

# A BRUXA

UMA REVISTA DE BIOLOGIA CULTURAL

www.revistaabruxa.com

ISSN 2594-8245

Volume 8 dezembro 2024



**Menegidio, F.B.; Menegidio, A.V.S. & Silva, D.S. 2024. A Pisadeira e a paralisia do sono: uma revisão narrativa da interseção entre neurobiologia e folclore brasileiro ..... A Bruxa 8(14): 187-198.**



## A Pisadeira e a paralisia do sono: uma revisão narrativa da interseção entre neurobiologia e folclore brasileiro

Fabiano Bezerra Menegidio\*; Amy Victória Silva Menegidio & Daniela Sampaio Silva

Laboratório de Bioinformática e Ciências Ômicas (LaBiOmicS), Universidade de Mogi das Cruzes,  
Mogi das Cruzes, SP, Brasil  
\*fabianomenegidio@umc.br

### Resumo

A paralisia do sono é um fenômeno neurológico caracterizado pela incapacidade temporária de se mover ou falar durante a transição entre o sono e a vigília, frequentemente acompanhada por experiências alucinatórias vívidas. No folclore brasileiro, esse fenômeno é personificado na figura da Pisadeira, uma entidade sobrenatural que supostamente se senta sobre o peito das pessoas adormecidas. Essa revisão narrativa explora a interseção entre a compreensão científica da paralisia do sono e sua representação cultural na forma da Pisadeira brasileira. São abordados aspectos neurobiológicos, prevalência, fatores associados, interpretações culturais e implicações clínicas da paralisia do sono. A revisão destaca como os fenômenos neurológicos podem ser interpretados através de lentes culturais específicas e como essas interpretações podem influenciar a experiência e o relato desses fenômenos. Conclui-se que uma abordagem holística e culturalmente sensível é fundamental para a compreensão e o tratamento da paralisia do sono, reconhecendo a complexidade da interação entre processos neurobiológicos e contextos culturais.

**Palavras-chave:** biologia cultural; fenômeno transcultural; lendas urbanas.

### Abstract

#### The Pisadeira and sleep paralysis: A narrative review of the intersection between neurobiology and Brazilian folklore

Sleep paralysis is a neurological phenomenon characterized by temporary inability to move or speak during transitions between sleep and wakefulness, often accompanied by vivid hallucinatory experiences. In Brazilian folklore, this phenomenon is personified in the figure of the Pisadeira, a supernatural entity that supposedly sits on the chest of sleeping individuals. This narrative review explores the intersection between the scientific understanding of sleep paralysis and its cultural representation in the form of the Brazilian Pisadeira. The review addresses neurobiological aspects, prevalence, associated factors, cultural interpretations, and clinical implications of sleep paralysis. It highlights how neurological phenomena can be interpreted through specific cultural lenses and how these interpretations can influence the experience and reporting of these phenomena. The review concludes that a holistic and culturally sensitive approach is essential for understanding and treating sleep paralysis, recognizing the complexity of the interaction between neurobiological processes and cultural contexts.

**Keywords:** cultural biology; transcultural phenomenon; urban legends.

### Introdução

A paralisia do sono é um fenômeno neurológico intrigante que tem fascinado pesquisadores e o público em geral por séculos. Caracterizada por uma incapacidade temporária de se mover ou falar



durante a transição entre o sono e a vigília, a paralisia do sono é frequentemente acompanhada por experiências alucinatórias vívidas e sensações de pressão no peito (CHEYNE *et al.*, 1999; AASM, 2014). No folclore brasileiro, essa experiência é personificada na figura da Pisadeira, uma entidade sobrenatural que supostamente se senta sobre o peito das pessoas adormecidas, causando sufocamento e terror (CASCUDO, 2012).

A biologia cultural é um conceito que explora a interação entre fatores biológicos e culturais na experiência humana. No caso da paralisia do sono, esse fenômeno neurológico é interpretado e experienciado de maneiras culturalmente distintas ao redor do mundo. O contexto cultural não apenas influencia a maneira como o fenômeno é compreendido, mas também pode moldar a resposta emocional e fisiológica do indivíduo. Como destacado por SÁ & MOTA-ROLIM (2023), a paralisia do sono apresenta manifestações culturais universais que convergem em padrões narrativos comuns, refletindo a necessidade humana de atribuir significado a eventos neurológicos perturbadores. Esses autores ressaltam que tais interpretações vão desde o *kanashibari* japonês até o *uqumangirniq* dos inuítes, demonstrando a complexidade das interações entre biologia e cultura. No Brasil, a Pisadeira representa uma manifestação cultural dessa experiência biológica, fornecendo um exemplo claro de como a cultura molda a interpretação de um fenômeno universal. A biologia cultural, portanto, oferece uma perspectiva integrada para entender como crenças culturais podem intensificar ou moderar as respostas emocionais e físicas a eventos neurológicos.

