



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE CULTURA E ARTE
CURSO DE CINEMA E AUDIOVISUAL**

THALIA BARBOSA DE SOUSA

SOBRE A INSÔNIA

FORTALEZA

2023

THALIA BARBOSA DE SOUSA

SOBRE A INSÔNIA

Memorial descritivo apresentado ao Curso de Cinema e Audiovisual do Instituto de Cultura e Arte da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Cinema e Audiovisual.

Orientadora: Profa. Ma. Shirley Mônica Silva Martins

FORTALEZA

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Sistema de Bibliotecas

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

S698s Sousa, Thalia Barbosa.
Sobre a insônia / Thalia Barbosa Sousa. – 2023.
54 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Cultura e Arte, Curso de Cinema e Audiovisual, Fortaleza, 2023.
Orientação: Profa. Ma. Shirley Mônica Silva Martins.

1. Insônia. 2. Filme-carta. 3. Solidão. I. Título.

CDD 791.4

THALIA BARBOSA DE SOUSA

SOBRE A INSÔNIA

Memorial descritivo apresentado ao Curso de Cinema e Audiovisual do Instituto de Cultura e Arte da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Cinema e Audiovisual.

Aprovada em: ____ / ____ / ____.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Ma. Shirley Mônica da Silva Martins (Orientadora)
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Profa. Dra. Maria Ines Dieuzeide Santos Souza
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Prof. Dr. Érico Araújo de Oliveira Lima
Universidade Federal Fluminense (UFF)

para todos aqueles que protegem a noite.

AGRADECIMENTOS

À minha família. Aos meus pais que me deram todo o suporte financeiro para que eu pudesse realizar este curso e que também não foram contra a minha decisão. Às minhas tias queridas Branca, Luzanira e Nenê. À minha avó Matilde.

À Profa. Shirley, por ter aceitado ser minha orientadora e por ter me ajudado em tantos momentos de turbulência. Por ter perdoado tantos atrasos e não ter desistido de mim. Este trabalho não seria possível sem ela.

Aos professores participantes da banca examinadora Maria Ines e Érico, por terem aceitado fazer parte da minha banca e por suas aulas de Realização Documental e Filosofia da Arte, duas disciplinas que foram muito importantes para mim.

À todos os professores que passaram na minha vida, em especial Miguel, Lúcia e Vanda (história); Gerusa (filosofia), Bernadete, José e Sâmara (inglês), Airles e Conceição (geografia), Débora (espanhol), Gabriela (matemática); Rafael, Valdirene e Valéria (português); Bruno, Sarah e Sandro (técnico de agroindústria).

À todos os professores do curso de Cinema e Audiovisual, por terem repassado seus conhecimentos em todos esses anos.

Aos professores Luiz Botelho do curso de Música e Wellington de Oliveira do curso de Publicidade, por serem pessoas tão gentis e acolherem tão bem alunos de outros cursos.

Ao professor do curso de Dança, Leonel Brum, e ao técnico de audiovisual da Dança, David Leão, por terem me acolhido nas disciplinas e por me permitirem atuar como estagiária. Foi muito gratificante para minha formação.

À Israel Branco e Letícia Lenz por terem passado suas paixões sonoras adiante, enquanto a Profa. Shirley estava ausente.

À minha amiga Natália, por ser tão gentil e me permitir ser vulnerável. À sua mãe Pepe e irmã Joelma por me acolherem sempre.

Aos maravilhosos amigos que a vida cineasta me trouxe, especialmente Victor, Camila, Meg, Rebeca, Lara. À todos que me ajudaram na minha trajetória. Simone, Eduardo, Tom, Nilo, Thaís, Kelvin, Luan, Ana, Samara, Alan, Jarbas, Rômulo, obrigada por tudo.

Aos meninos do fixo Arrow, obrigada por me acolherem e por me fazerem rir há tantos anos. Especialmente grata aos meus amigos Romar Sattler, Felipe Silva e Renan Castro.

“A noite em claro me ofereceu seus
pensamentos sombrios

E o vazio que escondia durante o dia, apareceu
em plena noite [...]”

Angèle Van Laeken - Insomnies

RESUMO

Este memorial visa apresentar o processo de idealização e realização do curta-metragem *Sobre a insônia*, filme este desenvolvido como Trabalho de Conclusão de Curso para a obtenção de bacharelado do curso de Cinema e Audiovisual da Universidade Federal do Ceará. O memorial refaz a trajetória antes e durante o curso, assim como o seu encerramento, além de mostrar os caminhos percorridos para se chegar ao curta. O filme procura retratar como é que a insônia interfere na vida de quem a porta, mas, ao mesmo tempo, busca um respiro que possa solucioná-la.

Palavras-chave: Insônia. Filme-carta. Solidão.

ABSTRACT

This memorial aims to present the process of idealization and realization of the short film *Sobre a insônia*, a film developed as a Course Completion Work to obtain a bachelor's degree in Cinema and Audiovisual at Federal University of Ceará. The memorial retraces the trajectory before and during the course, as well as its closure, it also shows the paths taken to reach the short film. The film seeks to portray how insomnia interferes in lives of those who suffer from it, but at the same time, it seeks a breath that can solve it.

Keywords: Insomnia. Letter-film. Loneliness.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Representação gráfica das variações dos estágios do sono durante a noite	18
Figura 2 - Frame de Takara, la nuit où j'ai nagé	29
Figura 3 - Frame de Angèle	29
Figura 4 - Frame de The Reason We Can't Sleep	30
Figura 5 - Frame de Alívio	31
Figura 6 - Celular com suporte	32
Figura 7 - Microfone com pop filter + espuma	32

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	14
1 A ENGRENAÇÃO DO SONO	17
1.1 O ritmo circadiano	19
1.2 A insônia: o fantasma noturno	19
1.3 O antes, o durante e o depois da insônia	21
2 O GÊNERO: AUTOBIOGRAFIA E FILME-CARTA	23
2.1 A carta e o roteiro	25
3 INSPIRAÇÕES CINEMATOGRÁFICAS	29
4 REALIZAÇÃO E PÓS	32
4.1 Gravações	32
4.2 A montagem	33
4.3 O som	34
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	36
REFERÊNCIAS	37
APÊNDICES	40
APÊNDICE I - CARTA VERSÃO FINAL	40
APÊNDICE II - ROTEIRO VERSÃO FINAL	47

INTRODUÇÃO

Desde criança, quando as pessoas me perguntavam o que queria ser, dizia: veterinária. Gostava muito - e continuo gostando - de animais, então não conseguia pensar em algo diferente. Quando cresci, contudo, percebi que sou fraca para questões de sangue. Não tinha como cuidar de animais e desmaiar a cada ferimento que fosse ver. Então passei a me interessar por engenharia ambiental, me parecia mais amplo e ainda incluía minha paixão infantil. Durante o ensino médio, que era integrado ao curso técnico de agroindústria, meus interesses de faculdade mudavam periodicamente. Por estudar um curso voltado para a industrialização de alimentos, acabei me interessando em continuar os estudos nesse campo. Engenharia de alimentos, agronomia, gastronomia, nutrição... Era gastronomia até o final do segundo ano, isso em 2013.

Não tenho uma família muito ligada ao audiovisual. Quando criança, só tirávamos fotos quando tinha ocasiões especiais, como aniversários, visitas a Canindé, idas à praia etc. Mas sempre eram aparelhos de outras pessoas, nunca de uso pessoal nosso. Quando as câmeras cyber-shot da Sony se tornaram populares, foi daí que veio nosso primeiro contato com uma câmera. Além das fotos tiradas em saídas de casa, eu também gostava de fotografar nossos animais. Embora meu pai costumava comprar muitos filmes para vermos, meus pais nunca me levaram ao cinema enquanto crescia. Só fui conhecer uma sala de cinema aos 14 anos. Adorava ir em locadoras, sempre voltava com uns quatro ou cinco filmes para ver. Mas, eu via aquilo muito mais como um passatempo, ainda não era tão empolgante para mim.

O meu interesse por cinema começou, então, em 2012. Estava conhecendo um pouco mais a fundo a internet, e foi quando fui parar no site de compartilhamento torrent Filmes Hunter, que atualmente já foi extinto. Lembro-me quais foram os primeiros filmes que baixei: *Moneyball* (2011, dir por Bennett Miller), *The Help* (2011, dir por Tate Taylor) e *Drive* (2011, dir por Nicolas Refn). Todos eram da safra do Oscar daquele ano. Passei a ter um hábito: eu baixava vários filmes no site e depois gravava em DVD para assistir na televisão. Falava sobre esses filmes com meus colegas de classe, emprestava até os discos que fazia. Procurava fóruns online que se comentassem sobre. Comecei a fazer cadernos em que escrevia sobre os filmes que via, de forma bem leiga, claro. Mas foi-se tornando uma paixão.

Em 2014, passei a me interessar em cursar algo voltado para arte. Embora fosse grande fã de música, não tocava (e não toco!) nenhum instrumento, então não era algo possível para mim. Já que gostava tanto de filmes, pensei... Porque não cinema? Além do que, o cinema me apareceu como sendo o mais próximo do que se poderia chegar a trabalhar

com música - talvez isso explique porque gosto tanto de musicais e porque logo no primeiro semestre me interessei em ficar na área de som.

Chegando próximo de terminar as disciplinas obrigatórias do curso, em Projetos, ministrada no tempo pela professora Dumaresq, fiquei com muita dúvida sobre o que poderia ser o meu então trabalho de conclusão de curso - no caso, uma monografia. Não passava pela minha cabeça a possibilidade de realizar um filme... Parecia tão trabalhoso. Então, minha ideia inicial era escrever sobre o gênero videoclipe. Já que gosto muito de música pop, e ultimamente há uma crescente de artistas que realizam curtas-metragens para seus álbuns visuais, pensei que seria ótimo escrever sobre algo assim. Porém, acabei mudando de ideia, e meu trabalho final da disciplina foi a análise do desenho sonoro da série estadunidense *The Handmaid's Tale* (Hulu, 2017). Em 2019, tentei me organizar para então começar a escrever. Porém, tive uma crise depressiva naquele ano, o que me deixou bem abaixo da produtividade possível.

No começo de 2020, ainda estava certo para mim que faria uma monografia sobre desenho de som. Estava lendo vários livros, reassistindo episódios da série, analisando de formas variadas. Contudo, chegou a pandemia. Pensei, de verdade, que passaria por um curto período. Não estava conseguindo escrever. Uma das poucas coisas que conseguia fazer era assistir televisão - foi o ano que mais vi filmes. Em julho, fiquei muito mal novamente. Eu costumava ser uma pessoa isolada, que não saia muito de casa. Porém, toda essa solidão “forçada”, me deixou muito doente mentalmente. Eu não tomava sol, o que me deixou com uma baixíssima vitamina D. Eu esperava os dias passarem, sem fazer muita coisa, com muito desânimo e angústia. Com medo da doença, por mim, pelos familiares, amigos. E ainda existia o estresse diário com as baboseiras e crimes cometidos pelo até então presidente. Foi um ano terrível.

