A INFLUÊNCIA DO SONO NO BEM-ESTAR PSÍQUICO DO INDIVÍDUO

Fernanda Penso[1]

[1]*Faculdade Antonio Meneghetti, Restinga Sêca, Brasil (fernandapenso2020@gmail)*

Resumo: Este trabalho busca discutir a influência do sono no bem-estar psíquico do indivíduo, relacionando aspectos biológicos, psicológicos e ontopsicológicos. A partir de revisão bibliográfica, investiga-se como os modos de dormir, a ecologia do sono e os hábitos relacionados ao descanso influenciam na criatividade, na intuição, na motivação e a qualidade da atividade psíquica. O estudo propõe uma reflexão sobre o sono não apenas como necessidade biológica, mas também como elemento fundamental para a renovação intelectual e para a saúde integral do sujeito.

Palavras-chave: Descanso; Ontopsicologia; Equilíbrio mental; Higiene do sono; Criatividade.

INTRODUÇÃO

Na sociedade contemporânea, marcada pela aceleração tecnológica e pela valorização constante da produtividade, o sono passou a ser frequentemente negligenciado. Dormir deixou de ser compreendido como um momento essencial de restauração integral do indivíduo e passou a ser tratado apenas como necessidade fisiológica mínima ou, em muitos casos, como obstáculo à produtividade.

Embora existam numerosos estudos científicos voltados aos aspectos neurofisiológicos do sono, à privação de sono e às terapias farmacológicas relacionadas à insônia, ainda é reduzida a literatura que investiga a relação entre o sono, o bem-estar psíquico, a criatividade e a intuição do indivíduo. Nesse contexto, este trabalho propõe refletir sobre o sono a partir de uma perspectiva ampliada, especialmente sob a ótica da Ontopsicologia.

Segundo Meneghetti (2012), "para o devir psíquico, a noite é mais importante que o dia; quem está em condições de possuir a própria noite, possui a própria vida". Tal afirmação conduz à compreensão de que o sono não representa apenas interrupção das atividades conscientes, mas um momento de intensa atividade psíquica e de reorganização existencial.

Além disso, autores como Littlehales (2020) e Dement (2001) apontam que a qualidade do sono interfere diretamente no desempenho físico, intelectual e emocional do sujeito. A preparação para dormir, a higiene do ambiente, a ausência de estímulos tecnológicos e os hábitos cotidianos influenciam significativamente a recuperação orgânica e mental.

Dessa forma, este estudo tem como objetivo discutir a influência do sono no bem-estar psíquico do indivíduo, abordando aspectos relacionados à ecologia do sono, aos modos de dormir, à criatividade, à intuição e à relação entre sono e atividade psíquica.

MATERIAL E MÉTODOS

O presente trabalho caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa, fundamentada em revisão teórica sobre o tema do sono e sua influência no bem-estar psíquico do indivíduo.

Foram utilizados autores das áreas da neurociência, psicologia e Ontopsicologia, buscando estabelecer relações entre os aspectos biológicos do sono e suas repercussões psíquicas. Entre os principais referenciais teóricos utilizados estão Meneghetti (2008), (2010), (2012), Littlehales (2020), Garattoni (2020), Dement (2001), Pereira (2003), Lent (2013), e Petry (2016).

A metodologia consistiu na análise e articulação dos conceitos apresentados pelos autores, especialmente no que se refere à ecologia do sono, aos comportamentos relacionados ao dormir e às consequências da qualidade do sono para a criatividade, a motivação, a intuição e o equilíbrio psicorgânico.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No contexto atual, marcado pela hiperconectividade e pela aceleração das rotinas, observa-se uma crescente desvalorização do descanso. Pereira (2003) afirma que o repouso perdeu seu caráter sagrado, sendo frequentemente reduzido a uma necessidade secundária diante das exigências contemporâneas de produtividade.

Nesse cenário, o sono passa a ser afetado por hábitos inadequados, excesso de estímulos tecnológicos e ausência de preparação para o descanso. Littlehales (2020) destaca que tanto as ações realizadas antes de dormir quanto aquelas praticadas após o despertar interferem diretamente na qualidade do sono e, consequentemente, no desempenho diário do sujeito.

Os estudos analisados demonstram que práticas simples, como higiene do ambiente, organização do espaço, limpeza da roupa de cama, controle da iluminação e redução do uso de tecnologias antes de dormir, contribuem significativamente para a melhora da qualidade do sono. Segundo Meneghetti (2008), a sujeira produz incômodo psíquico, evidenciando a relação entre ambiente, organismo e psique.

