

## Devaneio Excessivo



**Devaneio ou Sonhar Acordado** – É o desprendimento das próprias imediações de um indivíduo, durante o qual seu contato com a realidade é difuso e parcialmente substituído por uma fantasia visionária.

### Introdução:

Passamos por um período negro na história da humanidade, advento que se desenrola em um cenário de vários distúrbios psicológicos, como: depressão, ansiedade, síndrome do pânico e etc. Existindo uma compulsão<sup>1</sup> comum na vida das pessoas, e elas não percebem o iminente perigo que estão enfrentando; é uma atividade chamada pelos cientistas, de “Devaneio Excessivo”. A ciência ainda não tem estudos apontando a causa exata para essa compulsão, mas possivelmente seja uma maneira da consciência se blindar para suportar situações como stress ansiedade, depressão, conforto interior agindo como lenitivo, especialmente nas questões emocionais que envolvem separação e frustrações no âmbito da sexualidade.

Existem casos específicos em que o indivíduo passa a ser dependente como nas situações viciantes das drogas; tudo que promove prazer profundo, tem a capacidade de aliciar os seres humanos provocando uma dependência. De certa maneira “Devaneio Excessivo”, é uma jeito de sonhar acordado, o agravante não está na questão de sonhar, pois todo ser humano precisa desse refúgio; no entanto, a pessoa perde o controle da situação e passa horas como refém desses sonhos e pensamentos vazios, ficando entorpecida, saindo da realidade, prisioneira em um mundo de fantasias.

### O Gatilho Para o Devaneio Excessivo.

Existem diversos gatilhos que desferem uma carga negativa na mente humana, levando a zona de conforto para ser processado essa compulsão; pode vir através de uma música, ambiente propício às lembranças, conflitos familiares que acontecem em determinados momentos do dia, enfim: tudo que busca uma lembrança de determinadas situações evidenciadas antes,

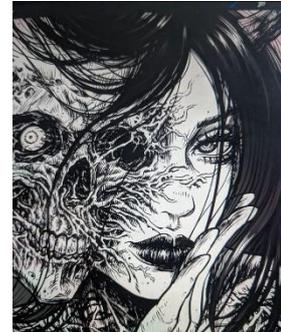
---

<sup>1</sup> **Compulsão** - É uma atividade repetitiva, excessiva e um exercício mental sem sentido que uma pessoa realiza na tentativa de evitar aflição ou preocupação. Trata-se de um comportamento destinado a reduzir o desconforto psíquico devido a fatores como, por exemplo, a depressão ou ansiedade

tem o poder de ativar determinada área do cérebro que guarda as mais variadas lembranças de eventos acontecidos ao longo da vida.

Por ser um evento que tem o poder de deixar a pessoa em autorreflexão, muitas vezes é confundido com a Depressão, quando na realidade o “Devaneio Excessivo” é uma válvula de escape para suportar situações de stress, dor emocional e física, sendo processado em uma alteração de humor e realização de desejos que foram furtados nas seguintes situações:

- Companheirismo – Nas situações de solidão;
- Intimidade – Quando acontece as negligências sexuais, abstinências, separações;
- Mecanismo de Defesa como Calmante – Escape em situações de estresse, ansiedade, mudanças radicais em determinadas situações e etc.



É um processo normal em todos os seres humanos a questão de sonhar e fantasias; processo que inicia no período da infância, e no transcorrer dos anos vem a maturidade. Todavia, não é racional a permissão que esses eventos se tornem repetitivos a ponto de prejudicar o andamento das rotinas diárias, onde o indivíduo para no tempo ficando inerte as responsabilidades vitais.

### **Devaneio Excessivo Mal Adaptado**

O Devaneio Excessivo Mal Adaptado, que também é chamado com “Imaginação Hiperativa”, é um conceito na psicologia para descrever indivíduos que têm a imaginação muito forte, evento que prejudica outras áreas na vida. Não existe nada de errado quando o devaneio acontece de maneira natural com qualquer sentimento ou emoção humana; mas, deve haver um equilíbrio, nunca a escravidão.

Ninguém peca ou comete crime no caso do “Devaneio Excessivo”, do mesmo modo no caso de ansiedade, depressão e outros transtornos emocionais. No entanto, sofrerá grandes inconvenientes, especialmente porque a imaginação foge da realidade, promovendo uma série de problemas na vida da pessoa.

