

Relato de Experiência

Despertando Conhecimento e Conexões: Jornada pela História do Sono, a Arte e o Dormir - Relato de Prática Extensionista

Waking up Knowledge and Connections: Journey through the History of Sleep and the Art of Sleeping - Report of an Extension Practice

Despertando Conocimiento y Conexiones: Viaje a través de la Historia del Sueño y el Arte de Dormir - Informe de una Práctica de Extensión

**Michael Jackson Oliveira de Andrade¹ , Bruna Machado Mourão¹ ,
Matheus de Souza Dias¹ , Emily Francianne Lamêgo da Silva¹ ,
Nayara Letícia Silva Macedo¹ , Déborah Conceição de Carvalho Sousa¹ ,
Francimara Diniz Ribeiro¹ , Alexandra Nayara Alves Pinto¹ **

¹ Universidade do Estado de Minas Gerais, Divinópolis, MG, Brasil

RESUMO

Este artigo descreve a exposição “Entre Sonhos e Realidade: uma Jornada pela História do Sono e a Arte de Dormir”, que abordou a temática do sono, explorando sua relação com a história e a arte. A exposição ofereceu uma perspectiva única sobre a percepção e compreensão do sono ao longo do tempo e como isso influencia nosso entendimento atual. A criação da exposição envolveu a organização cuidadosa de vários objetos em categorias para facilitar o manuseio. As atividades incluíram uma coleção de pinturas retratando a história do sono, poesias, uma caixa temporal dos sonhos, um mural com dicas para a higiene do sono e higiene circadiana, e um céu noturno com o tema de aurora boreal. A exposição teve um impacto significativo no público, promovendo mudanças de percepção, aquisição de conhecimento, despertar de emoções e reflexões sobre o sono.

Palavras-chave: Exposição; Arte; Sono

ABSTRACT

This article describes the exhibition “Between Dreams and Reality: A Journey through the History of Sleep and the Art of Sleeping,” which addressed the theme of sleep and explored its relationship with history and art. The exhibition offered a unique perspective on the perception and understanding of sleep

over time and how it influences our current understanding. The creation of the exhibition involved the careful organization of various objects into categories for easy handling. Activities included a collection of paintings depicting the history of sleep, poetry, a temporal dream box, a mural with tips for sleep hygiene and circadian rhythm, and a night sky theme featuring the aurora borealis. The exhibition had a significant impact on the audience, promoting changes in perception, knowledge acquisition, evoking emotions, and inspiring reflections on sleep.

Keywords: Exhibition; Art; Sleep

RESUMÉN

Este artículo describe la exposición "Entre Sueños y Realidad: Un Viaje por la Historia del Sueño y el Arte de Dormir", que abordó el tema del sueño, explorando su relación con la historia y el arte. La exposición ofreció una perspectiva única sobre la percepción y comprensión del sueño a lo largo del tiempo y cómo esto influye en nuestra comprensión actual. La creación de la exposición implicó la cuidadosa organización de varios objetos en categorías para facilitar su manejo. Las actividades incluyeron una colección de pinturas que retratan la historia del sueño, poesías, una caja temporal de los sueños, un mural con consejos para la higiene del sueño y la higiene circadiana, y un tema de aurora boreal en el cielo nocturno. La exposición tuvo un impacto significativo en el público, promoviendo cambios de percepción, adquisición de conocimiento, despertar de emociones y reflexiones sobre el sueño.

Palabra-clave: Exposición; Arte; Sueño

1 INTRODUÇÃO

A Semana Nacional de Museus é um evento anual promovido pelo Instituto Brasileiro de Museus (IBRAM) desde 2003, ocorrendo tradicionalmente em maio. Esse evento oferece aos museus brasileiros a oportunidade de realizar atividades culturais e educativas para o público em geral. A organização geral da Semana Nacional de Museus é conduzida pelo Departamento de Difusão, Fomento e Economia de Museus (DDFEM/Ibram) e pela Coordenação de Difusão e Promoção do Setor Museal (CDP/Ibram), que trabalham em conjunto para garantir o sucesso e a abrangência do evento (DDFEM, 2023).

