

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA POLITÉCNICA
CURSO DE DESIGN



GABRIELA OLIVEIRA ANDERSON

**DESIGN DE UM PRODUTO PICTÓRICO MULTIDIMENSIONAL
DE HISTÓRIAS FICTÍCIAS:**

O mundo imaginário da paralisia do sono

Goiânia
2021

GABRIELA OLIVEIRA ANDERSON

**DESIGN DE UM PRODUTO PICTÓRICO MULTIDIMENSIONAL
DE HISTÓRIAS FICTÍCIAS:**

O mundo imaginário da paralisia do sono

Monografia e Projeto apresentados ao Curso de Design da Escola Politécnica da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, para a obtenção do grau de Bacharel em Design.

Orientador: Ms. Tai Hsuan An

Goiânia
2021

GABRIELA OLIVEIRA ANDERSON

**DESIGN DE UM PRODUTO PICTÓRICO MULTIDIMENSIONAL
DE HISTÓRIAS FICTÍCIAS:
O MUNDO IMAGINÁRIO DA PARALISIA DO SONO**

Monografia e Projeto apresentados ao Curso de Design da Escola Politécnica da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, para a obtenção do grau de Bacharel em Design, aprovada em _____ / _____ / _____, pela Banca Examinadora constituída pelos seguintes professores:

Ms. Tai Hsuan An - orientador
Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Dra. Adriana Mendonça
Universidade Federal de Goiás

Prof. Genilda Alexandria
Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Dedico esse a minha tia Célia que sempre me apoiava por mais insanas que fossem minhas ideias, e dedicava horas de seu dia apenas para me escutar falar da minha mais nova obsessão e criações, sempre prestando total atenção não importando o assunto. Dedico este a minha melhor ouvinte.

AGRADECIMENTOS

Aos professores que me ensinaram tudo aquilo que eu precisava para crescer como profissional, artista, e como pessoa.

Ao meu orientador Tai, que me ensinou a ver e entender meu verdadeiro potencial.

À minha mãe e tia Mare que me impulsionam a sempre procurar ser a minha melhor versão de mim mesma.

Ao meu parceiro Guilherme, que nunca deixou de me apoiar, inspirar e ajudar a superar todos os problemas e obstáculos de cabeça erguida.

“All we have to decide is what to do with the time that is given to us.”

“Tudo o que temos que decidir é o que fazer com o tempo que nos é dado”

J.R.R. Tolkien

RESUMO

Para o trabalho de conclusão de curso foi importante criar algo com um teor pessoal, e com a frequente ocorrência de episódios de paralisia do sono, a apavorante alucinação e sofrimento provocados pelo fenômeno têm sido conscientemente transformados em motivo e estímulo de criação artística e servindo como a inspiração para o projeto em design, sendo novamente usados na criação de algo extraordinário. A experiência criativa da intervenção, por meio de design, comprova que a apropriação e a transformação dos elementos, ingredientes e experiências do horror em histórias e ilustrações possa, no ponto de vista psicológico, contribuir muito às pessoas que sofrem com o problema, além de inspirar e provocar uma experiência única de imersão para aqueles amantes do gênero terror.

O primeiro passo para manipular e aplicar as experiências da paralisia do sono de um modo artístico é compreender o que é de fato tal fenômeno, quem ele afeta, suas causas e como evitá-lo, assim, podemos focar em como a proposta se aplica dentro desse problema e como pode contribuir de uma maneira geral ou específica. A paralisia e seus efeitos devem ser devidamente explicados e compreendidos, e uma das formas de se fazê-lo é tirar proveito dos elementos de terror que aparecem na alucinação e transformá-los em imagens e produtos que ampliem o repertório imagético para a criação de obras artísticas e literárias do gênero de terror e suspense, não apenas para aqueles que sofrem com a paralisia do sono, mas para o público que busca tal gênero.

O projeto em desenvolvimento foca na criação de um livro com ilustrações e histórias de criaturas ou seres “reais” que habitam no mundo imaginário de alucinação, que serve como um exemplo que comprova a validade do design que enfrenta o problema com aplicação de elementos imagéticos extraídos e recriados da própria alucinação. O livro também busca ser uma experiência imersiva, se inspirando em obras como “*Call of Cthulhu*”, em que o leitor chega a confundir ficção com realidade, típico de um subgênero do terror conhecido como “*eldritch horror*”.

Palavras-chave: paralisia do sono, alucinações, ficção, terror e suspense, *eldritch horror*, criaturas, mundo imaginário, ilustração, *Call of Cthulhu*.

ABSTRACT

For the graduation work, it was important to create something with a personal air to it, and with the frequent sleep paralysis episodes, the appalling hallucination and suffering caused by the phenomenon has been consciously turned into a motive and stimulus for artistic creation and serving as the inspiration for the design project, being used again in the creation of something extraordinary. The intervention's creative experience, through design, proves the appropriation and transformation of the elements, ingredients and experiences of horror in stories and illustrations can, from a psychological point of view, contribute a lot to people who suffer from the issue, in addition to inspire and provoke a unique immersive experience for those who are into the horror genre.

The first step in manipulating and applying sleep paralysis experiences in an artistic way is understanding what such phenomenon actually is, who it affects, its causes and how to avoid it, then focus on how the proposal applies within this issue and how it can contribute in a general or specific way. The paralysis and its effects must be properly explained and understood, and one way to achieve that is taking advantage of the terror elements that appear in the hallucination and transform them into images and products that expand the imagery repertoire for the creation of artistic and literary works in the horror and suspense genres, not only for those who suffer from sleep paralysis, but for the public that seeks such a genre.

The project under development focuses on the creation of a book with illustrations and stories of "real" creatures or beings that inhabit the imaginary world of sleep paralysis hallucination, which serves as an example that proves the validity of the design that tackles the issue with the application of extracted imagery elements and recreated from the hallucination itself. The book also seeks to be an immersive experience, drawing inspiration from works such as "Call of Cthulhu", in which the reader might even confuse fiction with reality, typical of a subgenre of horror known as "eldritch horror".

Keywords: sleep paralysis, hallucination, fiction, horror and suspense, eldritch horror, creatures, imaginary world, illustration, Call of Chtulhu.

