



A POSSÍVEL RELAÇÃO ENTRE PARALISIA DO SONO E AS CRENÇAS RELIGIOSAS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Alexsander Simão Morgan¹, Luiz Ricardo Pauluk²

¹Egresso do Curso de Psicologia, Campus PontaGrossa /-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. PIVIC -UniCesumar. alexsander.morgan@hotmail.com

²Orientador, Mestre, Departamento de Psicologia, UNICESUMAR. Docente e Pesquisador do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. luiz.pauluk@unicesumar.edu.br

RESUMO

A paralisia do sono é uma parassonia que acontece ao acordar ou ao tentar dormir, no qual o corpo fica incapaz de se mover, mesmo que a mente esteja alerta. Esse episódio pode causar angústia, medo e terror na pessoa que acorda e não consegue se mover. De acordo com a teoria, a paralisia do sono ocorre quando a atonia de Movimento Rápido dos Olhos (REM) permanece durante a vigília. Dessa forma, esses episódios acontecem durante o limiar entre o sono e a vigília, quando a pessoa está acordando. Assim, eles têm medo de cair no sono, percebem que o cérebro está desperto, mas o corpo não. As pessoas afetadas podem abrir os olhos, ouvir tudo, mas não podem se mexer. Sentem que estão sendo observados e que estão presos. Normalmente, os episódios de paralisia do sono são rápidos, durando apenas alguns segundos a alguns minutos. Desse modo, busca-se verificar a influência da religiosidade/espiritualidade nas manifestações desse distúrbio do sono, e abordar a relação da paralisia do sono e a religião em estudantes universitários, também como a psicanálise interpreta este fenômeno. Assim, será investigado como as imagens religiosas ou símbolos podem afetar a paralisia do sono (podendo incluir uma análise dos sonhos ou relatos de experiências de paralisia do sono envolvendo imagens religiosas), coletando dados por formulários de preenchimento online.

PALAVRAS-CHAVE: Paralisia do sono; Parassonia Psicanálise; Religião; Símbolos.

1 INTRODUÇÃO

A paralisia do sono é um fenômeno que desperta interesse não apenas em áreas médicas e psicológicas, mas também em campos como a antropologia e a história da cultura, pois suas manifestações ultrapassam a simples experiência individual e se conectam a narrativas coletivas, mitos e interpretações religiosas diversas. Trata-se de um intrigante estado que transcende as fronteiras entre vigília e sono, cativando a curiosidade de pesquisadores e leigos. A sensação de estar acordado, porém imobilizado e incapaz de falar, é única e frequentemente acompanhada de experiências visuais e sensoriais intensas. Em um mundo contemporâneo marcado pela crescente prevalência de transtornos do sono especialmente entre jovens universitários submetidos a rotinas intensas, compreender profundamente a paralisia do sono torna-se uma necessidade social e científica urgente. Apesar de sua frequência e do impacto que causa na qualidade de vida, o fenômeno permanece, em grande parte, enigmático e pouco compreendido (FAROOQ, 2022).

O presente projeto busca investigar como este fenômeno pode impactar a vida de estudantes universitários, examinando suas manifestações, causas e implicações. A paralisia do sono é frequentemente acompanhada por sensações de medo e angústia, bem como alucinações vívidas, as quais variam desde figuras sombrias até presenças ameaçadoras. Essas experiências intensas, muitas vezes associadas a momentos de transição entre o sono e a vigília, têm sido documentadas ao longo da história da humanidade, encontrando representações artísticas e referências culturais que atravessam gerações (RIBEIRO, 2013).



À medida que a ciência e a psicologia avançam, novas perspectivas emergem para iluminar a compreensão da paralisia do sono. Estudos interdisciplinares têm explorado os fatores neurológicos, psicológicos e ambientais que podem desencadear ou influenciar essas experiências. A investigação atual procura identificar as bases neurobiológicas subjacentes à paralisia do sono, bem como examinar seu relacionamento com outros fenômenos do sono, como pesadelos, sonhos lúcidos, o estudo também busca correlacionar à teoria psicanalítica e como ela pode contribuir para a compreensão deste fenômeno (DENNIS et al., 2018).