Em 2023, ocorreu a 21ª edição da Semana Nacional de Museus, com o tema "Museus: Sustentabilidade e Bem-Estar". Durante essa edição, diversos museus de todo o país se mobilizaram para promover atividades relacionadas ao tema, destacando a importância da sustentabilidade e do bem-estar no contexto museológico. Exposições,

palestras, workshops e outras iniciativas foram realizadas para sensibilizar o público sobre a preservação do patrimônio cultural e a adoção de práticas sustentáveis, enfatizando o papel dos museus como espaços de acolhimento e promoção do bem-estar da comunidade.

A Semana Nacional de Museus foi marcada por uma ampla participação em todo o território nacional. Sendo que, no Nordeste, 111 cidades ofereceram atividades relacionadas ao evento, enquanto no Norte foram 17 cidades, no Centro-Oeste foram 18 cidades, no Sul foram 118 cidades e no Sudeste um total de 187 cidades participaram, promovendo atividades culturais e educativas ligadas à Semana Nacional de Museus (Ministério da Cultura, 2023). Essa diversidade de cidades participantes reflete o compromisso dos museus brasileiros em promover o acesso à cultura, valorizar o patrimônio e estimular a interação entre o público e as instituições museológicas (Santos, 2004).

O Estado de Minas Gerais se destaca como um importante centro de atividades museológicas, e a Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) possui como um de seus objetivos extensionistas o desenvolvimento, a promoção e a divulgação da cultura brasileira (Chagas, 2021). A UEMG Divinópolis abriga o Centro de Memória Professora Batistina Corgozinho (Cemud), que tem como propósito resgatar e preservar a memória histórica da região de Divinópolis, contribuindo para a valorização da cultura local. O Cemud desempenha um papel fundamental na pesquisa, documentação e difusão do patrimônio cultural, promovendo atividades extensionistas que envolvem tanto a comunidade acadêmica quanto a sociedade em geral (Freire, 2010). Além disso, o Cemud desempenha um papel na formação dos estudantes, permitindo o contato direto com fontes históricas e o desenvolvimento de pesquisas e projetos relacionados à memória e ao patrimônio.

Em colaboração com a 21ª Semana de Museus, o Cemud organizou uma série de atividades e eventos especiais com o objetivo de divulgar e preservar a memória histórica da região. O principal enfoque dessas iniciativas foi aproximar a comunidade

acadêmica e o público em geral do rico patrimônio cultural local, proporcionando momentos enriquecedores de aprendizado, reflexão e interação. Um dos destaques da programação foi a exposição intitulada "Entre Sonhos e Realidade: uma Jornada pela História do Sono e a Arte de Dormir", idealizada pelo Laboratório de Neurociências, Cronobiologia e Psicologia do Sono (LNCPs).

1.1 Práticas extensionistas e o Laboratório de Neurociências, Cronobiologia e Psicologia do Sono

O Laboratório de Neurociências, Cronobiologia e Psicologia do Sono (LNCPs), composto por docentes e discentes da Universidade do Estado de Minas Gerais Unidade Divinópolis, tem como objetivo não apenas a pesquisa, mas também a promoção do conhecimento e o engajamento da comunidade, visando melhorar a qualidade de vida e conscientizar sobre a importância da neurociência, cronobiologia e psicologia do sono na saúde e bem-estar.

Nesse sentido, destacam-se algumas práticas de extensão desenvolvidas pelo LNCPs. Entre elas, pode-se citar a criação de programas educativos que envolvem diferentes públicos, como crianças, jovens e adultos. Através de atividades interativas, visitas guiadas, oficinas e apresentações, esses programas destacam aspectos relacionados à neurociência, cronobiologia e psicologia do sono, proporcionando uma perspectiva única sobre o funcionamento do cérebro, ritmos biológicos e a importância do sono saudável.

Além disso, o laboratório estabelece parcerias com escolas e outras instituições educacionais para oferecer programas especiais aos estudantes. Isso pode incluir visitas guiadas exclusivas, atividades interativas em sala de aula ou projetos de pesquisa colaborativos relacionados às neurociências, sono e aprendizagem, promovendo a conexão entre a teoria e a prática.

O LNCPs também organiza eventos temáticos que promovem a interação entre o público. Esses eventos incluem exposições temporárias, conferências, workshops e

apresentações artísticas que destacam a importância da neurociência, da cronobiologia e da psicologia do sono para a compreensão do cérebro, ritmos biológicos e saúde mental. Essas atividades contribuem para a disseminação do conhecimento e a sensibilização da comunidade.