Em 2021, aos poucos, as coisas melhoraram para mim. Tentei ficar mais estável e queria poder concluir o curso. Porém, sabia que a monografia não iria funcionar. Minha cabeça não funcionaria para escrever, por mais que fosse um assunto tão querido por mim. Então, lembrei de um texto que realizei na disciplina Filosofia da Arte, ministrada pelo Prof. Érico, no segundo semestre de 2019. Era um ensaio em que eu falava sobre a minha insônia, desde a infância, até aquele momento - e tentando abordar questões capitalistas iniciais ao final. Achei que poderia dar um filme. Então, pela primeira vez, me inscrevi na disciplina de TCC no segundo semestre de 2021.

Toda a nossa trajetória até aqui foi de altos e baixos (da minha parte). Tive muitos problemas para completar os prazos. Não é por acaso que só está saindo do papel agora, após

quase dois anos. Alguns períodos tinha crises ansiosas, que minha mente pensava em mil coisas ao mesmo tempo, sem respiro, e me fazia não ter concentração no que era importante. Outras crises depressivas, que me desanimaram com todo o trabalho que estava sendo feito. E ao meio disso tudo, o meu sono foi ficando cada vez pior. Cada vez eu dormia menos, cada noite era pior do que a outra. Parecia que nunca ia acabar. Já estava para, realmente, desistir e esperar a expulsão pela UFC.

O trabalho foi finalmente ganhando força no segundo semestre de 2022. Naquele período, eu estava ajudando turmas do curso de dança com questões relacionadas à videodança; e aqui em casa, escrevia a minha carta e pensava no roteiro, nas imagens, nos sons que o filme teria. Tive um problema de saúde entre final de novembro e começo dezembro e isso acabou com as minhas esperanças de conseguir concluir e fazer a apresentação. A ideia seria apresentar então no começo do semestre de 2023, porém, nem o filme muito menos o memorial estavam prontos, então, novamente, outro atraso e outra realização de matrícula. Estava querendo muito concluir. Não queria mais decepcionar tanto minha orientadora, como familiares. A mim mesma.

Este filme nasce por um acaso. Talvez, se não houvesse a pandemia, ele não teria surgido. Poderia agora está entregando uma análise de desenho sonoro ou um estudo de corpo poético sobre a Tove Lo. Nunca imaginei que poderia estar realizando um filme para encerrar o meu ciclo com o curso. Atuando agora não apenas no som direto ou na pós de som, mas também atrás da câmera, fazendo decisões de planos que antes eu só me imaginava quando assistia um filme e não concordava com o diretor e o diretor de fotografia. Além de, claro, aparecer em câmera e com a minha voz, que foram (e são) minhas inseguranças ao longo da vida. Foi difícil, mas creio que a melhor decisão.

À quem ler esse memorial e assistir ao filme que ele aborda, eu espero que você possa estar dormindo bem. E se não estiver, eu espero que tudo que esteja lhe atrapalhando, possa passar e que o *Sobre a insônia* possa lhe dar um pouco de conforto.

1 A ENGRENAÇÃO DO SONO

*De repente os olhos bem abertos. E a escuridão toda escura.
Deve ser noite alta. Acendo a luz da cabeceira e para o meu
desespero são duas horas da noite. E a cabeça clara e lúcida.
Ainda arranjarei alguém igual a quem eu possa telefonar às
duas da noite e que não me maldiga. Quem? Quem sofre de
insônia? [...]*

Clarice Lispector

Dormir é uma das necessidades fisiológicas do ser humano. Podemos dizer que todos os animais dormem, embora seja de várias outras formas que não a nossa habitual. Não dormimos da mesma forma que uma baleia dorme, por exemplo. Embora seja denominador comum que o sono exerce o papel de descanso, físico e mental, em que parcialmente ou interamente se está inconsciente. Dormir parece ser uma atividade muito simples. Acordamos, realizamos nossas tarefas ao longo do dia e estaremos cansados a noite. Fechamos os olhos e... Dormimos. Dia após dia, noite após noite. Mas, na verdade, enquanto nos parece que nada nos acontece, nosso organismo está reagindo por meio de diversos processos químicos, tornando o dormir um processo mais complexo do que se imagina.

O sono é dividido pelos cientistas em dois tipos principais: o sono REM (do inglês *Rapid Eye Movement* - movimento rápido dos olhos) - em que “o cérebro está ativo em um corpo paralisado” e o sono não-REM (NREM) - “o cérebro é ocioso em um corpo móvel”, ou seja, a pessoa pode mudar de posição várias vezes. Esses dois tipos principais se dividem entre quatro estágios, que alternam-se ao longo da noite enquanto a pessoa dorme. Os estágios 1, 2 e 3 fazem parte do sono REM e o estágio 4 do sono não-REM.

O estágio 1 é logo quando pegamos no sono, que dura entre 1 a 5 minutos, com uma transição ao estágio 2, em que as desacelerações são mais intensas e duram entre 10 minutos a 25 minutos. A temperatura do corpo cai, a atividade cerebral diminui, e a frequência cardíaca e respiração diminuem também. Essas são as primeiras reações do corpo quando nós começamos a dormir. Se formos estimulados por certos sons ou outros estímulos externos, podemos despertar. O estágio 3, que dura entre 20 a 40 minutos, é o mais profundo, ou seja, torna-se mais difícil acordar alguém que está nessa fase. Cientistas o creditam como o responsável pela recuperação do corpo, assim como age na boa saúde e manutenção de atividades cerebrais, como o pensamento e a memória. Nessa fase, a respiração torna-se mais regular e somos menos passíveis a estímulos externos. Há impulsos no hormônio do crescimento (GH), que incita no crescimento de tecidos e reparação muscular. Ocorre a

ativação do sistema imunológico, o que pode indicar que esta fase ajude o corpo na proteção contra infecções.

O estágio 4 é onde os sonhos mais intensos acontecem. Neste estágio temos um aumento da atividade cerebral. As pálpebras dos olhos disparam para frente e para trás. Estamos sonhando e pensando, embora dificilmente há movimento corporal. A pressão arterial aumenta e a frequência cardíaca e respiração aceleram. Assim como no estágio 3, cientistas acreditam que nessa fase há restauração da mente, ajudando na memória a reter informações importantes e descartar irrelevantes. Quando alguém que sofre privação de sono REM, tiver uma noite que possa dormir sem interrupções, essa pessoa chega mais rápido ao estágio 4 e pode passar mais tempo nele, fenômeno ao qual os cientistas chamam de efeito rebote REM.

Uma pessoa sem privação de sono ou qualquer problema que possa estar prejudicando o seu descanso noturno, quando está dormindo, se move entre os diferentes estágios do sono - alternando entre o REM e o NREM. Os estágios do sono podem apresentar variações individuais por fatores como a idade (adultos passam menos tempo no sono REM por exemplo); privação de sono por um certo período; o uso de álcool ou outras drogas que podem prolongar estágios; distúrbios do sono.

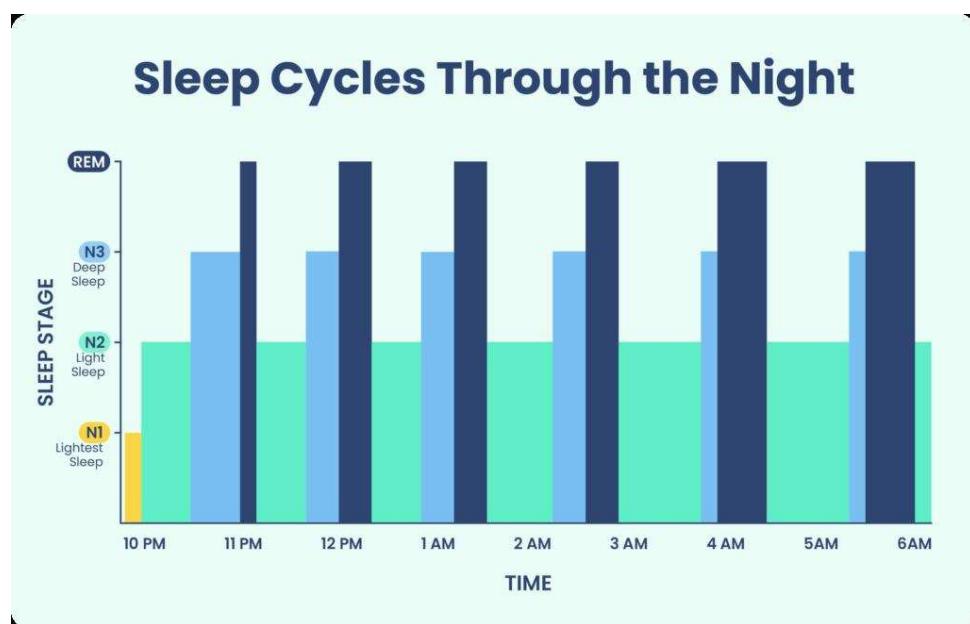


Figura 1 - Representação gráfica das variações dos estágios do sono durante a noite.

Créditos: Sleep Foundation

1.1 O ritmo circadiano

O corpo humano regula o funcionamento entre os estados de sono e acordado através do ritmo circadiano (circa- torno, diano - do dia), ou seja, nosso organismo produz atividades biológicas em determinadas horas ao longo de um dia. É o que chamamos popularmente de relógio biológico, que é estabelecido logo nos primeiros meses de vida. Ele é responsável pelo controle da temperatura corporal, pressão sanguínea e a liberação de hormônios.

Algumas substâncias atuam de forma relevante para que nosso sono e vigília não sejam bagunçados: a adenosina é um hormônio que é acumulado ao longo do dia - que causa a sensação de cansaço no corpo. A cafeína reprime a ação da adenosina, um dos motivos que explicam o porquê ingerir alimentos ou bebidas como café não seja recomendado em períodos após as 17h da tarde.

A melatonina é um hormônio produzido pela glândula pineal, localizada no fundo do cérebro. É através dela que a pineal controla o ritmo circadiano, exercendo uma das suas principais funções. Sua produção diminui quando amanhece, porém, ao anoitecer, a produção de melatonina aumenta, o que induz a sonolência e nos faz dormir. Contudo, sua produção pode ser atrapalhada pelo uso de luzes artificiais, ou seja, estar em um ambiente com fortes lâmpadas, além do uso de telas, sejam elas tv, computador e principalmente o celular, pode dificultar quando formos para a cama.

Diferente do que se especulou por décadas, a melatonina não é o hormônio do sono [...] Ao contrário, ela seria o “hormônio da escuridão”, fornecendo ao organismo a informação de que é noite. (NETO; CASTRO, 2008)

1.2 A insônia: O fantasma noturno

in·sô·ni·a

sf

1 *Falta de sono.*

2 *Dificuldade anormal de dormir; insonolência.*

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

ANTÔN: *sonolência.*

ETIMOLOGIA

lat insomnia.

O Sabiá-laranjeira (*Turdus rufiventris*) é uma das espécies de aves mais populares do Brasil. Assim como outras espécies que possuem canto harmonioso, o sabiá macho canta para atrair fêmeas ao acasalamento ou para assustar e afastar outros machos. Seu canto melódico é tão apreciado que já foi homenageado por diversos artistas brasileiros. Um fato curioso

ocorrido na cidade de São Paulo em 2013, é que esses pássaros começaram a cantar durante a madrugada, invertendo o turno da grande maioria dos seus similares. O que se descobriu, em estudo colaborativo organizado pelo pesquisador em ecologia Sandro Von Matter, é que essas aves estavam sofrendo de insônia, causada pelo estresse sonoro que as afetavam por conta do trânsito exacerbado típico da cidade.

