



Sonhar
transforma
o mundo?

[illegible]



Museu do **Amanhã**

Cátedra Unesco
Alfabetização em Futuros

Ministério da Cultura e Museu do Amanhã apresentam
Pensando Amanhãs



Lei de
Incentivo
à Cultura
Lei Rouanet

patrocínio master



mantenedores



INSTITUTO
CULTURAL
VALE

patrocínio



ArcelorMittal



parceria estratégica



Globo



INSTITUTO DE
DESENVOLVIMENTO
E GESTÃO

gestão

concepção



Fundação
Roberto
Marinho



PREFEITURA

CULTURA

realização

MINISTÉRIO DA
CULTURA



UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

coleção Pensando Amanhã volume 4

Sonhar transforma o mundo?

E outras perguntas sobre
o futuro dos sonhos

Débora Foguel
[editora convidada]

O Museu do Amanhã é um museu de ciências que cria espaços para que possamos lidar com as oportunidades e os desafios que os habitantes do planeta terão que enfrentar nas próximas décadas, nas perspectivas da sustentabilidade e da convivência.

A coleção Pensando Amanhã estimula o diálogo sobre as possibilidades de futuro que estão sendo construídas hoje por meio de livros editados com especialistas em ciência, tecnologia, inovação, educação e cultura. Este é um convite para ampliarmos o nosso conhecimento e transformarmos nossos modos de pensar e agir.

Se um tanto de sonho é perigoso,
não é menos sonho que há de curá-lo,
e sim mais sonho, todo o sonho.

– Marcel Proust

11 Editorial

15 CAPÍTULO 1

Sonhar transforma o mundo?

Renata Ivo Vasconcelos e Débora Foguel

25 CAPÍTULO 2

Somos o que sonhamos?

Kaká Werá

35 CAPÍTULO 3

Ainda temos tempo para sonhar?

Rafael Scott

- 51 CAPÍTULO 4
É possível, ou preciso, sonhar?
Benilda Brito
- 65 CAPÍTULO 5
Vivemos uma insônia delirante?
Sidarta Ribeiro
- 77 Sonhário
- 91 Para explorar mais o
futuro dos sonhos

Editorial

O Museu do Amanhã é um espaço de questionamentos e reflexões que se propõe a ser um canal para a construção de uma sociedade mais sustentável e consciente. É um ambiente que estimula o debate de ideias, a exploração de possibilidades e o surgimento de perguntas sobre os diferentes caminhos que podem moldar o futuro. Um futuro que, por essência, não existe, mas deve ser imaginado e construído a partir dos nossos desejos e, sobretudo, dos nossos sonhos. Afinal, sem sonhos, o futuro torna-se desanimador.

Alinhado a essa missão e partindo da pergunta “Sonhar transforma o mundo?”, o Museu convidou Débora Foguel para editar o volume 4 da série Pensando Amanhãs. Este volume convida à reflexão sobre o papel dos sonhos na construção de futuros possíveis. Conectando filosofia, ciência e cultura, a

obra apresenta uma abordagem multifacetada e oferece perspectivas que mostram como o ato de sonhar transcende o individual, influenciando identidades coletivas e promovendo transformações sociais.

No centro desta edição, destacamos o papel dos sonhos na orientação de diferentes perspectivas e visões de mundo. Para povos originários, por exemplo, os sonhos desempenham uma função essencial na construção coletiva de identidades, valores e futuros. Também refletimos sobre o direito ao sonho em um mundo marcado por profundas desigualdades sociais. Por meio de uma análise sensível e atenta, buscamos compreender como o ato de sonhar contribui para moldar não apenas indivíduos, mas sociedades inteiras, revelando-se uma força vital na criação de futuros mais justos e sustentáveis.

Deixo vocês com esta leitura, que amplia nossas perspectivas sobre o ato de sonhar, incentivando uma reflexão sobre seu papel como catalisador de transformações pessoais e coletivas. Ao explorar esses temas, reafirmamos nosso compromisso de fomentar debates que nos impulsionem a repensar nossos caminhos e a imaginar futuros mais inclusivos e criativos.

Que os sonhos aqui discutidos inspirem todos a
continuar construindo os amanhãs que desejamos.
Boa leitura!

Cristiano Vasconcelos

Diretor-executivo do Museu do Amanhã

IDG – Instituto de Desenvolvimento e Gestão

1 Sonhar transforma o mundo?

Renata Ivo Vasconcelos e
Débora Foguel

Renata Ivo Vasconcelos é formada em Biomedicina pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), tem mestrado em Oncologia pelo Programa de Pós-graduação em Oncobiologia Celular e Molecular do Instituto Nacional de Câncer (INCA) e atualmente é aluna de doutorado pelo Programa de Pós-graduação em Química Biológica do Instituto de Bioquímica Médica Leopoldo de Meis (IBqM/UFRJ).

Débora Foguel é professora titular de Bioquímica e chefe do Laboratório de Agregação de Proteínas e Amiloidoses da UFRJ. É formada em Ciências Biológicas (UFRJ), tem mestrado e doutorado em Bioquímica (UFRJ), tendo feito parte de seu doutorado na Universidade de Illinois (EUA). É membro da Academia Brasileira de Ciências e da Academia do Mundo em Desenvolvimento (TWAS) e pesquisadora do Centro de Estudos SoU_Ciência (Sociedade, Universidade e Ciência).

Neste livro, somos convidados a refletir profundamente sobre o papel dos sonhos na construção do indivíduo e, conseqüentemente, da sociedade. A obra explora o potencial dos sonhos como expressão de liberdade, como espaço de resistência e como ferramenta de cura espiritual e mental. Em quatro textos que abordam perspectivas diversas, o livro constrói uma ponte entre as vivências individuais e as demandas coletivas, sublinhando o papel dos sonhos ao longo da história e como os sonhos moldaram, transformaram e inspiraram as sociedades.

Vamos agora passear pelos capítulos desta publicação para que você tenha uma ideia do que encontrará ao longo do livro. No final, criamos um espaço para que você compartilhe os seus sonhos, acordados ou dormidos, de forma a termos um livro vivo!

O livro se inicia com um convite para explorarmos o universo simbólico e espiritual dos povos originários, para quem o sonho é uma extensão da própria consciência. Em “Somos o que sonhamos?”, Kaká Werá apresenta a visão indígena do sonho como um elo entre o visível e o invisível, uma ponte para as realidades espirituais. No paradigma indígena, “sonho, logo sou” traduz o entendimento de que os sonhos são mais do que processos mentais – são espaços de aprendizado e autoconhecimento, capazes de revelar curas, avisos e guiar o indivíduo e a comunidade. Werá explora o papel do pajé, cuja função é, muitas vezes, interpretar sonhos em busca de respostas para a comunidade, e ilustra como o sonho é uma forma de reconectar-se com o divino e com as forças da natureza. É a partir desse ponto de vista que ele mostra como o ato de sonhar, nas culturas indígenas, não é algo que diz respeito apenas ao indivíduo, mas ao coletivo, sendo um fenômeno comunitário. Esse modo de ver os sonhos inspira uma compreensão de que sonhar não é uma atividade solitária, mas uma experiência compartilhada, que fortalece laços e promove a coesão social. O texto nos faz refletir sobre como deixamos de dar atenção aos nossos sonhos, empreendendo caminhos individuais, sem nos dar conta que os sonhos podem, sim, ser coletivos.

Outra faceta dos sonhos e do ato de sonhar foi endereçada no capítulo 3, do autor Rafael Scott. Sonhar é um fenômeno neurofisiológico que inclui a ação de neurotransmissores e envolve regiões específicas do nosso cérebro. Como o próprio nome diz, os neurotransmissores são moléculas químicas que transmitem e levam um sinal de um neurônio para o outro, ou para nossos órgãos e músculos, fazendo com que nosso organismo responda a um estímulo de forma integrada. Mesmo enquanto sonhamos, estamos sob a ação dos neurotransmissores, que agem sobre nossos movimentos, memória, aprendizado, atenção e sono. Regiões do cérebro envolvidas nas emoções e no comportamento social podem ser ativadas na fase em que mais sonhamos (fase do sono REM).

Por outro lado, acredita-se que a capacidade de sonhar pode representar uma vantagem adaptativa que nos permite vivenciar e formular estratégias de sobrevivência durante o sonho, preparando-nos melhor para viver aquela situação quando acordados. Esse aspecto neurofisiológico poderia explicar por que, como nos ensinou Werá, os povos originários utilizam seus sonhos para revelar curas, avisos e guiar o indivíduo e a comunidade.

Em “Ainda temos tempo para sonhar?”, o neurocientista Rafael Scott examina o impacto da privação

de sono na vida moderna e questiona como a rotina exaustiva de trabalho e a cultura da produtividade interferem na qualidade de nossos sonhos. Trabalhamos enquanto dormimos. Scott explica as bases fisiológicas do sono e detalha como cada estágio – vigília, sono REM e não REM – desempenha papéis específicos no processamento de memórias e na saúde mental. Ele alerta que o ritmo frenético da sociedade moderna interrompe o ciclo natural de sono, impedindo que alcancemos o estágio REM, essencial para uma mente equilibrada.

Com o aumento da conectividade e a invasão da tecnologia em todos os espaços, a nossa sociedade se afasta de práticas que antes favoreciam o repouso e o sonhar. O autor destaca que, para muitos brasileiros, especialmente nas classes mais baixas, o sono é um luxo. Dormir o suficiente tornou-se um desafio em um contexto em que o tempo é visto como dinheiro, e o repouso é cada vez mais associado à preguiça ou à improdutividade. Scott propõe que precisamos resgatar o valor do sono como algo fundamental para a saúde mental e física e apresenta técnicas de “higiene do sono” que incluem uma rotina de relaxamento, alimentação adequada e um ambiente de sono propício. Nós, enquanto sociedade, não podemos aceitar que o direito de dormir e de sonhar não seja de todos.

