



Guia de Sonho Lúcido

Como perceber que você está sonhando
e aproveitar seus sonhos

Portal de Candeias
www.portaldecandeias.com.br

Distribuição gratuita. Pode imprimir e compartilhar.

O que é sonho lúcido

Sonho lúcido é quando você percebe que está sonhando, ainda dentro do sonho. Algumas pessoas conseguem até mudar o que acontece: voar, mudar o lugar, conversar com quem quiserem.

Não é coisa de outro mundo: os cientistas estudam o sonho lúcido há mais de 40 anos em laboratórios de sono, e mais da metade das pessoas já teve pelo menos um na vida.

O que a ciência já descobriu

Desde a Grécia antiga

O filósofo Aristóteles já escreveu, há mais de 2.300 anos, que às vezes a gente percebe que está sonhando. No Tibete, monges praticam há séculos a "ioga dos sonhos".

O nome

O termo "sonho lúcido" foi criado em 1913 pelo psiquiatra holandês Frederik van Eeden, que anotou centenas dos próprios sonhos.

A prova no laboratório

Nos anos 1970 e 1980, Keith Hearne, na Inglaterra, e Stephen LaBerge, na Universidade Stanford, nos Estados Unidos, provaram o sonho lúcido: os voluntários, dormindo, mexiam os olhos de um jeito combinado antes (esquerda, direita, esquerda, direita) para avisar "estou sonhando". Os aparelhos mostravam que eles estavam mesmo no sono REM.

Quantas pessoas

Uma revisão de vários estudos, publicada em 2016, concluiu que cerca de 55% das pessoas já tiveram pelo menos um sonho lúcido, e cerca de 23% têm um por mês ou mais.

Conversando com quem sonha

Em 2021, cientistas de quatro países publicaram na revista *Current Biology* que conseguiram fazer perguntas a pessoas em sonho lúcido (até contas de matemática) e receber as respostas pelos movimentos dos olhos.

Contra pesadelos

Psicólogos usam técnicas parecidas para ajudar quem tem pesadelos repetidos: perceber que é um sonho tira boa parte do medo.

As técnicas

Comece pelas fáceis. A maioria das pessoas precisa de algumas semanas de prática.

Diário de sonhos

Fácil · comece por aqui

1. Deixe um caderno e uma caneta do lado da cama (ou use o diário desta página).
2. Assim que acordar, antes de levantar ou pegar o celular, fique parado e tente lembrar do sonho.
3. Anote tudo, mesmo pedaços: lugares, pessoas, cores, sentimentos.
4. Dê um título para cada sonho. Depois de algumas semanas, você vai lembrar muito mais.

Os sonhos somem da memória em poucos minutos. Por isso a anotação tem que ser na hora.

Sinais do sonho

Fácil

1. Releia o diário e procure o que se repete: um lugar, uma pessoa, uma situação (atrasado para a escola, dente caindo, voando).
2. Faça uma lista com esses "sinais do sonho".
3. Sempre que encontrar um deles, mesmo acordado, pergunte: "eu estou sonhando?".

Quanto mais você conhece os seus sinais, mais fácil é reconhecer o sonho quando ele aparece.

Testes de realidade

Fácil

1. Várias vezes ao dia (umas 10), pare e pergunte com sinceridade: "eu estou sonhando agora?".
2. Faça um teste: tape o nariz e tente respirar. No sonho, o ar costuma passar mesmo assim.
3. Outros testes: ler um texto, olhar para outro lado e ler de novo (no sonho, as letras mudam); olhar as mãos e contar os dedos; ver as horas duas vezes.
4. Não faça no automático: olhe em volta e preste atenção de verdade.

O hábito passa para dentro do sonho. Um dia você faz o teste sonhando, e ele "falha": é a hora de perceber!

MILD (lembrar de lembrar)

Média · a mais estudada

1. Ao acordar de um sonho, de madrugada, relembre o sonho com detalhes.
2. Repita na mente, com intenção: "Na próxima vez que eu sonhar, vou perceber que estou sonhando".
3. Imagine-se de volta naquele sonho, percebendo um sinal do sonho e ficando lúcido.
4. Continue repetindo e imaginando até pegar no sono.

Criada por Stephen LaBerge. Num estudo australiano de 2017, a MILD junto com a técnica de acordar e voltar a dormir foi a combinação que mais funcionou.