A divulgação das atividades e eventos do LNCPs é feita por meio de diversos canais de comunicação, como sites, mídias sociais, imprensa local e outras formas de divulgação. Materiais educativos, vídeos explicativos, podcasts ou artigos científicos populares são produzidos para aumentar a visibilidade e o alcance das ações realizadas, permitindo a difusão do conhecimento científico para diversos públicos.

Contudo, o LNCPs realiza avaliações regulares das atividades e eventos desenvolvidos, buscando o *feedback* do público e dos participantes. Pesquisas, questionários ou grupos de discussão são utilizados para identificar áreas de melhoria e garantir a eficácia das práticas extensionistas, permitindo que as ações sejam adaptadas às necessidades e interesses da comunidade atendida.

Em suma, o LNCPs promove uma série de práticas extensionistas que visam proporcionar o conhecimento, aumentar a conscientização e fortalecer a relação entre a comunidade e os temas de neurociência, cronobiologia e psicologia do sono. Essas práticas contribuem para a melhoria da qualidade de vida e para a disseminação do conhecimento científico, tendo um impacto positivo na sociedade. A participação do LNCPs na 21ª Semana Nacional de Museus representou um momento significativo para fortalecer a relação entre os museus e a sociedade, despertando reflexões sobre a sustentabilidade e contribuindo para o bem-estar coletivo.

2 OBJETIVO

O objetivo desta exposição “Entre Sonhos e Realidade: uma Jornada pela História do Sono, a Arte e o Dormir” foi explorar a história e a ciência do sono, além de enfatizar a importância do sono para a saúde e o bem-estar. Por meio da exploração da história do sono, a exposição ofereceu aos visitantes uma perspectiva sobre como o sono tem

sido percebido e compreendido ao longo do tempo, e como isso influenciou nossa compreensão atual do sono. Além disso, buscou-se destacar a evolução da ciência do sono e como as pesquisas nessa área têm impactado na compreensão sobre o sono e sua relevância para a saúde. Entre os objetivos específicos da exposição, estavam: proporcionar uma experiência educativa e interativa aos visitantes sobre a história e a ciência do sono, enfatizar a importância do sono para a saúde e o bem-estar, explorar a relação entre o sono e a arte de dormir, oferecer uma perspectiva única sobre como o sono tem sido percebido e compreendido ao longo do tempo, e destacar a evolução da ciência do sono e seu impacto na nossa compreensão sobre o sono.

3 METODOLOGIA

Este estudo é um relato de experiência descritivo de prática extensionista do LNCPs que aborda a criação e as vivências das(os) acadêmicas(os) durante as atividades desenvolvidas na exposição “Entre Sonhos e Realidade: uma Jornada pela História do Sono, a Arte e o Dormir”. Atividades vinculadas ao projeto “Semana de Museus” da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), na unidade de Divinópolis, em Minas Gerais.

3.1 Local da exposição

A exposição “Entre sonhos e realidade: uma jornada pela história do sono e a arte de dormir” foi montada no período de 16 a 25 de maio, das 8h às 21h, em frente ao LNCPs, na sala 101, localizada no corredor do Bloco 1 da UEMG, unidade Divinópolis. O espaço destinado à exposição possuía uma área de aproximadamente 12m², com paredes pintadas em branco e um teto com pé-direito de 3,70m.

3.2 Material utilizado

A criação da exposição envolveu a utilização de diversos objetos, os quais foram cuidadosamente organizados em categorias para facilitar o manuseio dos materiais. Essas categorias abrangem os diferentes tipos de instrumentos utilizados

nas práticas de extensão do laboratório, possibilitando uma organização eficiente e o uso adequado dos materiais durante as atividades. Os objetos empregados na montagem da exposição para a prática de extensão incluem os seguintes elementos: Materiais de fixação (Fita dupla face, barbante, prendedores, fita durex, prego e martelo); Ferramentas de corte (Tesouras, estilete e máquina de costura); Materiais de apoio e revestimento (Cartolina preta, tecido, papel camurça, EVA com glitter, algodão e espuma de enchimento); Materiais de pintura e impressão (Tinta para tecido, impressões coloridas); Materiais de escrita e marcação (Folha chamex, caneta, fita métrica, caderno ata e bloco de notas adesivas).

É importante ressaltar que todos os materiais utilizados foram reutilizados de outros eventos, demonstrando um compromisso com a sustentabilidade e a redução do desperdício. Esses objetos desempenharam um papel fundamental na criação e montagem dos elementos expositivos, proporcionando recursos visuais, interativos e informativos para os visitantes da exposição.