Justamente no debate sobre o direito de sonhar, Benilda Brito traz uma reflexão sobre os sonhos como um ato de resistência e sobrevivência para a população negra no capítulo 4, intitulado “É possível, ou preciso, sonhar?”. Partindo do emblemático discurso de Martin Luther King, a autora relaciona a luta por igualdade e direitos à própria capacidade de sonhar. Remonta à história da escravidão e à falsa abolição no Brasil, que “libertou” um povo sem oferecer as condições necessárias para a sua inclusão na sociedade. As experiências de racismo e exclusão enfrentadas pelas mulheres negras – mães, trabalhadoras, cuidadoras – são uma luta cotidiana que as priva do direito de sonhar para além da sobrevivência. Através da maternagem coletiva, da resiliência e da espiritualidade africana, o capítulo destaca como o Afrofuturismo emerge como uma visão de esperança e reconstrução, em que o sonho é visto como um ato político e criativo. Nesse sentido, o sonho passa a ser não só um desejo, mas também uma ferramenta para reescrever o futuro, promovendo uma perspectiva de mundo mais inclusiva e igualitária para as gerações negras.

Por fim, o capítulo 5, “Vivemos uma insônia delirante?”, de Sidarta Tollendal Ribeiro, é uma análise crítica sobre a sociedade contemporânea, em que a privação do sono e a falta de conexão com os sonhos

levam a um distanciamento emocional e uma sensação de desespero coletivo. Sidarta discute como o desprezo pelo sono e a falta de sonhos podem comprometer nossa capacidade de imaginar futuros melhores e prejudicam o senso de comunidade e empatia. Ele aborda ainda a interferência da hiperconectividade e da luz artificial nos ciclos naturais de sono, que nos afasta da introspecção e reduz nossa capacidade de experimentar sonhos significativos. O autor sugere que o abandono da prática de sonhar coloca a humanidade em um estado de “insônia global” em que o valor do sonho como guia e espelho da sociedade se perde. Também faz um apelo para retomarmos a prática de compartilhar nossos sonhos e nos reconectarmos com o espaço onírico¹ como forma de promover uma visão coletiva e compassiva para o futuro, sugerindo o resgate da arte de sonhar como um ato de resistência em uma sociedade que prioriza o materialismo e o imediatismo.

O livro é, portanto, um convite à introspecção e à redescoberta do sonho como ferramenta essencial para o autoconhecimento e a transformação social. Cada capítulo aborda os sonhos de uma maneira única, mas todos convergem para a ideia de que sonhar

1 Que está relacionado ou que faz referência aos sonhos.

é uma prática vital que não apenas alimenta nossas esperanças, mas nos conecta com a espiritualidade, o passado e o futuro. Em um mundo onde a racionalidade e a produtividade parecem dominar, este livro nos lembra que os sonhos são uma fonte de força, resistência e união, tanto individual quanto coletiva. Com isso, a obra inspira o leitor a refletir sobre como resgatar o valor do sono e do sonho, e a sonhar não apenas para si, mas por um futuro comum.

2

Somos o que sonhamos?

Kaká Werá

Kaká Werá é escritor, educador e empreendedor social indígena do povo Tapuia. Considerado um dos precursores da literatura indígena no Brasil, é autor de *A Terra dos Mil Povos – História Indígena do Brasil Contada por um Índio* (1998). Também recebeu prêmios importantes, como o Prêmio Figueiredo Pimentel (2023) e o Selo Cátedra 10 (2022). Além de escritor e conferencista internacional, fundou o Instituto Arapoty, uma organização reconhecida por sua contribuição à cultura indígena e à sustentabilidade.

O mundo ocidental vive, de modo predominante, o paradigma “penso, logo existo”. Enquanto isso, o mundo das culturas que hoje são chamadas de “ameríndias”, “americanas”, “indígenas”, entre outros termos, tem suas visões de mundo a partir de outro paradigma: “sonho, logo sou o que sonho”. E isso faz uma diferença enorme no modo como essas culturas lidam com o real, a realidade, a transrealidade,¹ a fantasia e a imaginação.

Para a sabedoria que vem dos povos originários das Américas, o sonho é um estado de consciência. Para entendermos melhor o que é isso, temos que

1 Refere-se a algo que vai além da realidade conhecida. São outras realidades possíveis que ocorrem simultaneamente à matéria.

considerar o ser humano como portador de diversos estados de consciência possíveis, sendo os primários vigília e sono. O primeiro refere-se à parte de nós que interage com o mundo através dos cinco sentidos: visão, audição, olfato, paladar e tato. Já o segundo corresponde ao desligamento temporário das atividades ditas conscientes, características do estado de vigília. Para a sabedoria indígena, no entanto, o estado de consciência também existe enquanto sonhamos. Esse estado vai além dos cinco sentidos característicos da vigília e se apresenta como forma de percepção da alma em relação a realidades não materiais. A partir dele, outros estados de consciência podem existir, nos levando ora para uma espécie de transrealidade, ora para imaginação e fantasias.

Essas culturas ensinam que o estado de vigília nos auxilia na percepção do presente; já o sono e o sonho são partes complementares de um ciclo contínuo de consciência que nos abre outras perspectivas e visões. Cada uma dessas partes tem sua importância e inter-relação. No estado de vigília estamos conectados com o mundo físico e social. Já no estado de sonho, com o mundo imaterial ou espiritual, por assim dizer. Sonhar é uma forma de expandir a consciência para além dos limites do ego e do corpo físico. É comum que, para os povos indígenas, o sonho revele ensinamentos,

caminhos de cura ou visões sobre futuros possíveis. O sonho, assim, se torna um lugar de aprendizado e evolução espiritual.

Foi em um sonho, por exemplo, que os antigos tupis aprenderam que a mandioca, uma raiz que se tornaria um alimento tradicional, era comestível. A narrativa onírica tornou-se uma lenda conhecida até os dias de hoje; nela, uma mulher se oferece para ajudar uma aldeia que atravessa um período de escassez e desolação. Tupã, o criador, pede-lhe que se enterre viva, pois seu corpo se transformará em um alimento sagrado. Seu nome é Mani, e ela o faz sem questionar, mas com grande tristeza, por ver a comunidade vivendo em miséria. Ela se enterra em uma oca, transforma-se em um pequeno arbusto, e suas raízes profundas passam a servir de alimento após o escoamento do líquido considerado venenoso. Assim, surgiram as variedades de pratos feitos com a mandioca: tapioca, maniçoba e até a raiz assada ou cozida.

A cura, na tradição indígena, não se limita ao corpo físico, mas abrange o bem-estar emocional, espiritual e energético do ser. O sonho é frequentemente visto como um veículo de cura, pois através dele o indivíduo pode receber mensagens dos ancestrais ou espíritos protetores, enfrentar medos e traumas, e encontrar caminhos para o equilíbrio interior. Sonhos lúcidos

ou xamânicos se caracterizam por uma clareza e um controle sobre o que acontece no mundo onírico. Eles são comumente usados para buscar respostas ou encontrar soluções para problemas que surgem na vida de vigília. Durante esses sonhos, o sonhador pode se conectar com forças naturais ou espirituais que oferecem cura e sabedoria. Além da capacidade de cura, o sonho é também uma ferramenta de expansão da consciência, permitindo a exploração de outras dimensões de realidades imateriais dentro dos próprios sonhos. Assim, o indivíduo começa a perceber que sua identidade e existência transcendem o mundo material. Esse tipo de experiência pode ampliar o entendimento de quem somos e do nosso papel no universo.

A compreensão sobre o papel e as múltiplas potencialidades dos sonhos estão intimamente ligadas ao xamanismo e à pajelança, uma prática espiritual ancestral que se baseia na interação entre o mundo visível e o invisível, com a figura do pajé atuando como mediador. Com frequência, o pajé usa o estado de sonho ou de transe como ferramenta para acessar esses mundos e trazer cura ou respostas para a comunidade. O processo de sonhar, para o xamã, é uma prática de expansão da consciência e de conexão com o todo.

Os sonhos também atuam como uma terapia natural, ajudando-nos a enfrentar traumas e emoções

difíceis. Eles têm uma linguagem simbólica rica, em que cada elemento onírico pode ter múltiplos significados. Uma tempestade, por exemplo, pode representar uma turbulência emocional, enquanto um campo ensolarado pode simbolizar paz e serenidade. A interpretação desses símbolos oferece valiosas percepções sobre nossa psique, permitindo-nos compreender melhor nossos medos, desejos e conflitos.

Para a tradição tupi-guarani, as viagens oníricas são momentos de reencontro com o divino. Podemos acessar níveis mais elevados de consciência e receber orientações espirituais que nos guiam em nossa jornada de vida. No entanto, pode-se também tráfegar por espaços e lugares de baixa frequência, carregados com o peso de negatividades em consequência de condições psíquicas confusas e até mesmo deploráveis. Por isso é importante cuidar do momento que antecede o sono, promovendo uma espécie de higiene mental e emocional, pois essa prática vai influenciar e, muitas vezes, determinar a qualidade do sono e das viagens. Ainda na tradição tupi-guarani, essa higiene se faz reservando todas as noites um espaço para os cânticos sagrados (*porã-hey*) no *opy* (casa de rezas), pois são como orações de enaltecimento à paz e às forças da natureza para que cuidem do corpo durante o estado de sono.

A importância dos sonhos reside na sua capacidade de nos revelar insights sobre nossas emoções, nossos desejos e medos mais profundos. Eles atuam como um espelho da alma, refletindo aspectos que muitas vezes estão escondidos no inconsciente – memórias de situações passadas, além de pensamentos e fatos que permanecem subjacentes em cada um de nós. Ao prestar atenção aos nossos sonhos, podemos identificar padrões comportamentais, solucionar conflitos internos e encontrar respostas para questões que nos afligem no dia a dia. Além disso, os sonhos são valorizados como uma ferramenta de autoconhecimento profundo. Ao trazer à tona diferentes emoções, é ofertado ao sonhador a oportunidade de enfrentar, trabalhar e integrar esses aspectos em sua vida consciente.