Esta revisão narrativa tem como objetivo explorar a interseção entre a compreensão científica da paralisia do sono e sua representação cultural na forma da Pisadeira brasileira. Ao fazê-lo, busca-se lançar luz sobre como os fenômenos neurológicos podem ser interpretados através de lentes culturais específicas e como essas interpretações podem, por sua vez, influenciar a experiência e o relato desses fenômenos. A relevância deste estudo reside na necessidade de uma compreensão mais abrangente e culturalmente sensível da paralisia do sono, que possa informar tanto a pesquisa científica quanto a prática clínica.

### Neurobiologia da paralisia do sono

A paralisia do sono é um fenômeno que ocorre na transição entre o sono REM (*Rapid Eye Movement*) e o estado de vigília (MAHOWALD *et al.*, 2011). Durante o sono REM normal, o corpo experimenta uma atonia muscular generalizada, um mecanismo protetor que impede a pessoa de atuar fisicamente seus sonhos (JOUVET, 1979). Na paralisia do sono, essa atonia persiste mesmo quando a consciência desperta, resultando em uma incapacidade temporária de se mover ou falar (BROOKS & PEEVER, 2012). Do ponto de vista neurofisiológico, a paralisia do sono envolve uma dissociação entre os sistemas neurais responsáveis pela consciência e pelo controle motor (HOBSON *et al.*, 2000). Estudos recentes identificaram os neurotransmissores e receptores envolvidos na gênese da paralisia do sono REM, destacando o papel crucial dos neurônios GABAérgicos e glicérgicos na inibição dos neurônios motores durante este estado (BROOKS & PEEVER, 2012).

As alucinações associadas à paralisia do sono são atribuídas à intrusão de elementos do sono REM na consciência desperta (CHEYNE *et al.*, 1999). Essas experiências podem incluir sensações de presença, alucinações visuais e auditivas, e frequentemente envolvem temas de ameaça ou intrusão (CHEYNE, 2001). CHEYNE *et al.* (1999) classificaram essas alucinações em três tipos principais: (a) Intruso, caracterizado pela sensação de medo ou de uma presença desagradável, acompanhada de alucinações auditivas e visuais; (b) Experiências Corporais Incomuns, que incluem sensações de levitação e experiências fora do corpo, nas quais os indivíduos percebem seu corpo de uma perspectiva externa, interpretando como se tivessem deixado seu corpo físico; e (c) Íncubo, associado a sensações de pressão no peito e dificuldade para respirar (BLACKMORE & PARKER, 2002; BLANKE *et al.*, 2004; BLANKE *et al.*, 2005). A intensa carga emocional frequentemente relatada nesses episódios pode ser explicada pela ativação do sistema límbico, especialmente da amígdala, durante a paralisia do sono (JALAL & RAMACHANDRAN, 2014).



A ocorrência da paralisia do sono está intimamente ligada ao ciclo sono-vigília e aos mecanismos de regulação do sono REM. ASERINSKY & KLEITMAN (1953), em seu trabalho seminal sobre o sono REM, forneceram as bases para a compreensão desse estado de sono e, conseqüentemente, para o entendimento da paralisia do sono. Estudos posteriores, como os de DEMENT & KLEITMAN (1957), aprofundaram o conhecimento sobre a fisiologia do sono REM, contribuindo para a elucidação dos mecanismos subjacentes à paralisia do sono.

A compreensão da neurobiologia da paralisia do sono tem implicações importantes não apenas para o tratamento desse fenômeno, mas também para o entendimento mais amplo dos estados de consciência e dos mecanismos de regulação do sono (MOTA-ROLIM & ARAÚJO, 2013). Além disso, o estudo da paralisia do sono oferece insights valiosos sobre a interação entre processos neurobiológicos e experiências subjetivas, incluindo as interpretações culturais dessas experiências (HUFFORD, 2005).

### Prevalência e fatores associados

A prevalência da paralisia do sono varia significativamente entre diferentes populações e estudos. Uma revisão sistemática conduzida por SHARPLESS & BARBER (2011) estimou uma prevalência ao longo da vida de 7,6% na população geral, com taxas mais elevadas em estudantes universitários (28,3%) e pacientes psiquiátricos (31,9%). Esses dados sugerem que a paralisia do sono é um fenômeno relativamente comum, embora muitas vezes subdiagnosticado ou mal compreendido.

Estudos transculturais revelaram variações interessantes na prevalência e nas características da paralisia do sono. Por exemplo, FUKUDA *et al.* (1987) relataram uma alta prevalência de paralisia do sono isolada no Japão, onde o fenômeno é conhecido como *kanashibari*. JALAL & HINTON (2013) compararam as taxas e características da paralisia do sono na população geral da Dinamarca e do Egito, encontrando diferenças significativas nas interpretações culturais e nas respostas emocionais ao fenômeno.