3.3 Procedimentos

O processo de criação da exposição contou com a participação de 13 integrantes do LNCPs, e durante o encontro final de montagem, estiveram presentes 11 pessoas, incluindo o coordenador, e uma estudante voluntária. Duas semanas antes da montagem do espaço da exposição, o grupo se reuniu para estabelecer objetivos e planejamentos alinhados aos propósitos do evento. Durante a reunião com a equipe foram realizadas discussões sobre a metodologia mais adequada, bem como a disponibilidade de materiais e horários das aulas para a execução do projeto. Dessa forma, foram feitos ajustes e adaptações necessárias para viabilizar as atividades da extensão intitulada "Entre Sonhos e Realidade: uma Jornada pela História do Sono e a Arte de Dormir". A equipe decidiu expor os seguintes temas:

- **Coleção de pinturas que retratam a história do sono em forma de quadros de arte:** a coleção de pinturas intitulada "*Principles and Practice of Sleep*" é

uma adaptação do livro dos autores Meir H. Kryger, Thomas Roth e William C. Dement (2016) que retrata a história do sono em forma de quadros de arte. Cada pintura da coleção representa um tema ou momento específico da evolução e dos aspectos históricos relacionados ao sono. Essas pinturas capturam visualmente esses aspectos de maneira artística e estética, oferecendo uma perspectiva única sobre a história do sono. As imagens selecionadas foram (*Le berceau de Berthe Morisot*, 1872; *Dream of Constantine de Piero della Francesca*, 1452; *The Dissolute Household de Jan Steen*, 1668; *The Sleep of Reason Produces Monsters Francisco Jose ´ de Goya*, 1977; *The Dream de Henri Rousseau*, 1910; *Noon: Rest from Work de Vincent Van Gogh*, 1890; *The Nightmare de Henry Fuseli*, 1781; *Sleep and his Half- brother, Death de John William Waterhouse*, 1874; *Sleeping Apollo de Lorenzo Lotto*, 1530).

- **Coleção de poesias; poemas ou trechos musicais:** a coleção de poesias, poemas ou trechos musicais sobre sono e sonhos foi uma proposta artística de criar um mural de cordel. A ideia foi organizar essas expressões literárias em forma de cordel, trazendo um encanto poético para a temática do sono e dos sonhos. Cada poesia, poema ou trecho musical retratou de maneira única as experiências e reflexões relacionadas ao sono e aos sonhos, proporcionando uma jornada lírica inspiradora para os apreciadores da arte e da literatura. Os textos selecionados foram (Entre o sono e o sonho de Fernando Pessoa; O sono de João de Ant3nio Nobre; O sono que desce sobre mim de Fernando Pessoa; Na cama com Morfeu e Hypnos de O Aprendiz; Hipnos e um travesseiro de Iza Sosnowski; Abençoado Hipnos de Iziz de Andrade; A noite de Cec3lia Meireles; Dorme bem de Zeca Baleiro; e Dorme, meu bem de Gal Costa).

- **Caixa Temporal dos sonhos:** a proposta foi criar uma caixa suspensa onde os observadores pudessem registrar seus sonhos mais recentes em folhas de papel, dobrá-los e colocá-los na Caixa Temporal dos Sonhos. Os responsáveis pela caixa sugeriram que o material fosse guardado no LNCPs e permanecesse dispon3vel por um ano após o evento, permitindo que as pessoas recuperem os seus sonhos. Essa iniciativa visou incentivar a

reflexão e o compartilhamento dos sonhos, proporcionando uma oportunidade única de preservar essas experiências oníricas de forma simbólica e coletiva.

- **Mural de dicas/sugestões para higiene do sono e higiene circadiana:** foi criado um mural de dicas ou sugestões para higiene do sono e higiene circadiana, aproveitando as portas de vidro presentes no espaço de exposição. A proposta era permitir que as pessoas escrevessem e fixassem (colassem) suas próprias dicas ou sugestões de higiene do sono, práticas que costumam realizar diariamente antes de irem para a cama. Essa iniciativa tem como objetivo incentivar a troca de conhecimentos e experiências, proporcionando um espaço interativo onde os visitantes podem compartilhar suas estratégias pessoais para promover um sono saudável e restaurador. Ao colaborar com o mural, cada participante contribui para a construção de um acervo diversificado de dicas valiosas, que podem ser inspiradoras e úteis para outras pessoas em busca de melhorias na qualidade do sono.