Nessa mesma linha, os sonhos desempenham um papel essencial na descoberta do propósito de vida, sendo vistos como uma ponte que conecta o ser humano com o sentido mais profundo de sua existência. Nas tradições indígenas, os sonhos são compreendidos como insights espirituais que oferecem uma percepção ampla do caminho que cada pessoa pode seguir, revelando missões, dons e responsabilidades que transcendem o cotidiano material. O sonho representa uma espécie de jornada de autoconhecimento que é crucial

para que o indivíduo encontre seu verdadeiro propósito e caminhe de forma mais plena e equilibrada.

Outro aspecto importante é seu contexto comunitário. Nas tradições indígenas, os sonhos não são apenas uma experiência pessoal, mas um fenômeno compartilhado pela comunidade, e são interpretados coletivamente, fortalecendo os vínculos sociais e promovendo uma compreensão mais profunda entre as pessoas. Esse processo de compartilhamento permite que a sabedoria dos anciãos e a experiência coletiva sejam incorporadas e, com isso, enriqueçam a interpretação do outro e de si mesmo, contribuindo para o autoconhecimento e o crescimento pessoal. Na experiência individual, o sonhador reflete sobre seus próprios sentimentos, pensamentos e suas questões internas, obtendo insights sobre sua vida e seu estado emocional. Por exemplo, sonhar que está perdido na floresta pode ser interpretado como um reflexo de uma sensação de estar sem direção na vida e precisar tomar uma decisão importante.

No entanto, na experiência coletiva, depois de sonhar, a pessoa compartilha seu sonho com o grupo, e a interpretação não depende só do sonhador. Os membros da comunidade ajudam a analisá-lo, conectando-o a questões mais amplas, como eventos que afetam o grupo ou presságios. Um exemplo é quando

alguém sonha com um animal desconhecido invadindo a aldeia, os anciãos podem interpretar isso como um alerta de mudanças importantes, permitindo que o grupo se prepare em conjunto. Nesses contextos, o sonho individual e o coletivo se complementam poderosamente. O sonhador ganha uma compreensão mais profunda de si mesmo, enquanto o compartilhamento amplia esse entendimento, conectando-o ao bem-estar comunitário. Esse processo fortalece os laços sociais, cria um senso de união e transforma o sonho individual em uma ferramenta de crescimento coletivo.

Em suma, para as culturas indígenas, o sonho vai além de uma simples experiência individual; ele é um elo que conecta o ser humano com o cosmos, a comunidade e os descendentes. Através do sonho, os indivíduos não só acessam aspectos profundos de si mesmos, mas também buscam orientação espiritual e cura. Nesse contexto, é uma via sagrada para a expansão da consciência, em que o equilíbrio entre corpo, mente e espírito é restaurado, e o ser humano se reconhece como parte integrante de um todo maior, em harmonia com a comunidade, o universo e a natureza.

3

Ainda temos tempo para sonhar?

Rafael Scott

Rafael Scott é psicólogo clínico, mestre e doutor em Psicobiologia pela UFRN, pesquisador sobre as bases fisiológicas e funções dos sonhos. Psicanalista e neurocientista, também atua como psicólogo da saúde pelo SUS.

O sonho, fenômeno subjetivo que ocorre durante o sono, por milênios teve um papel fundamental nas práticas cotidianas e religiosas das mais diversas culturas. Porém, com a chegada do Iluminismo e da Revolução Industrial, o valor e a importância dos sonhos e do próprio sono em nossa sociedade foram drasticamente alterados.

Na era da Racionalidade, em que a razão cartesiana é vista como a única forma de alcançar o verdadeiro conhecimento, e as ideias surgem apenas da capacidade racional, os sonhos não teriam mais utilidade, exceto para místicos e charlatões. Ou, sob a moldura capitalista, o sonho passou a ser apenas um sinônimo de desejo de consumo ou de metas pessoais, como conseguir a casa própria ou se tornar um *influencer* de sucesso. Dormir também passou a ser considerado

um obstáculo à produtividade. Estar off-line – um desligar “dispendioso e inútil” em uma sociedade hiperconectada, na qual “tempo é dinheiro”, e o sono é visto como contraproducente – tornou-se algo adequado apenas para os privilegiados ou preguiçosos.

O que acontece quando dormimos?

O sono é fundamental para a vida, tanto de seres humanos quanto de outros animais. Estados semelhantes ao sono são observados em várias espécies. Ainda que, para muitas delas, dormir represente um risco à sobrevivência, pois as torna mais vulneráveis a predadores, podemos presumir que, para a maioria, os benefícios do sono superam os riscos, ou seja, dormir vale a pena! Mesmo assim, ainda há muito a ser desvendado sobre o sono em diferentes espécies.

Possivelmente, o estudo do sono em mamíferos, incluindo os seres humanos, foi o que mais avançou, resultando em descobertas importantes. Sabemos, por exemplo, que a privação parcial de sono – dormir menos que o necessário – prejudica o funcionamento normal do organismo, enquanto a privação total pode levar ao óbito. Isso acontece porque o sono tem múltiplas funções biológicas, incluindo a desintoxicação do cérebro. Durante o sono, ocorre uma faxina cerebral: o espaço para circulação do líquido – um

líquido que envolve o cérebro – aumenta, facilitando a saída de toxinas, que caem na corrente sanguínea. Contudo, o sono não está relacionado apenas ao equilíbrio necessário para a manutenção da vida, ele desempenha também um papel essencial no aprendizado em geral.

Dormir, portanto, tem um papel crucial no processamento de memórias, o que acaba por influenciar o aprendizado e impacta diretamente o sucesso adaptativo do indivíduo. Estudos liderados por Sidarta Ribeiro e colaboradores demonstraram que tirar uma soneca após uma aula aumenta o aprendizado e facilita a retenção daquele conteúdo. O sono também facilita a resolução de problemas que dependem de um insight – um estalo de inspiração – e favorece a criatividade de modo geral.

Mas, para que esses benefícios sejam sentidos, também é preciso prestar atenção à qualidade desse sono. Segundo a neurociência, existem três modos de funcionamento no sistema nervoso dos humanos, classificados em: (I) vigília, quando estamos acordados; (II) sono não REM, incluindo os estágios N1, N2 e N3 (este último conhecido como sono de ondas lentas), e (III) sono REM (sigla em inglês para movimento rápido dos olhos). Todos os estágios do sono – de N1 a REM – se alternam durante a noite, sempre

nessa sequência e em ciclos de 90 minutos. Por exemplo, uma pessoa começa a noite com um estágio leve de sono (N1), seguido por outro com características semelhantes (N2), sono profundo (N3) e, finalmente, entra no estágio REM, completando assim um ciclo. Após cerca de 90 minutos, esse padrão se repete, permitindo que a pessoa passe por várias dessas alternâncias durante a noite. Assim, o sono de qualidade tem o que chamamos de “arquitetura adequada”, isto é, a sequência e o tempo gasto em cada estágio estão bem distribuídos ao longo da noite.

Nos estágios N1 e N2, a atividade mental é formada por sonhos simples e cotidianos, com baixo teor emocional, muitas vezes apresentando pensamentos desprovidos de imagem ou que repetem fragmentos de memórias do dia anterior. A duração desses estágios é curta, de 5 a 20 minutos. Por outro lado, a fase N3, o sono de ondas lentas (SOL), é caracterizada por uma redução geral do nosso metabolismo e representa a fase do sono profundo, que é essencial para a manutenção do nosso organismo. Além disso, ela é acompanhada de uma grande redução da consciência, normalmente desprovida de imagens ou pensamentos, o que torna muito difícil o despertar. Nessa etapa, os neurônios ativados durante o aprendizado de uma tarefa são reativados como se ecoassem a atividade da

vigília. A hipótese é que a consolidação das memórias ocorre principalmente nesse momento.

Explicar assuntos complexos de forma simples é sempre um desafio, mas uma maneira de entender isso é: o processo começa com a reativação dos neurônios, que leva ao fortalecimento ou enfraquecimento das sinapses entre eles. O que inicialmente era apenas atividade elétrica se transforma em uma mudança física. Uma analogia seriam as ruas de uma cidade: as vias mais utilizadas entre duas regiões são reforçadas (com mais pistas e avenidas), facilitando e privilegiando a conexão entre elas. Gradualmente, isso transfere a memória de curto para longo prazo, promovendo mudanças estruturais no cérebro.

Já o sono REM apresenta frequências cardíacas e respiratórias irregulares, alta ativação cerebral e grande atonia muscular, ou seja, uma perda momentânea do tônus muscular que resulta em paralisia temporária. Essa característica é fundamental para impedir que comandos motores gerados pelo cérebro “sonhando” cheguem ao corpo e se convertam em movimentos reais. O sono REM é também chamado de sono paradoxal, uma vez que o cérebro parece estar acordado, enquanto o corpo está extremamente relaxado. A atividade mental desse estágio tem associação direta com narrativas complexas e vívidas dos sonhos,

altamente emocionais, acompanhadas de desconexões lógicas, distorções no tempo e no espaço, além de um pensamento linear, sem ambiguidade nem reflexão. De forma geral, os sonhos funcionam como um simulador de voo para o treinamento de pilotos. Em uma representação da realidade, eles testam prováveis cenários, em um aprendizado sem riscos, com base em suas preocupações emocionais e necessidades de adaptação. Isso pode ser exemplificado quando sonhamos que estamos nos afogando ou envolvidos numa situação que ameaça nossa segurança. Viver essas experiências no sonho nos prepara melhor para enfrentá-las, caso venham a ocorrer.

Ainda sobre o sono REM, há um experimento com roedores que investiga essa etapa. Considerando que a sequência do sono é vigília, sono não REM e sono REM, quando o animal dorme em uma pequena plataforma sobre a água, a perda do tônus muscular típica do sono REM faz com que ele caia na água e, com isso, desperte. Ou seja, o roedor consegue atingir apenas o estágio não REM e volta à vigília assim que o sono REM começa. Em outras palavras, ele não completa todas as etapas do sono. Dessa forma, é possível saber quando o sono REM começou, já que o animal cai na água.

