

SONAMBULISMO

O **sonambulismo** é um fenômeno que ocorre com algumas pessoas, que se levantam dormindo, caminham, falam e realizam algumas atividades durante o sono. Já foi presenciado até mesmo pessoas assobiando enquanto dormiam. Geralmente, depois, não se recordam disso quando despertam.

Estágios de sono

O sonambulismo ocorre nos estágios 3 e 4 do sono não-REM (Movimento Rápido dos Olhos), geralmente nas primeiras três horas de sono da noite.

Incidência

Dentre as crianças entre 5 e 12 anos de idade, estima-se que 15 a 40% tenham apresentado algum episódio de sonambulismo, pelo menos uma vez na vida. A maior parte das crianças sonâmbulas deixa de apresentar este comportamento a partir da adolescência. Dentre os adultos, as pesquisas estimam que 0,5 a 2,5% apresentam sonambulismo.

O **sono** é o processo em que os seres humanos e outros animais descansam periodicamente.

O ciclo do sono é formado por cinco estágios e dura cerca de noventa minutos (pode chegar a 120 minutos). Ele repete-se durante quatro ou cinco vezes durante o sono.

Quando se dorme, perdem-se os sentidos na seguinte ordem: visão, paladar, olfato, audição e tato. O tato é o sentido que desperta ao mais leve toque sobre a pele. Ele é o vigia do corpo adormecido. Na hora de acordar, os sentidos voltam nesta ordem: tato, audição, visão, paladar e olfato.

O período mais longo que uma pessoa já conseguiu ficar sem dormir foi de aproximadamente doze dias. Napoleão Bonaparte dormia quatro horas por noite, enquanto Albert Einstein precisava de dez horas de sono.

Introdução

Pode definir-se **sono** como "um período de repouso para o corpo e a mente, durante o qual a volição (vontade) e a consciência estão em inatividade parcial ou completa" (DORLAND citado por ROPER; LOGAN; TIERNEY, 1993, 1946). Já FRIEDMAN (1995, 1827), define sono como "sendo o desencadear deliberado de uma alteração ou redução do estado consciente, que dura, em média 8 horas (...) tendo início sensivelmente à mesma hora, em cada período de 24 horas, e (...) resultando, geralmente, em sensação de energia física, psíquica e intelectual restabelecida". Existem várias definições do sono apresentadas por diferentes autores, e no geral complementam-se umas às outras.

De acordo com FONTAINE, BRIGGS e POPE-SMITH (2001), o sono é importante para a recuperação da doença, enquanto que a privação deste pode afetar a regeneração celular assim como a total recuperação da função imunitária.

O **sono** divide-se em dois estágios fisiologicamente distintos, **REM** (**Rapid Eye Movement** ou Movimento Rápido dos Olhos) e **NREM** (**Non Rapid Eye Movement** ou Movimento Não Rápido dos Olhos).

O sono REM

O **sono REM**, caracteriza-se por uma intensa atividade registrada no electroencefalograma (EEG) seguida por flacidez, paralisia funcional, dos músculos esqueléticos. Nesta fase a atividade cerebral é semelhante

ao estado de vigília. Deste modo, o sono REM é também denominado por vários autores como sono paradoxal podendo mesmo falar-se em estado dissociativo.

Nesta fase do sono, a atividade onírica é intensa, sendo, sobretudo sonhos coloridos envolvendo situações emocionalmente muito fortes.

É durante esta fase que fazemos integração da atividade cotidiana, isto é, a separação do comum do importante. Este representa 20 a 25% do tempo total de sono e surge em intervalos de 60 a 90 minutos. Esta fase é essencial para o bem-estar físico e psicológico do indivíduo.

O sono NREM

A fase NREM ocupa cerca de 75% do tempo do sono e divide-se em quatro períodos distintos conhecidos como estágios 1, 2, 3 e 4.

