Como decifrar os sonhos?

FOTOS: ANTONIO MOREIRA/AT E ARQUIVO/AT

TEXTO: ANDERSON CACILHAS E RENATA LACERDA
INFOGRÁFICO: ESTEVÃO RIBEIRO

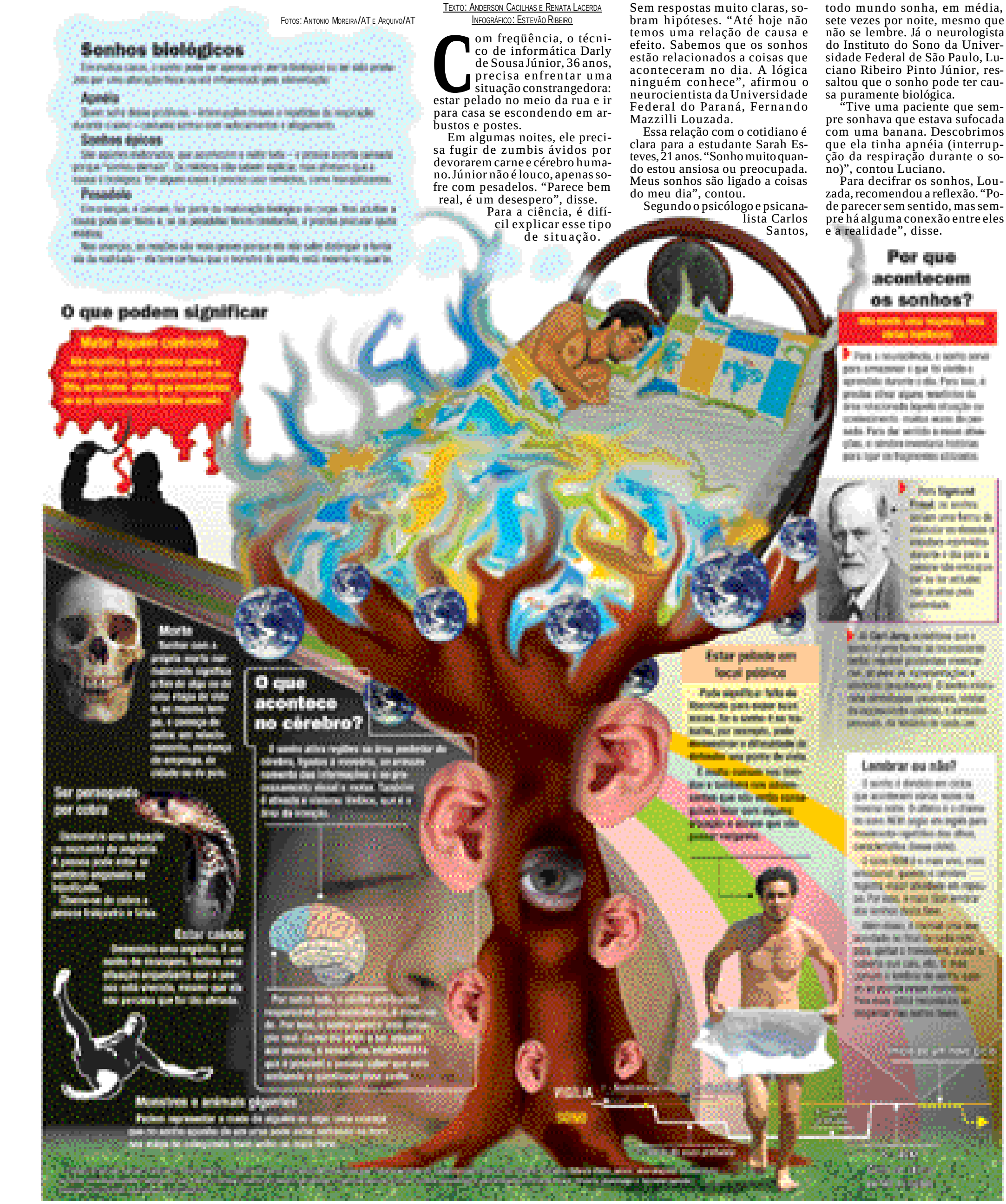
Com freqüência, o técnico de informática Darly de Sousa Júnior, 36 anos, precisa enfrentar uma situação constrangedora: estar pelado no meio da rua e ir para casa se escondendo em arbustos e postes.

Em algumas noites, ele precisa fugir de zumbis ávidos por devorarem carne e cérebro humano. Júnior não é louco, apenas sofre com pesadelos. "Parece bem real, é um desespero", disse.

Para a ciência, é difícil explicar esse tipo de situação. Sem respostas muito claras, sobram hipóteses. "Até hoje não temos uma relação de causa e efeito. Sabemos que os sonhos estão relacionados a coisas que aconteceram no dia. A lógica ninguém conhece", afirmou o neurocientista da Universidade Federal do Paraná, Fernando Mazzilli Louzada.

Essa relação com o cotidiano é clara para a estudante Sarah Esteves, 21 anos. "Sonho muito quando estou ansiosa ou preocupada. Meus sonhos são ligado a coisas do meu dia", contou.

Segundo o psicólogo e psicanalista Carlos Santos, todo mundo sonha, em média, sete vezes por noite, mesmo que não se lembre. Já o neurologista do Instituto do Sono da Universidade Federal de São Paulo, Luciano Ribeiro Pinto Júnior, ressaltou que o sonho pode ter causa puramente biológica.

"Tive uma paciente que sempre sonhava que estava sufocada com uma banana. Descobrimos que ela tinha apnéia (interrupção da respiração durante o sono)", contou Luciano.

Para decifrar os sonhos, Louzada, recomendou a reflexão. "Pode parecer sem sentido, mas sempre há alguma conexão entre eles e a realidade", disse.