A mesma privação de sono REM ocorre com quem tenta dormir sentado, chacoalhando em um transporte

coletivo lotado, a caminho da labuta diária. Nesse caso, muitas pessoas chegam até o estágio N3 do sono profundo, mas, ao entrar no sono REM, despertam porque começam a cair devido ao relaxamento muscular, sem o tônus muscular necessário para manter o corpo sentado. Essa é a realidade de muitos brasileiros que enfrentam longos trajetos casa-trabalho e não conseguem descansar durante esses percursos.

Sobre as etapas de sono profundo, a distribuição do sono de ondas lentas e do sono REM não é uniforme ao longo da noite. Nos primeiros ciclos, predominam longos períodos de sono de ondas lentas que diminuem de modo gradual, concentrando-se principalmente na primeira metade do sono. Já o sono REM apresenta um padrão inverso, concentrando-se mais na segunda metade da noite, com duração crescente a cada ciclo. Na prática, dormir somente algumas horas por noite é como pagar a fatura mínima do cartão de crédito. Como consequência dessa privação crônica de sono, especialmente do sono REM, podemos enfrentar problemas de saúde física, como obesidade, diabetes e queda na imunidade, além de problemas de saúde mental, como déficit de memória e aprendizado, ansiedade, fadiga, desmotivação, sonolência diurna, irritabilidade, impulsividade, agressividade e aumento de erros e acidentes.

Por fim, durante a vigília, o cérebro gera resíduos tóxicos que, ao serem captados por receptores, ativam a sonolência e iniciam o sono. Por essa razão, um simples descanso, como um cochilo curto durante o dia, pode ser suficiente para aliviar uma dor de cabeça ou restaurar o desempenho em uma tarefa. No entanto, quantas vezes trocamos o repouso pela ingestão de café, que bloqueia esses receptores, mascarando o cansaço e ocultando a fadiga?

Como está o sono dos brasileiros?

Diversas pesquisas mostram que, em média, a população brasileira dorme pouco e mal. Considerando que a média de sono necessária para os adultos são 8 horas por noite, muitos brasileiros dormem menos do que isso, variando entre 6 e 7 horas. Essa privação provoca um efeito rebote no organismo. Isso significa que a falta de algumas horas de sono numa noite gera a necessidade de um tempo maior de sono nas noites seguintes, de modo que as 8 horas diárias tornam-se insuficientes, gerando um padrão de carência de sono.

A quantidade de sono necessária varia ao longo da vida e tende a diminuir com o avanço da idade. Considerando que crianças e adolescentes precisam de mais do que as 8 horas recomendadas ao adulto, o impacto dessa privação pode ser ainda mais prejudicial,

com consequências negativas para o desenvolvimento e o crescimento.

Além da quantidade, a qualidade do sono também é fundamental. Assim como podemos entrar no mar e não deixar a água passar dos joelhos, também podemos “entrar” no sono de forma superficial, o que se revela insuficiente ao despertarmos. Em 2012, um estudo com uma amostra representativa da população brasileira (indivíduos maiores de 16 anos de 132 cidades) constatou que 76% das pessoas apresentavam pelo menos um problema relacionado ao sono. Outra pesquisa recente, conduzida pela Fiocruz, mostrou que aproximadamente 15% da população brasileira teve problemas com o sono em mais da metade dos dias das duas semanas anteriores à realização do estudo, sendo a insônia crônica o problema mais comum. A insônia tem como sintomas a dificuldade de iniciar ou manter o sono, o despertar antes da hora e a resistência para ir para a cama no horário.

Outro componente importante quando falamos de sono é o estresse, que é uma resposta fisiológica à uma ameaça ou um perigo e inibe e perturba o ciclo sono-vigília. Na presença de um perigo para a sobrevivência, o corpo aciona um “modo de emergência”, gerando uma reação de fuga ou luta. É assim que muitos brasileiros se sentem, com esse “modo de emergência”

constantemente acionado. Isso ocorre porque, para muitos, a realidade social e econômica se assemelha a uma ameaça contínua. Exemplos disso são a dificuldade de pagar o aluguel, a insegurança no trabalho, o acesso limitado à saúde e a violência nas cidades.

Diversas condições psiquiátricas também perturbam o sono, como a depressão e a ansiedade, sem uma relação clara de causa e efeito; a saúde mental prejudica o sono, ou a falta de sono prejudica a saúde mental? Em geral, populações socialmente mais vulneráveis são as que mais sofrem com insônia, incluindo mulheres, idosos, pessoas de menor poder socioeconômico, desempregados, aposentados e pessoas que sofreram perdas de entes queridos. Assim, criar condições para garantir um sono de qualidade é essencial para preservar a saúde mental e emocional, especialmente para esses grupos.

Como resgatar o sono e os sonhos perdidos?

A nossa qualidade de vida depende de um sono adequado. Por isso, é fundamental organizar uma rotina centrada no — e para o — sono. É como se fosse um carro de Fórmula 1 que planeja a corrida em função das paradas no box sem as quais o desempenho cai drasticamente. O primeiro passo dessa organização é o resgate da noite, pois somos animais diurnos e sen-

timos sono na ausência de luz e de estímulos sociais. O segundo é a higiene do sono, que consiste em uma série de práticas para facilitar e promover o sono adequado. Entre as principais recomendações estão: manter uma rotina regular de horários, evitar bebidas e alimentos pesados e estimulantes antes de dormir (como cafeína, álcool, açúcares e pimenta), praticar atividade física regularmente, evitar o uso de telas e outros estímulos à noite, e preparar o local do sono – reduzindo a iluminação, ajustando a temperatura, criando um ambiente silencioso – e reservá-lo apenas para dormir. Além dessas práticas, outras medidas que influenciam a qualidade do sono de uma população envolvem transformações sociais mais amplas e complexas, como a redução da desigualdade e da pobreza, a melhoria do transporte público e o fortalecimento da rede de cuidados, incluindo creches e a criação de espaços seguros e confortáveis para o descanso.

Com relação a isso, você já deve ter ouvido o ditado “Deus ajuda quem cedo madruga”. Será que isso é mesmo verdade? Temos um ritmo circadiano – também conhecido como ciclo fisiológico –, que regula as atividades diárias do nosso organismo num período de aproximadamente 24 horas. Esse ciclo varia entre os indivíduos, pois há uma predisposição natural de cada um para sentir picos de energia ou cansaço de acordo

com a hora do dia. Chamamos esse padrão individual de cronotipo, que pode ser matutino (relativo à manhã), vespertino (relativo à tarde) ou intermediário. No mundo, um quarto da população é matutina, outro quarto, vespertina, e a maioria tem o padrão intermediário, que é mais flexível. Assim, para uma pessoa com um padrão vespertino acordar cedo seria a mesma coisa que forçar um destro a usar a mão esquerda ou um canhoto a usar a mão direita. Quanto mais os horários são sincronizados com o cronotipo, melhor a adaptação e a qualidade de vida da pessoa.

Além das variações entre indivíduos, o cronotipo também muda entre as diferentes fases da vida: crianças pequenas tendem a ser matutinas, e adolescentes tendem a ser vespertinos. Atualmente, em muitas escolas, vivemos o oposto: crianças pequenas estudam à tarde, enquanto na adolescência o período escolar é de manhã. Todos sofremos quando éramos adolescentes naquela aula (improdutiva) que começava às sete da manhã. É por isso que conhecer esses padrões individuais e de grupo é fundamental para respeitar a rotina, por exemplo, na organização dos turnos de trabalho.

Além do sono, é urgente resgatarmos os sonhos. Vivemos na era da racionalidade e da hiperconexão, mas também em um tempo em que a Inteligência Artificial generativa parece imaginar por nós, produzindo

imagens fantásticas e oníricas. Diante disso, nos dias de hoje, qual é o papel do sonhar? Os sonhos podem ser fontes de profunda introspecção e conhecimento pessoal, com um papel importante na manutenção da saúde mental do sonhador, como sugere o amplo uso de relatos de sonhos e pesadelos na psicoterapia.¹ Eles também podem colaborar na resolução criativa de situações, com exemplos que variam desde atletas que inovam suas estratégias e performances até descobertas científicas. Também podem ser fontes de inspiração para a música, literatura e as artes.

Lembrar-se de um sonho depende do quanto ele foi recente (quanto menor o tempo desde o sonho, melhor a recordação), da intensidade emocional do conteúdo e, fundamentalmente, das crenças individuais e do valor cultural dado aos sonhos. Além disso, a partilha do sonho é uma prática importante que pode ser comparada à capacidade de contar histórias. Essa habilidade está conectada à imaginação e à fantasia, funcionando como um importante mecanismo de construção social e transformando os sonhos em um elo de conexão entre as pessoas.

1 — Terapia cujo objetivo é tratar os problemas psicológicos e cuidar da saúde mental, utilizando na prática clínica os conhecimentos da psicologia. Pode seguir diversas linhas e abordagens cientificamente aceitas.

Dormir, sonhar, acordar e partilhar os sonhos é a essência que parece ter nos trazido até aqui. Costurando esse tecido onírico, interconectando preocupações individuais e coletivas e compartilhando as representações da vida e do mundo, os sonhos fornecem o substrato para a fantasia e para o desenvolvimento de religiões e culturas.

Há pouco mais de 60 anos, foi discursando sobre um sonho que Martin Luther King Jr. evocou o fim do preconceito e da segregação racial, inspirando muitos num ideal de paz e convívio com justiça social. Sonhar é uma solução adaptativa e de longo prazo para uma sociedade ameaçada pelo aumento da intolerância e pelo distanciamento entre as pessoas. Processar o passado e se preparar para construir novos futuros é, portanto, o papel fundamental do sono e dos sonhos. Para isso, precisamos resgatar essa prática!

4 É POSSÍVEL, OU
PREZISO, SONHAR?

Benilda Brito

Benilda Brito é uma mulher cis, negra, lésbica, quilombola, de axé. Mestre em Gestão Social, ela também é ativista pela Educação da Rede Malala Fund e N'Zinga Coletivo de Mulheres Negras MG, além de ser griô da Múcua Consultoria e Assessoria Interdisciplinar e coordenadora executiva da Plataforma DHESCA.