Estágio 1

O **estágio 1** começa com uma sonolência. Dura aproximadamente cinco minutos. A pessoa adormece. É caracterizado por um EEG semelhante ao estado de vigília. Este estágio tem uma duração de 1 a 2 minutos, estando o indivíduo facilmente despertável. Durante este estágio predominam sensações de vagoio, pensamentos incertos, mioclonias (movimentos rápidos) das mãos e dos pés, lenta contração e dilatação pupilar. Nesta fase, a atividade onírica (relativo a sonhos) está sempre relacionada com acontecimentos vividos recentemente.

Estágio 2

A pessoa já dorme, mas ainda não profundamente. Dura em torno de quinze minutos. O **estágio 2** tem uma duração aproximada de 5 a 15 minutos. Caracteriza-se por um EEG com frequências de ondas mais lenta, aparecendo o "complexo K". Nesta fase, os despertares por estimulação tátil, fala ou movimentos corporais são mais difíceis do que no anterior estágio. Aqui a atividade onírica já pode surgir sob a forma de sonhos com uma história integrada.

Estágio 3

O **estágio 3 e 4** têm muitas semelhanças entre si, daí ser quase sempre associados em termos bibliográficos quando são caracterizados. Nestas fases, os estímulos necessários para acordar são maiores. Do estágio 3 para o estágio 4, há uma progressão da dificuldade de despertar. Este estágio tem a duração de aproximadamente 15 a 20 minutos.

Estágio 4

São quarenta minutos de sono profundo. É muito difícil acordar alguém nessa fase de sono. Depois, a pessoa retorna ao terceiro estágio (cinco minutos) e ao segundo estágio (mais quinze minutos). Entra, então, no sono REM.

Este estágio NREM do sono caracteriza-se pela secreção do hormônio do crescimento em grandes quantidades promovendo a síntese protéica, o crescimento e reparação tecidual, inibindo, assim, o catabolismo (cf. BOLANDER, 1998). O **sono NREM** desempenha, assim, um papel anabólico, sendo essencialmente um período de conservação e recuperação de energia física.

O ciclo do sono

Um ciclo do sono dura cerca de 90 minutos, ocorrendo quatro a cinco ciclos de sono num período de sono noturno. Segundo LAVIE (1998, 45), o número de ciclos por noite depende do tempo do sono,

acrescentando, ainda, que “o sono de uma pessoa jovem é, habitualmente, composto por quatro ou cinco desses ciclos, enquanto o de uma pessoa mais velha terá menos”. Daí podemos deduzir que o número de ciclos por noite num indivíduo depende de fatores como a idade, sendo, no entanto, o padrão comum entre quatro a cinco ciclos.

Durante o sono, o indivíduo passa, geralmente por ciclos repetitivos, começando pelo estágio 1 do sono NREM, progredindo até o estágio 4, regride para o estágio 2, e entra em sono REM. Volta de novo ao estágio 2 e assim repete-se novamente todo o ciclo.

Nos primeiros ciclos do sono, os períodos de NREM (mais concretamente o estágio 3 e 4) têm uma duração maior que o REM. À medida que o sono vai progredindo, os estágios 3 e 4 começam a encurtar e o período REM começa a aumentar. Na primeira parte do sono predomina o NREM, sendo os períodos REM mais duradouros na segunda metade.

Fatores do ambiente que interferem no sono

Segundo Phipps (1995) o sono é uma das muitas ocorrências biológicas que tem lugar à mesma hora, cada 24 horas. Este é marcado por uma intensa atividade cerebral e pela ocorrência de determinadas funções que são muito importantes para o organismo.

A necessidade diária de sono varia, não só de indivíduo para indivíduo (variação inter-individual), como também no mesmo indivíduo (variação intra-individual) de dia para dia. Existem vários fatores que contribuem para a alteração do padrão de sono, nomeadamente fatores físicos, sócio-culturais, psicológicos, ambientais, etc. Segundo um estudo efetuado por DLIN e colaboradores (citados por THELAN, 1996), dentro do ambiente temos então:

Ruído

O ruído pode ser visto como um perigo ambiental que cria desconforto e pode interferir com o sono e repouso do doente, uma vez que ativa o sistema nervoso simpático cuja estimulação é responsável pelo estado de vigília ou alerta do indivíduo.

