



# De que são feitos os sonhos?

ISABEL DUARTE  
(iduarte@igc.gulbenkian.pt)

O sono é uma das poucas coisas que faz parte da nossa vida desde que nascemos, e todos nós já ouvimos vezes sem conta quão benéfica é uma boa noite de sono para a saúde física e mental. De facto, os humanos passam cerca de um terço da sua vida a dormir. No entanto, muito pouco é sabido sobre o mecanismo do sono e suas possíveis funções fisiológicas. Durante décadas presumiu-se que a actividade cerebral durante o sono estava ausente ou altamente reduzida. Até que nos anos 50, após a descoberta da fase REM (Rapid Eye Movement \*), este paradigma é desmistificado. Esta fase é caracterizada por movimentos rápidos dos olhos, sonhos vividos e por ocorrer em intervalos de 90 minutos, perfazendo cerca de 20 por cento do tempo total de sono. Ou seja, ao contrário do que se pensava anteriormente, durante o sono o cérebro encontra-se intensamente activo. Assim, sabe-se hoje que o sono não é um mecanismo cuja única função se prende com o descanso. De facto, estudos recentes demonstram que é maioritariamente durante o sono que os mamíferos terrestres “rearranjam” as ligações neuronais de forma a consolidar novos movimentos motores aprendidos durante o dia.

Já a consolidação da memória narrativa durante o sono (aprendizagem de conhecimentos teóricos adquiridos durante o dia) é ainda polémica, uma vez que não existem dados concretos que corroborem esta hipótese.

O sono pode ser definido como um estado de mobilidade reduzida, com grande diminuição de respostas a estímulos ambientais, e caracterizado pela alternância dos dois estados mencionados anteriormente (REM e Não REM). Uma outra característica importante é o facto de que à medida que envelhecemos dormimos cada vez menos, e quando o sono é impedido, o corpo tenta repor o mais rapidamente possível esse sono “perdido”. A privação de sono em ratinhos e moscas da fruta leva à morte mais rapidamente do que a privação de alimento, o que demonstra quão vital é o sono. No entanto, apesar de todos os avanços feitos na área, ainda não se sabe ao certo o que é o sono, para que serve e como ocorre. Vários estudos mapearam já a actividade eléctrica do cérebro durante as suas diversas fases (Vigília, REM e NREM), mostrando as diferenças entre os estados, sem no entanto proporcionar explicações para as mesmas. Recentemente descobriu-se por exem-

plo que o sono REM está associado ao aumento da temperatura ambiental, os ciclos de sono estão correlacionados com a dieta dos organismos e seu peso corporal e cerebral (herbívoros dormem menos do que os carnívoros, e quanto maior é o organismo menor é o seu ciclo de sono). No entanto, estes factos são apenas uma colecção de dados incapazes de explicar porque é que a grande maioria dos animais, e em particular os mamíferos, dormem. Três questões fundamentais que permanecem em aberto: o que é o sono, quais as suas funções e quais os mecanismos subjacentes à alternância vigília/dormir?

É certo que o sono desempenha várias funções importantes para o corpo e mente. No entanto, a característica do sono que mais nos fascina são os sonhos. Mas muito pouco se sabe sobre eles. As suas funções e mecanismos cerebrais continuam a ser alvo de debate entre a comunidade científica. É bem sabido que os sonhos retratam fragmentos de experiências vividas durante o dia (memória episódica), baralhando-as de forma a construir uma nova história, muitas vezes bizarra e desconexa. No entanto, apesar de os factos serem misturados, o “mundo virtual” em que nos movimen-

tamos durante os sonhos é coerente em termos de estrutura sensorial, o que levanta uma série de questões acerca da sua função. Assim os sonhos são como que uma viagem no tempo mental, que nos faz recordar eventos biográficos mais ou menos marcantes. Apesar de todas as noites termos sono REM, e como tal, sonharmos, raras são as vezes em que nos lembramos do que sonhamos. Isto acontece porque a formação de novas memórias durante o sono é muito reduzida. Apenas em situações traumáticas em que surgem pesadelos vívidos capazes de retratar uma situação tal como ela aconteceu na realidade (ou seja, não fragmentada e baralhada), é que o cérebro, como medida de auto-preservação, provoca a saída imediata do estado de sono, e como tal lembramo-nos do sonho, ainda que por um curto período de tempo.

Todos nós sabemos do que estou a falar, no entanto ainda ninguém sabe porquê ou como evoluiu esta maravilha da natureza humana que são os sonhos.

\* Movimentos rápidos dos olhos

## Saúde Capilar



# Cabelos gordurosos

Os cabelos gordurosos são uma grande preocupação para quase toda a gente, direi mesmo que são desesperantes. Têm que ser lavados diariamente ou criam um mau aspecto, parecendo molhados a toda a hora.

Agregam-se aos bocados, colam-se ao rosto, enfim, é horrível olhar para nós ou para os outros. Mas quem é o responsável por isso? É claro que são as glândulas sebáceas a funcionarem bem demais deixando o cabelo demasiado lubrificado. Pois se a cada fio de cabelo corresponde uma glândula sebácea e se estas forem demasiado activadas, por exemplo: com calor, ou água demasiado quente, teremos aqui um problema de excesso de sebo.

Para tudo isto só temos uma solução. Muito embora uma grande parte das pessoas pensem que não se deve lavar o cabelo diariamente, é mentira, tem que ser lavado tantas quantas vezes for necessário.

Os champôs para estes cabelos devem ser champôs adequados ou de uso frequente. Mas atenção, champôs de uso frequente não são propriamente champôs de bebé, como ouço muitas vezes, pois esses contêm produtos lubrificantes que só o couro cabeludo dos bebés tem necessidade. Para couros cabeludos muito gordurosos também existem champôs especiais que travam a migração da secreção sebácea. Não podemos esquecer que a lavagem do cabelo e do couro cabeludo gorduroso



MARIA EMÍLIA GOMES \*  
mariaemilia\_gomes@hotmail.com

deve ser sempre feita com água o mais fria possível. Nunca devemos esfregar o couro cabeludo nas lavagens, devemos sim massajar suavemente com as pontas dos dedos sem nunca provocar grande agitação, para não activar ainda mais as glândulas sebáceas. O champô de cabelos gordurosos deve ficar a actuar uns dois minutos antes de ser retirado para que o resultado seja mais eficaz. Este champô dá uma sensação de frescura imediata, proporciona tonicidade e leveza à fibra capilar e deve ser sempre retirado abundantemente com água.

Se habitualmente vai ao cabeleireiro pode fazer um tratamento levante anti-oleosidade. Este produto não é vendido fora dos cabeleireiros, trata-se de um produto

unidade individual.

Os tratamentos a seguir às lavagens, quer seja em casa ou no cabeleireiro, devem ser sempre tratamentos para dar corpo ao cabelo, para se obter volume. Estes são produtos texturizantes que dão força e vigor, pertencem a gama de produtos Kérastase volumactive, lavar, tratar, texturizar, ou seja champô, creme, mousse impulsionalora de volume. Estes produtos dão resposta as suas necessidades.

\*Oficial de Cabeleireiro  
Centro Comercial Granjinhos