Eu tenho um sonho que meus quatro pequenos filhos um dia viverão em uma nação onde não serão julgados pela cor da pele, mas pelo conteúdo do seu caráter.

– Martin Luther King

O sonho de Martin Luther King foi verbalizado em 1963, ou seja, 61 anos antes da escrita deste texto. Há exatas seis décadas, quando mais de 250 mil pessoas negras realizaram a Grande Marcha por Emprego e Liberdade, em Washington, denunciando os racismos e a negação de direitos. Naquele mesmo ano, no Brasil, mesmo passados 75 anos da “abolição da escravidão”, meu povo negro sofria as consequências de uma dita liberdade desestruturada, sem projeto de inclusão, reparação social e muito menos financeira, mesmo após termos

tornado possível todo acúmulo de capital primitivo¹ deste país sob a pena de sermos reescravizados.

No amanhecer do dia 14 de maio de 1888, o silêncio pairou sobre o futuro de milhares de negros e negras que estavam nesta terra e, da noite para o dia, o termo “ex-escravos” reinou de forma absoluta. Esse é conhecido como o dia mais longo da história do país, pois dele origina o triste cenário das desigualdades sociais e raciais no Brasil. O que vivemos hoje, 136 anos após a falsa abolição, é a efetivação vitoriosa de um projeto genocida que impede o acesso a cidadania, direitos básicos, dignidade, felicidade e sonhos. A execução desse projeto ocorre por meio da necropolítica, um conceito desenvolvido pelo filósofo camaronês Achille Mbembe. Esse conceito analisa como Estados e sistemas de poder decidem arbitrariamente quem deve viver e quem deve morrer, concentrando na política o controle sobre a vida e a morte.

Quem pode sonhar com o quê? Quem dorme tranquilo para sonhar? Quem tem direito aos sonhos e à sua realização? Nós, pessoas negras, temos perdido muito o sono e a possibilidade de sonhar. Não temos

1 Processo inicial de concentração de terras, recursos e trabalho nas mãos de poucos, por meio de desapropriações e exploração, que deu origem ao capitalismo.

tido noites tranquilas para ter sonhos felizes. As mães pretas, por exemplo, dificilmente dormem tranquilas. Isso se intensifica quando não estamos certas de que nossas crias estão seguras dentro de casa. Jovens negros no Brasil são as principais vítimas da violência. São eles a maioria dos adolescentes assassinados, principalmente pela polícia. Muitos tiveram a vida roubada diante de alegações como “confusão com um bandido” ou “autos de resistência”. É uma luta diária contra o medo de virar estatística. Entretanto, as mulheres, em especial as mães pretas – e eu, como uma delas, posso confirmar –, ainda ousamos sonhar. Muitas vezes, acordadas.

Nós, mulheres negras, sonhamos com nossos filhos e nossas filhas vivos, sem medo, sem fome, com trabalho digno, com acesso à escola e felizes. Livres dos racismos “cotidianos” que enfrentamos. Importante lembrar que, para a cosmopercepção africana,² mãe não é somente aquela que pariu. A maternagem negra acontece de várias formas, como bem dizia Mãe Beata de Yemanjá: “Mãe não precisa parir. As mãos também parem. Os ombros também parem. O olhar pare.

2 É uma maneira de perceber, habitar e se relacionar com o mundo a partir de uma profunda conexão com a natureza e na interligação de tudo no universo.

A palavra também pare. Você dá um gole de água à pessoa que está com sede, isso também é um parto. Uma parição... parir... os braços parem, o copo d'água é uma parição”.

Por tudo isso, sonhamos e investimos em ações coletivas de resistência, afeto e cuidado. Sonhamos e lutamos para que finde esse projeto de extermínio “útero ao cárcere” para nossos filhos e nossas filhas. Decifro: com a precária assistência e a restrição de acesso das gestantes negras ao pré-natal e às políticas de saúde, a atenção necessária a esse período tão especial é muitas vezes insuficiente, trazendo preocupações que tiram o sono e ofuscam os sonhos. Mulheres negras têm cerca de 60% menos acesso a consultas e exames regulares durante a gestação, o que nos coloca em constante questionamento: como será o parto? Onde? Dará tempo de chegar ao hospital? As incertezas e insônias acompanham cada etapa, transformando um momento que deveria ser pleno em uma travessia cheia de obstáculos.

Outras noites sem dormir chegam com o silêncio e a ausência de políticas sobre a primeira infância. Onde deixar as crianças enquanto trabalho? Quem dará comida, afeto, atenção e os cuidados necessários nessa fase da vida? Muitas vezes são avós, vizinhas, irmãos e irmãs mais velhos que ocupam esse lugar. Mas também outras crianças da família, que acumulam afazeres e

tentam suprir essa carência do jeito que conseguem. Evidentemente, o acesso à rua é inevitável, e o envolvimento com delitos é sedutor. Logo se tornam “crianças e adolescentes em conflito com a lei”, e as medidas socioeducativas para as crianças e adolescentes negros muitas vezes não são proporcionais ao tamanho do ato infracional. Em vez de começar por uma advertência, ou na obrigação de reparo ao dano e prestação de serviços à comunidade, já vão direto para liberdade assistida ou semiliberdade, e daí para a detenção, onde está a grande maioria. Se conseguirem driblar a morte por genocídio, a próxima parada será o presídio.

Diante disso, é conhecido o desejo deste país de privatizar os presídios. Em vez de construir escolas, popularizar cultura, gerar emprego, renda e oportunidades iguais para todos, investem em estratégias de trancafiar, de forma desumana, os indesejáveis sociais. É fato: quando repetidas negações de direitos recaem sobre um grupo que detém as mesmas características raciais, não se trata de coincidência, e sim de um projeto.

Como dormir e com o que sonhar?

Na língua iorubá, sonho significa “*alá*”, que também quer dizer “mundo subconsciente”, estado de paz de espírito. Na concepção dos búzios, *alá* (sonho) – que

é a mesma palavra, mas com significado diferente – representa visão, abertura, caminho, mensagem, experimento e sentimento. Tudo isso no nível subconsciente, com a função de explicar, ilustrar e educar a natureza humana. Entre os dezesseis *odùs* (códigos), caminhos principais do *Ifá*, o que fala sobre os sonhos é o sexto, que se chama Òwánrín. Este, combinado com outros códigos, explica a natureza daquilo que o sonho traz, segundo Ajibola Isau Badiru, doutor em Tecnologia Nuclear pela USP.

Historicamente, nós, povo preto, sempre sonhamos. Sonhamos em voltar para casa (África) depois do violento sequestro que foi a escravidão. Mergulhamos na meditação, na saudade, nas ausências, deixamos de comer e falar, nos entregamos ao banzo (a paixão da alma, que só extingue com a morte). Durante esse processo de extrema depressão, de vazio e melancolia, nos alimentamos de sonhos com nossa cultura, nossa família, nossas divindades, nossos costumes e tradições. Muitos dos nossos morreram de banzo, e muitos também se mantiveram vivos, alimentados pelo sonho de atravessar o Atlântico novamente, mas, dessa vez, para retornar às origens.

Em 1980, o Grêmio Recreativo da Escola de Samba Unidos da Vila Isabel lançou o samba-enredo “Sonho de um Sonho”, de autoria de Martinho da Vila,

Rodolpho e Graúna, movidos pelo desejo de sonhar com a liberdade e justiça para o povo negro. O samba fala sobre sonhar um sonho sonhado, reforçando aqui a busca de um mundo ideal:

Sonhei que estava sonhando um sonho sonhado
O sonho de um sonho magnetizado
As mentes abertas, sem bicos calados
Juventude alerta, os seres alados

Sonho meu, eu sonhava que sonhava
(...)
Ai de mim, ai de mim que mal sonhava

Na limpidez do espelho só vi coisas limpas
Como uma Lua redonda brilhando nas grimpas
Um sorriso sem fúria, entre o réu e o juiz
A clemência, a ternura
Por amor da clausura
A prisão sem tortura
Inocência feliz
Ai meu Deus
Falso sonho que eu sonhava
Ai de mim
Eu sonhei que não sonhava
Mas sonhei

Escrita há mais de 40 anos, com uma realidade ainda presente, a letra reforça as injustiças, violências e o desejo de uma sociedade justa, fraterna e igualitária, sem nenhum tipo de racismo e negação de direitos, onde o amor e o respeito prevalecem. No fim, a constatação “ai de mim, eu sonhei que não sonhava” e a afirmação “mas sonhei”.

Ainda assim, parece contraditório, mas o direito de sonhar acaba sendo desejado fortemente por alguns e algumas no nosso meio, como uma esperança, uma chama, uma possibilidade, um motivador. No entanto, várias são as armadilhas e violências para obstruí-lo.

A infância é um período da vida em que sonhamos livremente, até percebermos que muitas fantasias e muitos desejos não fazem parte do nosso imaginário, ou que os racismos não nos permitem sonhá-los. É na escola, em especial na primeira infância, que experimentamos, de forma cruel e legitimada, violências raciais que nos marcarão para sempre – sejam apelidos, desqualificações, silenciamentos, invisibilidade, desumanização.

Por isso, a atenção ao espaço escolar para diferenciarmos bullying de racismo é fundamental. Muitos rituais pedagógicos ainda perpetuam práticas racistas, frequentemente de forma velada. A publicação

da Lei nº 10.639/03, em 2003, foi um marco importante ao tornar obrigatória a inclusão da disciplina “História e Cultura Afro-Brasileira” no currículo oficial. No entanto, esse foi apenas um passo em uma caminhada longa e urgente.