Além disso, este estudo visa lançar luz sobre as implicações da paralisia do sono para a saúde mental e o bem-estar geral. Em um momento em que a qualidade do sono e a saúde mental se tornam cada vez mais relevantes para a sociedade moderna, compreender as nuances da paralisia do sono pode fornecer insights valiosos para abordagens de tratamento e intervenção. Investigar o impacto dessa experiência única pode, potencialmente, contribuir para estratégias mais eficazes de promoção do sono saudável e melhorar a qualidade de vida daqueles que enfrentam essa condição (BEZERRA, 2020).

Obras como a de Henry Fuseli (1741-1825) denominada “O pesadelo” retrata a paralisia do sono.

Imagem 1: O pesadelo de Henry Fuseli – 1781.



Fonte: Henry Fuseli. O Pesadelo, 1781. Óleo sobre tela. Detroit Institute of Arts, Detroit, EUA. Disponível em: <<https://clickmuseus.com.br/do-sono-ao-sonho-o-pesadelo-do-artista-henry-fuseli/>>. Acesso em: 28 mar. 2023.

Segundo Mazeto (2021), na representação, uma mulher é retratada dormindo com a cabeça inclinada para o lado da cama e o braço esquerdo pendurado em direção ao chão, com sua sombra projetada sobre o corpo da mulher está a figura de um demônio de forma



masculina, que provavelmente é a representação do Íncubo. Originada do latim “incubus”, a palavra se refere ao demônio que absorve a vitalidade de mulheres que estariam dormindo e tendo sonhos eróticos, provocando um pesadelo. Assim, ele se interessa pela relação sexual e atrai a vítima para se satisfazer, deixando-a paralisada, sufocada e exausta. A sua versão de forma feminina, a Súcubo, atacaria os homens.

Tal obra, exemplifica e captura visualmente a essência da paralisia do sono, enquanto relatos históricos e mitológicos atribuíram significados variados à paralisia do sono, muitas vezes associando-a a entidades sobrenaturais como os Íncubos e os Súcubos. A compreensão contemporânea desse fenômeno complexo tem sido influenciada por figuras proeminentes como Sigmund Freud, com suas obras como *A Interpretação dos Sonhos* (1900), e *Sobre os Sonhos* (1901), Freud explorou as camadas psicológicas dos sonhos e contribuiu para nossa compreensão das profundezas da mente humana.

À medida que nos aprofundamos nesse estudo, pretendemos construir uma compreensão mais completa da paralisia do sono e de seus múltiplos aspectos. A pesquisa multidisciplinar e a exploração de suas características, causas e consequências têm o potencial de enriquecer nossa visão sobre a intersecção entre a mente, o cérebro e o sono.

Com isso, esperamos contribuir para a formação de uma base sólida de conhecimento que beneficie não apenas a comunidade científica, mas também os indivíduos que enfrentam os desafios únicos da paralisia do sono.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo foi realizado em uma universidade privada localizada no município de Ponta Grossa, no estado do Paraná. A pesquisa caracteriza-se como de campo, de natureza qualitativa, buscando aprofundar a compreensão de fenômenos sociais por meio da análise dos significados, valores e crenças atribuídos pelos participantes e pela sociedade (POPE e MAYS apud SILVA, HERZBERG e MATOS, 2015). Todas as etapas da pesquisa seguiram as diretrizes estabelecidas pela Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS/MS) e, quando aplicável, pela Resolução nº 510/16 do CNS/MS, garantindo a ética e a segurança dos participantes.

