

Sonhos Lúcidos

Universidade de Aveiro

Martina Duque, Sofia Marrafa



VERSÃO 1

Sonhos Lúcidos

Dept. de Eletrónica, Telecomunicações e Informática
Universidade de Aveiro

Martina Duque, Sofia Marrafa
(113261) martina.duque18@ua.pt, (114591) sofiamarrafa@ua.pt

19 de novembro de 2022

Resumo

Resumo de 200-300 palavras.

Agradecimentos

Eventuais agradecimentos. Comentar bloco caso não existam agradecimentos a fazer.

Conteúdo

1	Introdução	1
2	Sonhos	2
2.1	O que os sonhos significam	2
2.2	Bases Neurobiológicas	2
2.3	Teorias da sua existência	2
2.4	Quando sonhamos	2
2.5	O que acontece no nossa cérebro quando se sonha e a sua importância para a psicologia	2
3	Os sonhos Lúcidos	3
3.1	O que são sonhos lúcidos	3
3.2	Benefícios terapeuticos e riscos	3
3.3	Testemunhos	3
3.4	Curiosidades	3
3.5	Dicas de como ter um sonho lúcido	3
3.5.1	Utilização de acrónimos	3
3.5.2	Referências bibliográficas	3
4	Conclusões	4

Capítulo 1

Introdução

É sabido que uma pessoa passa, em média, um terço da sua vida a dormir e um quarto dela é passada a sonhar ativamente, algo que é aprofundado no Capítulo 2.

Dormir é algo vulgar, não só no ser humano mas em todo reino animal vertebrados, sendo que a sua privação é destruidora, não permitindo o regular funcionamento do sistema.

Posto isto, sujeitos à sua prática, o sono , composto por múltiplos estágios, caracteriza-se por ser um estado de inconsciência onde cada pessoa pode ser “despertada” pelo seu subconsciente sendo que durante o mesmo, o Sistema Nervoso central entra em intensa atividade levando-nos a sonhar.

Assim sendo, existem sonhos comuns a várias pessoas, tais como sonhar que se está a cair de um precipício, andar nu no meio da rua, fugir de um perigo, entre outros igualmente caricatos...

De facto, é o nosso subconsciente que se reflete, mas sabia que é possível agir conscientemente durante um sonho? Parece improvável ou surreal, certo? De repente ser-se o argumentista de um filme. A estes dá-se o nome de sonhos lúcidos (Capítulo 3).

Capítulo 2

Sonhos

Descreve os métodos utilizados para obtenção de resultados. Através deste trabalho pretende-se atribuir resposta a quatro parametros: O cérebro por detrás do sonho; Sonhos lúcidos; Sonhos lúcidos e os seus benefícios terapeuticos; O que fazer para ter sonhos lúcidos

Neste esqueleto de relatório aproveitamos este capítulo para exemplificar como se usam alguns elementos de L^AT_EX.

2.1 O que os sonhos significam

2.2 Bases Neurobiológicas

2.3 Teorias da sua existência

2.4 Quando sonhamos

2.5 O que acontece no nossa cérebro quando se sonha e a sua importância para a psicologia

Capítulo 3

Os sonhos Lúcidos

3.1 O que são sonhos lúcidos

3.2 Benefícios terapeuticos e riscos

3.3 Testemunhos

3.4 Curiosidades

3.5 Dicas de como ter um sonho lúcido

3.5.1 Utilização de acrónimos

Esta é a primeira invocação do acrónimo Universidade de Aveiro (UA). E esta é a segunda UA.

Outra referência à Licenciatura em Engenharia de Computadores e Informática (LECI).

3.5.2 Referências bibliográficas

Para a realização deste trabalho as fontes de pesquisa foi o podcast Infinite Monkey Cage, um documentário da Netflix nomeado Resumindo e alguns sites como <https://www.webmd.com/sleep-disorders/lucid-dreams-overview>, <https://www.verywellmind.com/what-is-a-lucid-dream-5077887> Informação relativa à estrutura formal de um relatório pode ser obtida na página do Grey Literature International Steering Committee (GLISC)**glisc**.

Capítulo 4

Conclusões

Contribuições dos autores

Resumir aqui o que cada autor fez no trabalho. Usar abreviaturas para identificar os autores, por exemplo AS para António Silva. Teste - Martina Duque (MD) Sofia Marrafa (SM)

Indicar a percentagem de contribuição de cada autor.

Martina Duque, Sofia Marrafa: xx%, yy%

Acrónimos

UA Universidade de Aveiro

LECI Licenciatura em Engenharia de Computadores e Informática

GLISC Grey Literature International Steering Committee

MD Martina Duque

SM Sofia Marrafa