Acordar e voltar a dormir

Média

1. Coloque o despertador para tocar cerca de 5 a 6 horas depois de deitar.
2. Levante, fique acordado de 15 a 30 minutos: leia o seu diário de sonhos, pense no sonho lúcido.
3. Volte a deitar fazendo a técnica MILD.

No fim da noite, o sono REM (fase dos sonhos) é mais longo. Use só em dias que você possa dormir mais, sem prejudicar o descanso.

Ciclo dos sentidos

Média

1. Na volta para a cama (depois de acordar de madrugada), deite confortável.
2. Preste atenção por alguns segundos na visão (o escuro dos olhos fechados), depois na audição (os sons do quarto), depois no corpo (o peso, o lençol).
3. Repita o ciclo algumas vezes, devagar, e depois deixe o sono vir.

É uma técnica tranquila e relaxante, boa para quem tem dificuldade com as outras.

Entrar no sonho acordado

Difícil

1. Deite bem relaxado, de preferência ao voltar a dormir de madrugada.
2. Deixe o corpo adormecer, mas mantenha a mente um pouquinho atenta, observando as imagens que aparecem.
3. Aos poucos, as imagens viram uma cena: entre nela já sabendo que é sonho.

Pode trazer a paralisia do sono (veja os cuidados abaixo). Se der medo, mexa um dedo devagar e respire: passa.

Fiquei lúcido! E agora?

- Fique calmo: a emoção forte demais costuma acordar a gente.
- Esfregue as mãos ou toque no chão: sentir o corpo ajuda o sonho a "firmar".
- Se o sonho começar a sumir, gire o corpo como um pião: muitos sonhadores relatam que isso segura o sonho.
- Fale em voz alta o que quer: "mais clareza!", "quero voar!".
- Para mudar de lugar, imagine que atrás de uma porta está o lugar que você quer.
- Experimente perguntar a um personagem do sonho: "quem é você?". As respostas costumam surpreender.

Plano de 4 semanas

Semana 1: lembrar

- ☐ Comece o diário de sonhos e anote todo dia, mesmo que seja "não lembrei".
- ☐ Durma no mesmo horário.
- ☐ Antes de dormir, diga: "amanhã vou lembrar dos meus sonhos".

Semana 2: perceber

- ☐ Releia o diário e faça a lista dos seus sinais do sonho.
- ☐ Comece os testes de realidade: 10 por dia.
- ☐ Toda vez que ver um sinal do sonho, faça um teste.

Semana 3: induzir

- ☐ Faça a técnica MILD toda vez que acordar de um sonho.
- ☐ Em 2 ou 3 noites (fim de semana), faça "acordar e voltar a dormir".
- ☐ Continue o diário e os testes.

Semana 4: aproveitar

- ☐ Escolha o que quer fazer no próximo sonho lúcido (voar, visitar um lugar).
- ☐ Quando ficar lúcido, use as dicas para firmar o sonho.
- ☐ Anote tudo no diário, com destaque para os sonhos lúcidos.

Cuidados

- Sono vem primeiro. Não troque noites de sono por técnicas. Criança e adolescente precisam dormir bem para crescer e aprender.
- Paralisia do sono: às vezes a gente acorda e o corpo ainda não mexe, por alguns segundos, e pode parecer que tem alguém no quarto. É um fenômeno natural e passa sozinho. Respire devagar e tente mexer um dedo.
- Não use remédios ou chás para ter sonho lúcido sem orientação médica.
- Quem tem ansiedade forte, depressão, epilepsia ou outros problemas de saúde deve conversar com o médico antes. Se a pessoa começa a confundir sonho com realidade, deve parar e procurar ajuda.

Meu diário de sonhos

Data: ____/____/____ Título: _____ ☐ Lúcido

Data: ____/____/____ Título: _____ ☐ Lúcido

Data: ____/____/____ Título: _____ ☐ Lúcido

Guia escrito pelo Portal de Candeias com base em pesquisas publicadas sobre o sono e os sonhos (Hearne; LaBerge, Universidade Stanford; Saunders e colegas, 2016; Aspy e colegas, 2017; Konkoly e colegas, Current Biology, 2021). Conteúdo informativo, que não substitui orientação médica.