A insônia é a impossibilidade de dormir, seja a dificuldade de começar o sono ou manter-se dormindo. Assim como os sabiás, estamos muito suscetíveis a apresentar quadros de insônia oriundos de estresse, especialmente pelo ritmo cada vez mais frenético que levamos a vida. Os médicos classificam a insônia por sua duração, sendo a transitória se durar alguns dias; curta duração se dura algumas semanas e crônica quando após semanas, meses, o problema ainda persiste.

Em um estudo de 2018, realizado pela Associação Brasileira do Sono (ABS), foi constatado que 73 milhões de brasileiros sofrem do problema da insônia. Em outro estudo de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) reportou que 40% dos brasileiros sofrem desse transtorno e os dados da população mundial chegam a 45%.

Embora seja o distúrbio do sono mais comum, a insônia é normalmente acompanhada por problemas psicológicos ou emocionais, sendo os principais a ansiedade e a depressão. Segundo um informe de evidência clínica do Ministério da Saúde de 2020, as perturbações do humor e da ansiedade estão presentes em 30 a 50% dos doentes com insônia, as doenças médicas e o abuso de substâncias em 10%, sendo apenas 10% resultante de perturbações primárias do sono.

Porém, a insônia pode ser desenvolvida por outros fatores, como maus hábitos de sono (dormir e acordar em horários variados, virar noites sem reposição, consumo de bebidas ou alimentos que contenham cafeína); excesso do uso de telas, sejam elas televisão, computador, mas especialmente o celular; trauma recente como perda de emprego, morte de parente etc; uso de determinadas medicações; idade. Embora toda e qualquer pessoa possa apresentar algum quadro de insônia durante sua vida, estudos indicam que mulheres e pessoas designadas como mulheres no nascimento, possuem mais riscos. Primeiro porque, mulheres possuem cerca de quase duas vezes mais chances de terem ansiedade e depressão, que são os transtornos de humor mais comuns associados à insônia. O ciclo hormonal feminino também afeta o sono, pois com suas variações durante o mês, acaba desbalanceando todo o ritmo circadiano, que depende de hormônios em níveis estáveis para funcionar regularmente.

Durante a menstruação, mulheres podem ter cólicas, dores de cabeça e inchaço, que dificultam o sono durante a noite. No período de uma gravidez, pode-se desenvolver a

síndrome das pernas inquietas, que se manifesta especificamente em momentos de repouso, novamente fazendo o descanso noturno se tornar um desafio. Além disso, grávidas são mais propensas a depressão e incontinência urinária, que podem levar a quadros de insônia. Quando o bebê nasce, ainda há o sono irregular, fazendo com que mães passem a ter mais sonolência durante o dia. Na menopausa, mulheres podem vivenciar ondas de calor, que ocorrem por conta de alterações hormonais. Isso ocorre principalmente à noite, fazendo muitas então acordarem e terem seu sono interrompido. Mulheres nesta fase também têm mais propensão de desenvolver apneia do sono, uma condição que bloqueia a passagem de ar pela laringe, o que causa uma interrupção do sono pela falta de oxigênio.

Outro fator relevante a se levar em conta e que explica porque a insônia afeta mais mulheres do que homens é a desigualdade de gênero. O trabalho desempenhado em casa, aquele que não é remunerado, majoritariamente fica a cargo de mulheres. Trabalho este físico, que causa cansaço - podendo levar muitas inclusive a exaustão. Em famílias com crianças, principalmente as mais pequenas, a mãe é vista como a cuidadora prioritária, em toda e qualquer ocasião de doença (além de cuidar também de outros adultos). Muitas têm que se organizar no meio de tudo isso, e ainda trabalham fora e/ou estudam. Tudo isso causa estresse e abalos emocionais, que podem levar mulheres a desenvolverem casos de ansiedade, depressão e, consequentemente, de insônia.

1.3 - O antes, o durante e o depois da insônia

Minha orientadora Shirley passou a sugestão, isso ainda em 2021 (quando me matriculei pela primeira vez na disciplina de TCC), de realizar um exercício como se fosse um diário da insônia, em que eu relataria como foi minha experiência durante algumas noites, antes, durante e depois do período insone. Achei uma ideia ótima, até porque, por um período de 2019, eu mantive um diário em que relatava os meus sonhos e algumas angústias, que eram relacionadas a insônia, fortemente atacada naquele período. Infelizmente, acabei me “livrando” dele sem tirar scans ou salvar palavras. Durante minhas pesquisas sobre insônia, descobri um site bem informativo, o da *National Sleep Foundation*, que é uma ONG americana voltada para ajudar a informar sobre problemas do sono. Eles têm o chamado “*sleep diary*”, que acabei tentando por um período durante a época mais conturbada da pandemia em 2020, que se assemelha bastante a essa ideia de diário insone que Shirley falou.

Contudo, acabei escrevendo o meu de forma mais simples e tentando colocar em palavras e sentimentos, quais eram as minhas percepções desses períodos “monitorados”.

Thalia - diário da insônia

Rotina habitual: na maioria das vezes, fico acordada até por volta das 4h, por dificuldade de pegar no sono ou pela simples falta dele. Outras vezes, acabo virando a noite e tirando cochilos pela tarde ou no começo da noite (18h - 19h).

Anotações de como foi meu sono durante alguns dias:

- 29/10 - Conseguir dormir mais cedo do que meu habitual, sem tanta dificuldade e sem interrupções à noite. Obs: havia acordado cedo no dia dito.
- 30/10 e 31/10 - Fiquei acordada até perto das 4h.
- 01/11 - Passei a noite inteira acordada, e fui dormir pela tarde.
- 02/11 - Dormi pela tarde e à noite fui deitar às 4h.

ANTES da insônia:

- A esperança/expectativa de que vou conseguir dormir cedo, bem.
- “Aceitação” de que a noite será difícil: fazendo as coisas normalmente, mas ficar pensando sobre isso na cabeça - o pensamento de que não irei conseguir dormir.
- Não pensar em nada, nem negativo, nem positivo, apenas fazendo as coisas que quero normalmente sem se preocupar se irei ou não dormir logo.

DURANTE a insônia:

- Normalização da condição: sei que estou sem sono, mas, ao mesmo tempo, tento dormir, sem preocupação excessiva.
- Normalização da condição: aceito que não conseguirei, então faço coisas que até atrapalham o sono (ficar no celular, ver tv, computador etc).
- Frustração: sei que não conseguirei dormir, mas quero dormir, tento e não consigo. Sinto raiva e angústia, de mim mesma e da condição.

DEPOIS da insônia:

- Sintomas: físicos/mentais - cansaço, fadiga, dor no corpo, desânimo, tristeza.
- Não sentir nada (em âmbitos mentais) e/ou não pensar muito sobre como antes fazia: normalização da condição?
- Análise do que fiz de errado e a falsa sensação de que no dia seguinte irei fazer algo diferente.

2 O GÊNERO: AUTOBIOGRAFIA E FILME-CARTA

O gênero de cinebiografia é constantemente explorado na mídia. Todo ano há um grande filme sobre uma grande personalidade que se lança nas telonas. Só nos últimos cinco anos, já tivemos novas representações da Princesa Diana (*Spencer*, 2021, dir por Pablo Larraín), Elvis Presley (*Elvis*, 2022, dir por Baz Luhrmann), Judy Garland (*Judy*, 2019, dir por Rupert Goold) e desde de 2020, a Netflix anunciou uma série sobre a vida do piloto brasileiro de Fórmula 1 Ayrton Senna, atualmente em gravação. Embora muitas vezes essas realizações contem com a supervisão de familiares e amigos para direcionamento de temas, roteiro - nem sempre o que se está retratando aconteceu de fato, ou pelo menos, não da forma como é mostrado. Além de apagamentos importantes sobre a personalidade, especialmente envolvendo sexualidade e relações amorosas. O quanto audacioso poderia ser um filme autobiográfico, dando então total controle de narrativa ao seu protagonista?

Normalmente, ligamos esse tipo de trabalho a pessoas importantes da história, da cultura, políticos, ativistas, celebridades etc. Nunca havia pensando que poderia estar escrevendo um texto próximo da autobiografia. Apesar de ser uma criança que viveu os anos 2000, a alta temporada dos blogs de internet em que as pessoas compartilhavam os seus gostos e as suas vidas; o surgimento do Twitter, que perguntava “O que você está fazendo?”, nunca fui tão interessada em mostrar a minha vida em redes sociais - só fui criar um facebook em 2014 e usei até 2016. Creio que o mais próximo de exposição que já fiz são com relação aos meus gostos. Sempre procurei fóruns em que se pudessem debater sobre filmes, música, futebol, que eram as coisas que eu gostava.

Outra categoria cinematográfica ligada a biografias é o documentário, que sempre foi um gênero que chamava minha atenção por retratar os mais variados temas, muitas vezes tão relevantes socialmente e por serem uma ferramenta de denúncia que poderá ser uma das poucas formas que um povo será ouvido. Por ter tido uma formação anteriormente voltada para o ramo alimentício, por um período da minha vida, ficava procurando e vendendo os documentários sobre a indústria - seja o agronegócio como um todo, a da carne, do açúcar. Documentários como denúncia de indústrias milionárias. Indústrias essas responsáveis por nossa alimentação, nossa saúde alimentar - creio que foi um dos motivos que me fez perder o interesse em trabalhar nesse ramo. Também gosto de ver processos artísticos - então procuro bastante os documentários musicais.

[...] o documentário se baseia num pressuposto essencial, que é a sua marca distintiva, a sua ideologia, o seu axioma: a crença no poder da câmera e da película de

register alguma emanação do real, sob a forma de traços, marcas ou qualquer sorte de registro de informações luminosas supostamente tomadas da própria realidade. (MACHADO, 2003)

Acreditamos no que estamos vendo - não apenas por causa da imersão como acontecem nos filmes de ficção narrativos, mas porque o gênero nos garante - teoricamente - que o que aquela câmera está captando é a vida como ela é.

“O documentário encontra sua potência nas fraturas e brechas da vida cotidiana. Documentar formas de vida e expô-las é um desafio para os que têm o documentário como mecanismo de transformação e (re)invenção do real.” (MEDEIROS, 2012, p.29)

Uma vez assisti o documentário brasileiro Muito Além do Peso (2012), dirigido por Estela Renner. Nele é abordado a alimentação infantil de forma desregulada, com a ingestão de alimentos ultraprocessados como refrigerantes e salgadinhos, que levam muitas crianças brasileiras a desenvolverem casos de obesidade e doenças graves como pressão alta. Na época que vi, me marcou tanto uma fala que a diretora tem com uma das garotinhas entrevistadas: “[...] E falta alguma coisa na sua vida vida? ... Falta sentido.” Acho que os documentários têm esse poder de nos atingir das formas mais íntimas - seja os entrevistados que possam estar a participar do filme - mas também nós, os espectadores, refletindo sobre os caminhos que estamos percorrendo em nossas vidas e suas problemáticas muitas vezes invisíveis sem o olhar sensível que muitos cineastas documentaristas conseguem captar.