Os relatos de violências vividas nesse ambiente são inúmeros. Uma amiga, desafiando sentimentos e dores profundas, conseguiu transformar suas vivências em palavras. Aos 79 anos, concluiu seu texto. Compartilho aqui um trecho do relato da querida e saudosa Amariles Rodrigues, em sua obra *Preciosidades de Amariles*:

(...) a mesma vontade que uma menina branca e rica tem, a preta e pobre também tem a mesma vontade. E a criança que não tiver vontade é porque – vou te contar uma coisa! – é doente. Uma criança que não sonha? Eu tive muitos sonhos e tive vontades e não pude realizá-los. Hoje, nesta época que eu estou vivendo, eu posso tudo, só que agora eu já não quero mais. E não é por causa da idade, não. Eu já não quero mais.

Como o Afrofuturismo alimenta nossos sonhos?

Costumo afirmar que as interseccionalidades³ que me atravessam — assim como a tantas outras mulheres —, enquanto mulher, negra, lésbica, de axé e quilombola, por serem identidades crivadas de violências, deveriam me tirar o direito de sonhar. Mas, enquanto filha de Iansã, orixá do vento, do fogo, da transformação, da força, eu corajosamente, assim como muitas de nós, preservo vários sonhos.

Sou neta de Dona Benigna e filha de Dona Zaira, ambas no Orum. Sou mãe de três filhos: Addaê Abaré, Alayê Imirá e Ayana Odara. Addaê, do grupo linguístico bantu, significa “sol nascente”, e Abaré, do tupi-guarani, significa “amigo do homem”, um nome tradicionalmente atribuído a líderes e sacerdotes. Alayê, também de origem bantu, significa “pessoa vivente, que tem vida”, enquanto Imirá, na etimologia tupi-guarani, refere-se à “madeira forte de boa qualidade”. Ayana, de origem nagô, significa “flor de formosura”, e Odara, de origem bantu, representa “equilíbrio, energia sublime e estado de graça”, uma qualidade de Exu.

3 Conceito que fala que identidades como gênero, raça e classe se combinam, criando experiências únicas de opressão ou peculiaridade para cada pessoa.

Sou também avó de Enan Miguel. Enan significa “enviado por Deus”, e Miguel foi escolhido em homenagem a São Miguel Arcanjo, de quem sua mãe é devota. Minha família me faz sonhar, e muito.

Nos meus sonhos, hoje, me respaldo do Afrofuturismo, conceito que, segundo o filósofo e professor afro-estadunidense Molefi Kete Asante, se baseia em uma perspectiva de Afrocentricidade:

um tipo de pensamento, prática e perspectiva que percebe os africanos como sujeitos e agentes de fenômeno atuando sobre a sua própria imagem cultural e de acordo com seus próprios interesses humanos.⁴

Ou seja, uma ideia utópica e positiva de futuro para pessoas negras. “Afrofuturismo é recriar o passado, transformar o presente e projetar um novo futuro, através da nossa própria ótica”, Fabio Kabral, um dos principais expoentes do Afrofuturismo brasileiro.⁵

No meu direito de sonhar afrofuturista vejo muitas coisas. Vejo Exu sorrindo apontando as setas para

4 Elisa Larkin (ed.). *Afrocentricidade: uma abordagem epistemológica inovadora* (Coleção Sankofa – livro 4). São Paulo, Editora Selo Negro, 2009.

5 TEDxMauá Mauá do escritor Fábio Kabral, de 2019.

que ninguém se perca nas encruzilhadas de maldades, racismos e violências. Vejo minha mãe Iansã espalhando sementes de dendê que, ao serem lançadas na terra, são aquecidas por seu fogo sagrado para acelerar a germinação pelo mundo com seu vento forte, e meu pai Xangô, a cada trovada orquestrada por seu martelo certo, germinando dessas sementes amor, justiça, respeito, paz.

Vejo crianças e jovens negros, sorrindo, sem medos, sem violências, fazendo planos, vivas, brincando com Ibjês. Vejo casais de todas as sexualidades andando de mãos dadas, beijando e amando livremente, se banhando no colo de mamãe Iemanjá. Vejo comunidades quilombolas e indígenas titularizadas, produzindo tudo o que as águas e a terra oferecem, se alimentando fartamente com Oxóssi e acabando com a fome do mundo em um grande banquete diverso. Vejo mulheres negras admirando seus cabelos crespos ao lado de Oxum, ocupando espaços de poder, desfrutando de suas conquistas com suas famílias e seus amores. Vejo as vovós sorrindo com Nanã, com muita alegria e admiração pela obra construída. Como disse Nêgo Bispo, “nós somos começo, meio e começo”.

É possível e preciso sonhar. Como disse meu conterrâneo Milton Nascimento, “os sonhos não envelhecem...”

5 VIVEMOS UMA INSÔNIA DELIRANTE?

Sidarta Ribeiro

Sidarta Tollendal Ribeiro é professor titular de Neurociências e um dos fundadores do Instituto do Cérebro da UFRN. É formado em Ciências Biológicas (UnB), tem mestrado em biofísica (UFRJ), doutorado em comportamento animal (Rockefeller – EUA) e pós-doutorado em neurofisiologia (Duke – EUA). É autor de mais de cem artigos científicos e de seis livros, sendo o mais recente *As Flores do Bem* (Fósforo), 2023. Atualmente é colunista de Sumaúma – Jornalismo do Centro do Mundo.

Para muitas culturas antigas – como os sumérios, egípcios, babilônios, chineses, hindus, judeus, gregos e romanos – e culturas indígenas que persistem hoje, como os Xavante no centro do Brasil, os Wayuu na fronteira entre Colômbia e Venezuela, os Yanomami entre Venezuela e Brasil, os Lakota nos Estados Unidos, os Aranda na Austrália, os Fang na África, além de todas as principais religiões – das mesquitas muçulmanas aos roncós do candomblé, dos templos xintoístas às catedrais cristãs –, os sonhos eram e ainda são vistos como viagens espirituais de grande importância na vida real. Eles requerem interpretação por seu potencial premonitório e por sua capacidade de abrir canais de comunicação com várias criaturas, incluindo animais totêmicos, parentes falecidos e divindades. Entre as principais religiões, relatos de

sonhos premonitórios têm uma importância central nas biografias de líderes espirituais como José, Buda, Jesus, Maomé e Martinho Lutero.

Em contraste, sonhar é considerado inteiramente ilusório por religiões orientais significativas, como o hinduísmo e o budismo. Em uma representação tradicional do deus hindu Vishnu, ele aparece reclinado sobre uma serpente enquanto sonha o Universo em realidade. Os praticantes da ioga dos sonhos, conhecida como Yoga Nidra na Índia e Yoga Milam no Tibete, entendem os sonhos como uma mera construção mental, uma ilusão sujeita às manipulações da nossa vontade, aos limites da técnica e às intenções do sonhador. Suas rigorosas práticas permitem-lhes alcançar estados de elevada lucidez nos quais aprendem a controlar o sonho sem dificuldade nem medo, pois acreditam se tratar de uma realidade estritamente interna.

Todas essas diferentes tradições contrastam, mas também dialogam, com as perspectivas da psicanálise, da psicologia analítica e da neurociência, que consideram os sonhos uma experiência subjetiva causada pela passagem de atividade elétrica através de redes neurais que representam memórias de criaturas, objetos, lugares, eventos, emoções e conceitos reais ou imaginários. Um sonho pode emergir sempre que a atenção de alguém se desvia do mundo externo de

estímulos sensoriais que caracterizam a vigília em direção ao mundo interno do sono, onde memórias são reativadas e embaralhadas para gerar um comportamento potencialmente mais adaptativo ao despertar.

Os sonhos representam uma gama diversificada de experiências, desde breves cliques de imagens até narrativas monumentais de escala mitológica. Cada episódio de sonho é uma instância espaço-temporal da atividade elétrica no cérebro do sonhador, que pode ser interrompida a qualquer momento, mas também pode persistir e se desenvolver em diversas possibilidades, desde uma história aparentemente ilógica até uma obra de arte complexa, impregnada de emoção, sabedoria, beleza e percepções vitais para o sonhador. Tipicamente, os sonhos humanos são experiências visuais de duração variável, que transcorrem como um filme em que o sonhador encena um roteiro desconhecido. Ou seja, o sonhador em geral participa do sonho como um protagonista que exerce pouco controle sobre a sequência de eventos que o compõem. Pode-se experimentar surpresa e até euforia à medida que o sonho segue seu curso, mas também é comum sonhar com frustração e decepção.

Apesar de refletir as preocupações e expectativas do sonhador, o rumo tomado pelo sonho é quase sempre imprevisível. A lógica dos eventos não tem destino

certo quando comparada à realidade do estado desperto. A sucessão de imagens é marcada por uma falta de continuidade e por cortes abruptos que não costumam ser experimentados durante a vigília. Em um sonho, uma pessoa ou um lugar podem se transformar radicalmente com incrível fluidez. A conexão intermitente das imagens dos sonhos estabelece um senso de tempo caracterizado por lapsos, fragmentações, condensações e deslocamentos, gerando significados múltiplos – e às vezes até contraditórios. O arco de possibilidades de um sonho é vasto, frequentemente atingindo o caótico. Interpretar um sonho pressupõe compreensão profunda do contexto cognitivo e emocional de quem sonha, e essa interpretação pode ser terapêutica e transformadora.

Os sonhos têm arcos narrativos que podem ser incertos ou turvos, mas também podem chegar a um clímax conclusivo. Além disso, algumas pessoas são capazes, por disposição natural ou treinamento, de se tornar conscientes de que estão sonhando enquanto o sonho acontece. Durante os chamados “sonhos lúcidos”, pode-se ter controle parcial ou até mesmo total sobre a narrativa, o cenário e os personagens, como ocorre na Yoga Nidra e na Yoga Milam.

É raro sonhar com a repetição exata de uma experiência vivida no estado desperto. Pelo contrário,

a maioria dos sonhos é caracterizada pela entrada sem permissão nem consciência de elementos surpreendentes e associações imprevistas. Os sonhos variam em intensidade, vão desde impressões tênues e confusas até narrativas épicas com imagens vívidas e reviravoltas surpreendentes. Qualquer sonhador introspectivo com certeza se lembrará de três tipos básicos de sonho: o pesadelo, o sonho agradável e o sonho da busca (muitas vezes infrutífera) de algum objetivo. Os sonhos podem às vezes ser inteiramente agradáveis ou desagradáveis, mas, no geral, tendem a ser caracterizados por uma mistura de emoções. Às vezes, os sonhos podem antecipar eventos do futuro imediato, especialmente quando o sonhador está experimentando extrema ansiedade e expectativa, como nos sonhos dos estudantes na véspera de um exame difícil, que costumam estar repletos de detalhes de contexto e conteúdo.