Além dos aspectos técnicos e biológicos, a Ontopsicologia aprofunda a compreensão do sono ao relacioná-lo à criatividade, à intuição e à atividade psíquica. Para Meneghetti (2010), a alma necessita de uma biologia exata para informar corretamente. Dessa forma, hábitos saudáveis de vida, incluindo um sono adequado, favorecem maior clareza intelectual e precisão intuitiva.

Outro aspecto relevante identificado refere-se ao estado de semi-vigília durante o sono. Conforme Meneghetti (2012), durante a noite o indivíduo encontra-se em maior vulnerabilidade psíquica, tornando necessário o cuidado com as influências absorvidas ao longo do dia e com a reciclagem constante de imagens e complexos mentais.

Os efeitos de uma noite de sono precária manifestam-se em diferentes níveis. No plano físico, observam-se sinais de cansaço e redução da vitalidade; no plano intelectual, verifica-se lentidão reflexiva, diminuição da capacidade criativa e sensação de ausência de si mesmo.

Dement (1999; 2001) relaciona diretamente o sono à criatividade, à motivação e à disposição para a vida cotidiana. Segundo o autor, o sono favorece um estado perceptivo mais aberto, capaz de estimular conexões intelectuais complexas e ampliar a capacidade criativa do indivíduo.

A relação entre sono e sonho também se mostrou relevante na literatura analisada. Para Petry (2016), os sonhos carregam informações sobre o estado do sujeito, funcionando como manifestações da atividade mental e orgânica. Já Meneghetti (2008; 2012) compreende o sonho como uma espécie de radiografia da realidade biológica, psicológica e ôntica do indivíduo.

Desse modo, percebe-se que o cuidado com o sono ultrapassa a dimensão meramente fisiológica. Dormir adequadamente implica favorecer a renovação orgânica, a reorganização psíquica, a criatividade, a intuição e a qualidade das decisões cotidianas.

CONCLUSÃO

A revisão bibliográfica realizada permitiu identificar que o sono exerce influência direta não apenas sobre a recuperação física do organismo, mas também sobre a atividade psíquica e a qualidade intelectual do indivíduo. E ainda, que o sono possui papel fundamental no bem-estar psíquico do indivíduo, influenciando diretamente aspectos biológicos, emocionais, intelectuais e intuitivos.

A revisão teórica permitiu compreender que os modos de dormir, a preparação para o sono e os hábitos relacionados à ecologia do descanso interferem significativamente na qualidade da atividade psíquica. Além disso, verificou-se que o sono favorece a renovação orgânica, a criatividade, a motivação e a clareza intuitiva.

Conclui-se que o cuidado com o sono deve ser retomado como prática essencial à saúde integral do indivíduo. Mais do que um período de repouso físico, o sono representa um momento de reorganização psicorgânica e fortalecimento da inteligência humana.

AGRADECIMENTOS

Aos autores e pesquisadores que contribuíram para a compreensão interdisciplinar do sono e da atividade psíquica.

REFERÊNCIAS

DEMENT, William C. *Il Sonno i Suoi Segreti. Dormire Bene per Vivere Meglio*. Milano/Italia: Baldini & Castoldi, 2001.

GARATTONI, Bruno; SZKLARZ, Eduardo. A química do sono. *Revista Superinteressante*, São Paulo/SP, n. 422, p. 21-31, 2020.

LENT, Roberto. Neurociência da Mente e do Comportamento. Rio de Janeiro/RJ: Guanabara Koogan, 2013.

LITTLEHALES, Nick. Sono: Mude seu modo de dormir em 90 minutos. São Paulo: [s.n.], 2020.

MENEGHETTI, Antonio. Psicologia do Líder. 4. ed. Recanto Maestro/RS: Ontopsicologica Editrice, 2008.

MENEGHETTI, Antonio. Nova Fronda Virescit: Em Busca da Alma. Vol. III. Recanto Maestro/RS: Ontopsicologica Editrice, 2010.

MENEGHETTI, Antonio. Imagem e Inconsciente. 4. ed. Recanto Maestro/RS: Ontopsicológica Editora Universitária, 2012.

PEREIRA, Mario Eduardo Costa. A insônia, o sono ruim e o dormir em paz: a "erótica do sono" em tempos de Lexotan. Revista Latino-americana de Psicopatologia Fundamental, ano VI, n. 2, p. 126-144, 2003.

PETRY, Ana. Por que sonhamos? Recanto Maestro/RS: Ontopsicológica Editora Universitária, 2016.