LISTA DE IMAGENS

Ilustração 1 -	<i>The Dream</i> , gravura feita por James Marshal.....	12
Ilustração 2 -	<i>Sleep paralysis demon</i> , por usuário do twitter @rhymewithrachel	13
Ilustração 3 -	<i>Nightmare</i> , por Pierre Simon.....	14
Ilustração 4 -	Pietá , por Jean-Hippolyte Flandrin.....	15
Ilustração 5 -	Por PISportsClub	16
Ilustração 6 -	<i>Sleep Paralysis</i> , por usuário do Reddit u/OLDSKYLbI.....	17
Ilustração 7 -	Brain transparente Png #1464325 , por Clipart Library.....	18
Ilustração 8 -	<i>Sleep Paralysis -what was that thing in my room?</i> , por sleepcycle.com	19
Ilustração 9 -	<i>Old Hag</i> , por brainstudy.info.....	20
Ilustração 10 -	<i>Sleep Paralysis</i> , por uruário do DeviantArt Paulinaapc.....	21
Ilustração 11 -	<i>Hatman</i> , por autor desconhecido.....	22
Ilustração 12 -	<i>Classic</i> , por Wallpaper.dog.....	23
Ilustração 13 -	Reprodução do <i>L'incubo</i> , por Johann Heinrich Füssli.....	24
Ilustração 14 -	<i>What is sleep paralysis?</i> , por bodol.info.....	25
Ilustração 15 -	<i>La Pesanta</i> , por Carles Hernández.....	25
Ilustração 16 -	<i>Sleep Demons</i> , por health.clevelandclinic.org.....	26
Ilustração 17 -	<i>Sleep paralysis demon sketch</i> , por Aidyn Michals.....	28
Ilustração 18 -	FOTOKITA , por Shutterstock.....	30
Ilustração 19 -	Croqui escultura Stalker pela autora.....	32
Ilustração 20 -	Croqui ilustrações Stalker pela autora.....	33
Ilustração 21 -	Croqui escultura Observet pela autora.....	34
Ilustração 22 -	Croqui ilustração Observet pela autora.....	35
Ilustração 23 -	<i>Moodboard</i> livro pela autora.....	39
Ilustração 24 -	<i>Moodboard</i> embalagem pela autora.....	40
Ilustração 25 -	Diagramação capa e contra capa (indesign) pela autora.....	41
Ilustração 26 -	Diagramação cont. guarda e falsa f. de rosto (indesign) pela autora.	41
Ilustração 27 -	Diagramação folha de rosto (indesign) pela autora.....	42
Ilustração 28 -	Diagramação introdução (indesign) pela autora.....	42
Ilustração 29 -	Diagramação Stalker (indesign) pela autora.....	43
Ilustração 30 -	Processo escultura pela autora.....	43
Ilustração 31 -	Mockup livro fechado pela autora.....	44
Ilustração 32 -	Mockup livro aberto pela autora.....	45
Ilustração 33 -	Mockup extras pela autora.....	45

SUMÁRIO

RESUMO	7
ABSTRACT	8
LISTA DE ILUSTRAÇÕES	9
SUMÁRIO	10
1 INTRODUÇÃO	12
1.1 Justificativa da escolha do tema	12
1.2 Objetivos gerais	14
1.3 Objetivos específicos	14
1.4 Metodologia aplicada na pesquisa e no projeto	15
2 CONTEXTUALIZAÇÃO	16
2.1 As pessoas que sofrem com a paralisia do sono	16
2.2 O fenômeno da paralisia do sono e suas causas	16
2.2.1 As experiências de alucinações com presença de vultos durante a paralisia do sono	18
2.3 O gênero de terror	22
3 PROBLEMATIZAÇÃO	24
3.1 As consequências psíquicas e psicológicas da paralisia do sono	24
3.2 A desmistificação das alucinações e da aparição de vultos amedrontadores	25
4 PROPOSTAS POSSÍVEIS DA INTERVENÇÃO DO DESIGN	26
4.1 As possibilidades da intervenção do design na redução dos problemas da paralisia do sono	26
4.2 Criação de produtos para a compreensão e desmistificação dos problemas de alucinação e aparição	26
4.2.1 Produto para pessoas que gostam do gênero de terror	27
4.3 Design de produtos imagéticos e pictóricos multidimensionais de histórias do mundo imaginário a partir das experiências da paralisia do sono	28
5 INDICATIVO DE PROJETO	30
6 MEMORIAL CONCEITUAL	31
6.1 O que é o produto	31

6.2	Objetivos do produto.....	31
6.3	Processo de criação de personagens.....	31
7	BRIEFING DO PRODUTO	36
7.1	Técnica de produção.....	36
7.2	Tipografia.....	36
7.3	Ilustração e escultura.....	36
7.4	Papel.....	36
7.5	Cores e detalhes.....	37
7.6	Previsão de tempo de desenvolvimento do projeto completo.....	37
7.7	Público alvo.....	37
7.8	Edições.....	37
7.8.1	Edição Lendária.....	38
7.8.2	Edição de Colecionador.....	38
7.8.3	Livro simples.....	38
8	MOODBOARD	39
9	DIAGRAMAÇÃO E ESCULTURAS	41
10	MOCKUPS	44
	REFERÊNCIAS	46

1. INTRODUÇÃO



Imagem 1 *The Dream*, gravura feita por James Marshall

1.1 Justificativa da escolha do tema

A paralisia do sono, ou Catalepsia Projetiva, é um transtorno que ocorre em uma grande parte da população. As pessoas que sofrem com esse problema ficam preocupadas por não entender os motivos e muitas sentem atormentadas. Quem tem tais experiências narra que, quando acorda ou ao adormecer, não consegue se movimentar nem emitir voz, enquanto a mente ainda está ativa.

Isto acontece porque durante o sono o cérebro relaxa todos os músculos do corpo e mantém-nos imóveis para que se possa conservar energia e evitar movimentos bruscos durante os sonhos. No entanto, quando acontece um problema de comunicação entre o cérebro e o corpo durante o sono, o cérebro pode demorar para devolver o movimento ao corpo, originando um episódio de paralisia do sono.

A paralisia pode ocorrer em qualquer idade, mas é mais frequente em adolescentes e jovens de idades entre os 20 e os 30 anos, que normalmente têm hábitos irregulares de repouso e uma

vida estressada.

A ocorrência da paralisia do sono pode ser acompanhada de alucinações visuais e auditivas como o surgimento de pessoas estranhas ao lado da cama, aparecimento de vultos e criaturas, ouvir vozes e barulhos estranhos, e em alguns casos até ter experiências de sensações como a de flutuar sobre o próprio corpo, de afogamento, falta de ar, entre outras, mas a pessoa não consegue se mexer para reagir.

As criaturas vistas, conforme relatos, são tão reais que deixam de ser consideradas apenas como efeitos de ilusões e alucinações, mas sim de outra realidade, de um mundo paralelo.

O interessante é que as criaturas místicas são comuns e recorrentes para pessoas pertencentes a mesma cultura. Em diferentes culturas, as criaturas também são diferentes. Muitos depoimentos e histórias contadas relatam experiências de aparições “reais”, surreais e místicos, entre o mundo real, do limiar do imaginário, subconsciente e onírico, influenciadas pelos fatores psicológicos e culturais. As histórias contadas, muitas vezes arrepiantes, podem ser inspiradoras para a reinvenção de histórias de fantasia, com personagens e criaturas, dignas de serem contadas por meio de livros, jogos, e histórias em quadrinhos.