Entre os enredos oníricos mais comuns, estão os caracterizados pela incompletude, como um sonho moderadamente desagradável em que se descobre estar nu, despreparado para um teste, irremediavelmente atrasado para uma reunião, perdendo dentes, separado de alguém importante no meio de uma jornada ou procurando alguém sem sucesso. Nas sociedades urbanas contemporâneas, sonhar com

membros da família é comum durante a infância e adolescência, mas isso tende a diminuir à medida que se chega à idade adulta. De tempos em tempos, no entanto, as pessoas podem experimentar “grandes sonhos” envolvendo a aparição profundamente significativa de pais e outros parentes próximos, até mesmo falecidos, ou o contato impressionante com forças naturais poderosas representadas no mundo dos sonhos. Esses sonhos arquetípicos¹ com frequência estão relacionados a grandes transições na vida e são altamente valorizados em inúmeras culturas tradicionais.

Embora o sonho pareça ocorrer na maioria dos mamíferos, a partilha de sonhos até agora foi descrita exclusivamente em humanos. A prática de compartilhar experiências de sonho por expressão verbal complexificou ainda mais sua função como oráculos, pois criou a possibilidade de promover a coesão do grupo em torno de ideias obtidas da interpretação de visões oníricas compartilhadas por indivíduos específicos. O compartilhamento e a interpretação de sonhos, assim como o ajuste das ações de vigília em resposta aos eventos oníricos, permanecem práticas-chave entre

1 Sonhos arquetípicos, na visão junguiana, são povoados por figuras e símbolos mitológicos, evocando imagens de mitos antigos e experiências profundas, únicas para cada pessoa.

diversos grupos indígenas, aborígenes e tradicionais contemporâneos.

A antiga arte de sonhar compreende ações de preparo, como a realização de rituais, momentos de concentração ou dietas, para estimular ou incubar um sonho significativo. Além disso, inclui também a prática de registrá-lo e compartilhá-lo com outras mentes verdadeiramente interessadas. Nas abordagens terapêuticas desenvolvidas pela psicologia profunda de Sigmund Freud e Carl Jung, a interpretação de relatos oníricos é altamente valorizada como via de acesso privilegiado ao vasto banco de memórias que compõem o inconsciente.

A invasão da noite pela luz elétrica, pelo rádio, pela televisão, pela internet e pelos smartphones piorou a qualidade e a quantidade do nosso sono. A falta de sono causa danos significativos à saúde, como distúrbios de aprendizagem, regulação emocional prejudicada, estresse, depressão, diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares e demências. À medida que as pessoas dormem cada vez menos no século XXI, sobrecarregadas por drogas indutoras de pseudossono e pela incessante estimulação audiovisual transmitida por telas de todos os tipos, a arte de sonhar também está em risco de extinção. Na maioria das vezes, não prestamos nenhuma atenção aos sonhos, seja em casa, na escola ou no local de trabalho.

Ao despertar pela manhã, simplesmente não conseguimos ficar quietos na cama tempo suficiente para reconstruir os sonhos que acabamos de ter. E mesmo quando conseguimos nos lembrar de nossos sonhos, eles frequentemente retratam apenas desejos e medos individuais, em vez de uma visão coletiva de um futuro melhor.

As áreas cerebrais ativadas durante o sonho são as mesmas da empatia; colocar-se no lugar da outra pessoa é um tipo de sonho. Por isso, a privação de sono literalmente faz as pessoas se sentirem mais isoladas e indiferentes à dor alheia, aumentando as distâncias interpessoais. Para piorar, o aquecimento progressivo do planeta afeta diretamente o sono: quanto mais calor, menor é a duração do sono, agravando cada vez mais o problema sobretudo entre os mais vulneráveis.

Tudo isso prejudica fortemente a nossa saúde em níveis fisiológico, imaginal e social. Com a introspecção amortecida e a empatia sufocada, inebriados pela contínua projeção do desejo nas coisas do mundo exterior, cada vez mais descuidados do mundo interior e de suas repercussões nas relações do mundo exterior, continuamos teimosamente a avançar pelo período mais perigoso da aventura humana. A explosão da desigualdade social, a crise climática global e a chegada triunfal das máquinas inteligentes precisam ser

decifradas, ou nos devorarão. A despeito de todos os incríveis avanços da ciência e de todas as poderosíssimas novas tecnologias – e muito também por causa delas –, o futuro parece terrível. Estaremos vivendo uma insônia delirante e global?

Talvez nossa dificuldade em imaginar futuros alternativos, essa sensação de beco sem saída, tenha sua origem no abandono do sonho. A saída do labirinto em que nos metemos exige resgatá-lo como prática de grande importância social. Se quisermos durar, é vital intencionar visões oníricas para o bem comum e reaprender a arte de compartilhá-las com nossa família, nossos amigos e vizinhos planetários.

Há evidências de extremo cuidado com indivíduos específicos durante o Paleolítico, quando as condições de vida eram difícilísimas. Precisamos resgatar a capacidade de sonhar de nossos ancestrais, reaprendendo a habitar o espaço onírico com os povos-guardiões do sonho de nosso tempo. A esperança para nossa espécie – e tantas outras por nós ameaçadas – vem de um sonho compartilhado sobre um futuro verdadeiramente respeitoso, amoroso e – por que não? – delicioso de viver. Escrever um sonhário é fundamental para fazer esse trabalho. Que tal começar seu diário de sonhos?

Sonhário

Um sonhário é um instrumento para registrar e explorar os sonhos de maneira criativa e pessoal e pode ser usado como um caderno para anotações, desenhos ou outras expressões artísticas. Seu objetivo não é interpretar os sonhos analiticamente, mas criar um espaço para acolhê-los e interagir com eles de forma intuitiva. Essa prática permite dialogar com as imagens e sensações oníricas, promovendo uma conexão mais profunda com o inconsciente. Além de ser um exercício de autoconhecimento, o sonhário também pode ser compartilhado em dinâmicas coletivas, estimulando a troca de experiências e ampliando a percepção sobre os sonhos na vida cotidiana e nas relações com o mundo. Que tal começar esse exercício de registrar seus sonhos por aqui?

[illegible]

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features approximately 20 evenly spaced, horizontal blue lines across the entire page, providing a guide for letter height and placement. The background is plain white, and there are no margins, text, or other markings present.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal blue lines spaced evenly apart, typical of standard notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines or other markings present.

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features approximately 20 evenly spaced, horizontal blue lines running across the width of the page. The lines are thin and light blue, providing a guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings on the page.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]

Para explorar mais o futuro dos sonhos

- A partir de informações históricas, antropológicas, psicanalíticas e literárias, além das referências mais atualizadas da biologia molecular, da neurofisiologia e da medicina, o neurocientista Sidarta Ribeiro, um dos autores desta publicação, compõe uma narrativa instigante sobre a ciência e a história do sonho em seu livro **O Oráculo da Noite – A história e a ciência do sonho**.
- O filme **Soul** é uma animação profunda, produzida pela Disney+ em 2020, que nos convida a refletir sobre o nosso propósito na vida e ao que deveríamos realmente dar valor.
- No episódio 260, intitulado **Como viver melhor de acordo com a neurociência**, do podcast “Bom Dia, Obvious”, a apresentadora Marcela Ceribelli conversa com a médica e neurocientista Natália Mota sobre sono, redes sociais, bem-estar, hábitos, saúde mental e rotina. A entrevista trata de como “alimentar nosso cérebro e aprender a desacelerar

e fazer as pazes com o tempo, para fazer escolhas mais inteligentes pelo nosso bem-estar”.

- Disponível em versão física e digital, o livro **O Poder do Sonho**, de Kaká Werá, apresenta caminhos na arte de decodificar os sonhos e estabelecer conexões mais conscientes com a dimensão onírica para utilizá-la como recurso de autocura (no sentido de liberação de crenças limitantes impostas pelo subconsciente).
- No livro **O Desejo dos Outros**, a autora Hanna Limulja oferece uma porta de entrada ao mundo yanomami através dos seus sonhos. Com o que sonham? O que significa sonhar e por que é importante? Entre os Yanomami, os sonhos não são desejos inconscientes do sujeito como descreve a psicanálise: sonhar é habitar outros mundos, deparar-se com outros seres e, nesses encontros, mobilizar-se pelo desejo dos outros.
- A obra **A Terra Dá, a Terra Quer**, de Antônio Bispo dos Santos, conhecido também como Nêgo Bispo, contrapõe de forma desconcertante o modo de vida quilombola ao da sociedade colonialista. Com uma linguagem própria, de palavras “germinantes”, o autor oferece um olhar urgente e provocador sobre os modos de viver, habitar e se relacionar com os demais viventes e com a terra.
- O curta-metragem **Sonhos Exilados**, do cineasta angolano Paulo Chavonga, traz a narrativa de vendedores imigrantes africanos nas ruas de São Paulo, mulheres e homens que

vieram com sonhos e expectativas, mas se depararam com decepções e xenofobia.

- **Necropolítica**, livro de Achille Mbembe, explora como o poder decide quem vive e quem morre, abordando a violência, o controle e o racismo nas sociedades modernas. Leitura essencial para entender as dinâmicas de domínio atuais.
- O livro da autora Benilda Brito, **Negras (in)Confidências – Bullying, Não. Isto É Racismo**, aborda o racismo vivido por mulheres negras, muitas vezes disfarçado de bullying. A obra revela como complexas experiências de discriminação racial no cotidiano e convida à reflexão sobre o impacto do racismo nas relações sociais. É uma leitura essencial para entender o sofrimento e a resistência da negritude feminina.