Quando criança gostava muito de escrever cartas. Seja para os meus pais em datas comemorativas, ou para amigos da época. No ensino médio, tivemos uma atividade apenas para isso e escrevi para todos os amigos que eram importantes para mim - até professoras. Já na faculdade, foi um hábito perdido. Uma única vez escrevi cartas “físicas” durante esses últimos anos, no final de 2019. Amigas importantes haviam concluído o curso e me pareceu legítimo colocar em palavras felicitações e elogios que talvez me faltaram dizer pessoalmente. A ideia de juntar um filme com uma carta me pareceu algo bem íntimo e desafiador, principalmente para tratar de algo que afeta tanto a minha vida, em todos os seus âmbitos. Costumo ser bem aberta com meus sentimentos - na maior parte do tempo - mas a verdade é que ficava cansada de repetir tantas vezes que estava lidando com a falta de sono. Faltava aulas, reuniões de atividades em grupos das disciplinas, dizia não para saídas de lazer. No fundo sentia vergonha e tudo me dava um cansaço posterior.

O filme-carta aproxima o documentário da ficção de maneira profunda. O endereçamento a um destinatário querido abre, surpreendentemente, brechas para o tom mais intimista, para a publicação mais febril de determinadas nuances da vida privada, provocando uma certa indefinição entre o filmar e o viver. (DIÓGENES, 2021)

A noção de escrita subjetiva e seu gesto no cinema se transfigura através da mise-en-scène do personagem e do diretor do filme. Essa junção de papéis têm seu surgimento em meados da década de 50/60, quando o documentário ganha força, obtendo um diálogo com as obras audiovisuais de teor mais íntimo e pessoal que estavam sendo produzidas naquele momento. (MEDEIROS, 2012)

Oriundo do documentário, o filme ensaio passa a ganhar força, não apenas por retratar o real que o seu procedente já o mostrava, mas por permitir uma forma de vulnerabilidade compartilhada, já que agora entrarmos nos íntimos dos diretores desse cinema - que abordam temas ao primeiro parecer individuais mas que possui vivências e sentimentos comuns aos seus espectadores. É através do filme ensaio que se envolve também suas outras linguagens - o diário, a carta, a autobiografia (MEDEIROS, 2012) .

2.1 A carta e o roteiro

Meu trabalho escrito teve sua partida inicial na disciplina Filosofia da Arte, ministrada pelo professor Érico Araújo, isso ainda em 2019. Foram aulas muito importantes para mim, em que se havia a discussão de estética, filosofia e crítica. Pude abordar nos trabalhos desenvolvidos assuntos que faziam parte do meu interesse, como o campo sonoro, o gênero videoclipe e por fim, desenvolvi um texto que tentava emular um ensaio sobre a minha insônia, algo que tentei ampliar na então carta final que originou o curta-metragem.

Mantive a linearidade da carta inicial. Minha ideia era fazer uma esquematização em como foi o sono ao longo da minha vida - e porque cheguei a este ponto de desenvolver a insônia. Conversei com minha mãe sobre quando eu era bebê e se eu dava trabalho a noite para dormir. Tentei memorizar o máximo possível da minha infância e da minha vivência já no ensino médio. E por fim, falo sobre o período na faculdade, onde a minha insônia ficou mais evidente e junto com ela, outros problemas não tão visíveis antes.

Muitas das minhas inspirações para trabalhos vêm de letras de músicas. Gosto de pensar em videoclipes, curtas ou instalações através dos temas abordados musicalmente. Uma cantora que gosto bastante é a IU (nome artístico de Lee Ji-eun), que é uma solista

sul-coreana. Por conta de sua agenda caótica de artista, seja para performances ao vivo, divulgação, gravação de filmes ou dramas (ela também é atriz) ou outros tipos de eventos, IU acabou desenvolvendo insônia. Gosto muito de duas músicas dela que falam sobre sua condição: Knees (무릎) e Through the Night (밤편지), que me nortearam também a escrever a carta original.

“Em uma noite, quando todo mundo está dormindo
 Imersa em pensamentos, estou sentada sozinha
 Ainda acordada, já que eu sou incapaz de deixar ir embora o dia que passou
 Estou à espera de alguém?
 Há algumas coisas para serem resolvidas?
 Se não, então tem algum lugar que eu queira voltar?”
 IU(아이유) - Knees (무릎)

Me relaciono muito com a letra de Knees, porque quando IU diz que não consegue deixar o dia que se passou, me lembra da minha ansiedade quando a noite chega. Havia momentos em que eu queria que o dia durasse mais, assim, na minha cabeça, conseguiria realizar mais coisas e ser mais produtiva. A minha mente age como se tudo tivesse que ser resolvido de uma única vez, nada pode ficar para amanhã. E mesmo que eu tenha feito tudo que me foi pedido, porque então estou acordada? Porque não consigo dormir? Quando ela fala sobre lugar, me traz nostalgia de outra época em que eu não tinha ideia da minha insônia, e que tudo parecia ser mais simples.

“Essa noite, eu enviarei o brilho do vaga-lume daquele dia
 Para perto da sua janela
 É uma forma de dizer que eu te amo
 Essa noite, eu enviarei o brilho do vaga-lume daquele dia
 Para perto da sua janela
 Espero que seja um bom sonho”
 IU(아이유) - Through the Night (밤편지)

Sobre *Through the Night*, ela explicou que:

“estava tendo problemas de escrever letras durante a noite e pensando em uma solução para isso, então eu pensei em como eu poderia declarar meu amor por alguém e eu senti que se existisse alguém que eu amo, esperar que essa pessoa dormisse bem seria a maior declaração que eu poderia dar, devido a minha condição” (IU, em entrevista ao programa sul coreano da JTBC “Newsroom”, 2018).

Antes nunca havia pensado dessa forma, mas, quando você vivencia a insônia, entende o quanto pode ser doloroso, solitário, angustiante. Então, desejar que alguém que você ame possa dormir bem é um ato de amor, carinho, cuidado. Passei a ter esse tipo de preocupação. É comum perguntarmos às pessoas como elas estão, e normalmente a resposta fica no "estou bem". Ou "estou cansada, mas bem". É difícil encontrar alguém que se abra mais profundamente do que isso - assim como não perguntamos em como as pessoas estão dormindo. As pessoas nos dizem que viraram a noite, que não conseguiram dormir, ficamos preocupados, mas aconselhamos e fica por isso. Será que se perguntarmos às pessoas se está tudo e se elas dormiram bem, poderíamos assim ter um princípio de ajuda mútua em que o sono passe então a ser um pilar na nossa saúde?

Minha orientadora Shirley falou se meu texto teria algum momento de leveza. Creio que eu estava colocando muita mágoa para fora, escrevendo um texto sem esperanças e que teria um final infeliz. Então, para amenizar e ser caridosa comigo mesma, deixar mais leve, introduzi uma escrita sobre *Marry The Night*, uma música da Lady Gaga que aborda a paixão da cantora pela cidade de Nova York, onde ela nasceu e cresceu. Na época do seu lançamento, em 2011, eu não gostava da letra dessa música, pois não gostava da noite. Do escuro. Lembro-me que fazia até uma troca de letra por "*Marry The Day*", esse sim faria sentido para mim. Mas, após todos esses anos, pude abraçar essa música, entendendo-a de forma mais subjetiva e que me mostrou que a noite não precisa ser assustadora. Gosto muito de um dos versos que diz "*Leave nothing on these streets to explore*"/Não deixando nada nessas ruas para ser explorado, porque isso passou a ser um desejo meu. Poder conhecer as ruas da cidade que moro. De Fortaleza. Sendo quando saio de casa, percebo o quanto pouco eu conheço. Pareço até turista - talvez um possa saber andar melhor pelos lugares do que eu. *Marry The Night* é para mim, hoje, uma música sobre liberdade. Sobre aceitação dos nossos estados, sejam eles bons ou ruins - *I'm a warrior queen/I'm a loser* - Casar com a noite, viver a noite, explorar a noite, não precisa ser um bicho de sete cabeças. Dormir também não precisa. Então, na parte final da carta, quis fazer uma saudação à noite, que ela não me assusta mais. Que consigo até ver a sua beleza. Quis fechar o até meu ciclo com a UFC de forma feliz, apesar de toda a caminhada até aqui ter sido tão árdua.

No roteiro, todo o monólogo é da minha carta. Diálogo apenas nas imagens de arquivo, quando existente. Quis transmitir as ações que pratico no meu dia-a-dia, como elas são afetadas pelo meu problema com a insônia. Tentei criar uma atmosfera solitária, nas cenas em que apareço sozinha ou no máximo acompanhada dos meus animais de estimação. Tentei fazer indicações sonoras das quais pensava no momento, embora nem todas chegaram a fazer

parte do corte final. Algumas cenas também foram mudadas ou pensadas para depois que o roteiro já havia sido finalizado. Foi muito importante ter feito porque me ajudou a organizar as gravações e também na hora da montagem.

3 INSPIRAÇÕES CINEMATOGRÁFICAS



Figura 2 - Frame de *Takara, la nuit où j'ai nagé*

Em *Takara - A Noite em que Nadei* (2017, dirigido por Damien Manivel e Igarashi Kohei), acompanhamos um garotinho que está com dificuldades para dormir enquanto seu pai foi trabalhar. Ele explora sua casa como se tudo fosse uma grande novidade - de certa forma, é. Passar uma noite inteira acordado parece uma grande aventura para uma criança. Ele constrói os seus próprios sonhos estando de olhos abertos. O tema da insônia poderia gerar ansiedade, desespero, mas, aqui, temos a sutileza, delicadeza e inocência de uma criança que ao final de tanta exploração e solitude, consegue, então, dormir.



Figura 3 - Frame de *Angèle*

No documentário sobre a cantora belga *Angèle* (2021, dirigido por Sébastien Rensonnet e Brice Vdh), é explorado o processo artístico na produção do seu segundo disco, *Nonante-Cinq*, isso durante a pandemia. Também é abordado a sua vida desde a infância até a

decolagem de sua carreira. Um filme biográfico com seus momentos de vulnerabilidade e honestidade. Gosto especialmente dos momentos em que Angèle está trabalhando em suas músicas e como o resultado vai mudando ao longo por percepções até chegar em sua conclusão - me lembra sobre como era o início do meu trabalho até o então corte final. Apesar de ser o retrato de uma estrela pop, que tem desejo e medo da fama, consigo me relacionar com o processo de Angèle de seu próprio descobrimento - por muitas vezes, eu não sabia mais quem era. Sinto que ainda não sei por completo.