Vimos que são muitos os agravantes que desencadeia essa condição de compulsão, podendo ser de origem mental, espiritual e neuroquímica, e mesmo acontecendo o envolvimento de psicoterapeutas, neurologistas, psicólogos, psiquiatras; uso de fármaco psiquiátrico ou homeopáticos, a cura depende dos indivíduos, assim como acontece na maioria dos distúrbios psicológicos; sendo imprescindível que indivíduo tenha ânimo e força de vontade, mantendo o foco na realidade.

Para os que as pessoas com tendência a desenvolver esse problema, deve evitar situações como:

- Tédio;
- Stress;
- Conflitos pessoais;
- Angústia;
- Depressão;
- Ansiedade;
- Monotonia;
- E as mais variadas situações que alterem a imaginação e o estado de espírito.

### **Como Diagnosticar Devaneio Excessivo**

No caso do diagnóstico, não existem exames laboratoriais, ultrassonografia, ressonância magnética ou qualquer outra forma que determine essa enfermidade; simplesmente a própria pessoa, reconhece que está doente; ao mesmo tempo um profissional na área da psicologia pode identificar com muita facilidade.



#### **Apresenta os seguintes sintomas:**

- Devaneios desencadeados por eventos que ocorreram na vida real, como a visita de um parente ou uma viagem;
- Devaneios vívidos que incluem a criação de personagens, enredos e fatos que, de fato, não ocorreram;
- Sonhar acordado por longos períodos e sussurrar ou conversar enquanto sonha;
- Devaneios acompanhados por expressões faciais e por movimentos repetitivos;
- Dificuldade em começar ou em concluir as tarefas diárias;
- Desejo de continuar em um estado constante de sonho;
- Dificuldade em dormir.

As pessoas que sofrem de “Devaneio Excessivo”, asseguram que o objetivo do Devaneio é duplo:

01 – Desconexão com a dor provocada pelos diversos eventos na vida;

02 – Transforma a Má Sorte em experiências agradáveis.

Um mecanismo de defesa da mente para subjugar as situações adversas que surgem na rotina diária.

### **Escala de Devaneio Excessivo -Maladaptive Daydreaming Scale (MDS)**

Foi criada essa escala para aferir a **Atividade Fantasiada Anormal**, um questionário para aferir as pessoas que estão dentro desse quadro ou não,







13. Quando você acorda de manhã, quão forte é seu impulso de começar a devanear imediatamente?

---

0 %	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Nenhum impulso										Extremo Impulso

14. Atualmente, com que frequência você devaneia ao mesmo tempo em que faz movimentos físicos como, por exemplo, andar de um lado para o outro, balançar-se ou mexer as mãos?

---

0 %	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Nunca										Muito

Frequente

15. Algumas pessoas adoram devanear. Quando você está devaneando, o quanto você acha isso prazeroso e/ou agradável?

---

0 %	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Nada Prazeroso Agradável Prazeroso/Agradável										Muito

16. Algumas pessoas acham difícil manter seus devaneios quando não estão ouvindo música. O quanto você depende de música para continuar seus devaneios?

---

0 %	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Nada Dependente										Totalmente Dependente

**Maladaptive Daydreaming Scale (M.S.D)** – É pouco correlacionada com as métricas de Psicose. Existindo uma diferença entre transtornos; no caso o indivíduo com Devaneio Excessivo (MDrs), estão conscientes de que os devaneios não são reais, apenas fantasias, conseguem discernir o que é real ou não; por outro lado os indivíduos que sofrem de esquizofrenia não têm essa capacidade. Uma prova real, os que sofrem de Devaneio Excessivo, não ouvem vozes, nem veem pessoas ou imagens alucinantes, enquanto os esquizofrênicos apresentam esses sintomas.



Embora o Devaneio Excessivo não seja oficialmente catalogado como um transtorno psicológico, não havendo um tratamento oficial; existem diversos métodos que auxiliam as pessoas a nortear os sintomas, sofrendo menos impacto e até superando esse mal.

Muitos psicólogos nunca ouviram a respeito do Devaneio Excessivo, uma vez que não está oficialmente, motivo pelo qual as universidades não tem interesse de apresentar a temática dentro da grade curricular. Todavia o problema existe, e não devemos ignorar qualquer enfermidade, por simples que seja poderá ser o epicentro de problemas maiores no futuro.