Coleção
Pensando Amanhã
volume 4

Coordenadora da coleção
Nina Pougy

Editora convidada
Débora Foguel

Autores
Benilda Brito, Débora Foguel,
Kaká Werá, Rafael Scott, Renata
Ivo Vasconcelos e Sidarta Ribeiro

Produção editorial
Nina Pougy, Rhoana Nunes
e Tatiana Paz

Design
Elaine Ramos, Julia Paccola e
Nikolas Suguiyama (assistentes)

Capa
Alexandre B A Villares
e Elaine Ramos

Revisão
Alyne Azuma



patrocínio master



mantenedores



patrocínio



parceria estratégica



gestão



concepção



realização



**PREFEITURA DA CIDADE
DO RIO DE JANEIRO**

**Prefeito da Cidade do
Rio de Janeiro**
Eduardo Paes

Secretário Municipal de Cultura
Marcelo Calero

**Subsecretária
Executiva de Cultura**
Mariana Ribas

Subsecretária de Gestão
Ana Paula Teixeira

Chefe de Gabinete
Flávia Piana

Gerente de Museus
Heloisa Queiroz

**IDG – INSTITUTO DE
DESENVOLVIMENTO E GESTÃO**

Diretor-geral
Ricardo Piquet

Diretor de Governança
Nicole Sieiro

Diretor de Negócios
Daniel Bruch

Diretor de Projetos
Sérgio Mendes

Conselho de Administração
Ana Zambelli, Danielle Valois,
Gabrielle Zitelmann, José Pugas,
José Renato Ponte, Luís Araújo,
Marcia Carneiro, Marcio Lacs,
Suzana Khan e Tonico Pereira

Conselho Fiscal
Luciano Porto, Luiz Félix de Freitas
e Valéria Amoroso

Administrativo e Financeiro
Ana Paula Maia, Norma dos Santos,
Carla Corrêa, Célia Alvino, Danilo
Ferreira, Gisele Vallim e Giulio
Araújo

Governança e Compliance
Márcia Carneiro, Aline Fernandes
e Sabrina Cruz

Comunicação Institucional

Nailanna Tenório e Theo Cunha

Contabilidade

Thiago Leite, Helder Jennings
e Victor Findlay

Departamento Pessoal

Thays Souza, Taisa Marques, Cintia
Baptista, Luciano Mauro, Nayanna
Vieira da Silva, Priscila Franco,
Robertta Freitas, Roberto Freitas,
Tatiana Lima e Thais Vieira

Exposições

Marina Piquet, Amarilis Lage,
Joyce Fernandes, Julia Paes e
Lorena Peña

Jurídico

Luz & Ferreira Advogados

Negócios

Luciana Soares, Cristina Nogueira,
Emanuela Arruda, Igor Pero,
Gabriela Reis e Paulo César Júnior

Orçamento e Custos

Alexandra Taboni, Ana Helena
Nacif, Felipe Leão e Larissa
Almeida

Pessoas e Cultura Organizacional

Marco Dalpozzo, Isabella Carneiro,
Ellen Fernandes, Eduarda
Szpilman, Caroline Costa, Catarina
Hosana, Mayara Ultramar e
Walace Almeida

Performance e Processos

Brenda Bittencourt, Luiz Fernando
Moura e Paula Diogo

Projetos

Tatiana Azevedo, Claire Muniz,
Ricardo de Aquino e Ketelen Luiza

Recursos Incentivados

Patricia Nascimento, Camila Emily,
Cleyton Luz e Lanuzza de Lima

Relacionamento e Planejamento

Clarisse Ivo, Haniel Martins, Iago
Pereira, Iara Pereira e Isabella
Brazil

Secretária Executiva

Elaine Magalhães e Renata Lima

Suprimentos

Rogério Lessa, Josias Mendes,
Flavio Machado, Andreia Guiomar,
Brunna Mendes, Carlos Viegas,
Cristiane Antunes, Erick Cunha,
Gabriel Bueno, Marco Antonio
Martins e Natasha Vieira

MUSEU DO AMANHÃ

Diretor Executivo

Cristiano Vasconcelos

Curador

Fabio Scarano

Conselho Consultivo

Ana Buchaim, Edu Lyra, Flávia Oliveira da Fraga, Flavio Ofugi Rodrigues, Hugo Barreto, José Roberto Marinho, Josier Marques Vilar, Julia Knights, Maitê Leite, Manuel Falcão, Marcelo Calero, Marisol Penante, Maurício Bahr, Miguel Setas, Ricardo Piquet, Ronaldo Lemos e Tatiana Nolasco

Comitê Científico e de Saberes

Debora Foguel, Elisa Reis, Eline Martins, Helena Nader, Hugo Aguilaniu, Joana D'Arc Félix de Souza, José Augusto Pádua, Leandra Regina Gonçalves, Paulo Artaxo, Roberto Lent, Rosiska Darcy de Oliveira, Sandra Benites, Sergio Besserman, Silvana Bahia e Stevens Rehen

Gerência Geral de

Desenvolvimento de Públicos

Eduarda Mafra, Wellington Rodrigues e Isadora Dias

Gerência Geral de Conteúdo

Camila Oliveira, Kelly Vilela e Darlan dos Santos

Comunicação e Design

Juliana Silleman, Camila Costa, Mariana Boghossian, Thiago Mattos, Alexandre Carvalho, Anna Janot, Cleyton Santanna, Isadora Bispo, João Pedro Zabeti, Lucas Vidal, Mariana Solis e Michel Almeida

Comunidades e Territórios

Fabio Moraes, Hérica Lima e Manuella Nogueira

Desenvolvimento Científico

Nina Pougy, Tatiana Paz, Anna Carolina Fornero, Fabíola Fonseca e Vitória Holz

Atendimento

Wagner Guinesi, Alice Villa, Nilson Ramos, Alessandra Penna, Bianca Fernandes, Brenda Pinheiro, Caio Sousa, Caue de Albuquerque, Daniel Corrêa, Douglas Porto, Fernando Lopes, Gabriel Ramos, Guilherme Gouvea, Igor Alencar, Ismael Almeida, José Américo, José de Souza, Karina da Silva Costa, Luis Rodrigo, Mariana Macedo, Matheus Alvarenga, Queren Oliveira, Rafael de Souza, Raísa Medeiros, Serge Kiala, Shirlei Chagas, Vinicius Marcelo, Vitor Santos e Yan Gomes

Eventos

Mariana Neves, Alessandra
Queiroz e Marina Amora

Relações Institucionais

Mariana Kuo

Pesquisa e Engajamento

Caroline Caldas, Leticia Sales e
Rafael Loureiro

Educação

Adriana Corrêa, Stephanie
Santana, Bianca Paes Araújo,
Bruno Baptista, Diana Magalhães,
Eduarda Emerick, Erik Dias,
Fernanda de Castro, Jessika
Santana, Juan Barbosa, Julia
Mayer, Juliana Camara, Laura
Taboni, Marcus Andrade, Maria
Luiza Lopes, Nicolle Portela,
Nicolle Soalheiro, Renan Freira,
Thaina Nunes, Vinicius Andrade e
Vinicius Valentino

Produção e Expografia

Izabelle Araujo, Guilherme
Venancio, Ingrid Vidal, Julia
Trindade e Lucas Pires

Museologia

Camilla Brito e Fabiana Motta.

Exposições

Caetana Nestorov, Joana Galetti e
Lorena Pena

Laboratório de Atividades do Amanhã

Leonardo Filardi, Milena
Godolphim, Ruama Duarte e
Leonardo Rebello

Operações e Facilities

Valéria Ferro, Camila Pires,
Francisco Galdino, Diogo Freire,
Marcelo Marques, Adriano
da Matta, Alexandre Souto,
Alexsandro Gomes, Amilton Alves,
Barbara Vieira, Bruno Barreto,
Cristiano Suassuna, Daniel Souza,
Eduardo Izidro, Eduardo Soares
Junior, Ezequiel Ferreira, Ivan
Carlos Carvalho, Jefton Araujo,
José Petrucio Junior, Marco
Aurélio Gama, Marlon Vidal, Paulo
Henrique Siqueira, Paulo Victor
dos Santos, Ramon Ramires, Silas
da Silva e Wellington dos Santos

Tecnologia da Informação

Luiz Lima, Leandro Nélío, Ana
Barth, Acácio Anibal, Bruno Lima,
Chandra Santos, Edson Castro,
Gabriel Monteiro, Gutemberg
Fonseca, Vanderson Vieira,
Jorge Nunes, Rafael Fragoso e
João Castro

Pesquisadoras da Cátedra Unesco em Bem-Estar Planetário e Antecipação Regenerativa no Museu do Amanhã

Beatriz Carneiro e Luana Santos

**Dados Internacionais de Catalogação da Publicação
(CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Sonhar transforma o mundo? [livro eletrônico]:
e outras perguntas sobre o futuro dos
sonhos / [Débora Foguel] – 4. ed. – Rio de Janeiro:
Museu do Amanhã / Instituto de Desenvolvimento e
Gestão – IDG, 2024. – (Pensando amanhã; 4)

ISBN 978 65 87551 18 0

1. Autoconhecimento 2. Mudança social
3. Neurociência 4. Sonhos
I. Foguel, Débora. II. Série.

24-244343

CDD-303.4

Índices para catálogo sistemático:

1. Mudança social: Sociologia 303.4

Eliete Marques da Silva – Bibliotecária – CRB-8/9380

Fontes Heal The Web e Jornada Libro
Papel Pólen bold 70g/m²
Impressão e acabamento Ipsis
Tiragem 500 exemplares

Cada capa desta tiragem é única.
São variações geradas a partir de um
mesmo código Python com a biblioteca
py5 que traz o vocabulário gráfico
de Processing.

O código utilizado está acessível em
abav.lugaralgum.com/pensando-amanhas/4



Débora Foguel (org.)

O que o resgate dos sonhos
nos ensina sobre renovar
nossas esperanças,
nos conectar com a
espiritualidade e nos
convocar a sonhar por um
futuro mais sustentável
e coletivo?