Diversos fatores têm sido associados a uma maior prevalência de paralisia do sono. DENIS *et al.* (2017) realizaram uma revisão sistemática identificando variáveis significativamente associadas à paralisia do sono, incluindo:

- **Estresse e ansiedade:** níveis elevados de estresse e ansiedade têm sido consistentemente associados a uma maior frequência de episódios de paralisia do sono (DENIS *et al.*, 2017).
- **Privação de sono e horários de sono irregulares:** distúrbios no ciclo sono-vigília parecem aumentar a susceptibilidade à paralisia do sono (MAHOWALD *et al.*, 2011).
- **Condições psiquiátricas:** transtornos como depressão, ansiedade e, notavelmente, Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) têm sido associados a uma maior prevalência de paralisia do sono (HINTON *et al.*, 2005).
- **Fatores genéticos:** alguns estudos sugerem uma possível predisposição genética para a paralisia do sono, embora mais pesquisas sejam necessárias nessa área (DENIS *et al.*, 2017).
- **Posição de dormir:** Dormir em posição supina (de costas) tem sido associado a uma maior probabilidade de experimentar paralisia do sono (CHEYNE & GIRARD, 2009).

É importante notar que a prevalência e os fatores associados à paralisia do sono podem ser influenciados por variáveis culturais e contextuais. Por exemplo, em culturas onde há crenças específicas sobre entidades sobrenaturais associadas à paralisia do sono, como a Pisadeira no Brasil, pode haver diferenças na forma como os episódios são percebidos, relatados e até mesmo experimentados (SÁ & MOTA-ROLIM, 2016). A compreensão da prevalência e dos fatores associados à paralisia do sono é crucial para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e tratamento eficazes. Além disso, essa compreensão pode ajudar a desmistificar o fenômeno, reduzindo o estigma e o medo frequentemente associados a essas experiências.



## A Pisadeira no folclore brasileiro

No contexto cultural brasileiro, a paralisia do sono encontra sua personificação na figura folclórica da Pisadeira (Figura 1). Descrita como uma mulher velha e magra, a Pisadeira é conhecida por sentar-se sobre o peito de pessoas adormecidas, causando uma sensação de sufocamento e terror (CASCUDO, 2012). Essa entidade folclórica é particularmente proeminente nas tradições orais do interior do Brasil, especialmente nas regiões Centro-Oeste e Sudeste (MOREIRA *et al.*, 2009).



**Figura 1.** Representação artística da Pisadeira, figura do folclore brasileiro descrita como uma mulher sinistra que, segundo a lenda, aparece à noite para sentar-se ou pisar no peito de suas vítimas, causando sensação de sufocamento e terror durante o sono. A imagem ilustra a interação característica entre a Pisadeira e sua vítima, evocando o fenômeno popularmente associado à paralisia do sono. Fonte: Imagem gerada por IA (DALL-E) com base na descrição tradicional da lenda da Pisadeira.

A crença na Pisadeira exemplifica como fenômenos neurológicos podem ser interpretados através de lentes culturais específicas. SÁ & MOTA-ROLIM (2016) argumentam que a Pisadeira representa uma tentativa cultural de dar sentido às experiências desconcertantes associadas à paralisia do sono. De forma complementar, SÁ & MOTA-ROLIM (2023) investigaram as raízes dessa figura no contexto do folclore brasileiro e destacam sua semelhança com outras entidades culturais, como o *jinn* egípcio e o *phi am* tailandês. Essas conexões sugerem que a Pisadeira reflete tanto influências locais quanto universais na forma como o cérebro humano responde e interpreta alucinações hipnopômicas.

A descrição da Pisadeira frequentemente inclui elementos que correspondem de perto os sintomas típicos da paralisia do sono, como a sensação de peso no peito, dificuldade para respirar e a percepção de uma presença ameaçadora (CHEYNE & GIRARD, 2009). No folclore brasileiro, a Pisadeira é frequentemente retratada como uma figura punitiva, que ataca pessoas que dormem de barriga para cima após comer em excesso (CASCUDO, 2012). Essa crença popular pode ser vista como uma forma de regulação social, desencorajando comportamentos considerados inadequados ou excessivos (HUFFORD, 2005).



A Pisadeira não é única em sua representação cultural da paralisia do sono. Diversas culturas ao redor do mundo desenvolveram suas próprias explicações para esse fenômeno, frequentemente atribuindo-o a entidades sobrenaturais ou experiências espirituais (ADLER, 2011). No entanto, a Pisadeira se destaca como uma manifestação particularmente brasileira desse fenômeno universal, refletindo aspectos específicos da cultura e do imaginário popular do país (SÁ & MOTA-ROLIM, 2016).