Para a coleta de dados, foi elaborado um questionário online na plataforma Google Forms, contendo perguntas em formatos aberto e fechado, visando obter informações demográficas, acadêmicas e sobre a ocorrência do fenômeno investigado, neste caso, a paralisia do sono e suas possíveis relações com crenças religiosas. O questionário, aplicado de forma anônima ao maior número de estudantes possível, foi divulgado por meio de link em murais de grande circulação na universidade, o que possibilitou a participação dos alunos elegíveis, definidos como universitários maiores de 18 anos, matriculados e frequentando as aulas regularmente.

Após a análise das respostas, os estudantes que relataram já ter vivenciado episódios de paralisia do sono foram convidados, voluntariamente, a participar de entrevistas semiestruturadas realizadas presencialmente, em ambiente silencioso e reservado, visando garantir o sigilo, conforto e a confiabilidade das informações prestadas. Tanto o instrumento de coleta quanto o protocolo de entrevista e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foram submetidos e aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, assegurando que os participantes fossem devidamente informados sobre os objetivos, procedimentos, riscos e benefícios do estudo.

As etapas do processo metodológico incluíram a seleção dos participantes em conformidade com os critérios de inclusão, elaboração do instrumento de coleta semiestruturado, e contato pessoal para apresentação da pesquisa e obtenção da anuência formal do participante. Os questionários contemplaram perguntas voltadas à identificação



pessoal e acadêmica, à ocorrência do fenômeno estudado e à relação deste com aspectos religiosos. O ambiente de aplicação das entrevistas foi padronizado para reduzir ruídos e garantir o bem-estar dos participantes.

O período de coleta dos dados estendeu-se de julho de 2023 a agosto de 2024, de acordo com a disponibilidade dos participantes. Os procedimentos realizados asseguraram a confidencialidade das informações e o direito dos participantes a se retirarem da pesquisa a qualquer momento, além de identificar e minimizar possíveis desconfortos emocionais advindos das perguntas, por meio do apoio psicológico breve focal, caso necessário. Espera-se que os resultados obtidos contribuam para ampliar a compreensão sobre a paralisia do sono e sua possível vinculação a crenças religiosas entre estudantes universitários.

Para análise dos dados, as informações foram inicialmente agrupadas conforme as questões do questionário e posteriormente organizadas em categorias de análise a partir da similaridade das respostas. Todo o material oriundo dos questionários e das entrevistas foi submetido à análise de conteúdo, conforme os procedimentos estabelecidos por Bardin (2011), que define essa técnica como um conjunto de métodos que busca apreender os significados das comunicações no intuito de inferir conhecimentos relativos ao contexto em que são produzidas e recebidas as mensagens. Dessa forma, foi possível correlacionar os dados obtidos, identificando padrões relevantes sobre a relação entre episódios de paralisia do sono e crenças religiosas entre os sujeitos pesquisados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A paralisia do sono é caracterizada pela incapacidade temporária de mover-se ou falar durante o adormecer ou ao despertar, frequentemente acompanhada de intenso medo e possíveis alucinações visuais, auditivas ou táteis (BEZERRA, 2022). Trata-se de um fenômeno relatado em diferentes culturas desde a antiguidade e que, apesar de descrito há séculos, ainda apresenta lacunas em sua compreensão. Estudos contemporâneos buscam integrar perspectivas neurológicas, psicológicas e ambientais para elucidar suas causas e manifestações, bem como suas implicações na saúde mental e no bem-estar dos indivíduos.

Do ponto de vista histórico e cultural, as interpretações da paralisia do sono e de fenômenos oníricos correlatos estão intrinsecamente ligadas às crenças e ao simbolismo dos sonhos. Conforme expõe Sidarta Ribeiro (2013) em *O Oráculo da Noite*, sociedades antigas viam os sonhos como mensagens divinas, interpretadas por sacerdotes e xamãs; filósofos como Aristóteles e Platão associaram-nos ao funcionamento da mente ou ao acesso a dimensões transcendentais. Mais tarde, Freud (1900/2013) revolucionou a investigação onírica com a psicanálise, compreendendo os sonhos como realizações disfarçadas de desejos reprimidos, com elementos simbólicos e deslocamentos de sentido. No contexto das religiões, interpretações bíblicas, como a narrativa de José no Egito (Gênesis 40-41), exemplificam o uso de sonhos como mensagens e advertências divinas, o que ecoa na forma como experiências do sono, incluindo a paralisia, são entendidas por pessoas religiosas.