Imagem 2 *Sleep paralysis demon*, por usuário do twitter @rhymewithrachel

As experiências da paralisia do sono, principalmente as alucinações, têm atraído a atenção de várias áreas de medicina, psicologia e outras ciências, tornando-se objeto de pesquisa não apenas dos especialistas destas áreas, mas também como uma fonte de inspiração e o ponto de partida para criação de diversas formas de arte visual e produtos imagéticos e pictóricos desenvolvidos por meio do design.

Todas aquelas experiências vão gerar inúmeras histórias de terror pela internet que vão ser usadas como inspiração para diversas mídias, então vamos ter jogos, livros, ilustrações, esculturas, criatividade é o que não falta pra usar essas visões. Tais histórias que encontramos em redes sociais como *reddit* ou *twitter*, costumam estar relacionadas de um jeito ou de outro por causa das mídias em comum que consumimos e o motivo do projeto ser focado na paralisia é esse, nada mais imersivo do que uma experiência vivenciada pelo leitor, então os compilados de histórias similares viraram uma grande fonte de inspiração para criar os piores e mais assustadores monstros possíveis, especialmente feitos para que pessoas no mundo todo possam ser atormentadas num nível extremamente pessoal.

A necessidade de compreender o que é a paralisia do sono e as alucinações que vem com ela gerou uma curiosidade sobre o assunto, que mesmo antes de entendê-lo como um todo já havia se transformado numa grande fonte de inspiração. Ao aprender mais sobre o assunto, além das visões e alucinações, o próprio fenômeno em si se tornou uma inspiração para criação de algo extraordinário, e assim nasceu esse projeto.

O projeto é um livro no formato de diário, contendo os relatos de um autor anônimo sobre as experiências com a paralisia do sono após descobrir que tudo aquilo que vemos durante esses episódios é real. É uma obra imersiva, que vai usar pesquisas e dados reais para explicar os fenômenos e os vultos, ao mesmo tempo que aponta “falhas” e novas explicações para o fenômeno para criar um ambiente mais pavoroso, como por exemplo: "de acordo com pesquisa [...], a paralisia do sono ocorre quando [...], mas eu sei que tem algo a mais, posso ter descoberto a real causa, e estou no caminho para descobrir o que aquelas coisas realmente são". Então o livro está sendo feito para provocar tensão, pavor, pro leitor realmente não conseguir dormir à noite, mas ao mesmo tempo se entreter e recusar a parar a leitura.



Imagem 3 *Nightmare*, por Pierre Simon

1.2 Objetivos gerais

- Pesquisar e estudar o problema da paralisia do sono e consequentes fenômenos de alucinação e aparição, em função de compreender suas causas e implicações;
- Explorar métodos, técnicas e recursos de design para desenvolver o projeto de um produto imagético e pictórico a partir das experiências vivenciadas de paralisia do sono.
- Criar um projeto que inspire e envolva pessoas que sofrem ou não com a paralisia do sono por meio de uma história cativante e fascinantes ilustrações.

1.3 Objetivos específicos

- Desenvolver a pesquisa, coletando as informações e conhecimentos teóricos em função da contextualização, problematização, em busca da compreensão do problema;

- Descobrir os modos de amenizar o problema, desmistificando os fenômenos de alucinação e aparição, de modo diferenciado, por meio da intervenção do design;

- Transformar os componentes imaginários, oníricos, místicos, do subconsciente dos fenômenos da paralisia do sono em personagens, criaturas, cenários e demais elementos imagéticos e pictóricos;

- Aplicar os elementos, ferramentas, métodos e técnicas a fim de desenvolver um produto, com função narrativa de histórias, multidimensional, manuseável e interativo, voltado para o público geral.

1.4 Metodologia aplicada na pesquisa e no projeto

A paralisia do sono, por ser um assunto polêmico entre o senso popular e as teorias científicas, deve ser estudada na base de informações e conhecimentos esclarecedores, a fim de obtermos conclusões fundamentadas em ciências, para compreendermos tal fenômeno e as experiências de alucinações.

A presente pesquisa busca informações em referências bibliográficas e em vários sites relacionados ao assunto, que trazem não só teorias baseadas em medicina e psicologia, como também depoimentos e relatos dos pacientes em tratamento dos distúrbios do sono e das consequentes perturbações psicológicas ou psíquicas.

Como, desde o início, já havia uma intenção em desenvolver o projeto de um livro ilustrado sobre as criaturas “vistas” durante a paralisia do sono, com objetivos claramente estabelecidos, o trabalho busca embasamentos teóricos e ampliação do repertório amplo de elementos, figuras e ideias para que o projeto e o produto a ser desenvolvido alcancem o nível de qualidade correspondente à expectativa.

A pesquisa de campo será feita por meio de entrevistas com psicólogos e pessoas que passaram por experiências de alucinação e aparição de criaturas. E por meio de anotações, desenhos e pequenas esculturas, criação de histórias e demais recursos criativos, o processo criativo vai se constituir a parte mais essencial do projeto. Com o tema e os objetivos já claramente definidos, a presente pesquisa finalizará com os indicativos do projeto que vão compor o *briefing* do projeto.



Imagem 4 Pietá, por Jean-Hippolyte Flandrin

2. CONTEXTUALIZAÇÃO

2.1 As pessoas que sofrem com a paralisia do sono

De acordo com a Academia Americana de Medicina do Sono, há estudos que apontam que entre 15% a 40% de determinada população pode vivenciar alguma situação de paralisia do sono ao longo da vida.

Embora sejam atormentadoras, as sensações, os músculos da respiração e todos os órgãos vitais do corpo continuam funcionando normalmente e a paralisia do sono não coloca em risco a vida da pessoa e nem é perigosa, mesmo que pareça tão real.

2.2 O fenômeno da paralisia do sono e suas causas

De acordo com o IIPC (Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia), a paralisia do sono é a condição de acordar, estar desperto, lúcido, mas não conseguir se mover. É um estado psicofísico caracterizado pela insensibilidade física, respiração lenta e impossibilidade passageira de mover o próprio corpo, em razão de uma dissociação entre a sensibilidade e as faculdades motoras. Quando a mente “desperta” durante esse período, o cérebro automaticamente bloqueia os neurônios motores para que o corpo não imite os movimentos do sonho. “[...]Quando há a paralisia do sono, há um desbalanço, no qual o cérebro acorda, mas o comando de despertar é bloqueado para a medula. Não acontece a sincronia e há apenas a ativação cerebral, não a medular, por isso a pessoa não consegue se mexer”, diz o neurologista Alan Eckeli, especialista em Medicina do Sono e professor da USP de Ribeirão Preto.