A persistência da crença na Pisadeira, mesmo em face do avanço do conhecimento científico sobre a paralisia do sono, ilustra a força das interpretações culturais de experiências corporais e psicológicas. POVETKINA (2022) argumentou que essas crenças folclóricas não devem ser vistas como meras superstições, mas como sistemas complexos de significado que ajudam as pessoas a darem sentido a experiências perturbadoras e inexplicáveis. O estudo da Pisadeira no contexto da paralisia do sono oferece uma oportunidade única para explorar a interseção entre neurobiologia, psicologia e antropologia cultural. Compreender como essa figura folclórica se relaciona com a experiência da paralisia do sono pode fornecer insights valiosos sobre como as culturas interpretam e dão significado a fenômenos neurológicos (HUFFORD, 2005).

### Interpretações culturais da paralisia do sono

No Brasil, a figura folclórica da Pisadeira representa uma personificação cultural da paralisia do sono. Descrita como uma mulher velha e magra, a Pisadeira é conhecida por sentar-se sobre o peito de pessoas adormecidas, causando uma sensação de sufocamento e terror (CASCUDO, 2012). Essa crença exemplifica como fenômenos neurológicos podem ser interpretados através de lentes culturais específicas, fornecendo uma explicação para experiências desconcertantes associadas à paralisia do sono (SÁ & MOTA-ROLIM, 2016). Embora a Pisadeira seja a principal figura associada à paralisia do sono no Brasil, outras entidades do folclore também interagem com o sono e os estados de vulnerabilidade noturna, contribuindo para uma visão mais ampla das interpretações culturais do fenômeno (Figura 2).

O Bicho-Papão, por exemplo, é uma figura popular que simboliza o medo noturno, especialmente para crianças. Seu papel é disciplinar e regular o comportamento infantil, ameaçando "pegar" aqueles que não dormem. Embora o Bicho-Papão não esteja diretamente vinculado à paralisia do sono, ele ilustra como o sono e o medo noturno são controlados socialmente no Brasil, exacerbando sentimentos de terror durante a noite (CASCUDO, 2012).

O Saci-Pererê, frequentemente retratado como um ser travesso, também está associado a interrupções no sono. Algumas tradições populares o descrevem como causador de confusão e ansiedade durante a noite, perturbando o descanso das pessoas e contribuindo para experiências de desconforto e medo de que podem ser relacionadas a distúrbios do sono, como a paralisia (NOGUEIRA, 2006).

Já o Corpo-Seco compartilha com a Pisadeira o fato de gerar sensação de sufocamento durante o sono. Descrito como uma figura que suga a vitalidade de suas vítimas, ele reflete a sensação de perda de controle corporal frequentemente relatada em episódios de paralisia do sono, reforçando a ideia de que figuras folclóricas funcionam como explicações culturais para experiências neurológicas desconcertantes (BRANDÃO, 1980).

Por fim, a Cuca, uma bruxa temida por crianças, "pega aqueles que não dormem" e simboliza a relação entre o sono e a disciplina. Sua presença no imaginário cultural infantil é uma forma de controle comportamental que, do ponto de vista neurológico, pode estar associada a perturbações do sono como insônia e terrores noturnos (CASCUDO, 2012).

Essas entidades folclóricas brasileiras oferecem uma rica interseção entre neurobiologia e cultura, moldando como o sono e os estados de vulnerabilidade noturna são experienciados e relatados. Assim como a Pisadeira, elas personificam medos profundos e explicam fenômenos que, à luz da ciência moderna, são entendidos como distúrbios do sono.





**Figura 2.** Representações artísticas de entidades do folclore brasileiro associadas ao sono. O Bicho-Papão é mostrado à esquerda, evocando medo em crianças com sua presença sombria, enquanto a Cuca ao lado dele, com características de bruxa reptiliana, é conhecida por ameaçar crianças que não dormem. O Corpo-Seco, figura de alma penada, aparece à direita perturbando o descanso e o Saci, à ponta direita, interage com o mundo dos sonhos através de suas travessuras. Essas figuras do folclore brasileiro representam advertências culturais ligadas ao sono. Fonte: Imagem gerada por IA (DALL-E) com base na descrição tradicional das lendas do Bicho-Papão, Cuca, Corpo-Seco e Saci-Pererê.

Em outras culturas, encontramos interpretações semelhantes (Figura 3). Por exemplo:

- Em *Newfoundland*, Canadá, a paralisia do sono é conhecida como a visita da *Old Hag* (FIRESTONE, 1985).
- Na cultura Yoruba do sudoeste da Nigéria, é explicada pelo conceito de *Ogun Oru* (AINA & FAMUYIWA, 2007).
- Entre os Inuit, no Ártico, a paralisia do sono é frequentemente atribuída a ataques xamânicos ou possessão espiritual (KIRMAYER & LAW, 2005).

