



Why do we dream?

No terceiro milênio A.C., os reis da Mesopotâmia registraram e interpretaram seus sonhos em tábuas de cera. Nos anos seguintes, não paramos em nossa busca para entender por que sonhamos. E embora ainda não tenhamos respostas definitivas, temos algumas teorias. Amy Adkins revela os sete principais motivos pelos quais sonhamos.

English Transcript	Tradução
In the third millenium BCE, Mesopotamian kings recorded and interpreted their dreams on wax tablets.	No terceiro milênio AEC, reis da Mesopotâmia gravavam e interpretavam seus sonhos em tábuas de cera.
A thousand years later, Ancient Egyptians wrote a dream book listing over a hundred common dreams and their meanings.	Mil anos mais tarde, os antigos egípcios escreveram um livro dos sonhos que listava mais de uma centena de sonhos e seus significados.
And in the years since, we haven't paused in our quest to understand why we dream.	Desde aquele tempo, não paramos em nossa busca por entender por que sonhamos.
So, after a great deal of scientific research, technological advancement, and persistence, we still don't have any definite answers, but we have some interesting theories.	Depois de muitas pesquisas científicas, avanço tecnológico e persistência, ainda não temos respostas definitivas, mas temos algumas teorias interessantes.
We dream to fulfill our wishes.	Sonhamos para satisfazer nossos desejos.
In the early 1900s, Sigmund Freud proposed that while all of our dreams, including our nightmares, are a collection of images from our daily conscious lives, they also have symbolic meanings, which relate to the fulfillment of our subconscious wishes.	No início dos anos 1900, Freud propôs que, apesar de todos nossos sonhos, incluindo pesadelos, serem uma coleção de imagens de nossas vidas conscientes diárias, eles também têm significados simbólicos, que se relacionam com a satisfação de nossos desejos subconscientes.
Freud theorized that everything we remember when we wake up from a dream is a symbolic representation of our unconscious primitive thoughts, urges, and desires.	Freud teorizou que o que lembramos quando acordamos de um sonho é uma representação simbólica dos nossos pensamentos, vontades e desejos primitivos inconscientes.
Freud believed that by analyzing those remembered elements, the unconscious content would be revealed to our conscious mind, and psychological issues stemming from its repression could be addressed and resolved.	Freud achava que através da análise desses elementos recordados, o conteúdo inconsciente seria revelado à nossa mente consciente, e problemas psicológicos decorrentes de sua repressão poderiam ser abordados e resolvidos.
We dream to remember.	Sonhamos para lembrar.
To increase performance on certain mental tasks, sleep is good, but dreaming while sleeping is better.	Para aumentar o desempenho em certas tarefas mentais, dormir é bom, mas sonhar durante o sono é melhor.
In 2010, researchers found that subjects were much better at getting through a complex 3D maze if they had napped and dreamed of the maze prior to their second attempt.	Em 2010, pesquisadores descobriram que indivíduos ficaram muito melhores em percorrer um complexo labirinto 3D se tirassem uma soneca e sonhassem com o labirinto, antes de tentarem pela segunda vez.
In fact, they were up to ten times better at it than those who only thought of the maze while awake	Na verdade, eles foram até dez vezes melhores que aqueles que só pensaram no labirinto



English Transcript	Tradução
between attempts, and those who napped but did not dream about the maze.	enquanto acordados entre as tentativas, e aqueles que tiraram uma soneca mas não sonharam com o labirinto.
Researchers theorize that certain memory processes can happen only when we are asleep, and our dreams are a signal that these processes are taking place.	A teoria dos pesquisadores é que certos processos de memória só podem acontecer quando estamos dormindo, e nossos sonhos são um sinal de que estes processos estão ocorrendo.
We dream to forget.	Nós sonhamos para esquecer.
There are about 10,000 trillion neural connections within the architecture of your brain.	Existem cerca de 10 quatrilhões de conexões neurais dentro da arquitetura do seu cérebro.
They are created by everything you think and everything you do.	Elas são criadas por tudo aquilo que você pensa e faz.
A 1983 neurobiological theory of dreaming, called reverse learning, holds that while sleeping, and mainly during REM sleep cycles, your neocortex reviews these neural connections and dumps the unnecessary ones.	Uma teoria neurobiológica dos sonhos de 1983, chamada de aprendizagem reversa, sustenta que durante o sono, principalmente durante os ciclos REM, seu neocórtex revisa essas conexões neurais e descarta aquelas desnecessárias.
Without this unlearning process, which results in your dreams, your brain could be overrun by useless connections and parasitic thoughts could disrupt the necessary thinking you need to do while you're awake.	Sem este processo de "desaprender", que resulta em seus sonhos, o cérebro ficaria sobrecarregado pelas conexões inúteis e pensamentos parasitas poderiam perturbar o raciocinar adequado que você precisa fazer quando está acordado.
We dream to keep our brains working.	Sonhamos para manter nosso cérebro funcionando.
The continual activation theory proposes that your dreams result from your brain's need to constantly consolidate and create long-term memories in order to function properly.	A teoria da ativação contínua propõe que seus sonhos resultam da necessidade de o seu cérebro consolidar e criar memórias de longo prazo para funcionar adequadamente.
So when external input falls below a certain level, like when you're asleep, your brain automatically triggers the generation of data from its memory storages, which appear to you in the form of the thoughts and feelings you experience in your dreams.	Quando o estímulo externo cai abaixo de certo nível, como durante o sono, o cérebro aciona automaticamente a geração de dados a partir da memória, que aparece na forma de pensamentos e sentimentos que você experimenta em seus sonhos.
In other words, your dreams might be a random screen saver your brain turns on so it doesn't completely shut down.	Em outras palavras, os sonhos seriam uma proteção aleatória de tela que o cérebro aciona para que ele não se desligue completamente.
We dream to rehearse.	Sonhamos para ensaiar.
Dreams involving dangerous and threatening situations are very common, and the primitive instinct rehearsal theory holds that the content of a dream is significant to its purpose.	Sonhos envolvendo situações perigosas e ameaçadoras são muito comuns, e a teoria do ensaio de instintos primitivos diz que o conteúdo do sonho é importante para a sua finalidade.
Whether it's an anxiety-filled night of being chased through the woods by a bear or fighting off a ninja in a dark alley, these dreams allow you to practice your fight or flight instincts and keep them sharp and dependable in case you'll need them in real	Quer seja uma noite ansiosa sendo perseguido por um urso na floresta ou lutar contra um ninja em um beco escuro, esses sonhos permitem a prática de seus instintos de luta e fuga para mantê-los afiados e confiáveis caso precise deles na vida real.



