

# O mundo dos sonhos pós-covid

The post-covid dream world

sidarta ribeiro\*

draulio Araújo\*\*

Allan Kardec Barros\*\*\*



## RESUMO

A pandemia da covid-19 é um evento traumático único. O vírus acarretou, de um lado, a perda de milhares de vidas e, de outro, o aumento da depressão e da ansiedade. Esses fenômenos avivam nossa atividade cerebral e despejam toda uma carga de emoções negativas em nossos sonhos. Este pequeno ensaio aborda, do ponto de vista da neurociência, possíveis terapias para a depressão e a ansiedade, baseadas em plantas medicinais ligadas à tradição ameríndia ou em práticas orientais como o ioga.

**Palavras-chave:** pandemia, depressão, ansiedade, plantas medicinais, ioga

## ABSTRACT

The covid-19 pandemic is a unique traumatic event. The virus caused, on one hand, the loss of thousands of lives and, on the other hand, increases in depression and anxiety. These phenomena enliven our brain activity and dump a whole load of negative emotions on our dreams. This essay addresses, from a neuroscience viewpoint, possible therapies for depression and anxiety, based on medicinal plants associated to Amerindian traditions or Asian practices like yoga.

**Keywords:** pandemic, depression, anxiety, medicinal plants, yoga

O Brasil em alerta! O vírus devasta e enterra nossas esperanças enquanto fazemos funerais desacompanhados dos compatriotas que se foram.

Nós, os sobreviventes. De um lado, vidas violentadas pelo vírus e, de outro, aquelas atingidas pela depressão ou pela ansiedade: fenômenos que avivam nossa atividade cerebral e despejam toda uma carga de emoções negativas em nossos sonhos.

Em entrevista recente ao portal UOL (“100 dias que mudaram o mundo”, 9 abr.), a historiadora Lilia Schwarcz afirma que a pandemia marca o início do século XXI assim como a Primeira Grande Guerra marcou o início do século XX. Hoje é o dia em que desembarcamos no amanhã. Por um lado, a luta por um mundo solidário. Por outro, a angústia do desemprego, a impaciência pelo retorno à “normalidade”... e a prostração. Esse novo mundo que adentramos traz consigo um dos maiores desafios à humanidade: o entendimento dos mecanismos cerebrais da angústia e da depressão.

A pandemia é um evento traumático único. Em números absolutos, é a maior guerra que o Brasil já ousou lutar. Na Segunda Guerra Mundial morreram 1.500 brasileiros, a maioria militares. Agora, em dados de 1º de agosto, já temos mais de 90 mil mortos, quase todos civis. Na Guerra do Paraguai foram 50 mil mortos, mas ela já acabou. A guerra contra o vírus continua, sabe-se lá até quando.

Esse evento traumático se materializa na psique coletiva com a presença indelével da morte. Importante lembrar que metade dos pacientes com estresse pós-traumático desenvolve depressão. É previsível então que, além da doença propriamente dita, a pandemia resulte em ansiedade e depressão.

Estamos acostumados a procurar nossa felicidade no “mundo lá fora”. O que falta na vida íntima das pessoas que as faz terem de ir a shoppings ou lugares lotados de gente, em plena pandemia? Por que precisamos ir a outros lugares para nos sentir realizados?

Em experimentos científicos com animais, um dos recursos utilizados para entender o estresse é o isolamento. Nos bichos, ele leva ao desenvolvimento de sintomas compatíveis com os observados na depressão. Sabemos, no entanto, que o isolamento social é a melhor solução, o melhor “remédio” contra a propagação do vírus, enquanto não há nem vacina nem tratamento consolidados.

Ora, um dos principais sintomas da depressão humana é o que chamamos de *ruminação*, que ocorre quando não conseguimos nos livrar de um pensamento negativo. Fica-se inteiramente voltado àquela ideia insuportável e recorrente.

Estamos acostumados a procurar nossa felicidade no “mundo lá fora”. O que falta na vida íntima das pessoas que as faz terem de ir a shoppings ou lugares lotados de gente, em plena pandemia? Por que precisamos ir a outros lugares para nos sentir realizados?

Isso vem da vida que nos acostumamos a viver! Sabemos que o mundo da mercadoria, como indicou Marx, é um mundo não mais governado pelos homens, mas pelos objetos. Criados para satisfazer necessidades humanas, “provenham elas do estômago ou da fantasia” — como lemos já na primeira página de *O Capital* —, esses objetos, com o passar do tempo, se autonomizam. Passam a governar nossos desejos e nossa fantasia. Essa realidade de “fetichismo da mercadoria” nos condicionou a sempre buscar fora de nós aquilo que nos realiza.

Perdemos, assim, o interesse por aquilo que trazemos dentro. Não conseguimos mais observar nossa própria cabeça, nossos pensamentos e emoções. Deixamos de cultivar habilidades introspectivas. No livro *O oráculo da noite* (Companhia das Letras, 2019), um dos autores deste texto, Sidarta Ribeiro, mostra que também perdemos, ao longo dos anos, o interesse em refletir sobre nossos sonhos — algo que nossos ancestrais faziam regularmente.