SÁ & MOTA-ROLIM (2023) destacaram que essas figuras culturais, embora distintas em aparência, compartilham elementos simbólicos comuns, como a sensação de opressão no peito e a incapacidade de movimento. Esses autores observaram que tais narrativas culturais não são meras superstições, mas sistemas complexos de significado que ajudam a moldar as respostas emocionais e fisiológicas a experiências perturbadoras, como a paralisia do sono. Além disso, HINTON *et al.* (2005) demonstraram que as crenças culturais sobre a paralisia do sono podem influenciar a gravidade dos sintomas e sua associação com outras condições psiquiátricas, como o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) em refugiados cambojanos.





**Figura 3.** Representações culturais de distúrbios do sono: *Old Hag* (esquerda), associada à paralisia do sono e sensação de opressão, e *Ogun Oru* (direita), espírito noturno ligado a sonhos perturbadores. Essas figuras refletem interpretações culturais dos fenômenos relacionados ao sono. Fonte: Imagem gerada por IA (DALL-E) com base na descrição tradicional das lendas da *Old Hag* e *Ogun Oru*.

A persistência dessas crenças, mesmo em face do avanço do conhecimento científico sobre a paralisia do sono, ilustra a força das interpretações culturais de experiências corporais e psicológicas. POVETKINA (2022) argumenta que essas crenças folclóricas não devem ser vistas como meras superstições, mas como sistemas complexos de significado que ajudam as pessoas a darem sentido a experiências perturbadoras e inexplicáveis.

O estudo das interpretações culturais da paralisia do sono oferece uma oportunidade única para explorar a interseção entre neurobiologia, psicologia e antropologia cultural. Compreender como diferentes culturas interpretam e dão significado a este fenômeno pode fornecer *insights* valiosos sobre a interação entre processos neurobiológicos e contextos culturais (HUFFORD, 2005).

### Implicações clínicas e terapêuticas

A compreensão das interpretações culturais da paralisia do sono, como a crença na Pisadeira, tem implicações importantes para a prática clínica. Profissionais de saúde que trabalham com pacientes que experimentam paralisia do sono devem estar cientes das crenças culturais que podem moldar a experiência e o relato desses episódios (YEUNG *et al.*, 2005). Abordagens terapêuticas para a paralisia do sono frequentemente envolvem uma combinação de educação sobre o fenômeno, técnicas de higiene do sono e, em alguns casos, intervenções cognitivo-comportamentais (SHARPLESS & DOGHRAJJI, 2015). No contexto brasileiro, onde a crença na Pisadeira pode ser prevalente, a educação dos pacientes sobre a base neurobiológica da paralisia do sono pode ajudar a reduzir o medo e a ansiedade associados a esses episódios.

DENIS *et al.* (2017) identificaram variáveis associadas à paralisia do sono, incluindo estresse, ansiedade e distúrbios do sono. Abordar esses fatores subjacentes pode ser crucial para o manejo eficaz





da paralisia do sono. Técnicas de relaxamento, terapia cognitivo-comportamental para insônia e estratégias de gerenciamento de estresse podem ser particularmente úteis. Em casos em que a paralisia do sono está associada a condições psiquiátricas como o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), conforme observado por HINTON *et al.* (2005) em refugiados cambojanos, uma abordagem terapêutica integrada que aborde tanto os sintomas da paralisia do sono quanto o trauma subjacente pode ser necessária.

MOTA-ROLIM & ARAÚJO (2013) sugerem que técnicas de sonho lúcido podem ser potencialmente úteis para indivíduos que sofrem de paralisia do sono recorrente. Ao aprender a reconhecer o estado de paralisia e potencialmente controlá-lo, os pacientes podem reduzir o medo e a ansiedade associados a esses episódios. É importante notar que, embora a educação sobre a base neurobiológica da paralisia do sono seja crucial, os profissionais de saúde devem abordar as crenças culturais dos pacientes com sensibilidade e respeito. HUFFORD (2005) argumenta que desconsiderar completamente as interpretações culturais pode ser contraproducente e pode alienar os pacientes. A abordagem terapêutica ideal deve, portanto, integrar o conhecimento científico sobre a paralisia do sono com uma compreensão e respeito pelas interpretações culturais do paciente. Isso pode envolver a colaboração com líderes comunitários ou curandeiros tradicionais em alguns contextos culturais (KIRMAYER & LAW, 2005).

Em suma, o tratamento eficaz da paralisia do sono requer uma abordagem holística que considere não apenas os aspectos neurobiológicos e psicológicos do fenômeno, mas também seu contexto cultural e social. Isso é particularmente relevante no caso da Pisadeira no Brasil, onde as crenças folclóricas podem desempenhar um papel significativo na experiência e interpretação da paralisia do sono.

### **A paralisia do sono na cultura popular e na arte**

A paralisia do sono e suas representações culturais, incluindo a Pisadeira, têm sido temas recorrentes na arte e na cultura popular. Essas manifestações artísticas e culturais não apenas refletem crenças populares, mas também contribuem para moldar a compreensão pública do fenômeno (CORSO, 2002).

