

## NOITES DE TERROR

Conheça as principais características dos pesadelos

### INCIDÊNCIA

Acredita-se que

**25%**

dos adultos tenham um por mês

E **6%**

sofram um ou mais por semana

### TIPOS FREQUENTES

Ser ameaçado ou perseguido

Perder os dentes

Ficar completamente sozinho

Ficar preso (em um elevador, por exemplo)

Cair em queda livre



### CAUSAS

Não são totalmente conhecidas. Entre as principais estão:

Ansiiedade

Stress

Remédios: a levedopa, usada no tratamento do mal de Parkinson, por exemplo, pode ser um gatilho

Uso de drogas

Consumo de álcool

Comer antes de dormir



uma frequência extremamente preocupante. Especialistas em medicina do sono estimam que 25% dos adultos tenham um desses sonhos uma vez por mês e 6% sofram com eles uma ou mais vezes por semana. O resultado é que esses indivíduos acabam ficando com sua qualidade de vida prejudicada pela insônia que quase sempre sucede ao pesadelo e muitas vezes desenvolvem o medo de dormir porque temem ter mais sonhos aterrorizantes.

Preocupados com o impacto dos pesadelos no cotidiano, os médicos estão procurando ampliar o leque de

razões psicológicas que possam estar por trás dos episódios. "Percebemos que, em muitos casos, quanto mais se fala do assunto, mais se firma a imagem negativa e apavorante", explicou à ISTOË a pesquisadora Shelby Harris, do Departamento de Neurologia e Psiquiatria do Albert Einstein College of Medicine, nos Estados Unidos.

Por isso, o que os especialistas propõem é que, durante a terapia, o paciente mencione o pesadelo apenas uma vez. "Depois, ele deve reescrever o roteiro do sonho", disse Shelby. Esta transformação é feita com um treina-

mento adequado.

O paciente é orientado a praticar técnicas de visualização esmerando-se nos detalhes: ele deve se imaginar numa praia ou saboreando um hambúrguer, por exemplo, mas enxergando na mente as cores, o lugar. Tudo para limpar o cérebro do teor e da sensação ruim deixados pelo sonho. Em seguida, o indivíduo é convidado a mudar a história do próprio pesadelo, tornando-o muito mais leve e inofensivo.



### QUEDA SEM FIM

A paulista Sandra Penha, 31 anos, não passa uma semana sequer sem ter um pesadelo. No seu caso, o mais frequente é ver-se em queda livre. "Às vezes tenho esses sonhos a cada dois dias", queixa-se. No dia seguinte, ela sofre com o cansaço resultante da noite mal dormida.

# O FIM DOS PESADELOS

Método ensina as pessoas a mudar o teor dos sonhos ruins, acabando com o pavor que eles provocam

Cilene Pereira

**A** sensação é pavorosa. Você tenta desesperadamente parar de cair em queda livre ou escapar de alguém que o está perseguindo, mas não consegue. Permanece naquela situação angustiante, que parece não ter fim. Quando finalmente acorda, senta-se na cama suado, com o coração batendo acelerado, e perde o sono de vez. Foi mais um pesadelo. Para muita gente, episódios como esse ocorrem em

recursos contra o problema. Hoje, uma das opções que ganham força entre os especialistas é a chamada terapia de imagem reversa. Trata-se de uma técnica que consiste em fazer com que o paciente enxergue o pesadelo de outra maneira, menos assustadora, e dê a ele um outro significado. É o oposto do que preconiza a abordagem mais antiga, baseada na discussão profunda e detalhada dos sonhos, numa busca por



## **VIOLÊNCIA COMO TEMA**

Os pesadelos de Ana Gissoni, de São Paulo, têm quase sempre a violência como enredo.

"Sonho que estou sendo seqüestrada, assaltada", conta. Eles perturbam o descanso de Ana pelo menos três vezes por semana. "Fico com medo de voltar a dormir"

que eles acontecem - até o desenvolvimento da habilidade de mudar o pesadelo quando ele está acontecendo. **Na opinião do especialista Barry Krakow, diretor do Sleep & Human Health Institute, também nos Estados Unidos, o método tem eficácia porque responde a um anseio dos pacientes.** "Eles querem transformar os pesadelos em algo sob controle", disse à ISTOÉ.