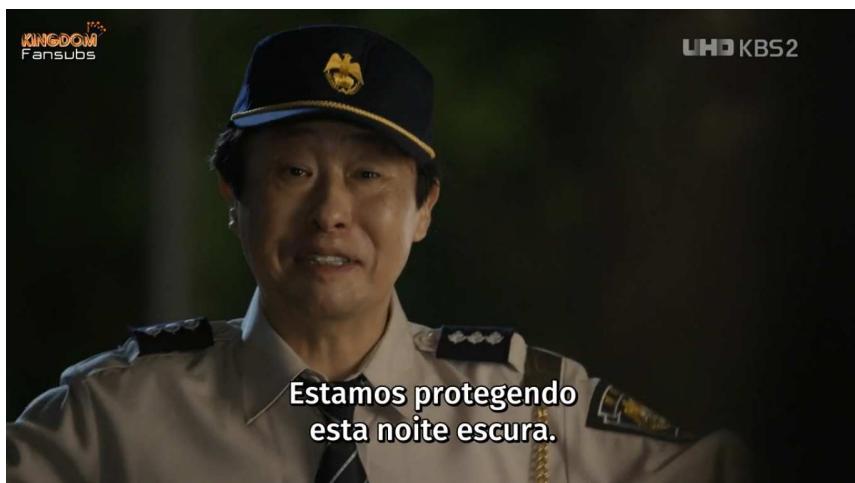


Figura 4 - Frame de *Wooriga Motjaneun Yiyu* (Romanização)

Em The Reason We Can't Sleep (우리가 못자는 이유, 2017, dirigido por Kang Soo-Yeon), as vidas de Young-Jae e Yoo-Jung se cruzam por um motivo: ambos têm insônia e são vizinhos há muito tempo, embora nunca tenham se visto antes. É a dificuldade de dormir que os torna um casal - anteriormente, um atrapalhava o sono do outro. Há uma cena muito bonita de quando Yoo-Jung vai encontrar seu pai, vigilante noturno em um condomínio, e ele fala sobre como as pessoas que ficam acordadas a noite são como guardiões, protegendo as pessoas que estão a dormir. Isso me fez ter outra concepção do que a insônia representa, e pensar também em quantas pessoas precisam ficar levantadas a noite não necessariamente porque não conseguem dormir, mas porque precisam por questões trabalhistas.



Figura 5 - Frame de *Alívio*

Gosto muito do filme-carta *Alívio* (2021, dirigido por Rebeca Lemos). Consigo me relacionar com muitos dos sentimentos que Rebeca expressa na sua carta de despedida da UFC. Acho que atrasei tanto a minha conclusão por medo de dizer adeus a esse ambiente, que por tantos anos foi a minha estadia segura, além da minha casa. E por muitas vezes também senti raiva. Da UFC. De mim. As projeções em momentos do dia-a-dia repassam como se fossem memórias. O plano final é muito simbólico por conta do luto no momento pela morte de um animal de estimação querido, e gosto de pensar que a projeção ali nos parece muito como um sonho, saindo diretamente da cabeça de sua diretora.

4 REALIZAÇÃO E PÓS

4.1 Gravações

Não possuo equipamento profissional de câmera/iluminação e áudio, então, grande parte das filmagens foram feitas em um smartphone da Motorola do modelo Edge G22. Algumas das cenas feitas pelo ICA foram realizadas através do meu celular mais antigo, um LG K12 +, assim como as cenas nas estradas. Foi uma necessidade já que é o celular que levo quando preciso ir para a UFC. O áudio do som direto e da narração foram captados em um microfone simples, um condensador RC638 com pop filter (usado durante a narração). Um suporte de celular foi usado como se fosse um tripé, para facilitar cenas com câmera fixa.



Figura 6 - Celular com suporte



Figura 7 - Microfone com pop filter + espuma

Utilizei dois aplicativos do smartphone da Motorola para gravação: o nativo da câmera do próprio celular e o *Dolby On*, que permite gravar em áudio *lossless* (e foi o único que captou o áudio do microfone, já que o app nativo não “reconhecia” e captava áudio apenas pelo próprio microfone do celular). Contudo, esse aplicativo da Dolby não permite usar zoom, e o foco dele parece ser mais instável do que o nativo, além de ter menos contraste na imagem. Por isso também optei por ficar fazendo variações entre os aplicativos, a depender do que eu estava procurando com as cenas.

As gravações noturnas tiveram suporte da iluminação de um celular com a sua lanterna ligada e aplicada cobrindo ela com uma fita para não ficar tão forte. A primeira cena no quarto também contou com um pisca-pisca na parede próxima a cama, embora não sei se foi uma boa escolha já que percebi muitas variações no foco por conta da presença inconstante de luz.

Minha casa foi o cenário onde a maior das cenas aconteceram. Os cômodos usados para gravação foram o meu quarto, a sala, a cozinha, o quintal e há uma cena em que gravei no quarto dos meus pais. Outras cenas são arquivos de imagem de outros lugares (como o aniversário do meu amigo Nilo - realizado em Aquiraz). Além das cenas do Pici, que se concentraram no ICA. Grande parte do material foi gravado entre novembro e dezembro de 2022, outras cenas foram refeitas ou adicionadas apenas este ano.

A dificuldade maior desta etapa de gravações foi a falta de supervisão nas imagens em que precisei aparecer. Acabei filmando a maior parte do tempo em horários em que não havia pessoas em casa ou estavam dormindo, então tive que fazer a preparação e a realização sozinha. Por conta disso, tive que fazer testes em vídeo para ter uma noção de como estava a minha presença em tela, e nem sempre saia como eu havia previsto. Ajustar a posição da câmera também foi difícil, nem sempre o suporte ficava totalmente parado e também tinha um problema de desnível (ficava torto). O som direto também foi um problema, pois o microfone que possuo capta muito ruído - adicionasse ao fato que deixe a televisão aberta em algumas cenas, o que fez o som da tv tomar a ambiência da cena para si.

4.2 A montagem

Acredito que minha ideia de montagem começou durante o processo de escrita da carta - e consequentemente do roteiro. Minha divisão foi INTRO, I, II e III. Uma narrativa linear em que cada “ato”, seguiria a minha jornada com o meu sono e a minha insônia. A INTRO seria então a apresentação do ambiente do quarto, da personagem Thalia, o que ela faz enquanto está acordada e não consegue dormir. O I é uma investigação no passado sobre

como era o seu sono e como ele foi se alterando, utilizando para isso fotos, de formas tecnológicas diferentes. O II é a rotina semanal, as tarefas que Thalia precisa realizar. As ansiedades trazidas pela insônia e as memórias ruins originadas dela. O III, apesar de ter sua primeira sequência com indagações e abordar solidão, é um ato para trazer leveza ao filme, esperança. Thalia não tem mais medo da noite. A insônia agora não é um fantasma.

Acredito que o mais complicado para mim nesta fase da montagem foram as transições entre as cenas - o meu medo era que cortes abruptos pudessem existir, por isso tentei usar de planos em vídeo preto para uma melhor transição. Não tenho experiência com montagem de filmes, normalmente só trabalho nessa parte em projetos menores, experimentações etc, então para mim também foi um desafio, mas, achei muito divertido, embora trabalhoso.

4.3 O som

A ideia que tive para o desenho sonoro foi explorar o som do ventilador, já que este deve ser provavelmente o som que mais escuto durante um dia completo. Então quis que nas cenas do quarto, o ventilador estivesse presente - e bem acentuado. Em algumas cenas, tentei mesclar duas ambientes, para não perder sons relevantes e que seriam difíceis para refazer ou substituir (a cena em que estou arrumando o quarto - os livros, varrendo). Utilizei efeitos de clicks e rolamentos do mouse do computador. O som direto em cenas que a televisão estava ligada foi muito afetado, então precisei diminuir bastante, para abafar o volume. A narração foi, definitivamente, a parte mais complicada para mim. Minha voz tem um alcance muito baixo (no medidor de gravação, chegava no máximo aos -18, quando o ideal seria -6). Não gosto da minha voz, então ficar ouvindo ela repetidamente também não foi fácil no início. Além de que, gravei pela manhã, no meu quarto, tentando isolar o máximo possível, mas ainda sim foi captado passarinhos em alguns trechos (que acabaram abafador pela redução de ruído na edição). Creio que talvez era melhor ter um treino vocal com exercícios antes ou até cogitar chamar alguma atriz - ou pessoa que trabalhe com voz. Normalizei a banda da narração para que ficasse próximo a -6. Adicionei efeitos quando achei necessário, como o som do projetor (assim como a troca de “filmes”); na cena de arrumação do quarto, a passada de pano na cpu e desmontando o ventilador são efeitos.

A música original foi produzida por Andy Carvalho, um aluno formado em 2019 no curso de licenciatura de música da UFC. Conheci o Andy através do professor Gerardo Viana, que me passou o contato dele no ano de 2019, já que estava precisando de alguém para fazer a música em um filme que haviam me encarregado da edição sonora. Tive outra ajuda do Andy num filme de terror, em que ele realizou uma música a partir do latidos de cachorro que

enviei, baixados diretamente do FreeSound. Vejo o Andy como uma pessoa capaz de entender qual a necessidade que a cena audiovisual precisa, quando esta pede música. Nessas duas primeiras vezes, sempre dei algum tipo de referência que se assemelha ao que eu pensava ser possível e ele sempre correspondeu muito bem as minhas expectativas. Dessa vez não foi diferente. Entrei em contato com ele no final de setembro, já falando um pouco do que eu imaginava que tipo de cenas seriam usadas quando fosse preciso a música. Inicialmente, enviei para ele como referência as seguintes músicas: Ariana Grande - *ghostin*; Grimes - *Genesis*; Lana Del Rey - *Heroin* e Weyes Blood - *Movies*, que pra mim são exemplos próximos do que seria um som dos “sonhos” - era o que eu pensava para a cena em que fossem mostrados o céu, o sol, a lua, as estrelas. Gostei muito do resultado final, que se assemelhou bastante a *Movies*.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Depois de muita turbulência, caos mental, finalmente consegui chegar ao fim dessa jornada. O *Sobre a insônia* me fez, pela primeira vez, dirigir de fato um filme. Antes eu só chegava a dar ideias, podia sugerir planos etc. Mas era uma pessoa prioritariamente do som. Não era muito de ficar com câmeras - durante o curso fiz pouca coisa voltada para fotografia. E muito menos, era uma pessoa que as câmeras captavam. Eu fugia de câmeras sempre que me apontavam uma. Mesmo coisa com a voz, não gravo áudios em aplicativos de mensagens pelo motivo de não gostar da minha voz. Mas, foi um desafio que aceitei. Ainda não consigo gostar muito da minha voz - e em todas as gravações de narração que fiz acabei ficando doente da garganta - porém, foi uma coisa que precisou ser feita e está feito agora.

Acho que esse filme me curou de muitas formas. Óbvio, o problema inicial dele é a insônia. Eu finalmente fui a uma psiquiatra esse ano e estou tratando isso. Me sinto bem melhor quanto ao meu sono. Mas, me fez olhar para o passado e tentar ser um pouco mais simpática comigo mesma. Acho que sou muito dura, me cobro demais e isso pode ter me levado a desenvolver as ansiedades que me atacam - e que me fizeram vivenciar insônia em primeiro caso. É muito importante reconhecer quando precisamos de ajuda e não jogar tanta coisa debaixo do tapete.

Me despeço da UFC de uma forma feliz, eu creio. Talvez não tão feliz quando eu entrei. Aquela menina de 17 anos foi um pouco sugada, ela não existe mais. Todas as experiências que tive, as boas e ruins, são aprendizados. Várias coisas inclusive eu anoto “é importante se reunir com o (a) diretor (a) para saber como ele (a) imagina o som”; “é importante ter cópias do seu trabalho em mais de um local”; “é importante gravar os silêncios dos ambientes”. Eu não sei se algum dia teria a capacidade de voltar, mas o ICA foi muito importante na minha vida. Tanto o Carapinima como o Pici. São lugares assim, vibrantes, artísticos, que nos fazem viver. E que o curso de Cinema e Audiovisual possa continuar respirando, apesar de todas as dificuldades. Eu estarei torcendo de longe - mas talvez nem tão longe assim.

REFERÊNCIAS

RAMOS, Maria. **Todos os animais dormem?** 2021. Disponível em:
<<https://www.invivo.fiocruz.br/biodiversidade/todos-os-animaos-dormem/>>
Acesso em: 10 jan. 2023.