Na arte visual, um dos exemplos mais notáveis é o famoso quadro de 1781, O PESADELO, de Henry Fuseli (Figura 4), frequentemente interpretado como uma representação artística da paralisia do sono (MYRONE, 2001). A pintura retrata uma figura demoníaca sentada sobre o peito de uma mulher adormecida, uma imagem que se alinha notavelmente com as descrições típicas da paralisia do sono e, no contexto brasileiro, com a figura da Pisadeira. Na literatura, encontramos diversas referências à paralisia do sono e experiências similares. O conto O HORLA, de Guy de Maupassant (2005) é considerado uma descrição vívida de experiências semelhantes à paralisia do sono. Maupassant descreve uma presença invisível e opressiva que paralisa o narrador durante a noite, ecoando os relatos típicos de paralisia do sono (CHEYNE, 2015).

No contexto brasileiro, a Pisadeira aparece em diversas formas de expressão cultural. CASCUDO (2012) documenta várias histórias e lendas relacionadas à Pisadeira em seu DICIONÁRIO DO FOLCLORE BRASILEIRO. Essas narrativas frequentemente descrevem a Pisadeira como uma mulher velha e magra que se senta sobre o peito das pessoas adormecidas, causando uma sensação de sufocamento e terror.

A literatura brasileira também incorpora elementos da lenda da Pisadeira. Cora CORALINA (2014), em seus POEMAS DOS BECOS DE GOIÁS E ESTÓRIAS MAIS, faz referências a crenças populares que ecoam a lenda da Pisadeira, ilustrando como essas narrativas folclóricas permeiam a cultura literária brasileira.

No cinema e na televisão, representações da paralisia do sono têm se tornado mais comuns nos últimos anos, muitas vezes explorando os aspectos mais aterrorizantes da experiência. Essas representações midiáticas, embora nem sempre precisas do ponto de vista médico, contribuem para a conscientização pública sobre o fenômeno e podem influenciar a forma como as pessoas interpretam suas próprias experiências (ADLER, 2011).





**Figura 4.** Representação artística do quadro de 1781, O PESADELO, de Henry Fuseli, que ilustra de forma simbólica a experiência da paralisia do sono. Fonte: WIKIPEDIA. Figura adaptada de THE NIGHTMARE, por WIKIMEDIA COMMONS, sob licença CC BY-SA 4.0. Disponível em: [https://en.wikipedia.org/wiki/The\\_Nightmare](https://en.wikipedia.org/wiki/The_Nightmare).

É importante notar que essas representações culturais e artísticas da paralisia do sono, incluindo a Pisadeira, não são meras curiosidades. Elas desempenham um papel significativo na forma como as pessoas compreendem e dão sentido a suas experiências. HUFFORD (2005) argumenta que as narrativas culturais sobre a paralisia do sono podem influenciar não apenas a interpretação da experiência, mas também a própria fenomenologia do evento.

A persistência dessas representações culturais, mesmo em face do avanço do conhecimento científico sobre a paralisia do sono, ilustra a força das interpretações culturais de experiências corporais e psicológicas.

Em suma, a presença da paralisia do sono e da Pisadeira na cultura popular e na arte demonstra a profunda interconexão entre experiências neurológicas, interpretações culturais e expressão artística. Essas representações não apenas refletem crenças populares, mas também moldam ativamente a compreensão pública do fenômeno, destacando a importância de uma abordagem interdisciplinar que considere tanto os aspectos neurobiológicos quanto os culturais da paralisia do sono.

### Perspectivas futuras de pesquisa

Apesar dos avanços significativos na compreensão da neurobiologia da paralisia do sono, muitas questões permanecem sem resposta, especialmente no que diz respeito às interpretações culturais desse fenômeno. Futuras pesquisas poderiam se beneficiar de uma abordagem mais interdisciplinar, integrando perspectivas da neurociência, psicologia, antropologia e estudos culturais, com um foco especial na Pisadeira e outras lendas similares (POVETKINA, 2022).

Áreas promissoras para investigação futura incluem:

- Estudos etnográficos aprofundados sobre a Pisadeira em diferentes regiões do Brasil, explorando variações regionais na lenda e sua relação com experiências de paralisia do sono. Isso poderia expandir o trabalho iniciado por SÁ & MOTA-ROLIM (2016), fornecendo uma compreensão mais



abrangente da lenda em todo o país.

- Análise comparativa da Pisadeira com outras figuras folclóricas associadas à paralisia do sono em diferentes culturas, como a *Old Hag* em *Newfoundland* (FIRESTONE, 1985) e o *Ogun Oru* na cultura Yoruba (AINA & FAMUYIWA, 2007). Isso poderia revelar padrões universais e diferenças culturais nas interpretações da paralisia do sono.