No campo clínico, distingue-se a paralisia do sono dos pesadelos e terrores noturnos, considerando que ela se manifesta como um estado misto de consciência, geralmente na fase REM, em que ocorre uma dissociação entre a percepção desperta e a atonia muscular fisiológica, característica desse estágio do sono (DALGALARRONDO, 2000; FAROOQ et al., 2020). Durante esses episódios, o indivíduo está consciente, sente-se desperto, mas encontra-se incapaz de realizar movimentos voluntários e, muitas vezes, também de se comunicar verbalmente, o que aumenta a sensação de angústia e impotência (DENNIS et al., 2018). Este estado particular pode vir acompanhado de alucinações hipnagógicas ou



hipnopômpicas isto é, percepções visuais, auditivas ou táteis que ocorrem na transição entre sono e vigília e frequentemente inclui intensas sensações de presença ameaçadora próxima ao leito, identificada por muitos como uma força opressora ou entidade invisível (FAROOQ et al., 2022).

Diversos fatores de risco para a paralisia do sono são descritos na literatura científica, como má qualidade do sono, privação e fragmentação do descanso, padrões irregulares de sono e vigília, além de estados emocionais como ansiedade, estresse agudo, consumo excessivo de álcool, vivências traumáticas e antecedentes familiares do distúrbio (DENIS et al., 2018). Situações de vulnerabilidade emocional e psicológica tendem a aumentar a incidência desse fenômeno, sendo frequentemente observadas em estudantes, pessoas submetidas a altos níveis de pressão e em contextos de mudanças súbitas na rotina (BEZERRA, 2020).

Apesar dos avanços nos estudos sobre a paralisia do sono, as hipóteses acerca de sua gênese são diversas. Destaca-se, dentre elas, a explicação neurofisiológica centrada na dessincronização entre a atividade cerebral e a atonia muscular durante a fase REM, em que o cérebro emerge para a consciência enquanto o corpo permanece em um estado de paralisia protetiva própria do sono profundo. Essa quebra de alinhamento entre mente e corpo provoca o fenômeno peculiar, gerando intenso desconforto e as manifestações subjetivas descritas (BEZERRA, 2020). No entanto, não existe consenso absoluto sobre os mecanismos que efetivamente desencadeiam a paralisia do sono, nem sobre os fatores individuais que tornam certas pessoas mais suscetíveis ao seu aparecimento (FAROOQ et al., 2020). Assim, o fenômeno permanece como objeto de debate e investigação, desafiando pesquisadores a aprofundarem a compreensão sobre seus múltiplos aspectos e implicações clínicas, neurológicas e psicossociais (DALGALARRONDO, 2000).

Este estudo, realizado com estudantes universitários, buscou não apenas identificar a ocorrência de paralisia do sono, mas também compreender como crenças religiosas e interpretações subjetivas podem influenciar a percepção desse fenômeno. Os dados coletados por meio de questionário online revelaram que 73,1% dos 26 participantes declararam já ter vivenciado episódios de paralisia do sono. Observou-se prevalência maior entre estudantes do curso de Psicologia (65,4% da amostra total), seguido pelos cursos de Direito, Medicina Veterinária, Biomedicina, Farmácia e Letras. A maior concentração de casos ocorreu na faixa etária de 21 a 24 anos, sugerindo que jovens adultos, possivelmente devido a rotinas acadêmicas intensas e alterações nos padrões de sono, podem estar mais suscetíveis.

Tabela 1: Participantes do estudo.