INSÔNIA. In: Michaelis, Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa, versão online.
Disponível em:
<<https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/insomia>>.
Acesso em: 10 jun. 2023.

CORLISS, Julie; ALLISON, Kathleen Cahill; EPSTEIN, Lawrence. **Sleep mechanics.** In. Improving Sleep - A guide to a good night's rest, A Harvard Medical School Special Health Report. Boston-MA (EUA), p. 2-5, 2010.

CORLISS, Julie; ALLISON, Kathleen Cahill; EPSTEIN, Lawrence. **Insomnia.** In. Improving Sleep - A guide to a good night's rest, A Harvard Medical School Special Health Report Boston-MA (EUA), p. 20, 2010.

MATTER, Sandro Von. **A incrível insônia do Sabiá-laranjeira.** 2015. Disponível em:
<<https://conexaoplaneta.com.br/blog/a-incrivel-insomia-do-sabia-laranjeira/>>
Acesso em: 5 out. 2022.

DEBANTO, John. SUNI, Eric. **How Sleep Works: Understanding the Science of Sleep.** 2022. Disponível em:
<<https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works>>
Acesso em 14 nov. 2022.

VYAS, Nilong. SUNI, Eric. **Stages of Sleep.** 2023. Disponível em:
<<https://www.sleepfoundation.org/stages-of-sleep>>
Acesso em 10 maio 2023.

REHMAN, Anis. SUMMER, Jay. **REM Rebound.** 2022. Disponível em:
<<https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/rem-rebound>>
Acesso em 20 nov. 2022.

NETO, Júlio Anselmo Sousa; CASTRO, Bruno Freire de. **Melatonina, ritmos biológicos e sono: uma revisão da literatura.** Rev Bras Neurol. 2008;44:511.

MACHADO, Katia; GHELMAN, Ricardo; NUNES, Gelza Matos. **Insônia: quase metade da população sofre de distúrbios do sono.** 2021. Disponível em:

<<https://cabsin.org.br/insonia-quase-metade-da-populacao-mundial-sofre-de-disturbio-do-sono/>>

Acesso em: 25 set. 2022.

MOLINNA, Claudia. **Mulheres têm mais insônia do que os homens.** 2023. Disponível em:

<<https://www.diariodepernambuco.com.br/colunas/diariomulher/2023/03/mulheres-tem-mais-insonia-do-que-os-homens.html>>

Acesso em: 4 abr. 2023.

SIQUEIRA, Egberto. **Mulheres estão mais vulneráveis para depressão, estresse e ansiedade na pandemia, aponta pesquisa.** 2021. Disponível em:

<<http://www.isc.ufba.br/mulheres-estao-mais-vulneraveis-a-depressao-estresse-e-ansiedade-na-pandemia-aponta-pesquisa-elsa-brasil/>>

Acesso em: 10 abr. 2023.

FERNANDES, Milena. **Sono e saúde mental: insônia pode ser indício de algum transtorno psiquiátrico.** 2023. Disponível em:

<<https://www.saude.ce.gov.br/2023/03/16/sono-e-saude-mental-insonia-pode-ser-indicio-de-algun-transtorno-psiquiatrico/>>

Acesso em: 15 abr. 2023.

PACHECO, Danielle. REHMAN, Anis. **Do Women Need More Sleep Than Men?** 2023.

Disponível em:

<<https://www.sleepfoundation.org/women-sleep/do-women-need-more-sleep-than-men>>

Acesso em: 2 maio 2023.

WRIGHT, Heather. SUNI, Eric. **How Does Sleep Affect Women?** 2023. Disponível em:

<<https://www.sleepfoundation.org/insomnia/insomnia-women>>

Acesso em: 20 abr. 2023.

SCHWAB, Richard J. **Insônia e sonolência excessiva durante o dia (EDS)**. Manual MSD Versão Saúde para a Família. Disponível em:

<<https://www.msdmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-cerebrais,-da-medula-espinal-e-dos-nervos/dist%C3%BArbios-do-sono/ins%C3%B4nia-e-sonol%C3%A3cia-excessiva-durante-o-dia-eds>>

CASSIANO, Larissa. **Ondas de calor na menopausa em 5 perguntas**. 2022. Disponível em:

<<https://drauziovarella.uol.com.br/videos/ondas-de-calor-na-menopausa-em-5-perguntas-larissa-cassiano/>>

Acesso em 16 maio 2023.

MACHADO, Arlindo. **O filme-ensaio**. In. INTERCOM – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação XXVI Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação –BH/MG – 2 a 6 set 2003.

DIÓGENES, Eliane Vasconcelos. **Expansão da autobiografia na cultura contemporânea: filme-carta e filme-diário**. In: XVII ENECULT - Encontros de Estudos Multidisciplinares em Cultura (UFBA), 2021, Salvador. Anais XVII ENECULT, 2021. v. 1. p. 1-15.

LEONE, Eduardo.; MOURÃO, Maria Dora. **Cinema e montagem**. São Paulo: Ática, 1987.

MEDEIROS, Rúbia Mércia de Oliveira. **Partida, Deslocamento e Exílio. Escrever com a Imagem: o processo de subjetivação e estética em filmes-cartas**. Tese Mestrado em Comunicação– Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro. 2012.

JTBC's 'Newsroom' Interview with singer IU. 2018. Disponível em:
<<https://youtu.be/C56h08-udc0>>

APÊNDICES

APÊNDICE I - CARTA VERSÃO FINAL

Sobre a insônia

Thalia B. Sousa

INTRO

Quatro da manhã. De novo. Mais um dia se iniciou e ainda estou presa no anterior. Tenho pensamentos constantes até de semanas atrás. Meses. Anos. Sinto que já perdi muito do meu tempo, da minha vida, acordada nos momentos em que deveria estar dormindo. Seria este o motivo da minha infelicidade?

Já não sinto mais angústia. Não sinto raiva. Não sinto tristeza. Não sinto sono. Será que ainda há algo para sentir? Acho que cheguei ao ponto em que vivo como uma completa zumbi. Só caminho, sem traço algum para onde se quer chegar. Às vezes aparecem pontos que chamam minha atenção, como se fossem seres humanos ainda não transformados. Novidades. Oportunidades. Caminho até eles, mas, chegando lá, não há mais animação, não há desejo, então só volto à rotina habitual.

Não sei mais o que fazer. Já tentei remédios, terapias, higiene do sono. Mas, parece que meu corpo se acostumou a não dormir e sente a necessidade de ficar o tempo todo ativo. Seja pensando em coisas aleatórias, coisas importantes ou simplesmente com a necessidade de estar presente, ali, na calada da noite, enquanto todos à minha volta estão a descansar.

Quando não durmo, não tenho energia. Não consigo ser criativa. Não consigo fazer arte. O meu corpo cansado precisa ficar deitado. A minha mente fatigada precisa pensar em qualquer outra coisa que não seja trabalho. Não consigo

relaxar. Não consigo pensar em coisas boas. Mesmo memórias de épocas "felizes" me trazem sensações ruins. Nostalgia ruim. Talvez porque antes eu não tinha esse problema? Antes eu conseguia dormir e minha vida era um pouco menos caótica? Às vezes parece que sempre foi assim.

I

Essa sou eu. Não tinha sequer um mês de vida. Minha mãe me contou que, até os cinco meses, eu dava muito trabalho à noite. Acordava, chorava e meu pai, para solucionar, me levava para dar uma volta, de madrugada, pelo nosso bairro. O ano era 1997, então não havia tantos problemas com violências para se evitar tal ação. Depois dos cinco meses, me foi dito que eu dormia muito tarde, por volta da meia-noite e, por consequência, acordava tarde também. Mas, foi quando passei a dormir a noite toda, sem mais interrupções.

Quando tinha entre 7 ou 8 anos de idade, eu realmente não gostava de dormir. Achava uma perda de tempo. Na minha cabeça, poderia estar fazendo diversas outras coisas mais interessantes do que simplesmente dormir. Brincar, assistir televisão, estudar - eu tinha muito interesse e curiosidade nas coisas. Não tinha senso algum da importância do sono e como sua qualidade afeta a vida. Estudava pelo período da tarde, então não tinha a obrigação de dormir cedo. Por volta dessa época, passei por um trauma psicológico e a partir daí, comecei a ter pesadelos constantes. Tive que ir numa espíritista conhecida da minha família. Os pesadelos foram sumindo e voltei a ter a rotina habitual noturna. Contudo, a noite ainda me assombrava e acabei trazendo isso comigo por anos.

"Durmam tarde e acordem cedo". Dizia um professor do ensino médio, ainda no primeiro ano. Essa frase me motivava a continuar a ter a rotina que já exercia, mesmo que agora precisasse acordar às 5h da manhã e passar o dia todo no

colégio. Embora achasse isso pesado de início, o motivo, no tempo, me parecia nobre: manter-se informada sobre as principais notícias do Brasil e mundo, e estudar sobre qualquer assunto de interesse e do curso técnico. A palavra disciplina também era muito citada. Era importante tê-la. Eu chegava a dormir no máximo 7h por noite, nos dias em que o corpo realmente estava exausto. 5h era o comum. Tinha resistência na maioria das vezes. Aguentava virar noites para no outro dia passar 9h numa sala de aula. E meu corpo parecia não sentir nada, apenas alguns momentos de sonolências. Nessa época também acabei desenvolvendo uma gastrite, o que mudou completamente minha relação com a comida. Isso porque o almoço na escola era uma corrida contra o tempo: tínhamos aula às 12h. A última aula da manhã acabava às 11h30m. Eram 30 minutos disponíveis para entrar na fila, comer, ir ao banheiro e logo depois já estar em sala. Era algo surreal. Nunca consegui comer mais devagar depois desse período.

II

Uma casa precisa de cuidados. Eu arrumo o meu quarto semanalmente, talvez dois dias por semana. Ele é bem isolado, mas acaba pegando muita poeira por conta do ventilador. Contudo, nem sempre consigo mantê-lo limpo e costumo procrastinar bastante. Amanhã eu faço. Digo na terça. Amanhã eu faço. Digo na quarta. Amanhã eu faço. Digo na quinta. É um loop por dias. Consequentemente, também demoro em momentos que preciso cuidar do resto da casa. Não tenho problemas em lavar louça ou varrer o chão. Mas muitas vezes não consigo levantar da cama. O ambiente da cozinha não é tão receptivo. Normalmente sempre há algum barulho, interno ou externo, e já que fico sensível com sons facilmente, me deixa mal física e mentalmente. Mas, mesmo assim, consigo preparar refeições, embora na maioria das vezes, coma no quarto.

Tento ao máximo cuidar dos gatos e do cachorro, que realmente requerem atenção frequente. Alimentar em determinados horários os gatos. Preparar a refeição principal do cachorro à noite. Banhar o cachorro quinzenalmente. E ficar de olho neles constantemente, conferindo possíveis feridas, infecções ou coisas do tipo. Sinto que é a melhor parte do meu dia. Me sinto útil em casa. Me sinto útil para com eles. Me sinto útil para comigo. E, por poucas vezes, me sinto feliz.