- **Cadeira acolchoada para leitura e descanso:** pensando no conforto dos visitantes durante a exposição, foi criada uma Cadeira Acolchoada para Leitura e Descanso. A proposta consistiu em adaptar uma cadeira, revestindo-a com materiais de TNT e enchimento de algodão, moldando-a no formato de nuvens. Essa cadeira proporcionou um local aconchegante para que as pessoas pudessem sentar e apreciar a exposição em momentos de atenção plena. A ideia por trás dessa iniciativa foi oferecer um espaço de relaxamento e contemplação, onde os visitantes pudessem desfrutar das obras que transitam entre o abstrato e figurativo e compreender os conteúdos de forma mais tranquila e confortável. A cadeira foi um convite para os participantes encontrarem um momento de tranquilidade em meio à exposição, proporcionando uma experiência mais envolvente e prazerosa.

- **Céu noturno como tema de aurora boreal:** A proposta foi criar uma representação visual do céu noturno com o tema da aurora boreal em tecido preto que cobria todo o teto do espaço expositivo, utilizando técnicas visuais para criar uma experiência imersiva. O objetivo era permitir que as pessoas pudessem vivenciar a

percepção visual do céu noturno, mergulhando no ambiente noturno e nas transições entre o sono e os sonhos (Figura 2).

No que tange a preparação do evento nos organizamos da seguinte forma: no dia anterior da data do evento, toda a equipe, incluindo o Coordenador do LNCPs, se reuniu no local da exposição afim de organizá-la. Essa preparação exigiu aproximadamente 8 horas de trabalho, e foi supervisionada pela coordenação do referido Laboratório. Para além da organização realizada no dia do evento, foram estabelecidos subgrupos, os quais tiveram encontros durante a semana anterior para discutir ideias e realizar montagens pré-estabelecidas para a exposição. Por último, destaca-se que ao longo de toda a preparação, houveram interações entre os integrantes da equipe através de redes sociais e durante o encontro semanal do Laboratório, com o objetivo de compartilhar ideias.

De modo geral, a exposição foi dividida em três setores: literatura, arte e prática/vivência. No setor da literatura, foram exibidos recortes de textos, músicas e mitologias relacionadas ao sono e ao sonho, organizados em varais de barbante com prendedores de madeira em um suporte metálico. No setor da arte, foram expostas imagens e pinturas que retratam o tema, acompanhadas de colagens e suas respectivas legendas, em um suporte coberto pelo tecido TNT. No setor de prática/vivência, os visitantes puderam experimentar a “Caixa Temporal dos sonhos”, uma caixa de papelão decorada com figuras e detalhes relacionados ao tema. Os visitantes foram convidados a compartilhar seus sonhos dentro da cápsula, que será aberta um ano após a exposição.

O intuito da “Caixa Temporal dos Sonhos” é trazer, em um momento posterior (um ano datado após o evento), a experiência de acessar as memórias fantasiosas compartilhadas, além de proporcionar uma vivência emocional e reflexiva acerca dos sonhos após esse recorte temporal. Os blocos de notas adesivas foram disponibilizados para que os visitantes compartilhassem dicas de sono entre si. Também foi criada uma cadeira coberta com material de espuma, proporcionando estímulos sensoriais e

relaxamento aos visitantes enquanto compartilhavam seus sonhos e estratégias para o sono. Além disso, foi confeccionado um tecido pelos integrantes da exposição para simular o céu noturno e ser colocado no teto

4 RESULTADOS

4.1 Envolvimento e Participação do Público

Durante os dias de exposição do evento, ocorreu uma participação significativa de alunos de graduação e docentes da UEMG. O local do evento foi estrategicamente escolhido em uma área de fácil acesso ao público. Além disso, aproximadamente 1200 alunos do Ensino Básico (Fundamental e Médio), provenientes de escolas públicas e privadas da cidade de Divinópolis e regiões vizinhas, visitaram a universidade como parte da iniciativa “Universidade Aberta”. Essa oportunidade permitiu que eles prestigiassem o evento e conhecessem as instalações e os espaços educacionais da UEMG.