Porque muitos psicólogos não conhecem o Devaneio Excessivo, e a questão de algumas universidades ainda não está falando sobre o assunto, não quer dizer que esse distúrbio não exista; pelo contrário, está presente na vida de muitas pessoas que precisam de ajuda para vencer o desafio de passar todo o dia pensando, sonhando e fantasiando compulsivamente o que nunca acontecerá.

A questão de sonhar acordado não configura uma enfermidade, já que 90% das pessoas sonham dentro de uma normalidade, mas quando passa a assolar uma pessoa excessivamente então merece atenção.

### **Principais agravantes para desencadear o Devaneio Excessivo**

Anteriormente fizemos exposição de diversas situações que são gatilhos para que se desenrole um Devaneio Excessivo na vida de uma pessoa, embora seja desconhecido o que exatamente é o pivô dessa situação. Todavia, os pesquisadores descobriram que alguns transtornos mentais são responsáveis por essa situação. Vejamos alguns mais conhecidos.

- TDAH – Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade
- Depressão
- TB – Transtorno Bipolar
- TOC – Transtorno Obsessivo-compulsivo

Existem vários indícios que o Devaneio Excessivo poderia ser um sintoma atípico destes transtornos. Todavia, muitas pesquisas e testes deverão ser realizados para uma prova conclusiva e dessa forma seja oficializado o diagnóstico na versão do DSM – Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders / ou Manual Diagnóstico e Estatística de Transtorno Mental.



### **Sintomas**

- Uma vontade irresistível de sonhar acordado;
- Sonhar acordado por períodos de tempo longos, desde vários minutos até horas;
- Devaneios extremamente vívidos, com personagens, lugares, eventos detalhados;
- O ato de sonhar acordado pode ser engatilhado por eventos reais;

- Ter movimentos repetitivos enquanto está sonhando acordado, como ficar andando em círculos, balançar de um lado para o outro, tacar uma bolinha para o alto, entre outros;
- Fazer expressões faciais enquanto sonha acordado, sem perceber;
- Sussurrar ou até mesmo falar durante os devaneios;
- Dificuldade para completar as tarefas do dia-a-dia;
- Dificuldade para dormir à noite.

### **Diagnóstico**

Como é uma enfermidade em estudo, não existe um diagnóstico específico; mas vimos a escala Maladaptive Daydreaming Scale (MDS), que identifica se uma pessoa está apresentando um padrão de Devaneio Excessivo.

Na Escala Maladaptive Daydreaming Scale (MDS), acima apresentada, podemos interpretar as seguintes situações

- O conteúdo e a qualidade (no sentido de detalhes) do devaneio;
- A capacidade que o indivíduo tem de controlar a compulsão por sonhar acordado;
- A quantidade de sofrimento causado pelo excesso de devaneios;
- Os benefícios do devaneio percebidos pela pessoa;
- O quanto sonhar acordado acaba prejudicando a pessoa em suas atividades no dia-a-dia.

### **Tratamento**

Para todas as enfermidades existe tratamento, no caso do Devaneio Excessivo, ainda está em estudo, não foi apresentado um protocolo específico determinado que deve seguir determinado critério. Em contrapartida, por ter uma relação com outros transtornos mentais:

- TDAH – Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade
- Depressão
- TB – Transtorno Bipolar
- TOC – Transtorno Obsessivo-compulsivo

Está sendo aplicado o mesmo princípio com o uso de antidepressivo, ansiolítico, psicoterapias, e recebendo resposta positiva; mas, os pesquisadores não estão abrindo mão das suas pesquisas, de maneira que investigam os mínimos detalhes.



## Tratamento

No transcorrer da nossa temática, observamos que o Devaneio Excessivo é um transtorno que assola a humanidade desde o princípio; mas somente na atualidade é que os profissionais psique humana perceberam, e de certa maneira é algo novo em relação a questão do tratamento. Mas, como as pesquisas provam este problema, resta apresentar medicações específicas para o tratamento oficial.

Nesse intervalo existe uma resposta eficiente que pode ser aplicada nos casos do Devaneio Excessivo. Iremos ver os avanços da descoberta que são utilizados no contexto atual nas pessoas que precisam de cura.