Na avaliação dos especialistas, outra razão para o sucesso da técnica - disponível no Brasil - reside no fato de o treinamento quebrar um ciclo negativo no qual o paciente pode ter se envolvido. "Em muitos casos, os pesadelos acontecem porque o cérebro se acostumou a um padrão em que os sonhos são sempre ruins", explicou Shelby. Com a terapia reversa, é como se o cérebro apagasse o padrão antigo e o substituísse por um novo, em que os sonhos são realmente sonhos. •

Segundo a pesquisadora americana, a chave para que a estratégia dê certo é o treino diário da visualização e da mentalização do pesadelo inteiramente modificado. "Este treino pode mesmo mudar o que acontece à noite, durante o sono."

Em geral, são necessárias de três a quatro sessões para que o paciente aprenda a técnica. De acordo com os resultados obtidos, cerca de 70% das pessoas manifestam melhora. Isso pode ser desde o fim dos sonhos ruins - ou a diminuição significativa da frequência com

# ALÉM DA PROTEÇÃO

## Nova geração de filtros solares promete também preencher rugas e deter a oleosidade, entre outros benefícios

**Mônica Tarantino**

**O** fator de proteção solar, o FPS, não é mais o único atributo a ser pesado na hora de comprar um protetor solar. Agora, há produtos que, além de filtrar os raios UVA e UVB, combatem as rugas e a oleosidade, entre outros benefícios. "Essas são associações bastante válidas para melhorar as características dos filtros", aprova a dermatologista Shirlei Borelli, de São Paulo.

Um dos lançamentos que se encaixam no novo modelo é o filtro Anthelios AE Gel-Creme Velouté, da La Roche-Posay. Ele possui ácido hialurônico, substância que ajuda a preencher rugas. Já o Hidrafil Anti-Aging, recém-lançado pela Stiefel, aposta na combinação proteção solar, hidratante e antienvelhecimento.

Um dos clássicos obstáculos ao uso

diário do filtro é sua textura, em geral grossa demais, portanto inadequada à pele e ao clima brasileiros. No calor, um rosto besuntado com produtos pesados em poucas horas ganha aspecto brilhoso. Com foco nesse problema, a marca Ada Tina lançou o Normalize Matte, que oferece controle progressivo da oleosidade e redução do brilho da cútis por seis horas. O segredo, neste caso, é a adição de esferas que retraem os poros e puxam a oleosidade para dentro delas. Mais uma inovação para proteger peles oleosas é o Minesol Oil Control FPS 30, da RoC. Além do toque seco, promete também reduzir a oleosidade da pele.

**O apego dos brasileiros ao bronzeado também foi levado em consideração pelas empresas.** Pesquisas da Nivea, por exemplo, indicaram que muita gente

evita o protetor porque quer estar bronzeada. Por isso, a companhia está lançando o SUN Protect & Bronze FPS 15 e 30. O produto tem um pigmento que se deposita aos poucos na pele e favorece o bronzeado. Para as morenas e negras, a Natura apresenta protetores específicos, com FPS 15. A diferença é a combinação de filtros que não deixa resíduos brancos.

Esses esforços visam aumentar a adesão ao uso diário dos filtros, recomendação obrigatória feita pelos especialistas. "E produtos de boa qualidade, que apresentam essas outras funções, ajudam a convencer as pessoas dessa necessidade", diz a dermatologista Ediléia Bagatin, da Universidade Federal de São Paulo. •

**HISTÓRIA DE AVANÇOS**  
Conheça como evoluíram os filtros solares

**1928** - Surgiu nos EUA o primeiro filtro

**1962** - Desenvolvido um meio de medir a capacidade de um produto de bloquear os raios ultravioleta, o FPS

**1980** - Apareceu o primeiro filtro com proteção UVA-UVB

**2009** - Chegam os filtros que ajudam a atenuar rugas e a controlar a oleosidade

Fontes: Sociedade Brasileira de Dermatologia e Random History and Word Origins of the Curious Mind