No decorrer do evento, 393 pessoas compartilharam suas atividades noturnas antes de dormir ou deram dicas para “um boa noite de sono” (Figura 1a). Ainda, 172 participantes contribuíram com suas experiências oníricas, escrevendo cartas que foram guardadas na cápsula temporal dos sonhos (Figura 1b). É importante ressaltar que esses materiais estão armazenados para serem acessados posteriormente pelos participantes, e a equipe organizadora do evento não leu o conteúdo das cartas por questões éticas.

Essa medida de precaução foi adotada para preservar a privacidade e a integridade das histórias pessoais compartilhadas pelos participantes. Reconhecemos que os sonhos são uma esfera íntima e pessoal, e respeitar essa privacidade é de extrema importância. No futuro, quando a “cápsula temporal dos sonhos” for aberta, os participantes terão a oportunidade de ler as cartas e relembrar as memórias e experiências oníricas compartilhadas. Isso proporcionará uma conexão emocional e reflexões sobre os sonhos, possivelmente revelando padrões, insights ou inspirações únicas.

A decisão de não ler as cartas durante o evento demonstra o compromisso da equipe organizadora em respeitar a individualidade e a privacidade dos participantes, além de ressaltar a importância de manter a confidencialidade das histórias oníricas compartilhadas na cápsula temporal dos sonhos.

Figura 1 – (a) Atividades realizadas durante o evento: Mural de dicas/sugestões para higiene do sono e higiene circadiana deixado pelos visitantes



Fonte: Acervo particular dos autores (Maio/2023)

Figura 1 – (b) exposição da “Caixa Temporal dos sonhos”; Cadeira acolchoada para leitura e descanso; e Coleção de pinturas que retratam a história do sono em forma de quadros de arte



Fonte: Acervo particular dos autores (Maio/2023)

Quanto às “dicas para um boa noite de sono”, o material permaneceu exposto durante todo o evento. As atividades mencionadas pelo público foram agrupadas em categorias semelhantes. No grupo da imaginação e criatividade, temos a imaginação de histórias e do cotidiano. Em relação ao entretenimento e lazer, inclui-se assistir televisão, ver vídeos, ouvir música, jogar videogame, ouvir podcast e histórias de terror. Já no âmbito da espiritualidade e reflexão, destacam-se a oração, o pensamento, a música clássica, a reflexão sobre o passado, a meditação e a expressão emocional através do choro. Além do uso de tecnologia, os participantes relataram o uso de antidepressivos e consumo de chá de camomila ou sons relaxantes.

As atividades domésticas envolvem as tarefas relacionadas à casa, como atividades domésticas em geral, arrumar o quarto, criar uma agenda e arrumar a cama. Em relação à saúde e bem-estar, incluem-se a prática de exercícios físicos, o consumo de cafeína, a tomada de remédios e o banho frio. A leitura é destacada como uma categoria por si só. Por fim, temos algumas atividades adicionais, como conversar, bordar e abraçar algo agradável. É importante notar que algumas atividades se repetem e foram agrupadas com base na similaridade das ações realizadas. Segue algumas descrições: “Leio livro”; “Apagar as luzes”; “Ouvir ruído marrom na hora de dormir”; “Ficar longe de luz artificial pelo menos 30 minutos antes de dormir”; “Escuto música; vejo série; e uso o celular para ver vídeos”; “Esvaziar a mente”; “Penso no futuro”; “Utilizo a técnica de Golding”; “Tomar zolpidem”; “Não utilizo aparelhos eletrônicos por uma hora antes de dormir”; “Tomo chá de camomila”. É importante observar que algumas das práticas mencionadas anteriormente são incompatíveis com as orientações de controle de estímulos e uma higiene do sono adequada.

Figura 2 – Atividades realizadas durante o evento: imagens da exposição no período noturno retratando o “Céu noturno como tema de aurora boreal”



Fonte: Acervo particular dos autores (Maio/2023)

4.2 Efeitos e Impacto da exposição

A exposição teve diversos efeitos no público, provocando mudanças de percepção, aquisição de conhecimento, despertar de emoções e reflexões. Os visitantes tiveram a oportunidade de vivenciar uma experiência imersiva relacionada ao tema do sono, o que gerou impactos significativos.

Em termos de percepção, a exposição possibilitou que os participantes ampliassem a sua compreensão sobre a importância do sono e os diferentes aspectos que o envolvem. Eles puderam ter uma visão mais abrangente dos elementos que influenciam a qualidade do sono e entender como suas próprias práticas e hábitos podem impactar sua saúde e bem-estar.