Imagem 5 Plsportsclub.com

Além da imobilização física, acordar antes do ciclo do sono REM terminar faz com que algumas pessoas tenham alucinações visuais ou auditivas curtas. É por isso que muitos ligam essa experiência à visão de criaturas místicas ou assombrações. Outros sintomas são pressão no peito, hiperventilação, pânico e sensação de queda ou de estar flutuando acima do corpo. Há pessoas que conseguem abrir os olhos enquanto outras permanecem com eles fechados durante a sensação de imobilidade.

Geralmente, as pessoas passam por 4 a 6 ciclos de sono por noite e esse fenômeno pode ocorrer em diferentes cenários: 1º) quando o corpo entra no estado de inconsciência antes da mente. Como os músculos relaxam durante o sono, não é possível movê-los neste estado de “semi-consciência”. Então, sentimos a sensação de imobilidade e também não conseguimos falar; 2º) é o despertar precoce da mente durante o sono REM (*rapid eye movement*, em português, movimento rápido dos olhos). Esta é a fase do sono na qual temos sonhos vívidos; 3º) durante o mais próximo do momento de acordar, que é após o sono REM. Estudos científicos também têm associado a paralisia do sono com a experiência fora do corpo (projeção astral): “Observações clínicas sugerem que a entrada no estado REM contribui para a EQM.*” (EQM – experiência da quase morte – um tipo de experiência fora do corpo.)

Supõe-se que a causa real da paralisia do sono – catalepsia projetiva – seja a impossibilidade temporária de comunicação consciencial entre o corpo mental, sediado na paracabeça do psicossoma (corpo astral), e as áreas corticais motoras do cérebro físico.

É importante salientar que a descoincidência entre os corpos acontece com todas as pessoas, todas as noites, de modo inconsciente. Algumas pessoas lembram da experiência, mas a grande maioria continua inconsciente ou lembra apenas parcialmente de algumas sensações da experiência.

A narcolepsia é um distúrbio do sono que causa sonolência excessiva diurna e estimula as ocorrências tanto da paralisia quanto de alucinações. Embora seja a causa mais comum da paralisia durante o sono, não é a única. Há inúmeros fatores que podem fazer com que a pessoa tenha paralisia do sono, para muitos especialistas, trata-se de uma característica genética.



Imagem 6 *Sleep Paralysis*, por usuário do Reddit u/OLDSKYLBI

Estudos também apontam que ela pode ser influenciada por situações como constante estresse, privação do sono - quando o indivíduo dorme menos de sete horas por dia -,

consumo de bebidas alcoólicas em excesso e utilização de medicamentos para induzir o sono, sem orientação. A ansiedade, o estresse, a depressão, a bipolaridade, a síndrome do pânico, entre outros transtornos mentais também interferem nos horários de dormir, portanto também costumam ser mais sucessivas ao fenômeno.

2.2.1 As experiências de alucinações com presença de vultos durante a Catalepsia Projetiva

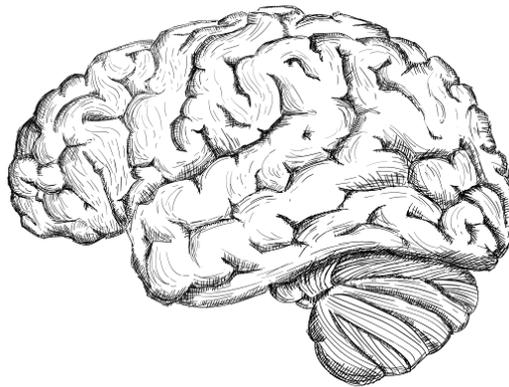


Imagem 7 Brain transparente Png #1464325, Clipart Library

A paralisia do sono é uma condição na qual o indivíduo tem consciência que está acordado, mas o corpo não consegue realizar qualquer movimento voluntário. Há diversos relatos sobre paralisia do sono ao longo da história, em diferentes populações. "Esse fenômeno biológico está relatado na história em diferentes momentos, desde a antiguidade. Em todo o mundo já houve relatos de paralisia do sono", relata Eckeli.

Algumas pessoas relatam sentir presenças ou até ver vultos enquanto estão no estado de paralisia do sono. Este fato corrobora a teoria da Conscienciologia que afirma que perceber essas presenças pode acontecer, pois durante a paralisia seria possível o acesso à multidimensionalidade e a percepção do extrafísico (plano espiritual, mundo dos espíritos). Seriam consciências extrafísicas, espíritos, que podemos perceber enquanto estamos nessa condição.

Nem todos os casos de paralisia envolvem alucinações, há situações em que a pessoa apenas não consegue se mexer. Porém, as experiências alucinatórias - que podem ser auditivas, visuais ou táteis - são recorrentes e, segundo estudos, podem estar presentes em até 75% dos casos.

As experiências relatadas durante a paralisia do sono são diversas. Há pessoas que veem diferentes vultos, outras que sentem alguém se aproximando, há quem sinta um bicho com características assustadoras em cima de si, entre outros diversos tipos de relatos. As alucinações durante a paralisia, conforme os estudos, podem acontecer porque pouco antes de despertar, a pessoa estava no estágio mais profundo do sono.

Essas presenças podem ser positivas ou não e têm relação principalmente com o padrão de pensamentos, sentimentos e energias pessoais que temos. Ter conhecimento sobre a multidimensionalidade e as bioenergias permitirá um maior controle sobre essas companhias. É possível blindar energeticamente o ambiente onde vivemos. Essas possibilidades são amplamente estudadas na Projeciologia, uma ciência que é um subcampo da Conscienciologia.



Imagem 8 *Sleep Paralysis - what was that thing in my room?*, sleepcycle.com

Os relatos de pessoas que sofrem com o problema são coincidentemente similares quanto às experiências:

"Eu tive essa sensação pela primeira vez aos nove anos. Acabei dormindo enquanto estava assistindo televisão no quarto. Em meio ao sono, abri meus olhos e vi vários vultos

vindo em minha direção. Eu tentava gritar, mas ninguém me ouvia. Eu tentava me mexer e não conseguia. Isso durou alguns minutos", relata uma fotógrafa, de 23 anos.

"Comecei a passar por isso ainda na infância. Eu sentia alguém me observando e depois se sentando ao meu lado, em meu colchão. Não conseguia me mexer, ficava totalmente imóvel e sempre pensava que eu fosse morrer", relata o músico e técnico em eletrônica, de 60 anos.

"Um homem falou comigo e muitos vultos começaram a aparecer. Eles queriam me pegar, me matar e eu fiquei desesperada para acordar. Quando consegui me mover, estava com uma crise de ansiedade muito forte e com uma tristeza imensa... É horrível", descreve assim um outro comentário.

"Senti um homem se deitando sobre mim. Ele era muito pesado e eu me sentia afundando no colchão, sem conseguir me mover. Quando consegui me mexer, notei que não havia ninguém no quarto", relata uma outra mulher que vivenciou uma traumatizante paralisia do sono.