Procrastinação. Essa palavra vem me definindo nos últimos anos. Demoro para realizar os trabalhos da faculdade. Sinto que minha mente precisa estar 100% focada e todas as coisas precisam estar em seus devidos lugares. O computador, o caderno, as canetas. Preciso ter lido tal texto, ter assistido aquele filme. Mas a minha mente, onde normalmente ela está? O meu corpo está presente, mas com todas as dores que o cansaço pode trazer. Parece que corri uma maratona. Mas sequer sai do lugar. Até consigo escrever alguns excertos, mas não gosto de nada. Edito imagens e sons e não gosto do que está saindo. Parece tudo superficial. Parece que está tudo errado. Quando eu era criança e no período de ensino médio, gostava de estudar e de ter bons resultados com isso, porém, também me via muito pressionada e limitada a fazer qualquer outro tipo de atividade. Sempre me vi como uma impostora, que a qualquer momento seria descoberta e seria então conhecida como uma farsa. Na faculdade, esse sentimento se aperfeiçoou. Se eu fosse uma pessoa normal, que conseguisse dormir à noite, poderia ser menos ansiosa e um pouco mais criativa?

Uma das coisas mais cruéis da situação de insone para mim foi quando houve o casamento de um amigo próximo. Na noite anterior a cerimônia, eu tentei, tentei, tentei dormir. Estava com muito estresse sonoro - e com muitas indecisões e preocupações relacionadas à minha vida. Era o começo de mais uma crise existencial. Estagnada, triste e ansiosa. O meu corpo me enganou, porque, eu sei que não dormi nessa noite,

porém, ele me dava a sensação de que havia dormido. Foi a primeira vez que eu senti isso e a minha única vontade era de chorar. Parecia que estava acontecendo uma normalização do estado de não dormir por parte do meu próprio corpo, da minha própria mente. Até cheguei a me locomover ao local do casamento, porém, passei muito mal na viagem, com ânsia de vômito e tontura, e acabei voltando antes mesmo de chegar ao lugar combinado. Voltando em casa, a primeira coisa que fiz foi deitar e dormir. Era sono, muito sono. Já faz alguns anos e até hoje eu não me perdoei por não ter comparecido.

III

Na pandemia, aumentei significativamente o uso de celular. Isso piorou a minha visão e meu problema com insônia. À noite, antes de dormir, a última coisa que faço é olhar o celular. Ao amanhecer, quando acordo, a primeira coisa que faço é olhar o celular. Todo o meu dia é acompanhado por telas. Há dias em que o meu uso do celular ultrapassa 11h. Onze horas! Informação, distração, diversão. Mas no fim tudo parece levar à distração. Nada é aprofundado, tudo é superficial.

A minha conta de Dropbox está lotada de textos, sejam de cinema ou de outras áreas do meu interesse. Quantos eu li? Um novo arquivo foi adicionado na sua conta do Dropbox. O novo álbum de Taylor Swift chegou ao Spotify. Apoio de Neymar a Bolsonaro irrita a cúpula da CBF às vésperas da Copa do Mundo. Você recebeu uma nova mensagem. A minha mente não para e não quer parar. Ao longo disso tudo, percebo que estou só. Me sinto e estou sozinha. Converso com pessoas no celular e mesmo assim, o sentimento solitário continua. Tento seguir as orientações para ter uma noite melhor, mas parece que o problema está muito mais a fundo. Digo que está tudo bem. Às vezes está. A maioria das vezes, não.

Me lembro que, em 2011, Lady Gaga, minha cantora favorita, lançou o álbum "Born This Way". A primeira música que o abre é

chamada "Marry The Night". Desde a primeira vez que a escutei, achei melodicamente incrível. Contém um dos meus finais musicais favoritos de sempre. Contudo, havia uma questão: eu não gostava do título, da letra. Não me identificava. Escutava em silêncio. Pela minha idade na época, 13 anos, não havia uma razão para querer "casar com a noite". A noite que tanto me atormentava. O escuro que me assombrava. Eu tinha medo da noite. Não entrava na minha cabeça uma ideia positiva para com isso.

Porém, uma coisa que sempre me encantou: o céu. Eu amo observar o céu. Pela manhã, com as nuvens e seus surreais "desenhos" que nós associamos a coisas terrestres. O sol, que é tão importante para a nossa saúde e, incrivelmente, para uma boa manutenção do sono. Os pássaros voando, no sentimento de mais pura liberdade. E, nos últimos anos, passei a ter interesse no céu noturno. Nas estrelas. Na lua. Talvez porque, nas minhas voltas de Fortaleza até Horizonte nesses anos de faculdade, era a minha única paisagem disponível, juntamente com os altos prédios e suas luzes artificiais. Apenas o ato de olhar para o céu me tranquiliza, me faz pensar em como não temos noção da dimensão em que vivemos. Pode parecer um pouco assustador mas, no fundo, sinto alívio.

Quando criança, me lembro de uma professora falar sobre a lenda de São Jorge e de que a lua era sua casa. Imagina morar na lua?! Tudo isso me fez ver que a noite não é tão assustadora assim. Ok, ainda prefiro e me sinto mais segura no dia, mas, a noite tem a sua beleza. Sua particularidade. E um senso de que: depois da lua, vem o sol. Depois de uma noite ruim, pode vir um bom dia. Creio que, depois de todos esses anos e todos os problemas acarretados ao longo desse período, estou aprendendo a ter um pouco mais de conforto quando a noite baixa.

Mesmo com insônia, parece que eu estava dormindo o tempo todo. Não um bom sono, mas um sono passivo, preocupado,

medroso. Paralisava em coisas das mais simples. Desistia nas primeiras tentativas erradas. Nunca consegui chegar a um nível que considerava bom para ser uma estudante de cinema da UFC. Mas qual será esse nível?! Tão perto de tudo acabar, me sinto um pouco mais feliz do que quando entrei. Me sinto mais madura, mais otimista, mais realista, embora ainda há sonhos que sinto serem possíveis. Já consigo deitar a noite e não ter necessidade diária de lamentar. Consigo deixar meu corpo e mente mais leve, sem tanta informação constante. O caminho é longo, porém, aprendi que pequenos passos são muito importantes e devem ser celebrados.

Já consigo, enfim, dormir.

APÊNDICE II - ROTEIRO VERSÃO FINAL

1. INT. SALA - NOITE

PLANO FECHADO NAS CÂMERAS DE VIGILÂNCIA.

PLANO MÉDIO NO TELEFONE.

PLANO FECHADO NOS RETRATOS.

PLANO MÉDIO DAS CADEIRAS.

TELA PRETA. SOM DO VENTILADOR ACENTUADO.

FADE IN:

2. INT. QUARTO - NOITE

SOM DO VENTILADOR DIMINUI A INTENSIDADE.

PLANO GERAL FOCADO NO VENTILADOR.

PLANO MÉDIO DE THALIA NO COMPUTADOR.

THALIA (V.O.)

Quatro da manhã. De novo. Mais um dia se iniciou e ainda estou presa no anterior. Tenho pensamentos constantes até de semanas atrás. Meses. Anos. Sinto que já perdi muito do meu tempo, da minha vida, acordada nos momentos em que deveria estar dormindo. Seria este o motivo da minha infelicidade?

PLANO MÉDIO DA CAMA, ARRUMADA E VAZIA.

Planos alternados do computador, cama.

THALIA (V.O.)

Já não sinto mais angústia. Não sinto raiva. Não sinto tristeza. Não sinto sono. Será que ainda há algo para

sentir? Acho que cheguei ao ponto em que vivo como uma completa zumbi. Só caminho, sem traço algum para onde se quer chegar. Às vezes aparecem pontos que chamam minha atenção, como se fossem seres humanos ainda não transformados. Novidades. Oportunidades. Caminho até eles, mas, chegando lá, não há mais animação, não há desejo, então só volto à rotina habitual.

OS RUÍDOS DE CENA SÃO DO VENTILADOR E DO COMPUTADOR (A CPU).

3. INT. COZINHA - NOITE

PLANO MÉDIO DE THALIA SENTADA NA CADEIRA.

Thalia está usando o celular. A TV está ligada.

PLANO FECHADO NO RELÓGIO.

A tela volta para Thalia, ainda na cadeira.

PLANO FECHADO NO RELÓGIO.

THALIA (V.O.)

Não sei mais o que fazer. Já tentei remédios, terapias, higiene do sono. Mas, parece que meu corpo se acostumou a não dormir e sente a necessidade de ficar o tempo todo ativo. Seja pensando em coisas aleatórias, coisas importantes ou simplesmente com a necessidade de estar presente, ali, na calada da noite, enquanto todos à minha volta estão a descansar.

PLANO MÉDIO DE THALIA DEITADA NO TAPETE, AINDA USANDO O CELULAR.

SOM DE GALO (VIZINHO).

THALIA (V.O.)

Quando não durmo, não tenho energia. Não consigo ser criativa. Não consigo fazer arte. O meu corpo cansado precisa ficar deitado. A minha mente fatigada precisa pensar em qualquer outra coisa que não seja trabalho.

Não consigo relaxar. Não consigo pensar em coisas boas. Mesmo memórias de épocas "felizes" me trazem sensações ruins. Nostalgia ruim. Talvez porque antes eu não tinha esse problema? Antes eu conseguia dormir e minha vida era um pouco menos caótica? Às vezes parece que sempre foi assim.

4. EXT. FOTOS COLOCADAS SOB UMA MESA - DIA

Fotos de Thalia quando bebê, dormindo.

SOM DE BEBÊ CHORANDO.

SOM DE RISADA DE BEBÊ.

THALIA (V.O.)

Essa sou. Não tinha sequer um mês de vida. Minha mãe me contou que, até os cinco meses, eu dava muito trabalho à noite. Acordava, chorava e meu pai, para solucionar, me levava para dar uma volta, de madrugada, pelo nosso bairro. O ano era 1997, então não havia tantos problemas com violências para se evitar tal ação. Depois dos cinco meses, me foi dito que eu dormia muito tarde, por volta da meia-noite e, por consequência, acordava tarde também. Mas, foi quando passei a dormir a noite toda, sem mais interrupções.

Fotos de Thalia quando criança, por volta de 5-10 anos.

SOM DE CRIANÇAS BRINCANDO.

SOM DE SIRENE DE ESCOLA.

THALIA (V.O.)

Quando tinha entre 7 ou 8 anos de idade, eu realmente não gostava de dormir. Achava uma perda de tempo. Na minha cabeça, poderia estar fazendo diversas outras coisas mais interessantes do que simplesmente

dormir. Brincar, assistir televisão, estudar - eu tinha muito interesse e curiosidade nas coisas. Não tinha senso algum da importância do sono e como sua qualidade afeta a vida. Estudava pelo período da tarde, então não tinha a obrigação de dormir cedo. Por volta dessa época, passei por um trauma psicológico e a partir daí, comecei a ter pesadelos constantes. Tive que ir numa espiritista conhecida da minha família. Os pesadelos foram sumindo e voltei a ter a rotina habitual noturna. Contudo, a noite ainda me assombrava e acabei trazendo isso comigo por anos.

FADE OUT

5. INT. GRAVAÇÃO DE TELA DO COMPUTADOR - DIA

Tela inicial do computador.
Pasta de fotos do tempo de ensino médio.

SOM DO MOUSE (CLICKS) toda vez que se fazer necessário.

THALIA (V.O.)