No que diz respeito ao conhecimento adquirido, os visitantes tiveram acesso a informações científicas e educativas sobre o sono, envolvendo desde aspectos fisiológicos até dicas práticas para melhorar a qualidade do descanso. Eles puderam aprender sobre os diferentes estágios do sono, os efeitos da privação de sono e a importância de uma rotina adequada antes de dormir.

Em termos emocionais, a exposição despertou uma variedade de sentimentos nos participantes. A experiência socioemocional, combinada com a oportunidade de compartilhar suas próprias histórias e experiências oníricas, pode ter gerado um senso de conexão emocional e empatia entre os visitantes. Além disso, a exposição também pode ter despertado sentimentos de curiosidade, surpresa e encantamento ao explorar os diferentes aspectos do sono de forma interativa.

A exposição também provocou reflexões nos visitantes. Ao se depararem com as diferentes atividades, informações e histórias compartilhadas, eles foram incentivados a refletir sobre seus próprios padrões de sono, hábitos e práticas noturnas. A exposição pode ter estimulado questionamentos sobre a importância do sono na vida cotidiana, levando os participantes a repensar suas atitudes em relação ao descanso e considerar possíveis mudanças em suas rotinas.

4.3 Avaliação da exposição

A exposição apresentou originalidade, abordando o tema do sono de uma maneira única e envolvente. A temática da cápsula temporal dos sonhos despertou curiosidade e interesse, proporcionando uma experiência emocional e pessoal para os participantes. A prática das “dicas para uma boa noite de sono” refletiu a relevância do assunto e demonstrou uma abordagem abrangente, visto que alcançou o público de forma direta e provocou o interesse deste sobre como colocar em prática a higiene do sono.

Além disso, a eficácia na transmissão de informações foi satisfatória, com os materiais e atividades fornecendo conhecimentos sobre o sono, sua importância e as práticas adequadas para uma boa qualidade de sono. Os recursos visuais, como as imagens da exposição e os quadros de arte retratando a história do sono, ajudaram a reforçar as mensagens transmitidas.

Em termos de relevância, a exposição cumpriu seu propósito ao abordar um tema essencial para a saúde e bem-estar das pessoas. Através da conscientização sobre a importância do sono adequado, a exposição trouxe informações valiosas e contribuiu

para a disseminação de conhecimentos sobre a higiene do sono. O envolvimento significativo do público, incluindo alunos de graduação, docentes e estudantes do ensino básico, evidenciou o alcance e o impacto da exposição (Barros, 2019)

4.4 Lições aprendidas e Recomendações

A integração de diversas formas de linguagens artísticas, como pintura, música, poesia, instalações visuais e performances, enriqueceu a experiência e proporcionou diferentes abordagens ao tema central. Ao combinar essas diferentes linguagens, estimulamos os sentidos e as perspectivas dos visitantes, tornando a exposição mais envolvente e impactante.

Além disso, a interdisciplinaridade desempenhou um papel importante, envolvendo profissionais de diferentes áreas do conhecimento, como psicologia, neurociência, história, arte e literatura. Essa abordagem permitiu trazer perspectivas diversas e enriquecer a compreensão do tema. Ao incorporar múltiplas atividades, exploramos o tema de maneira abrangente, ampliando as possibilidades de conexões e reflexões.

Para práticas futuras, é fundamental garantir a acessibilidade da exposição a diferentes públicos, considerando recursos para pessoas com deficiência visual, auditiva ou mobilidade reduzida. Também é necessário levar em conta a diversidade cultural, buscando tornar a exposição inclusiva para todos os visitantes, proporcionando uma experiência enriquecedora para cada indivíduo.

Outra recomendação é planejar uma campanha de divulgação abrangente, criativa e bem planejada, que seja capaz de atrair visitantes e gerar engajamento com a exposição. É importante explorar diferentes canais de comunicação e estratégias de marketing para alcançar um público mais amplo e despertar o interesse do público-alvo (Gomes, 2006).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O evento teve impactos positivos para o LNCPs e a UEMG, fortalecendo o reconhecimento na comunidade acadêmica. Houve maior envolvimento do

público, demonstrando valorização das atividades culturais relacionadas às ciências do sono e incentivando novas iniciativas nessa área. O evento também fortaleceu o papel do laboratório na promoção da cultura e na prática de atividades extensionistas, destacando a importância da instituição no ensino e na valorização da extensão universitária. A dinamização dessa prática trouxe um resultado positivo, evidenciando a integração entre ensino, pesquisa e extensão no contexto das ciências do sono.