Imagem 9 *Old Hag*, brainstudy.info

"As pessoas precisam ir mais a fundo em suas experiências com a paralisia do sono, para perceber os sinais e a oscilação de energia no ambiente... Acredito que não é algo da nossa dimensão. Porém, não saberia explicar mais detalhadamente. Penso que tem relação com energia...", relata o compositor musical, de 34 anos, associando as alucinações a algo sobrenatural, de outra dimensão.

Diversas pessoas relacionam a paralisia a algo que possa ter uma origem sobrenatural. Em razão disso, há casos de pessoas que chegam a recorrer a igrejas ou outras representações religiosas para tentar compreender o assunto e até tentar evitar novas paralisias. Eles afirmam que as figuras descritas por aqueles que têm paralisia do sono são semelhantes, entre elas um

animal escuro, às vezes peludo, e de olhos vermelhos, que surgem sobre o peito das pessoas. Há também constantes relatos de um homem com uma cartola preta.



Imagem 10 *Sleep Paralysis*, por usuário do DeviantArt Paulinaapc

Ainda não se conhece a origem das alucinações na paralisia do sono, mas alguns especialistas na área da psicanálise, acreditam que as imagens surgidas possam ser oriundas do temor, na base do contexto cultural do indivíduo. As imagens podem ser resultado da expressão de informações do inconsciente para a consciência do indivíduo, conforme sua crença, simbolizando suas sensações e sentimentos, de medo.

O neurologista, porém, afirma que não se trata de uma situação sobrenatural. "As alucinações nada mais são do que elementos de sonhos durante o momento em que a pessoa desperta." O designer Sergio Victor Stellet, de 29 anos, chegou a cogitar que a paralisia do sono pudesse ser uma situação mística. "Mas comecei a ver inconsistências nessas explicações sobrenaturais, então comecei a ver pelo lado científico, pois sou ateu e bem cético. Hoje, percebo que não são necessárias explicações extraordinárias para compreender", diz Stellet, que teve a primeira experiência com o fenômeno biológico aos 14 anos, enquanto cochilava após o almoço.

A paralisia do sono pode trazer diversas dificuldades. Entre elas, medo de dormir e ansiedade frequente. "Essas dificuldades causam instabilidade de humor e prejuízos de atenção e concentração", ressalta o psiquiatra Alexandre Azevedo. Entre os que possuem paralisia, há aqueles que optam por esconder, por medo de serem considerados anormais. Outros, principalmente aqueles que vivenciam o fenômeno com frequência, preferem buscar ajuda especializada. Entretanto, não existe um tratamento específico e não há como prever a persistência de episódios ao longo da vida.

Especialistas também passam algumas orientações que podem ser implementadas na rotina. Entre as medidas estão dormir ao menos sete horas por noite, manter o ritmo regular de horário para dormir e acordar diariamente, evitar cochilos durante o dia, manter o controle de uso de substâncias como cafeína e bebidas alcoólicas e não utilizar medicamentos para indução do sono sem orientação médica. Uma das principais orientações para sair da paralisia e retomar os movimentos do corpo é manter o foco mental sobre o despertar durante o episódio e mexer os olhos rapidamente, com força.

"Eu tinha todas as noites, por quase 50 anos. Hoje, depois de tanto tempo, passei a ter controle total e só tenho a paralisia do sono quando quero ter. Perder o medo dela é fundamental para que possamos compreendê-la.

É importante mantermos a calma, para que ela passe logo. Para mim, atualmente é uma diversão", afirma o músico Jairo Estevam. "No começo eu tinha muito medo de tudo isso, então via vultos, ouvia sons diversos como gritos e estrondos. Era uma confusão entre praticamente todos os sentidos. Sentia peso no peito, como se houvesse algo em cima de mim. Hoje, quando tenho, consigo direcionar um pouco melhor minhas ideias e pensar 'Ok, começou de novo.



Imagem 11 *Hatman*, desconhecido

2.3 O gênero de terror

Existem vários tipos de terror para atender os diferentes gostos dos fãs do gênero e entre os mais encontrados estão o terror comum, o sobrenatural, o *Eldritch Horror*, e o *Cosmic Horror*, sendo que todos estão intercalados e muitas vezes podem existir juntos numa mesma história, como *IT* de Stephen King, que mistura o sobrenatural com pequenas doses de *Eldritch Horror*.

O terror comum é geralmente definido pelo potencial para o horror na vida mundana. Temos como exemplo assassinos, canibais, desastres naturais, animais selvagens e assim por diante, coisas que são possíveis de serem reais, um vizinho que pode ser um assassino em série e não sabemos.

Como o nome indica, o terror Sobrenatural geralmente é definido por aquilo que existe fora do reino da vida comum, como fantasmas, ghouls, zumbis, bruxas, e toda personagem que pode ser visualizada apesar de não ser real, seja por se parecer ou inspirar naquilo que já exista na vida cotidiana, ou por serem lendas ou histórias representadas inúmeras vezes em diferentes tipos de mídias.

O *Eldritch Horror* é o desconhecido, de difícil visualização, aquilo que não pode ser compreendido por uma mente sã, coisas tão antigas e tão vastas que estiveram aqui antes de nós e estarão depois que o último homem der o seu último suspiro, é caracterizado pelas loucuras e estranhezas insidiosas que se escondem abaixo da superfície da normalidade e da compreensão.

O grande além, o *Cosmic Horror* são criaturas e conceitos que diminuem a existência humana, é o medo da insignificância diante de algo, marcado por coisas que vêm dos cantos escuros do cosmos, seres que quando o primeiro bipe de nossa espécie rastejou da sopa primordial, já estavam velhos e famintos.



Imagem 12 Classic, Wallpaper.dog

Vale ressaltar que o gênero terror em geral é tão velho quanto o ato de se contar uma história, a utilização do sentimento primitivo do medo é artifício literário e artístico extremamente comum e popular, diversos exemplos clássicos das figuras do terror são lembrados até hoje. No entanto vale ressaltar que o tipo mais popular terror é conhecido como *slasher movie*, caracterizado por um assassino icônico aterrorizando um grupo específico de pessoas, o estilo

foi popularizado nos anos 80 por filmes como halloween, sexta feira 13 e *nightmare on elm street*.

Tendo esses personagens em mente, todas essas histórias têm em comum uma coisa, o terrível assassino que assombra os pobres adolescentes é um obstáculo monolítico, suas vítimas são completamente desamparadas em relação ao “monstro” que as assombra, incapazes de revidar contra essas figuras quase faraônicas em natureza, esse paralelo é a descrição mais próxima do sentimento da paralisia do sono, é estar totalmente à mercê de algo intrespessável e completamente alheio às regras da sua realidade.

