

# 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](mailto:martina.duque18@ua.pt), (114591) [sofiamarrafa@ua.pt](mailto: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

<b>1</b>	<b>Introdução</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Sonhos</b>	<b>2</b>
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 nosso cérebro quando se sonha e a sua importância para a psicologia . . . . .	2
<b>3</b>	<b>Os sonhos Lúcidos</b>	<b>3</b>
3.1	O que são sonhos lúcidos . . . . .	3
3.2	Benefícios terapêuticos 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
<b>4</b>	<b>Conclusões</b>	<b>4</b>

# 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<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X.

**2.1 O que os sonhos significam**

**2.2 Baeses 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.

**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