English Transcript	Tradução
life.	
But it doesn't always have to be unpleasant.	Mas isso nem sempre tem que ser desagradável.
For instance, dreams about your attractive neighbor could actually give your reproductive instinct some practice, too.	Por exemplo, sonhar com a vizinha atraente poderia nos fazer exercitar nosso instinto reprodutivo.
We dream to heal.	Sonhamos para sarar.
Stress neurotransmitters in the brain are much less active during the REM stage of sleep, even during dreams of traumatic experiences, leading some researchers to theorize that one purpose of dreaming is to take the edge off painful experiences to allow for psychological healing.	Os neurotransmissores de estresse do cérebro estão muito menos ativos durante a fase de REM do sono, mesmo durante sonhos de experiências traumáticas, levando alguns pesquisadores a teorizar que um dos propósitos do sonho é mitigar experiências dolorosas para permitir a cura psicológica.
Reviewing traumatic events in your dreams with less mental stress may grant you a clearer perspective and enhanced ability to process them in psychologically healthy ways.	Rever eventos traumáticos nos sonhos com menos estresse mental pode dar uma perspectiva mais clara e capacidade de processá-los de forma mais saudável psicologicamente.
People with certain mood disorders and PTSD often have difficulty sleeping, leading some scientists to believe that lack of dreaming may be a contributing factor to their illnesses.	Muitas pessoas com transtornos do humor e TEPT têm dificuldade em dormir, levando alguns cientistas a acreditar que a falta de sonho pode ser um fator que contribui para suas doenças.
We dream to solve problems.	Sonhamos para resolver problemas.
Unconstrained by reality and the rules of conventional logic, in your dreams, your mind can create limitless scenarios to help you grasp problems and formulate solutions that you may not consider while awake.	Sem as restrições da realidade e regras da lógica convencional, em seus sonhos, sua mente pode criar cenários ilimitados para ajudar você a entender problemas e formular soluções que você não imaginou enquanto acordado.
John Steinbeck called it the committee of sleep, and research has demonstrated the effectiveness of dreaming on problem solving.	John Steinbeck chamou isso de "a comissão do sono", e pesquisas demonstraram a eficácia dos sonhos na resolução de problemas.
It's also how renowned chemist August Kekule discovered the structure of the benzene molecule, and it's the reason that sometimes the best solution for a problem is to sleep on it.	Foi assim que o renomado químico August Kekule descobriu a estrutura da molécula do benzeno, e é por isso que, às vezes, a melhor solução para um problema é repensá-lo na manhã seguinte.
And those are just a few of the more prominent theories.	E essas são apenas algumas das teorias mais proeminentes.
As technology increases our capability for understanding the brain, it's possible that one day we will discover the definitive reason for them.	Com o aumento da capacidade de entender o cérebro através da tecnologia, é possível que um dia venhamos a descobrir a razão definitiva para eles.
But until that time arrives, we'll just have to keep on dreaming.	Mas até esse momento chegar, vamos ter que continuar sonhando.
	Tradutor: Romane Ferreira Revisor: Ruy Lopes Pereira