Agora chegou a hora de uma nova consciência planetária. Hora de recuperar alguns passos que foram esquecidos ou apagados convenientemente nos últimos séculos. Hora de escutar novamente o chamado milenar de alguns dos mestres da humanidade: Buda, Krishna, xamãs... Sócrates, e seu providencial “Conhece-te a ti mesmo”!

Em nossos estudos, temos verificado que as pessoas estão sonhando mais com determinados conteúdos ligados à doença. E quanto mais têm esse tipo de sonho, mais se amplia o sofrimento psíquico. Desenvolvem-se, involuntariamente, a ansiedade ou a depressão.

Há dois aspectos positivos que devem ser ressaltados como resultado desta pandemia. Um deles é a revalorização da ciência, que andava tão aviltada nos últimos tempos, com cortes orçamentários e ataques de toda espécie. Outro é que, com o isolamento forçado, somos obrigados a fazer uma “viagem para dentro”, aumentando nossa capacidade introspectiva.

Não se trata, aqui, de defender um “mergulho na subjetividade” como solução para problemas que são por demais objetivos. Trata-se, sim, de constatar que o “economicismo” do mundo das mercadorias muitas vezes nos fez negligenciar os fenômenos da subjetividade. E a ciência pode contribuir sobremaneira para o entendimento desses fenômenos! Se foi ela que garantiu a diminuição de casos e óbitos por sugerir o isolamento social, o uso de máscaras e o *lockdown*; se é ela que fornecerá o bálsamo das vacinas, será também dela que poderá vir a solução para nossas dúvidas, ansiedades e angústias.

No isolamento, a pessoa pode ficar mais introspectiva e acabar “ruminando” pensamentos negativos ligados ao passado ou ao futuro. Mas o isolamento é igualmente uma oportunidade para entrarmos em introspecção de maneira menos autorreferenciada. Uma introspecção mais em terceira pessoa, na linha da meditação ou de muitas tradições ameríndias ou africanas que envolvem isolamento inclusive sensorial.

A ciência aproveitará tanto mais essas contribuições — digamos, “extracientíficas” — quanto menos negligenciar os saberes tradicionais e os conhecimentos milenares que a tradição positivista optou por relegar a segundo plano.

A psiquiatria do final do século XX convenceu as pessoas de que, para serem felizes, teriam de tomar antidepressivos. Mas esses medicamentos não trazem a felicidade. O que eles fazem é diminuir bioquimicamente tanto a infelicidade quanto a felicidade. Algo que vem acompanhado de vários efeitos colaterais. Ademais, os estudos científicos sobre antidepressivos são baseados em trabalhos que analisam os efeitos em até oito semanas, apenas.

Há uma classe de remédios que está emergindo e provavelmente revolucionará a ciência do século XXI. Eles vêm das tradições ameríndias ou orientais. Entre as orientais, estão os resultados extraordinários do ioga. Nas tradições ameríndias, destacamos o potencial de plantas como a *Cannabis* e a *ayahuasca*.

Um dos autores deste ensaio, Draulio Araújo, estudou nos últimos dez anos o tratamento da depressão através de plantas medicinais. A *ayahuasca* é um remédio da Amazônia utilizado por diferentes povos brasileiros e peruanos. É uma das chamadas “plantas de poder”. Há também os fungos de poder, ou animais de poder: os sapos, por exemplo, cujas secreções podem guardar potencial terapêutico. Essas diferentes

A ciência aproveitará tanto mais essas contribuições — digamos, “extracientíficas” — quanto menos negligenciar os saberes tradicionais e os conhecimentos milenares que a tradição positivista optou por relegar a segundo plano

medicinas utilizadas no Chile ou no México têm tido uma importância muito grande na psiquiatria, recentemente.

A ayahuasca não é uma substância de prazer, e não leva à adição ou ao vício. Desde 2006, quando começamos a estudar seus aspectos neurocientíficos, percebemos que várias pessoas que procuravam os centros religiosos vinculados à planta o faziam porque o vegetal teria trazido algum tipo de benefício para suas vidas. Entre esses benefícios, a cura ou o alívio da dependência de álcool, cocaína ou crack, assim como da depressão ou do estresse pós-traumático.

A ayahuasca atua basicamente em receptores de serotonina. Avaliamos pacientes que não respondiam à medicação antidepressiva tradicional. Tomavam duas ou três medicações que não surtiam efeito. Com a ayahuasca, foi constatada a redução significativa dos sintomas de depressão — algo que acontece um dia após a sessão. Vale notar que os medicamentos tradicionais demoram em torno de 15 dias para fazer efeito.

Existe também um impacto significativo em relação aos processos de *ruminação* — não só em pacientes com depressão, mas em pessoas que não apresentavam sintomas. Elas relataram que se sentiam mais tranquilas, com a mente mais serena.