Luz

Muitas são as pessoas que apresentam um nível de sensibilidade elevado à luz, sendo por isso facilmente perturbada durante o sono mesmo que seja uma luz de pouca intensidade.

Temperatura

É importante que possa existir um maior controle sobre a temperatura do ambiente externo, e que este controle seja feito de forma cuidadosa. Tendo em conta que a temperatura corporal atinge o seu pico ao final da tarde ou princípio da noite e depois vai baixando progressivamente atingindo o ponto mais baixo ao início da manhã, uma diminuição ou um aumento da temperatura ambiente faz, geralmente, acordar a pessoa ou cria-lhe certo desconforto que o impossibilita de dormir.

Referências Mitológicas

Segundo mitologias gregas, o deus Hipnos seria a própria personificação do sono, e Oniro, a do sonho.

Algumas dicas para dormir melhor

01. Procure dormir e despertar sempre nos mesmos horários para facilitar o seu relógio interno (relógio biológico).

02. Evite bebidas alcoólicas.
03. Não tome medicações estimulantes. Bebidas que contenham cafeína, tais como café, e teína, tais como chá preto e chá mate, devem ser evitados antes de dormir, bem como refrigerantes (especialmente as cafeinadas, tais como Coca-Cola).
04. Não fume.
05. O quarto de dormir deve ser silencioso, escuro e com temperatura amena.
06. Desligue a TV antes de se deitar.
07. A alimentação antes de dormir deve ser leve e de fácil digestão.
08. A atividade física facilita o sono se for feita regularmente pelo menos 4 horas antes de dormir.
09. Procure relaxar: ouvir música, conversar com familiares, tomar um banho morno, podem facilitar o relaxamento necessário para o sono.
10. Não tome remédios para dormir por conta própria. Só use medicamentos quando receitados e controlados por seu médico de confiança. (REIMÃO, 1998)

Sonambulismo (L.E CAP VIII – Q. 425 e 426)

425. O sonambulismo natural tem alguma relação com os sonhos? Como explicá-lo?

“É um estado de independência do Espírito, mais completo do que no sonho, estado em que maior amplitude adquirem suas faculdades. A alma tem então percepções de que não dispõe no sonho, que é um estado de sonambulismo imperfeito.

“No sonambulismo, o Espírito está na posse plena de si mesmo. Os órgãos materiais, achando-se de certa forma em estado de catalepsia, deixam de receber as impressões *exteriores*. Esse estado se apresenta principalmente durante o sono, ocasião em que o Espírito pode abandonar provisoriamente o corpo, por se encontrar este gozando do repouso indispensável à matéria. Quando se produzem os fatos do sonambulismo, é que o Espírito, preocupado com uma coisa ou outra, se aplica a uma ação qualquer, para cuja prática necessita de utilizar-se do corpo. Serve-se então deste, como se serve de uma mesa ou de outro objeto material no fenômeno das manifestações físicas, ou mesmo como se utiliza da mão do médium nas comunicações escritas. Nos sonhos de que se tem consciência, os órgãos, inclusive os da memória, começam a despertar. Recebem imperfeitamente as impressões produzidas por objetos ou causas externas e as comunicam ao Espírito, que, então, também em repouso, só experimenta, do que lhe é transmitido, sensações confusas e, amiúde, desordenadas, sem nenhuma aparente razão de ser, mescladas que se apresentam de vagas recordações, quer da existência atual, quer de anteriores. Facilmente, portanto, se compreende por que os sonâmbulos nenhuma lembrança guardam do que se passou enquanto estiveram no estado sonambúlico e por que os sonhos não têm sentido. Digo - as mais das vezes, porque também sucede serem a consequência de lembrança exata de acontecimentos de uma vida anterior e até, não raro, uma espécie de intuição do futuro.”

426. O chamado sonambulismo magnético tem alguma relação com o sonambulismo natural?

“É a mesma coisa, com a só diferença de ser provocado.”