Em resumo, a exposição teve um impacto significativo no público, promovendo mudanças de percepção, aquisição de conhecimento, despertar de emoções e reflexões sobre o sono. Esses efeitos contribuem para um maior entendimento e valorização da qualidade do sono, bem como para a adoção de práticas mais saudáveis relacionadas ao descanso. Essas considerações ressaltam os benefícios alcançados com o evento e encorajam a realização de iniciativas semelhantes no futuro, visando aprofundar o conhecimento e promover a conscientização sobre o sono e sua relação com a arte.

REFERÊNCIAS

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo; LIMA, Margareth Guimarães; CEOLIM, Maria Filomena; ZANCANELLA, Edilson; CARDOSO, Tânia Aparecida Marchiori de Oliveira. **Qualidade do sono, saúde e bem-estar em estudo de base populacional**. Rev. Saúde Pública, v.53, 2019.

CHAGAS, Mário Souza. Museus, memórias e movimentos sociais. **Cadernos de Sociomuseologia**, n. 41, 2012.

DEPARTAMENTO DE DIFUSÃO, FOMENTO E ECONOMIA DE MUSEUS (DDFEM/Ibram). **Relatório Anual de Atividades 2022**. Brasília: Ibram, 2023.

GOMES, A. M. Aprender a cultura. In: LOUREIRO, Maria Helena Mourão; FIGUEIREDO, Betânia Gonçalves. **Cultura e educação: parceria que faz história**. Belo Horizonte: Mazza: Instituto Cultural Flávio Gutierrez, 2006. p. 29-43.

MINISTÉRIO DA CULTURA. **A Semana Nacional de Museus 2023 está chegando**.

SANTOS, Myrian Sepúlveda. **Museus brasileiros e política cultural**. Revista brasileira de Ciências Sociais, v.19, n.55, 2004.

CONTRIBUIÇÕES DOS AUTORES

1 – Michael Jackson Oliveira de Andrade

Doutor em Psicologia pela Universidade Federal da Paraíba.
<https://orcid.org/0000-0002-2650-451X> • michael.andrade@uemg.br
Contribuição: revisão, edição e metodologia

2 – Bruna Machado Mourão

Formada em Psicologia pela Universidade do Estado de Minas Gerais
<https://orcid.org/0009-0005-0578-9746> • bruna.1694844@discente.uemg.br
Contribuição: revisão, edição e metodologia

3 – Matheus de Souza Dias

Graduando em Psicologia pela Universidade do Estado de Minas Gerais
<https://orcid.org/0009-0009-3818-8524> • matheus.1695197@discente.uemg.br
Contribuição: Escrita - primeira redação e revisão

4 – Emilly Francianne Lamêgo da Silva

Graduanda de Psicologia na Universidade do Estado de Minas Gerais
<https://orcid.org/0009-0009-1705-8624> • emilly.1695187@discente.uemg.br
Contribuição: Escrita - primeira redação e revisão

5 – Nayara Letícia Silva Macedo

Graduanda em Psicologia pela Universidade do Estado de Minas Gerais
<https://orcid.org/0009-0005-3237-3957> • nayara.1695870@discente.uemg.br
Contribuição: Escrita - primeira redação e revisão

6 – Déborah Conceição de Carvalho Sousa

Graduanda em Psicologia pela Universidade do Estado de Minas Gerais
<https://orcid.org/0000-0002-4552-3812> • ndeborah.1698546@discente.uemg.br
Contribuição: Escrita - primeira redação e revisão

7 – Francimara Diniz Ribeiro

Graduando em Psicologia pela Universidade do Estado de Minas Gerais
<https://orcid.org/0009-0002-1868-8053> • francimara.1697027@discente.uemg.br
Contribuição: Escrita - primeira redação e revisão

8 – Alexandra Nayara Alves Pinto

Graduando em Psicologia pela Universidade do Estado de Minas Gerais
<https://orcid.org/0009-0001-1513-6096> • alexandra.1694841@discente.uemg.br
Contribuição: Escrita - primeira redação e revisão