

■ MAIS DE 300 PARTICIPANTES MARCARAM PRESENÇA NO “9º SIMPÓSIO AQUÉM E ALÉM DO CÉREBRO”

Decorreu, de 28 a 31 de Março de 2012, o “9º Simpósio da Fundação BIAL”, dedicado à análise e discussão do “Sono e Sonhos”. Mais de 300 pessoas passaram pela Casa do Médico, no Porto, para ouvir e participar num dos mais prestigiados eventos mundiais das áreas da Psicofisiologia e da Parapsicologia, que reúne bolsistas da Fundação Bial e investigadores de todo o Mundo. Desde 1996, como forma de fomentar o diálogo e o debate de ideias entre os seus bolsistas e toda a comunidade científica, a Fundação BIAL organiza, bianualmente, os Simpósios “Aquém e Além do Cérebro”. Este ano muitas questões sobre o sono e sonhos foram respondidas, apontando novos caminhos na investigação científica mundial em neurociências nestes domínios. Segundo Alexandre Castro Caldas, da Comissão Organizadora do Simpósio, “Cada vez se sabe mais sobre como sonhamos, mas ainda sabemos pouco sobre porque sonhamos”. “No entanto, com toda a certeza, podemos adiantar que as pessoas se devem esforçar por dormir convenientemente, porque dormir é uma função vital para o organismo”, acrescenta.

Durante o Simpósio foi anunciado por Luís Portela, presidente da Fundação Bial, a abertura de um novo pacote de bolsas de investigação científica nas áreas da psicofisiologia e da parapsicologia. Cada projeto poderá ser realizado num período máximo de três anos e beneficiar de um subsídio pecuniário entre 5.000 e 50.000 Euros. A Fundação Bial patrocinou até ao momento 387 projetos, envolvendo 1265 investigadores em vinte e sete países, de que, até Novembro de 2011, resultaram 444 publicações, das quais 163 em revistas internacionais indexadas com um fator de impacto médio de 3.9 e um número substancial de citações (1252). Allan Hobson, professor jubilado de psiquiatria da Harvard Medical School, apresentou os resultados das suas investigações e a Teoria da Protoconsciência. Para este notável investigador o sono é uma espécie de antecâmara da consciência que permite criar uma realidade virtual e preparar-nos para estarmos mais vigilantes no dia seguinte. Segundo a sua teoria, o sonho permite o treino e a preparação para a nossa realidade durante a vigília.

Stephen LaBerge, eminente investigador da Universidade de Stanford, EUA, defende que é possível as pessoas terem consciência de estar a sonhar enquanto permanecem adormecidas. Os seus estudos vêm revolucionar a investigação nesta área já que estar “acordado dentro dos sonhos” permite explorar o modo pelo qual o cérebro cria a realidade vivida, trazendo uma nova perspetiva acerca do significado de estar desperto.

A forma como o sono e a emoção interagem no processo de consolidação da memória e, deste modo, influenciam a tomada de decisão ao despertar foi o tema da intervenção de Sophie Schwartz, da Universidade de Genebra. Sophie Schwartz defende que estes estudos podem ter aplicações concretas no que diz respeito à promoção da saúde pública, particularmente devido à tendência da sociedade atual em que se vive em ritmo acelerado e as pessoas dormem menos horas do que seria aconselhável.

A interligação entre o sono, os sonhos e a vida social foi explorada por Teresa Paiva, investigadora pioneira do estudo do sono em Portugal. As perturbações de sono situam-se entre as perturbações cerebrais mais dispendiosas na Europa. Em 2010 foram gastos 35,4 mil milhões de Euros, ocupando a 9ª posição num grupo de 19 perturbações.

Atualmente, as influências sociais representam um impacto importante na redução do sono, no agendamento e organização do trabalho, com consequências dramáticas sobre a saúde física e mental e sobre a esperança de vida. É amplamente reconhecido que dormir pouco ou em excesso encontra-se associado a um risco aumentado de hipertensão arterial e doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes tipo 2, insónia, depressão, cancro e redução da esperança de vida. O sono e a fadiga são responsáveis por muitos acidentes de trânsito. Os níveis crescentes de sonolência diurna entre crianças e adultos jovens e o consumo excessivo de medicamentos que promovem o sono representam uma grande preocupação social. Segundo esta investigadora portuguesa, a sociedade e os serviços de saúde são obrigados a prestar atenção aos números atuais.