Curso	Nº de Participantes	% da Amostra
Psicologia	17	65,4%
Direito	4	15,4%
Medicina Veterinária	2	7,7%
Biomedicina	1	3,9%
Farmácia	1	3,9%
Letras	1	3,9%



Fonte: Dados da pesquisa

Apesar da prevalência observada da amostra voluntária e obtida por conveniência ressalta sensibilidade dos próprios universitários para fenômenos psicológicos e neurofisiológicos. Tal achado também reforça apontamentos da literatura de que o ambiente universitário, com sobrecarga acadêmica e mudanças no estilo de vida, pode impactar adversamente a qualidade e a arquitetura do sono (ALMONDES et al., 2003).

Para aprofundar a análise qualitativa, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com dois voluntários, sendo um deles utilizado como estudo ilustrativo. O participante “E.”, acadêmico de Psicologia de 24 anos, relatou múltiplos episódios desde a adolescência, inicialmente associados a forte carga religiosa. Na época, como membro da Congregação Cristã do Brasil, interpretava as experiências, marcadas por sensação de sufocamento e presenças ameaçadoras, como manifestações demoníacas percepção reforçada por doutrinas que associavam acontecimentos noturnos à presença do mal e pecados não confessados. Tal interpretação está de acordo com o que Freud (1927/2012) denomina de substituição simbólica do conteúdo dos sonhos/experiências oníricas por narrativas culturalmente inteligíveis, frequentemente de natureza religiosa.

Com a mudança de visão de mundo e o rompimento com a prática religiosa formal, “E.” passou a compreender a paralisia do sono como um evento fisiológico, reduzindo drasticamente seu conteúdo ameaçador e o medo associado. Essa transformação ilustra como a carga simbólica da experiência pode ser modulada por crenças, corroborando a compreensão psicanalítica de que significados e afetos atribuídos às vivências oníricas derivam de construções culturais e subjetivas, e não exclusivamente de sua fisiologia.

A observação desse caso permite uma reflexão sobre o papel ambivalente da religião na interpretação e enfrentamento da paralisia do sono. Por um lado, pode oferecer conforto e explicações coerentes ao sistema de crenças do indivíduo, por outro, pode amplificar o medo, a culpa e o sofrimento, especialmente em contextos de moral religiosa rígida que associe tais eventos a ameaças espirituais ou punições divinas (FREUD 1927/2012). Essa “dupla face” se aproxima da metáfora da “faca de dois gumes” sugerida pelo próprio Freud, ao analisar o impacto das crenças religiosas na psique: elas podem tanto proteger quanto vulnerabilizar o sujeito frente a experiências desconhecidas ou ameaçadoras.

Assim, os resultados evidenciam que, embora a paralisia do sono seja explicável em termos neurológicos, sua vivência subjetiva é fortemente mediada por aspectos culturais, religiosos e psicológicos. Estratégias de psicoeducação, que integrem conhecimento científico com compreensão cultural, podem ser fundamentais para reduzir o sofrimento associado e promover uma ressignificação mais adaptativa do fenômeno.

4 CONCLUSÃO

Neste estudo, observou-se que a paralisia do sono é uma condição comum entre universitários, podendo impactar negativamente o desempenho acadêmico. Esse impacto varia conforme a importância que cada indivíduo atribui ao fenômeno e às suas particularidades. No entanto, a paralisia do sono é um fenômeno complexo e multifacetado, que vai além da simples descrição de seus sintomas físicos.

As crenças religiosas desempenham um papel crucial na maneira como os indivíduos vivenciam e interpretam a paralisia do sono, influenciando a natureza de suas experiências e a busca por significado. A psicanálise oferece uma perspectiva valiosa para compreender a dimensão subjetiva desse fenômeno, possibilitando uma análise aprofundada dos processos psíquicos envolvidos.