Já a *Cannabis* é uma seleção artificial realizada através de centenas de gerações. Essa seleção permitiu chegar a uma variedade de “planta de poder” com muitas aplicações terapêuticas que permitem trazer o corpo para o equilíbrio. Além de ser um poderoso anti-inflamatório e de ter capacidade de dessincronização neuronal, ela tem aplicação terapêutica em muitas doenças diferentes, como Parkinson, Alzheimer ou epilepsia. Temos estudado, também, como a planta funciona em pacientes com o vírus zika. Os resultados são notáveis!

Acreditamos que a *Cannabis* está para a medicina do século XXI como os antibióticos estiveram para a medicina do século XX. Ela vai revolucionar a medicina! Em um mundo ideal — descontados os preconceitos e os interesses econômicos —, as pessoas poderão, em alguns casos, trocar seis remédios comprados na farmácia por uma planta da qual se pode cuidar em casa.

Acervo: Depositphotos



A ayahuasca é um remédio da Amazônia utilizado por diferentes povos brasileiros e peruanos. É uma das chamadas “plantas de poder”

Além dos conhecidos THC e CBD, a *Cannabis* é composta por mais de 100 substâncias diferentes, como terpenos e flavonoides. Ela trabalha a plasticidade neural e o aumento da sinaptogênese — isto é, da criação de conexões sinápticas —, além de criar novos neurônios no hipocampo. Todo esse “coquetel” tem a ver com os efeitos antidepressivos e ansiolíticos — e, claro, com os sabidos efeitos de aumento da criatividade.

A *Cannabis* é uma tecnologia revolucionária que está mudando a economia de muitos estados americanos. Israel investe há mais de uma década em suas aplicações terapêuticas. Infelizmente, o Brasil está muito atrasado nesse debate. Travado pelo conservadorismo, o país negligencia temas hoje discutidos no mundo inteiro, e deixa de investir em algo com profundo potencial não apenas terapêutico, mas também econômico.

A par da ayahuasca e da *Cannabis*, outra técnica de grande importância é o ioga ou, similarmente, a meditação. A ideia é “navegar” o inconsciente de uma maneira menos dolorosa para o ego. Em vez de buscar a felicidade externamente, fazer o mergulho na própria alma! No zen-budismo, diz-se que todo “zen” que você encontra no alto de uma montanha é o “zen” que você carrega dentro de si mesmo.

A meditação é importante para enfrentarmos estados emocionais em que, recorrentemente, pensamos nas mesmas coisas. Um dos antídotos para isso é trabalhar com técnicas que aumentem nossa capacidade de introspecção.

Modular a introspecção — através de técnicas respiratórias do ioga como a *pranayama* — é algo que também ajuda em processos patológicos relacionados à ansiedade ou à depressão. De fato, esse efeito pode ser constatado na atividade cerebral por meio de imagens por ressonância magnética.

A verdade é que o Oriente mergulhou na alma de forma profunda. Buscou compreender nosso ser: como pensamos, como devemos trabalhar nossas noções de felicidade. Diríamos que a filosofia oriental é monista. Para ela, sujeito e objeto são uma só coisa — concepção sintetizada na célebre figura do círculo com um lado branco e outro preto, o yin e o yang.

Já o pensamento ocidental é historicamente dualista. Considera sujeito e objeto em separado. Não por acaso, um revolucionário como Vladimir Ilitch Lênin — ele próprio, em certa medida, um pensador oriental — afirma em seus *Cadernos Filosóficos* (Avante!, 1989): “Na lógica habitual separa-se de modo formalista o pensar da objetividade” (p. 166).

Vivemos uma era extraordinária, que é também uma encruzilhada histórica. A pandemia nos obriga a mergulhar nas águas de nosso próprio eu. A ciência, uma das grandes desestabilizadoras da história, pode auxiliar nesse processo, mostrando áreas antes impenetráveis de nosso cérebro e sistema nervoso. E, também, ajudando a entender e aprimorar práticas e conhecimentos milenares, que nossos ancestrais já utilizavam e que a modernidade urbano-industrial, inexplicavelmente, optou por dispensar.

\* Professor titular da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, neurocientista, biólogo, neurobiólogo e vice-diretor do Instituto do Cérebro. Publicou mais de cem artigos científicos em periódicos internacionais. É autor de *O oráculo da noite* (Companhia das Letras, 2019).

\*\* Professor titular da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, membro do Instituto do Cérebro, neurocientista, físico. Atua na área de Neurociências, com ênfase na utilização da imagem funcional por ressonância magnética e eletroencefalografia na avaliação das bases neurais dos estados alterados de consciência.

\*\*\* Professor titular da Universidade Federal do Maranhão, PhD em Information Engineering pela Universidade de Nagoya (Japão). Tem mais de 200 publicações na área de redes neuronais, saúde e engenharia. Atua em aplicações de aprendizado de máquinas inspirado na comunicação entre neurônios.

► Texto recebido em junho de 2020; aprovado em julho de 2020.