Contagem de palavras

A tabela abaixo exibe as palavras encontradas nesta vídeo bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
31	the	29	to	27	and
22	of	20	a	18	in
16	your	15	we	15	that
14	dreams	12	dream	11	our
9	you	9	are	6	while
6	on	6	is	6	have
6	dreaming	6	brain	6	be
5	sleep	5	it	5	from
5	for	5	by	5	but
4	when	4	those	4	they
4	them	4	their	4	some
4	maze	4	it's	4	could
4	certain	3	which	3	thoughts
3	these	3	theory	3	so
3	sleeping	3	researchers	3	need
3	may	3	keep	3	its
3	freud	3	everything	3	during
3	connections	3	better	3	awake
3	about	2	you're	2	years
2	with	2	wishes	2	who
2	were	2	up	2	unconscious
2	traumatic	2	through	2	theorize
2	theories	2	symbolic	2	stress
2	research	2	remember	2	rem
2	reason	2	purpose	2	psychological
2	processes	2	process	2	problems
2	problem	2	primitive	2	practice
2	or	2	only	2	one
2	off	2	not	2	neural
2	napped	2	much	2	mind
2	mental	2	memory	2	meanings
2	less	2	leading	2	just
2	instinct	2	holds	2	experiences
2	doesn't	2	do	2	create
2	content	2	conscious	2	common



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	can	2	called	2	at
2	asleep	2	also	2	allow
1	you'll	1	wrote	1	would
1	working	1	words	1	woods
1	without	1	within	1	will
1	why	1	whether	1	we'll
1	ways	1	wax	1	wake
1	very	1	useless	1	urges
1	until	1	unpleasant	1	unnecessary
1	unlearning	1	understanding	1	understand
1	unconstrained	1	turns	1	trillion
1	triggers	1	too	1	times
1	time	1	threatening	1	thousand
1	thought	1	this	1	third
1	thinking	1	think	1	there
1	theorized	1	than	1	term
1	ten	1	technology	1	technological
1	tasks	1	taking	1	take
1	tablets	1	subjects	1	subconscious
1	structure	1	storages	1	still
1	stemming	1	steinbeck	1	stage
1	sometimes	1	solving	1	solve
1	solutions	1	solution	1	situations
1	since	1	significant	1	signal
1	sigmund	1	shut	1	sharp
1	second	1	screen	1	scientists
1	scientific	1	scenarios	1	saver
1	s	1	rules	1	reviews
1	reviewing	1	reverse	1	revealed
1	results	1	result	1	resolved
1	reproductive	1	repression	1	representation
1	renowned	1	remembered	1	relate
1	rehearse	1	rehearsal	1	recorded
1	reality	1	real	1	random
1	quest	1	ptsd	1	psychologically
1	proposes	1	proposed	1	properly
1	prominent	1	prior	1	possible
1	place	1	perspective	1	persistence
1	performance	1	people	1	paused
1	parasitic	1	painful	1	overrun



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	over	1	other	1	order
1	ones	1	often	1	ninja
1	nightmares	1	night	1	neurotransmitters
1	neurobiological	1	neocortex	1	neighbor
1	necessary	1	more	1	mood
1	molecule	1	millenium	1	might
1	mesopotamian	1	memories	1	mainly
1	long	1	logic	1	lives
1	listing	1	limitless	1	like
1	life	1	level	1	learning
1	later	1	lack	1	kings
1	kekule	1	john	1	issues
1	involving	1	interpreted	1	interesting
1	instincts	1	instance	1	input
1	increases	1	increase	1	including
1	images	1	illnesses	1	if
1	hundred	1	how	1	help
1	healthy	1	healing	1	heal
1	haven't	1	has	1	happen
1	had	1	great	1	grasp
1	grant	1	good	1	give
1	getting	1	generation	1	function
1	fulfillment	1	fulfill	1	found
1	formulate	1	form	1	forget
1	flight	1	filled	1	fighting
1	fight	1	few	1	feelings
1	falls	1	factor	1	fact
1	external	1	experience	1	events
1	even	1	enhanced	1	elements
1	egyptians	1	effectiveness	1	edge
1	early	1	dumps	1	dreamed
1	down	1	don't	1	disrupt
1	disorders	1	discovered	1	discover
1	difficulty	1	did	1	desires
1	dependable	1	demonstrated	1	definitive
1	definite	1	deal	1	day
1	data	1	dark	1	dangerous
1	daily	1	d	1	cycles
1	created	1	conventional	1	contributing
1	continual	1	constantly	1	consolidate



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	consider	1	complex	1	completely
1	committee	1	collection	1	clearer
1	chemist	1	chased	1	case
1	capability	1	brain's	1	brains
1	book	1	between	1	best
1	benzene	1	below	1	believed
1	believe	1	being	1	bear
1	bce	1	automatically	1	august
1	attractive	1	attempts	1	attempt
1	as	1	arrives	1	architecture
1	appear	1	any	1	anxiety
1	answers	1	ancient	1	analyzing
1	an	1	always	1	alley
1	all	1	after	1	advancement
1	addressed	1	actually	1	active
1	activation	1	ability		