3. PROBLEMATIZAÇÃO

3.1 As consequências fisiológicas, psicológicas e psiquiátricas da paralisia do sono



Imagem 13 Reprodução do L'incubo, por Johann Heinrich Füssli

Várias consequências são provocadas pelos distúrbios ou paralisia do sono na vida das pessoas: o aumento da propensão a distúrbios psiquiátricos, deficiência cognitiva, surgimento e agravamento de problemas de saúde, riscos de acidentes e deficiência nas atividades diárias, preocupações, medo e decaída da qualidade de vida.

As pessoas que sofrem com o problema da paralisia do sono, principalmente com sintomas de alucinação podem ainda enfrentar os problemas psicológicos ou psiquiátricos devido à preocupação excessiva, apreensão ao dormir, falta de sono, ou ao medo por não entenderem os fenômenos estranhos e surreais, muitas vezes, associado com algo místico ou com as crenças religiosas.

Muitos indivíduos que sofrem com os distúrbios do sono são propensos a ter ainda os problemas como irritabilidade, ansiedade, tensão, medo, raiva, instabilidade emocional, desatenção, problemas de conduta, depressão, uso de bebidas alcoólicas ou drogas, ideação suicida ou até suicídio. Além de causar diversos problemas de saúde física, os transtornos mais graves e frequentes são os psiquiátricos.

Existem vários modos de amenizar os transtornos do sono e tratamentos médicos para saná-los, no entanto, a paralisia do sono e a alucinação e aparição de criaturas, como conseqüências e problemas eventuais ou constantes, podem ser enfrentados de maneira que as preocupações e medo sejam também amenizados com a desmistificação dos mesmos, além da criação de hábitos para rotinas menos estressantes.



Imagem 14 *What is sleep paralysis?*, bodol.info

3.2 A desmistificação das alucinações e da aparição de vultos amedrontadores

Um dos objetivos específicos deste trabalho é descobrir os modos de amenizar o problema, desmistificando os fenômenos de alucinação e aparição, de modo diferenciado, por meio da intervenção do design.

Em função desse objetivo, ao longo do desenvolvimento da pesquisa sobre o tema e correspondendo à uma expectativa de desenvolver um livro pictórico de histórias com personagens inspiradas em criaturas de alucinação e aparição, decidiu-se a desenvolver o projeto de um produto multidimensional, manuseável e interativo, voltado para o público geral – envolvendo um livro de histórias imaginárias, com personagens originais, criadas por meio de um processo criativo, transformando os componentes imaginários, oníricos, místicos,

do subconsciente com base daquelas criaturas relatadas pelas pessoas que vivenciaram os problemas de paralisia de sono além das criaturas vistas e criadas por mim mesma.



Imagem 15 *La Pesanta*, Carles Hernández

4. PROPOSTAS POSSÍVEIS DA INTERVENÇÃO DO DESIGN

4.1 As possibilidades da intervenção do design na redução dos problemas da paralisia do sono

A intervenção do design encontra suas limitações no combate aos transtornos do sono e da Catalepsia Projetiva, no entanto, é possível que auxilie no tratamento de maneira indireta, principalmente na produção de materiais de explanação e instrução destinados aos pacientes no tratamento.

A intervenção do design na solução dos problemas gerados pela paralisia do sono é, no mínimo, parcial, no sentido de auxiliar os pacientes a compreender melhor as causas do distúrbio e se libertar da pressão exercida pela preocupação e medo.



Imagem 16 *Sleep Demons*, health.clevelandclinic.org

4.2 Criação de produtos para a compreensão e desmistificação dos problemas de alucinação e aparição

O design é capaz de criar e desenvolver produtos diversos para diferentes fins de uso e oferece soluções eficazes para variados problemas, mas a intervenção para cada problema é um desafio. Às vezes, o design precisa recorrer a modos peculiares, aparentemente estranhos, mas que possam ser altamente eficazes devido à criatividade e bom humor.

Muitas vezes, os elementos e fatores motivadores são mais importantes do que os próprios modos de combater os problemas, o simples fato de ter um produto ou elemento que possua relação com o problema já pode ser efetivo no processo de compreensão e desmistificação do mesmo.

4.2.1 Produto proposto para o público que gosta de obras do gênero de terror

Há um público de leitores e espectadores que consomem livros e cinema do gênero terror, suspense, gore e afins. Uma boa quantidade de livros e filmes de histórias de terror e inúmeras produções baseadas em imagens, como por exemplo, as histórias em quadrinhos e bonecos produzidos em série, ganham o gosto de muita gente. Surge então um questionamento sobre as causas da preferência desse público pelas histórias de terror e pelas imagens das criaturas fantasiosas, criadas da imaginação.

A imaginação e a fantasia são a motivação para a criação artística e literária. Além da realidade objetiva da vida, as histórias, situações, criaturas e os diversos seres criados pela imaginação e fantasia, desconectados da realidade e do mundo conhecido, são muito atrativos justamente porque são capazes de levar os leitores ou espectadores a entrar no mundo da imaginação e vivenciar as experiências, até juntos às personagens e criaturas, experimentando diversas emoções, incluindo das mais fortes e até violentas.

Trata-se do realismo fantástico, que é aderido por escritores, artistas e ilustradores, e apresenta as seguintes características: há uma mistura dos elementos como personagens, criaturas, cenários, situações, encontrados na realidade da vida humana com os elementos de universos oníricos, místicos, folclóricos e fantasiosos. Nessa mistura ocorre, na percepção do público, a coexistência natural da fantasia com a realidade objetiva. Na narrativa da história, a linearidade temporal pode ser rompida.

O vasto gênero de terror, que busca inspiração na assustadora realidade, assim como em mitos, lendas, experiências e afins, é fonte de entretenimento para um grande público, sendo este atraído pelo gênero por inúmeros fatores, incluindo a vontade de sentir algo diferente, um sentimento até primitivo, o medo do desconhecido e do perigo, a ansiedade por não saber o que está embaixo da cama ou atrás da porta, a aura ameaçadora vindo dos bosques à noite.

Muitos consomem mídias de horror esperando ficar assustados e apreensivos, mas existe uma diferença entre a ficção que se consome e a experiência vivenciada, sendo essa, uma questão de perspectiva. Fãs de terror, ao consumir conteúdo do gênero possuem picos de adrenalina e endorfina, que seguem enquanto a atividade é exercida, o medo existente ao longo da história é considerado bom, já que aquilo que está na tela ou no papel não é real. Pessoas que não gostam de terror geralmente tem dificuldade de separar a ficção da realidade

e se sentem desconfortáveis com as histórias, é isso que acontece com aqueles que sofrem com a paralisia do sono, por ser extremamente realista, muitos daqueles que se encontram no limiar entre o consciente e inconsciente perdem a capacidade racional de distinguir o fato de que o terror que vivenciam no momento é falso.