- **Reconhecer que está com Devaneio Excessivo** e buscar ajuda nos profissionais que atuam como psicólogos, terapeutas e psiquiatras ou neurologistas nos casos mais graves. Não existe motivo para se envergonhar e persistir com uma enfermidade que trará muitos males para a vida.
- **Evitar os Gatilhos** – Vimos no transcorrer da nossa temática, os diversos gatilhos que ativam o Devaneio Excessivo, especialmente o isolamento social, reconhecimento que precisa de ajuda e evitar situações traumatizantes que posse desencadear essa situação. Por incrível que pareça os filmes tristes, especialmente pessoas tóxicas.
- **Evitar Situações Monótonas** – Lidar com compulsão é algo complexo, de modo que muitas pessoas chegam a criticar, subestimar o sentimento dos que sofrem e outras questões que não agregam valor. No entanto, os portadores de “Devaneio Excessivo” devem evitar, ambientes negativos, atividades monótonas, eventos que promovem tristeza como nos casos de funerais e cemitério; isso não quer dizer que negligencie o sepultamento de um familiar; mas existem situações de pessoas amigas ou parentes distantes, que em virtude da compulsão, pode ser evitado esse quadro de depressão.
- **Psicoterapia** – A psicoterapia está presente em todas as esferas da sociedade, tendo promovido um saldo positivo norteando muitas pessoas que estavam sem rumo e agora encontraram o caminho do sucesso. No caso da Terapia Cognitivo-Comportamental, é possível tratar de uma maneira simples e prazerosa garantindo o retorno da felicidade; mas, devemos compreender que a Terapia não faz milagre, e sim o paciente, que tem o poder de mudar a sua vida.
- **Uso de Medicamentos** – Em todos os quadros clínicos existe a questão que as enfermidades apresentam um quadro leve, médio e



grave; cada caso apresenta as suas peculiaridades. Dessa maneira, podemos nos deparar com pessoas que apresentam o Devaneio Excessivo com sintomas severos; dependerá da Depressão, Ansiedade, Pânico e etc. Para esses casos é imprescindível a consulta com psiquiatra ou neurologista; que são médicos credenciados a receitar determinadas medicações que reverterão o quadro de enfermidade em cura.

Diz uma música popular que diz: “Cada um em seu quadrado”, então devemos respeitar os médicos e a nossa saúde, não nos automedicando ou filando a medicação de uma pessoa que passou por algo parecido e tomou determinada droga. Muitas pessoas chegam a agravar as suas enfermidades pelo simples fato de ter tomado uma medicação errada.

- **Rede de Apoio** – O maior apoio em qualquer tipo de enfermidade, particularmente nas que são psicológicas, são os familiares; havendo essa coesão é meio caminho andado para a cura; depois vem os amigos, os irmãos na fé e etc. Entretanto, não podemos ignorar que existem outros órgãos gratuitos que podem servir como auxílio, por exemplo, o site Wind Minds - <https://wildminds.ning.com/> é uma rede na qual as pessoas que sofrem Devaneio Excessivo, podem interagir trocando experiências, compartilhando problemas similares e aprendendo um pouco mais sobre o sofrimento de outrem. Outra ONG que está internet que oferece suporte para as pessoas que estão sofrendo questões relacionadas ao amor, sexo e compulsões comportamentais é o Programa Terapia no Amor <https://terapianoamor.com.br/>, vimos que essa compulsão pode ter a sua origem nas questões sexuais.

Ter uma rede de apoio é fundamental para vencermos o desafio, mas devemos ter cuidado com pessoas que se aproximam, e inexperientemente contamos os nossos problemas e fraquezas, ao passo que quando conversamos com a pessoa errada poderemos atrair um novo problema.



## Epilogo

Estamos chegando ao final de mais um tema que certamente agregará valores a sua vida, e em todos que estão passando um problema relacionado ao Devaneio Excessivo.

Dedicamos cada linha da nossa pesquisa, dedicando a humanidade em função de um bem maior; embora sabendo que essa questão está muito longe de receber uma resposta definitiva para o tratamento e cura através

da medicina; mas se cada pesquisador unir força e compartilhar o conhecimento nessa área, certamente a resolução acontecerá mais rápido do que possamos imaginar.

Saúde e paz para todos, que o Senhor vos abençoe rica e abundantemente.

Pr. Robson Colaço de Lucena  
Sexólogo/Terapeuta Comportamental