- Investigação sobre como a crença na Pisadeira e lendas similares afeta a experiência e o relato da paralisia do sono. Isso poderia seguir a linha de pesquisa de HINTON *et al.* (2005), que estudaram a influência das crenças culturais na gravidade dos sintomas da paralisia do sono.

- Estudo da evolução da lenda da Pisadeira ao longo do tempo, especialmente em face do aumento do conhecimento científico sobre a paralisia do sono. Isso poderia incluir uma análise de como a lenda é representada na mídia moderna e na cultura popular brasileira.

- Exploração do potencial terapêutico de narrativas culturais, como a da Pisadeira, no tratamento da paralisia do sono. Isso poderia envolver o desenvolvimento de intervenções culturalmente sensíveis que incorporem elementos da lenda para ajudar os pacientes a lidarem com suas experiências.

- Investigação neurocientífica sobre como as expectativas culturais moldadas por lendas como a da Pisadeira podem influenciar as experiências alucinatórias durante a paralisia do sono, expandindo o trabalho de CHEYNE & GIRARD (2009).

- Análise do impacto da urbanização e da globalização na prevalência e nas características da crença na Pisadeira e em outras lendas relacionadas à paralisia do sono no Brasil.

- Estudo sobre como as crenças na Pisadeira e lendas similares interagem com outras crenças religiosas e espirituais no Brasil, e como isso afeta a interpretação e o manejo da paralisia do sono.

- Desenvolvimento de uma base de dados abrangente de narrativas relacionadas à Pisadeira e outras lendas associadas à paralisia do sono no Brasil, permitindo análises linguísticas e culturais mais detalhadas.

- Investigação sobre o papel da Pisadeira e lendas similares na literatura e nas artes brasileiras, e como essas representações culturais influenciam a compreensão pública da paralisia do sono.

Essas linhas de pesquisa não apenas prometem aprofundar nossa compreensão científica da paralisia do sono, mas também têm o potencial de enriquecer nosso entendimento sobre como as interpretações culturais moldam as experiências de saúde e doença. Além disso, o estudo aprofundado da Pisadeira e lendas similares pode fornecer insights valiosos sobre a interação entre processos neurobiológicos e contextos culturais, contribuindo para uma abordagem mais holística e culturalmente sensível no estudo e tratamento da paralisia do sono.

## Considerações finais

A paralisia do sono e sua personificação na figura da Pisadeira ilustram a complexa interação entre processos neurobiológicos e interpretações culturais. Esse fenômeno universal encontra expressões culturais diversas, com a Pisadeira representando uma manifestação única no contexto brasileiro.

A persistência de crenças folclóricas como a da Pisadeira, mesmo diante do avanço científico, destaca a força das interpretações culturais na moldagem de experiências corporais e psicológicas. Tal interação entre biologia e cultura influencia não apenas a experiência e o relato da paralisia do sono, mas também tem implicações significativas para abordagens clínicas e terapêuticas.

Uma compreensão holística da paralisia do sono, integrando neurociência, psicologia e antropologia cultural, oferece insights valiosos sobre como os seres humanos dão sentido a experiências desconcertantes. Essa abordagem interdisciplinar promete avanços tanto na compreensão científica quanto no manejo clínico da paralisia do sono, reconhecendo a importância fundamental do contexto cultural na experiência humana.