A experiência de um participante que abandonou sua fé religiosa sugere que a ruptura com sistemas de crença pode provocar transformações significativas na vivência



da paralisia do sono. Este estudo contribui para a pesquisa sobre a paralisia do sono ao destacar a importância de considerar as dimensões subjetivas e culturais desse fenômeno. Ao integrar a psicanálise e a análise das crenças religiosas, a pesquisa oferece uma visão mais abrangente e humanizada da paralisia do sono, sublinhando a necessidade de abordagens terapêuticas que levem em conta a singularidade de cada indivíduo.

REFERÊNCIAS

ALMONDES, Katie; Araújo, John: Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/WcWLTfjF8qJLqjqs6NBcfGt/?lang=pt&format=html>. Acesso em 31 de março de 2023.

AMARAL, T. et. Al: Fisiologia do sono: características de um sono normal, 2012: Disponível em: <https://revodontolunesp.com.br/journal/rou/article/588019057f8c9d0a098b4f2b>. Acesso em 31 de março de 2023.

BARDIN, LAURENCE. Análise de Conteúdo. Tradução de Luís Antero Reto e Augusto pinheiro 1º Edição; Edições 70, 2001.

BEZERRA, Clarisse: Paralisia do sono: o que é, causas, sintomas e o que fazer, 2022. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/paralisia-do-sono/>. Acesso em 31 de março de 2023.

BÍBLIA. Português. Bíblia sagrada. Gênesis 40-41. Disponível em: <<https://www.bibliaonline.com.br/acf/gn/40>>. Acesso em 28 de março de 2023.
DALGALARRONDO, Paulo: Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. 5ª edição. Porto Alegre, 2000. Editora Artes Médicas do Sul.

DENNIS, Dan; FRANCÊS, Cristóvão; GREGÓRIO, Alice: A systematic review of variables associated with sleep paralysis, 2018. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1087079217301120?via%3Dihub>>. Acesso em 31 de março de 2023.

FAROOQ, Maheen; ANJUM Fátima: Sleep Paralysis. Nacional Library of Medicine, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK562322#article-116354.s9>. Acesso em 01 de abril de 2023.

FREUD, S. O futuro de uma ilusão. 5. ed. Rio de Janeiro: Imago, 2012. (Original de 1927).

FREUD, S. O mal-estar na civilização. Belo Horizonte: Autêntica, 2010. (Original de 1930).

FREUD, S. A interpretação dos sonhos. 14. ed. Rio de Janeiro: Imago, 2013. (Original de 1900).

FUSELI, Henry. The Nightmare [Óleo sobre tela]. Detroit Institute of Arts, Detroit, Estados Unidos, 1781. Disponível em: <<https://clickmuseus.com.br/do-sono-ao-sonho-o-pesadelo-do-artista-henry-fuseli/>>. Acesso em: 28 mar. 2023.



MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Fundamentos de metodologia científica. 5ª edição. São Paulo: Editora Atlas S.A, 2003.

MARTINS, H. H. T. de S. Metodologia qualitativa de pesquisa. Educação e Pesquisa, v. 30, n. 2, p. 289-300, 2004. Disponível em:
<https://www.revistas.usp.br/ep/article/view/27936>. Acesso em 27 de junho de 2023.

MAZETO, Lara: Do sono ao sonho: “O pesadelo” do artista Henry Fuseli Disponível em:
<https://clickmuseus.com.br/do-sono-ao-sonho-o-pesadelo-do-artista-henry-fuseli/>. Acesso em 28 de março de 2023.

REES, Oreet; WHITNEY, Leane: The Sleep Paralysis Nightmare, Wrathful Deities, and the Archetypes of the Collective Unconscious, 2020. Disponível em:
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00332925.2020.1738189?scroll=top&needAccess=true&role=tab>. Acesso em 30 de março de 2023.

ROSADO, Lana; RUSSO, Gláucia; MAIA, Eulália: Produzir saúde suscita adoecimento? As contradições do trabalho em hospitais públicos de urgência e emergência. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/MYVMYWVRjmryrnCfDck93PK/?lang=pt>>. Acesso em 02 de abril de 2023.