



Os bastidores da mente humana durante o sono!

Behind the scenes of the human mind during sleep!

¡Detrás de escena de la mente humana durante el sueño!

Luciana Rodrigues de Oliveira

Mariana Gavioli de Oliveira

Flávia Lage Pessoa da Costa

Universidade Católica de Minas Gerais (Brasil)

BARROS, Daniel Martins. **O caso da menina sonhadora**. São Paulo: Panda Books, 2018.

Por que sentimos sono quando começamos uma leitura? Por que não conseguimos ter controle do sono quando não queremos dormir? Por que algumas crianças sentem sono e não conseguem finalizar a leitura de um livro? O estudo da obra literária “O caso da menina sonhadora”, permite encontrar estas e outras respostas a partir de uma análise neurocientífica, além de dialogar com o leitor sobre aspectos do comportamento humano em uma abordagem didática dos contos infantis. O livro é indicado para crianças, pais, educadores, psicólogos, psiquiatras e outros profissionais que desejam conhecer mais sobre o funcionamento da mente a partir das histórias da carochinha. Uma leitura de fácil entendimento que encanta crianças e adultos.

O livro “O caso da menina sonhadora”, de autoria do psiquiatra Daniel Martins de Barros, apresenta os bastidores da mente humana sob a ótica da literatura infanto-juvenil. Nesta perspectiva o autor contempla o desafio enfrentado por Bárbara, a personagem principal, que sempre que iniciava a leitura de um livro, logo pegava no sono, não conseguindo finalizar a história. A menina ficava intrigada, pois o sono a vencia na melhor parte da trama, muitas vezes quando ia desvendar uma pista importante. Suas histórias favoritas eram de detetives, especialmente histórias de Sherlock Holmes. Embora dormisse na melhor parte, Bárbara acabava sonhando com a história lida e a aventura continuava em seus sonhos. Assim, ela deixava de ser leitora e se tornava também personagem, ajudando os detetives e espiões em suas peripécias.

Para resolver o problema do sono durante a leitura e conseguir ler os livros até o final da história, além de entender por que sentimos sono mesmo quando não queremos dormir, Bárbara teve a ideia de procurar em seus sonhos o detetive Sherlock Holmes, pois acreditava que o seu detetive predileto poderia ajudá-la a desvendar estes mistérios. Então colocou em prática um plano: começaria a leitura de uma história do seu detetive favorito até pegar no sono, assim ela acreditava que poderia encontrá-lo num dos seus sonhos e apresentar o seu caso a ele.

A obra é estruturada em oito capítulos, os quais são relacionados aos contos da carochinha. A psiquiatria e a literatura se misturam em aventuras e em análises do comportamento humano reveladas nas atitudes dos personagens. O autor apresenta de modo interessante o que acontece com a mente humana quando estamos sonhando. A curiosidade do leitor é aguçada a cada viagem que a menina faz quando começa a sonhar. O leitor se prende à narrativa imaginando em qual história da carochinha a menina encontrará seu personagem predileto e o que irá aprender sobre a mente humana. O autor propõe uma linguagem simples e utiliza os recursos didáticos dos contos literários para facilitar as explicações científicas acerca dos aspectos biológicos, neuroquímicos e comportamentais da mente humana.

No capítulo: *sonhar com dormir* o autor explica de maneira interessante quais são as fases do sono. Ele utiliza a história da Bela adormecida para ilustrar a sua explicação. O psiquiatra aborda neste capítulo as fases e as horas do sono de acordo com a idade. A menina compreende então, porque adormece quando está lendo à noite.

O capítulo: *anões e nós* é relacionado com a história: Branca de Neve e os sete anões. Neste capítulo o autor ensina um pouco sobre a personalidade. Sherlock Holmes explica à menina que o jeito de ser de cada um e que a maneira como nos relacionamos com os outros tem a ver com a nossa personalidade. Ou seja, de acordo com o médico a *personalidade é um conjunto de características, e esse conjunto é formado por nosso temperamento e pelo nosso caráter*.

Além da personalidade e do caráter, o autor expõe o porquê que as consequências nos acometem quando fazemos as nossas escolhas e utiliza a história dos três porquinhos para exemplificar que à medida que adquirimos experiências somos capazes de pensar no resultado das nossas decisões.



Por isso, quando somos crianças temos dificuldade de pensar a longo prazo, sendo imediatistas. Explica também que *quando adultos ainda podemos ter dificuldade em tomar uma decisão levando em conta as decisões tardias*, como é ilustrado no capítulo: *Os porquês dos porquinhos*.