## Referências

- AASM - AMERICAN ACADEMY OF SLEEP MEDICINE. 2014. **International classification of sleep disorders: diagnostic and coding manual**. 3 ed. American Academy of Sleep Medicine.
- ADLER, S.R. 2011. **Sleep paralysis: night-mares, nocebos, and the mind-body connection**. Rutgers University Press.
- AINA, O.F. & FAMUYIWA, O.O. 2007. Ogun Oru: a traditional explanation for nocturnal neuropsychiatric disturbances among the Yoruba of Southwest Nigeria. **Transcultural Psychiatry** 44(1): 44-54.
- ASERINSKY, E. & KLEITMAN, N. 1953. Regularly occurring periods of eye motility, and concomitant phenomena, during sleep. **Science** 118(3062): 273-274.
- BLACKMORE, S.J. & PARKER, J.D. 2002. Comparing the content of sleep paralysis and dream reports. **Dreaming** 12(1): 45-59.
- BLANKE, O.; LANDIS, T.; SPINELLI, L. & SEECK, M. 2004. Out-of-body experience and autoscapy of neurological origin. **Brain** 127: 243-258.
- BLANKE, O.; MOHR, C.; MICHEL, C.M. *et al.* 2005. Linking out-of-body experience and self-processing to mental own-body imagery at the temporoparietal junction. **Journal of Neuroscience** 25(3): 550-557.
- BRANDÃO, C.R. 1980. **Os seres sobrenaturais e a concepção do mundo nos contos populares do Brasil**. EDUSP.
- BROOKS, P.L. & PEEVER, J.H. 2012. Identification of the transmitter and receptor mechanisms responsible for REM sleep paralysis. **Journal of Neuroscience** 32(29): 9785-9795.
- CASCUDO, L.C. 2012. **Dicionário do folclore brasileiro**. 12 ed. Global.
- CHEYNE, J.A. 2001. The ominous numinous: sensed presence and 'other' hallucinations. **Journal of Consciousness Studies** 8(5-7): 133-150.
- CHEYNE, J.A. 2015. Maupassants Der Horla und die kulturhistorische transformation des alien. **Zeitschrift für Anomalistik** 15: 235–259.
- CHEYNE, J.A. & GIRARD, T.A. 2009. The body unbound: vestibular-motor hallucinations and out-of-body experiences. **Cortex** 45(2): 201-215.
- CHEYNE, J.A.; NEWBY-CLARK, I.R. & RUEFFER, S.D. 1999. Hypnagogic and hypnopompic hallucinations during sleep paralysis: neurological and cultural construction of the nightmare. **Consciousness and Cognition** 8(3): 319-337.
- CORALINA, C. 2014. **Poemas dos becos de Goiás e estórias mais**. 23 ed. Global.
- CORSO, M. 2002. **Monstruário: inventário de entidades imaginárias e de mitos brasileiros**. Tomo Editorial.
- DEMENT, W.C. & KLEITMAN, N. 1957. The relation of eye movements during sleep to dream activity: an objective method for the study of dreaming. **Journal of Experimental Psychology** 53: 339–346.
- DENIS, D.; FRENCH, S.S. & GREGORY, A.M. 2017. A systematic review of variables associated with sleep paralysis. **Sleep Medicine Reviews** 31: 24-41.
- FIRESTONE, M. 1985. The "Old Hag": Sleep paralysis in Newfoundland. **The Journal of Psychoanalytic Anthropology** 8(1): 47-66.



- HUFFORD, D.J. 2005. Sleep paralysis as spiritual experience. **Transcultural Psychiatry** 42(1): 11-45.
- JALAL, B. & HINTON, D.E. 2013. Rates and characteristics of sleep paralysis in the general population of Denmark and Egypt. **Culture, Medicine and Psychiatry** 37(3): 534-548.
- JALAL, B. & RAMACHANDRAN, V.S. 2014. Sleep paralysis and the shadowy bedroom intruder: the role of the right superior parietal, phantom pain and projection of body image. **Medical Hypotheses** 83: 755–757.
- JOUVET, M. 1979. What does a cat dream about? **Trends in Neurosciences** 2: 280-282.
- KIRMAYER, L.J. & LAW, S. 2005. Inuit interpretations of sleep paralysis. **Transcultural Psychiatry** 42(1): 93-112.
- MAHOWALD, M.W.; CRAMER BORNEMANN, M.A. & SCHENCK, C.H. 2011. State dissociation, human behavior, and consciousness. **Current Topics in Medicinal Chemistry** 11(19): 2392-2402.
- MOREIRA, M.E.C.B.; CONSOLMANO, R.A.C. & SOBREIRA, M.R.N. 2009. Mitologia brasileira: resgate do patrimônio cultural. *In: Jornada dos Cursos de História, Geografia e Arquitetura: Espaço, História e Globalização*. Universidade do Sagrado Coração, p. 114-128.
- MOTA-ROLIM, S.A. & ARAÚJO, J.F. 2013. Neurobiology and clinical implications of lucid dreaming. **Medical Hypotheses** 81(5): 751-756.
- MYRONE, M. 2001. **Henry Fuseli**. Princeton University Press.
- NOGUEIRA, D. 2006. **Mitos e lendas do folclore brasileiro**. Vozes.
- POVETKINA, P.B. 2022. Sleep paralysis: at the intersection of biology and folklore. **RUDN Journal of Studies in Literature and Journalism** 27(3): 514-522.
- SÁ, J.F.R. & MOTA-ROLIM, S.A. 2016. Sleep paralysis in Brazilian folklore and other cultures: a brief review. **Frontiers in Psychology** 7: 1294.
- SÁ, J.F.R. & MOTA-ROLIM, S.A. 2023. A paralisia do sono no folclore brasileiro e em outras culturas. **Revista de Estudos Culturais** 8: 61–83.
- SHARPLESS, B.A. & BARBER, J.P. 2011. Lifetime prevalence rates of sleep paralysis: a systematic review. **Sleep Medicine Reviews** 15(5): 311-315.
- SHARPLESS, B.A. & DOGHRAJJI, K. 2015. **Sleep paralysis: historical, psychological and medical perspectives**. Oxford University Press.
- YEUNG, A.; XU, Y. & CHANG, D.F. 2005. Prevalence and illness beliefs of sleep paralysis among Chinese psychiatric patients in China and the United States. **Transcultural Psychiatry** 42(1): 135-145.



Publicado em 30-12-2024



# E QUE VENHA 2025!



Foto: Vanessa Perondini - @nessaperondini