Enquanto certo público considera o terror realista e imersivo como algo ruim, existem aqueles que o buscam, e o foco do produto são esses consumidores. Pessoas que procuram a sensação de pavor, paranoia, calafrios e mais, no qual histórias de terror tradicionais já não proporcionam, então esses consumidores vão atrás daquelas em que a ficção e a realidade se misturam e são até confundidas. Já existem conteúdos de terror imersivo, e como melhor exemplo temos algumas obras de Lovecraft como *Call of Chtulhu*, em que o autor desenvolveu a história de uma maneira que os leitores pudessem acreditar naquilo escrito como algo real.

4.3 Design de produtos imagéticos e pictóricos multidimensionais de histórias do mundo imaginário a partir das experiências da paralisia do sono

A partir das experiências das pessoas que sofrem com a paralisia do sono, a alucinação e a aparição de criaturas, serão produzidos um livro pictórico de histórias, um jogo de cartas colecionáveis, e um conjunto de bonecos de personagens e monstros, com o objetivo de transformar criaturas aterrorizantes em personagens como protagonistas e coadjuvantes de histórias imaginárias e fantasiosas contadas em um livro predominantemente visual.

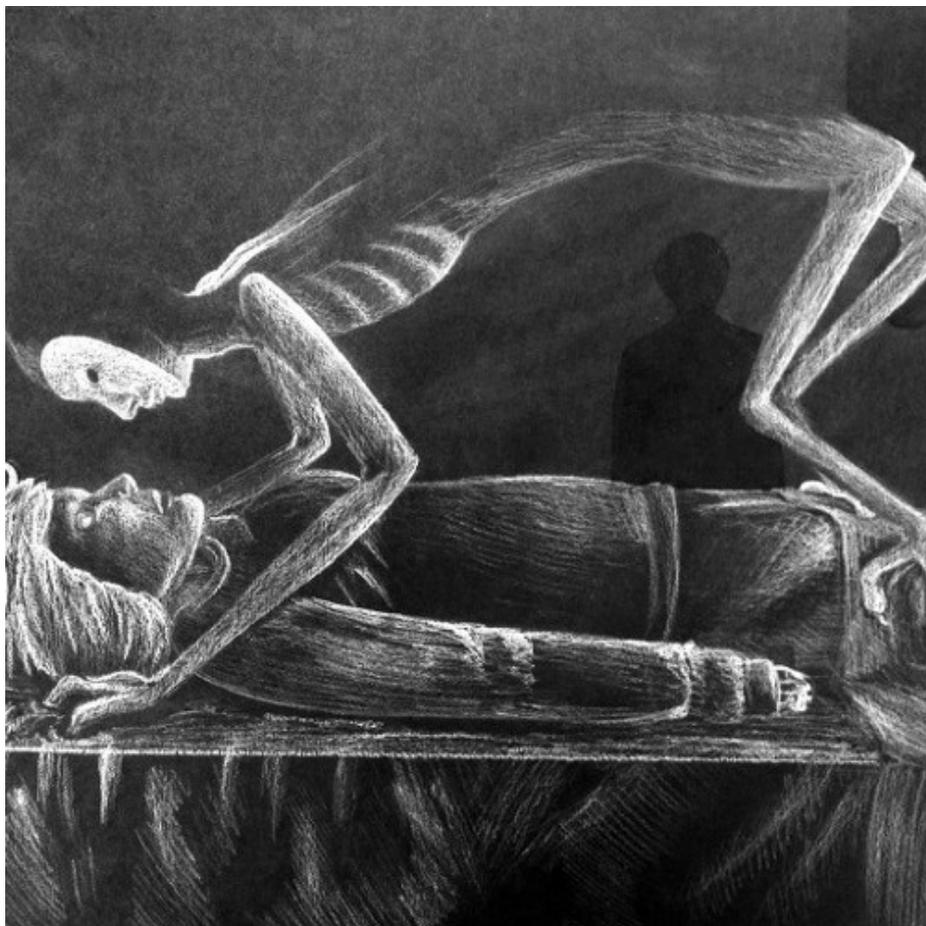


Imagem 17 *Sleep paralysis demon sketch*, Aidyn Michals

Os personagens e monstros poderão ser reproduzidos em cartas e bonecos colecionáveis, que vão compor o conjunto completo de produtos a serem desenvolvidos, como brindes interativos, pop-ups, anotações e pequenos objetos e pistas no livro.

O livro, com nome provisório de "*A field guide to the half awoken world*" ou "Um guia de campo para o mundo meio desperto", considera que as criaturas que aparecem durante a paralisia do sono são reais, e não apenas ilusões ou alucinações criadas por nosso cérebro durante um estado entre sonho e realidade. Na forma de um diário, conta histórias em modo de anotações, feitas por um autor anônimo e fictício, sobre os monstros que cruzaram seu caminho ou que chegaram a seus ouvidos através de histórias passadas por vítimas atormentadas por tais criaturas, agora chamadas de Hypnos.

O autor relata que são parasitas das partes mais profundas de nossas mentes, vivem no sono REM e geralmente escapam para ter acesso a nosso eu meio desperto, passando por uma fissura criada após se alimentarem da mente de seus hospedeiros.

Ele descreve cada aparição de acordo com aspecto físico, quantidade existente, peculiaridades, hábitos de aparição, inteligência, nível de perigo que elas implicam e status de captura, dentre outras curiosidades, como por exemplo o *Stalker*, que é uma criatura que nunca chega muito perto, mas pode ser impossível não sentir sua presença. O *stalker* aparece regularmente depois de se apegar a um hospedeiro, que começa a notar uma pequena sombra atrás dos objetos à distância, e se torna mais visível progressivamente, até que finalmente fica bem próximo, mas apenas o suficiente para deixá-lo desconfortável e nervoso. Parece ter cerca de 90 cm de altura, com um corpo bulboso e membros longos e esguios, sua cabeça é esférica e tem grandes olhos brancos e brilhantes. É difícil notar uma pele, parece ser feito de sombras e fumaça, embora pareça pesado e palpável. Sempre fica a alguns metros de distância, geralmente atrás de uma porta, cortina ou ao pé de sua cama, pode até parecer que está tentando se esconder de nós, mas não está. Mestre do disfarce, essa "pobre criança perdida" pode parecer inocente e impotente, mas vai atacar se houver chance ou encurralado. Em geral inofensivo se não for incomodado, embora as visitas constantes possam causar grande desconforto e estresse ao hospedeiro.

5. CONCLUSÃO

O projeto de um produto pictórico de histórias do mundo imaginário a partir das experiências da paralisia do sono procura proporcionar o conhecimento necessário para ajudar aqueles que um dia se sentiram desfavorecidos e perturbados pelo desconhecido fenômeno, que muitas vezes pode trazer para aqueles que sofrem com o evento má qualidade de vida, estresse, temor, sensação de incerteza e incômodo, dentre outros males psicológicos e físicos.