O autor faz ainda, a descrição do medo e os efeitos neuroquímicos, fisiológicos e psíquicos dele em nosso organismo. Ele relaciona a história de Pedro e o lobo ao capítulo: *Alarme antilobo*. Nesta passagem o autor explica para o leitor as reações que o medo provoca e o que ocorre em nosso organismo no momento de luta ou fuga. Neste caminho o psiquiatra revela ser, o medo, uma ação inconsciente da mente. Já a consciência nos traz a capacidade de refletir se vamos fugir ou se vamos lutar mediante uma situação que vivenciamos. O leitor compreende que de tanto Pedro mentir acabou perdendo a credibilidade dos camponeses que então, passaram a não mais, temer o perigo. Isso aconteceu porque o alarme interno do cérebro (*amígdala*) responsável em acionar as funções cerebrais na qual o medo interfere em nossas ações foi cada vez menos ativado e, portanto, o perigo deixou de ser uma ameaça.

No capítulo: *migalhas de memória*, o autor faz um alerta de que a nossa memória pode ser traiçoeira. Sherlock Holmes e Bárbara estão dentro da história de *João e Maria* e tentam ajudá-los a encontrar o caminho de volta para casa. A menina compreende que a memória grava apenas alguns pontos principais de tudo que estamos vendo, ouvindo e vivendo e que vai relacionando uma coisa com a outra, criando assim uma rede de relações. Nesta história, o foco atencional dos irmãos não estava no caminho e sim nas migalhas. Por isso não conseguiram encontrar o retorno para casa. Percebe-se a relação da neurociência com a história ilustrada. As sinapses se fortaleceram quando João e Maria lembraram do cheiro das árvores quando passaram pela estrada de pinheiros. O leitor compreende nesta passagem que a memória funciona quando relacionamos alguns elementos. Neste caso elementos sensoriais.

No capítulo: *Ai que nojento! – Bárbara e Sherlock* discutem porque sentimos nojo de algo. O autor conta através da história O príncipe sapo, que o nojo é a forma que o nosso cérebro age para criar proteção sobre algo que possa nos infectar ou contaminar. E relaciona a ideia da aversão com o preconceito e a discriminação, que nos distanciam das pessoas. Barros, ao longo da narrativa, amplia a conexão e facilita a compreensão do leitor de que tudo está diretamente ligado à mente humana e ao cérebro: as emoções,

os sentimentos, as memórias, a consciência, a personalidade, os medos, as expectativas e as diversas experiências que todo ser humano tem. Permite ainda, que o leitor compreenda que o nosso cérebro é modulado, e que nele ocorrem algumas podas importantes para que possamos usar de modo significativo o que mais precisamos, ou seja, não é tão ruim não lembrar de tudo. Barros exemplifica de maneira criativa através da história de João e Maria que a memória pode ser treinada, que o foco atencional depende dos estímulos mais relevante para inibir os distratores do ambiente. E ainda, usa uma linguagem simples para explicar a plasticidade cerebral – *modificações mais ou menos permanentes que ocorrem no sistema nervoso central quando o indivíduo é submetido a estímulos e/ou experiências da vida* (Rotta, 2016). O autor deixa evidente o objetivo central de sua narrativa: abordar de modo literário-científico os segredos da mente humana. O livro é uma excelente escolha e é indicado para crianças na faixa etária de 10 à 11 anos; para professores que desejam ampliar os estudos neurocientíficos e abordar de forma interdisciplinar o estudo do cérebro e suas relações com o corpo; para demais profissionais e para pais que gostam de uma boa história e desejam aprender mais sobre a mente humana.

4

Referências

ROTTA, Newra Tellechea; OHLWEILER, Lygia; RIESGO, Rudimar dos Santos. **Transtornos da Aprendizagem**. Abordagem neurobiológica e multidisciplinar. Porto Alegre: Artmed, 2016.

ROTTA, Newra Tellechea; OHLWEILER, Lygia; RIESGO, Rudimar dos Santos (org.). **Transtornos da aprendizagem**: abordagem neurobiológica e multidisciplinar. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

Luciana Rodrigues de Oliveira

Universidade Católica de Minas Gerais (Brasil)

Instituto de Educação Continuada

Orcid id: <https://orcid.org/0000-0002-5406-3352>

E-mail: lucianaknigth@yahoo.com.br

Mariana Gavioli de Oliveira

Universidade Católica de Minas Gerais (Brasil)

Instituto de Educação Continuada

Orcid id: <https://orcid.org/0000-0001-9413-9019>

E-mail: marianagavioli@gmail.com

Flávia Lage Pessoa da Costa

Universidade Católica de Minas Gerais (Brasil)

Instituto de Educação Continuada

Orcid id: <https://orcid.org/0000-0001-8316-0955>

E-mail: flavialpc@gmail.com

Recebida 3 mar. 2020

Aceita 25 maio 2020