“Durmam tarde e acordem cedo”. Dizia um professor do ensino médio, ainda no primeiro ano. Essa frase me motivava a continuar a ter a rotina que já exercia, mesmo que agora precisasse acordar às 5h da manhã e passar o dia todo no colégio. Embora achasse isso pesado de início, o motivo, no tempo, me parecia nobre: manter-se informada sobre as principais notícias do Brasil e mundo, e estudar sobre qualquer assunto de interesse e do curso técnico. A palavra disciplina também era muito citada. Era importante tê-la. Eu chegava a dormir no máximo 7h por noite, nos dias em que o corpo realmente estava exausto. 5h era o comum. Tinha resistência na maioria das vezes. Aguentava virar noites

para no outro dia passar 9h numa sala de aula. E meu corpo parecia não sentir nada, apenas alguns momentos de sonolências. Nessa época também acabei desenvolvendo uma gastrite, o que mudou completamente minha relação com a comida. Isso porque o almoço na escola era uma corrida contra o tempo: tínhamos aula às 12h. A última aula da manhã acabava às 11h30m. Eram 30 minutos disponíveis para entrar na fila, comer, ir ao banheiro e logo depois já estar em sala. Era algo surreal. Nunca consegui comer mais devagar depois desse período.

6. INT. QUARTO - DIA

PLANO DETALHE NOS MÓVEIS/OBJETOS PRESENTES NO QUARTO (TECLADO, TV, COMPUTADOR, POSTERES.)

Thalia está arrumando o quarto.

THALIA (V.O.)
 Uma casa precisa de cuidados. Eu arrumo o meu quarto semanalmente, talvez dois dias por semana.
 (MAIS)

THALIA (CONT.)
 Ele é bem isolado, mas acaba pegando muita poeira por conta do ventilador. Contudo, nem sempre consigo mantê-lo limpo e costumo procrastinar bastante. Amanhã eu faço. Digo na terça.
 Amanhã eu faço. Digo na quarta.
 Amanhã eu faço. Digo na quinta. É um loop por dias. Consequentemente, também demoro em momentos que preciso cuidar do resto da casa. Não tenho problemas em lavar louça ou varrer o chão. Mas muitas vezes não consigo levantar da cama.

7. INT. COZINHA - DIA

SOM DE TELEVISÃO. LATIDOS. MIADOS.

Thalia está na cozinha, cortando verduras.

THALIA (V.O.)

O ambiente da cozinha não é tão receptivo. Normalmente sempre há algum barulho, interno ou externo, e já que fico sensível com sons facilmente, me deixa mal física e mentalmente. Mas, mesmo assim, consigo preparar refeições, embora na maioria das vezes, coma no quarto.

Thalia está lavando os pratos.

SOM DA OFICINA.

8. EXT. QUINTAL - DIA

Imagens dos gatos e do cachorro

THALIA (V.O.)

Tento ao máximo cuidar dos gatos e do cachorro, que realmente requerem atenção frequente. Alimentar em determinados horários os gatos. Preparar a refeição principal do cachorro à noite. Banhar o cachorro quinzenalmente. E ficar de olho neles constantemente, conferindo possíveis feridas, infecções ou coisas do tipo. Sinto que é a melhor parte do meu dia. Me sinto útil em casa. Me sinto útil para com eles.

(MAIS)

THALIA (CONT.)

Me sinto útil para comigo. E, por poucas vezes, me sinto feliz.

9. EXT. QUINTAL - TARDE

Thalia está sentada na mesa do quintal.

PLANO MÉDIO DE THALIA NO NOTEBOOK.

THALIA (V.O.)

Procrastinação. Essa palavra vem me definindo nos últimos anos. Demoro para realizar os trabalhos da

faculdade. Sinto que minha mente precisa estar 100% focada e todas as coisas precisam estar em seus devidos lugares. O computador, o caderno, as canetas. Preciso ter lido tal texto, ter assistido aquele filme. Mas a minha mente, onde normalmente ela está?

PLANO FECHADO NOS CADERNOS. NAS CANETAS, NAS ANOTAÇÕES.

PLANO MÉDIO DE THALIA NO NOTEBOOK.

Thalia escrevendo no caderno.

THALIA (V.O.)

O meu corpo está presente, mas com todas as dores que o cansaço pode trazer. Parece que corri uma maratona. Mas sequer sai do lugar. Até consigo escrever alguns excertos, mas não gosto de nada. Edito imagens e sons e não gosto do que está saindo. Parece tudo superficial. Parece que está tudo errado.

PLANO DETALHE NOS OBJETOS DO QUINTAL.

THALIA (V.O.)

Quando eu era criança e no período de ensino médio, gostava de estudar e de ter bons resultados com isso, porém, também me via muito pressionada e limitada a fazer qualquer outro tipo de atividade. Sempre me vi como uma impostora, que a qualquer momento seria descoberta e seria então conhecida como uma farsa. Na faculdade, esse sentimento se aperfeiçou.

Plano de Thalia deitada no chão, os gatos ao redor.

THALIA (V.O.)

Se eu fosse uma pessoa normal, que conseguisse dormir à noite, poderia ser menos ansiosa e um pouco mais criativa?

THALIA (V.O.)

Uma das coisas mais cruéis da situação de insone para mim foi quando houve o casamento de um amigo próximo. Na noite anterior a cerimônia, eu tentei, tentei, tentei dormir. Estava com muito estresse sonoro - e com muitas indecisões e preocupações relacionadas à minha vida. Era o começo de mais uma crise existencial. Estagnada, triste e ansiosa. O meu corpo me enganou, porque, eu sei que não dormi nessa noite, porém, ele me dava a sensação de que havia dormido. Foi a primeira vez que eu senti isso e a minha única vontade era de chorar. Parecia que estava acontecendo uma normalização do estado de não dormir por parte do meu próprio corpo, da minha própria mente. Até cheguei a me locomover ao local do casamento, porém, passei muito mal na viagem, com ânsia de vômito e tontura, e acabei voltando antes mesmo de chegar ao lugar combinado. Voltando em casa, a primeira coisa que fiz foi deitar e dormir. Era sono, muito sono. Já faz alguns anos e até hoje eu não me perdoei por não ter comparecido.

11. INT. QUARTO - DIA

PLANO FECHADO DE THALIA NO COMPUTADOR.

THALIA (V.O.)

Na pandemia, aumentei significativamente o uso de celular. Isso piorou a minha visão e meu problema com insônia. À noite, antes de dormir, a última coisa que faço é olhar o celular. Ao amanhecer, quando acordo, a primeira coisa que faço é olhar o celular.

(MAIS)

THALIA (CONT.)

Todo o meu dia é acompanhado por telas. Há dias em que o meu uso do celular ultrapassa 11h. Onze horas!

12. INT. SALA - DIA

Thalia sentada na cadeira da sala.

Thalia está usando o celular.

THALIA (V.O.)

Informação, distração, diversão. Mas no fim tudo parece levar à distração. Nada é aprofundado, tudo é superficial.
A minha conta de Dropbox está lotada de textos, sejam de cinema ou de outras áreas do meu interesse.
Quantos eu li?

13. INT. QUARTO - DIA

Thalia no computador. Thalia mexe no celular.

THALIA (V.O.)

Um novo arquivo foi adicionado na sua conta do Dropbox. O novo álbum de Taylor Swift chegou ao Spotify. Apoio de Neymar a Bolsonaro irrita a cúpula da CBF às vésperas da Copa do Mundo. Você recebeu uma nova mensagem. A minha mente não para e não quer parar. Ao longo disso tudo, percebo que estou só. Me sinto e estou sozinha. Converso com pessoas no celular e mesmo assim, o sentimento solitário continua. Tento seguir as orientações para ter uma noite melhor, mas parece que o problema está muito mais a fundo. Digo que está tudo bem. Às vezes está. A maioria das vezes, não.

14. INT. QUARTO - DIA

PLANO FECHADO DOS DISCOS.

Thalia pega o disco "Born This Way".

PLANO FECHADO NO ENCARTE.

PLANO FECHADO DE THALIA EXAMINANDO O CD.

THALIA (V.O.)

Me lembro que, em 2011, Lady Gaga, minha cantora favorita, lançou o álbum "Born This Way". A primeira música que o abre é chamada "Marry The Night". Desde a primeira vez que a escutei, achei melodicamente incrível. Contém um dos meus finais musicais favoritos de sempre. Contudo, havia uma questão: eu não gostava do título, da letra. Não me identificava. Escutava em silêncio. Pela minha idade na época, 13 anos, não havia uma razão para querer "casar com a noite". A noite que tanto me atormentava. O escuro que me assombrava. Eu tinha medo da noite. Não entrava na minha cabeça uma ideia positiva para com isso.

15. EXT. IMAGENS DO CÉU/LUA/ESTRELAS – DIA/NOITE

Música original.

THALIA (V.O.)

Porém, uma coisa que sempre me encantou: o céu. Eu amo observar o céu. Pela manhã, com as nuvens e seus surreais "desenhos" que nós associamos a coisas terrestres. O sol, que é tão importante para a nossa saúde e, incrivelmente, para uma boa manutenção do sono. Os pássaros voando, no sentimento de mais pura liberdade. E, nos últimos anos, passei a ter interesse no céu noturno. Nas estrelas. Na lua. Talvez porque, nas minhas voltas de Fortaleza até Horizonte nesses anos de faculdade, era a minha única paisagem disponível, juntamente com os altos prédios e suas luzes artificiais. Apenas o ato de olhar para o céu me tranquiliza, me faz pensar em como não temos noção da dimensão em que vivemos. Pode parecer um pouco assustador mas, no fundo, sinto alívio.
Quando criança, me lembro de uma

professora falar sobre a lenda de São Jorge e de que a lua era sua casa. Imagina morar na lua?! Tudo isso me fez ver que a noite não é tão assustadora assim. Ok, ainda prefiro e me sinto mais segura no dia, mas, a noite tem a sua beleza.

(MAIS)

THALIA (CONT.)

Sua particularidade. E um senso de que: depois da lua, vem o sol. Depois de uma noite ruim, pode vir um bom dia. Creio que, depois de todos esses anos e todos os problemas acarretados ao longo desse período, estou aprendendo a ter um pouco mais de conforto quando a noite baixa.

16. INT./EXT. ICA - DIA

Corredor dos laboratórios.

Thalia andando pelo ICA.

THALIA (V.O.)

Mesmo com insônia, parece que eu estava dormindo o tempo todo. Não um bom sono, mas um sono passivo, preocupado, medroso. Paralisava em coisas das mais simples. Desistia nas primeiras tentativas erradas. Nunca consegui chegar a um nível que considerava bom para ser uma estudante de cinema da UFC. Mas qual será esse nível?!

Apresentação de TCC da Thaís.

Natan, Rebeca, Meg, Bia e Tom na estrada do açude da Agronomia.

17. INT. QUARTO - NOITE

TV ligada. Thalia está deitada na cama. Som do ventilador.

THALIA

Tão perto de tudo acabar, me sinto um pouco mais feliz do que quando entrei. Me sinto mais madura, mais otimista, mais realista, embora ainda

há sonhos que sinto serem possíveis.
Já consigo deitar a noite e não ter
necessidade diária de lamentar.
Consigo deixar meu corpo e mente mais
leve, sem tanta informação constante.
O caminho é longo, porém, aprendi que
pequenos passos são muito importantes
e devem ser celebrados.
Já consigo, enfim, dormir.

As luzes se apagam.