

# Ver vultos durante a gravidez é normal? Ciência e espiritualidade explicam o fenômeno

escrito por Eduardo Henrique



Relatos de vultos, sonhos intensos e a sensação de presença são experiências que frequentemente surgem entre mulheres grávidas. A pergunta que muitas gestantes fazem é direta: **isso é normal ou pode indicar algo mais sério?** Entre explicações científicas e interpretações espirituais, o tema desperta curiosidade, medo e busca por respostas.

Recentemente, uma gestante relatou que, após engravidar, passou a sonhar repetidamente com um homem que nunca viu, além de perceber vultos e sentir calafrios constantes. O receio de estar “perdendo a sanidade” a levou a procurar explicações médicas e espirituais para compreender o que estava acontecendo.

## 0 olhar da ciência

Do ponto de vista médico e científico, **alterações visuais e sensoriais durante a gravidez são relativamente comuns.** Especialistas explicam que as intensas mudanças hormonais típicas da gestação afetam diversas funções do organismo, inclusive o sistema visual e neurológico.

Segundo o Manual de Obstetrícia de Williams (Cunningham et al., McGraw-Hill), a elevação dos níveis hormonais, aliada à retenção de líquidos, pode provocar inchaço da córnea, alterações na curvatura ocular, redução da lubrificação dos olhos e variações na pressão intraocular. Esses fatores podem gerar visão turva, sombras periféricas e a impressão de “vultos”, fenômeno geralmente temporário e reversível após o parto.

Além disso, o aumento do volume sanguíneo pode impactar a circulação da retina. Em alguns casos, alterações visuais também podem estar associadas a condições clínicas como hipertensão gestacional e pré-eclâmpsia, o que reforça a importância do acompanhamento médico regular.

No campo neurológico e psicológico, a ciência descreve o chamado “mom brain” – termo popular usado para explicar mudanças cognitivas durante a gestação. De acordo com estudos publicados no Journal of Neuroscience (Hoekzema et al., 2017), há modificações estruturais e funcionais no cérebro da mulher grávida, especialmente em áreas ligadas às emoções, empatia e processamento de informações.

Essas transformações, somadas à fragmentação do sono, aumentam a fase REM, responsável pelos sonhos. O resultado são **sonhos mais vívidos, repetitivos e emocionalmente intensos**, muitas vezes envolvendo figuras desconhecidas, situações simbólicas ou sensações estranhas. Para a psicologia, os sonhos funcionam como um mecanismo do cérebro para processar medos, expectativas e mudanças profundas.

A orientação médica é clara: quando essas experiências causam sofrimento, medo intenso ou prejuízo ao bem-estar, é fundamental procurar um profissional de saúde para avaliação adequada.

# 0 olhar da espiritualidade e da religiosidade

Já no campo espiritual, diferentes tradições interpretam essas experiências sob outra perspectiva. Seguimentos que acreditam na existência do espírito e na vida após a morte – como o Espiritismo Kardecista, Umbanda, Candomblé, Xamanismo e Santeria – costumam associar a gestação a um período de **sensibilidade espiritual ampliada**.

No Espiritismo, Allan Kardec afirma em O Livro dos Espíritos (questões 334 a 360) que a reencarnação envolve um processo gradual de ligação entre o espírito e o corpo físico. Durante a gravidez, essa aproximação seria mais intensa, o que poderia aumentar a percepção energética da mãe, fenômeno interpretado como uma forma de mediunidade natural e temporária.

Dentro dessas crenças, a gestação é vista simbolicamente como a abertura de um “portal da vida”, onde dois campos energéticos coexistem. Essa sensibilidade ampliada explicaria relatos de sonhos com crianças, figuras desconhecidas ou sensações de presença, interpretadas como possíveis formas de comunicação espiritual ou aproximação do espírito que irá nascer.

Na cultura afro-brasileira, essa percepção também justifica cuidados específicos com rituais, banhos de ervas e práticas espirituais durante a gestação, reconhecendo a fase como delicada tanto física quanto energeticamente.

Há relatos, dentro dessas tradições, de mães que sonhavam repetidamente com crianças antes do nascimento e que, após o parto, os sonhos cessaram. Para os fiéis, esses episódios reforçam a crença na ligação espiritual prévia entre mãe e filho. É importante destacar, porém, que **essas interpretações pertencem ao campo da fé e da crença religiosa**, não sendo comprovadas cientificamente.

## Equilíbrio e orientação

Especialistas e líderes religiosos concordam em um ponto: **o mais importante é avaliar o impacto dessas experiências na saúde emocional da gestante.** Quando há medo intenso, sofrimento psicológico ou prejuízo à qualidade de vida, o caminho mais seguro é buscar apoio profissional, seja médico, psicológico ou espiritual, conforme a crença individual.

A ciência alerta que pensamentos recorrentes e interpretações negativas podem intensificar quadros de ansiedade. Já a espiritualidade recomenda cautela na leitura dos sinais, evitando conclusões precipitadas que possam gerar angústia.

Entre hormônios, emoções e crenças, a gestação permanece como um dos períodos mais complexos e transformadores da vida humana – um momento em que corpo, mente e significado se encontram de forma intensa.