Imagem 18 FOTOKITA, Shutterstock

Com a criação do livro, com nome provisório de "Um guia de campo para o mundo meio desperto", acredito que não só pessoas familiares com a paralisia do sono se beneficiarão, pois também pode provocar curiosidade naqueles que simplesmente começariam a ler por conta da história em si ou das ilustrações, assim germinando um novo interesse sobre o fenômeno e/ou outros assuntos da psicologia.

6. MEMORIAL CONCEITUAL

O desenvolvimento desse projeto busca criar um livro de edição especial e brindes (bonecos de personagens e criaturas e acessórios) que estimulem a interatividade entre o leitor e as histórias imersivas, que misturam a ficção com a realidade, deixando o leitor imergir em histórias que o façam sentir como participante.

As histórias ilustradas oferecem ao leitor a possibilidade interativa com pistas a serem exploradas em sua aventura, as ilustrações e bonecos de criaturas criadas com expressões que emanam o clima de terror, capazes de provocar forte tensão e pavor, além de curiosidade e entusiasmo, tornando um fenômeno fantástico do dia a dia em algo perto o bastante da realidade.

6.1 O que é o produto

- Livro de ficção que se mistura com a realidade
- Produto interativo com pistas e extras contribuindo para uma história imersiva.
- Brindes e edições especiais para chamar atenção do consumidor.

6.2 Objetivos do produto

- Criar um produto em que o consumidor confunda ficção com realidade.
- Provocar tensão e pavor durante a leitura, além de curiosidade e entusiasmo.
- Tornar um fenômeno do dia a dia em algo fantástico, porém perto o bastante da realidade.

6.3 Processo de criação de personagens:

Todo personagem começa com um conceito, uma ideia ou uma inspiração. No caso das criaturas do projeto, a maioria começou com uma visão ou vulto resultante de um episódio de paralisia do sono. Algumas outras criaturas foram criadas a partir de pesquisas sobre o assunto em fóruns de discussão como *Reddit*, onde pessoas do mundo inteiro relatam sobre suas próprias experiências com o fenômeno. Compilados de histórias similares formaram uma

grande fonte de inspiração para criar os piores e mais assustadores monstros possíveis, especialmente feitos para que pessoas ao redor do globo possam ser atormentadas num nível extremamente pessoal.

Após uma breve descrição ou com o conceito básico em mente, os primeiros croquis são feitos, sendo que os croquis para a ilustração e para escultura são diferentes, já que para a criação de uma peça 3D é preciso levar em conta a estrutura interna, dimensões específicas, material, e outras anotações e cortes, como um desenho técnico.

O próximo passo é a descrição levemente vaga para manter o suspense característico do *Eldritch Horror*. Cada criatura é descrita com base nas seguintes categorias: fatos interessantes, hábitos de aparição, características físicas, comportamento, nível de perigo e como evitá-la, categoria (humanoide, besta, sombra, etc.) e status de captura.

Com a descrição pronta vem a ilustração final e esculturas, que trazem as personagens para a realidade.

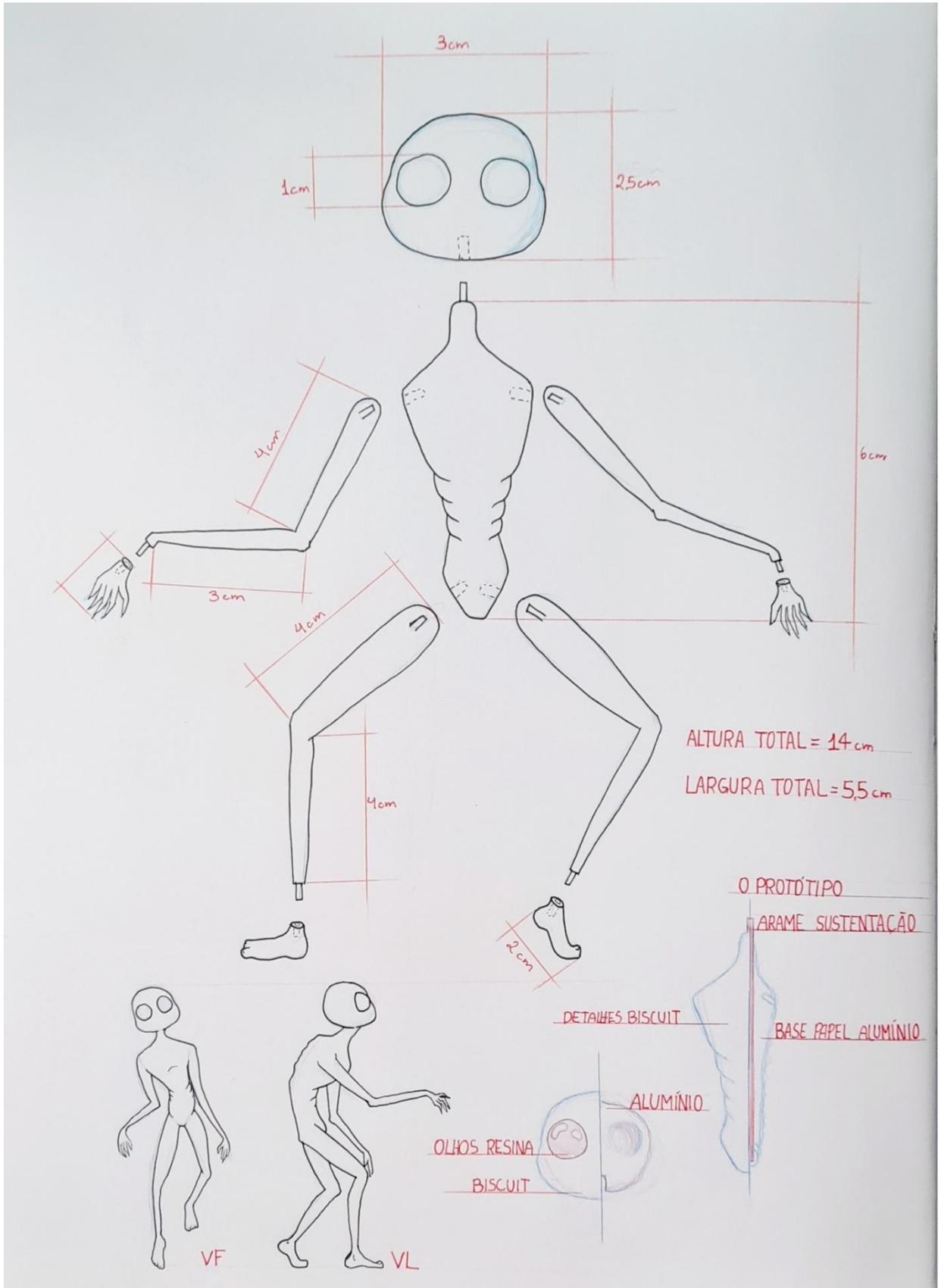


Imagem 19 Croqui escultura Stalker

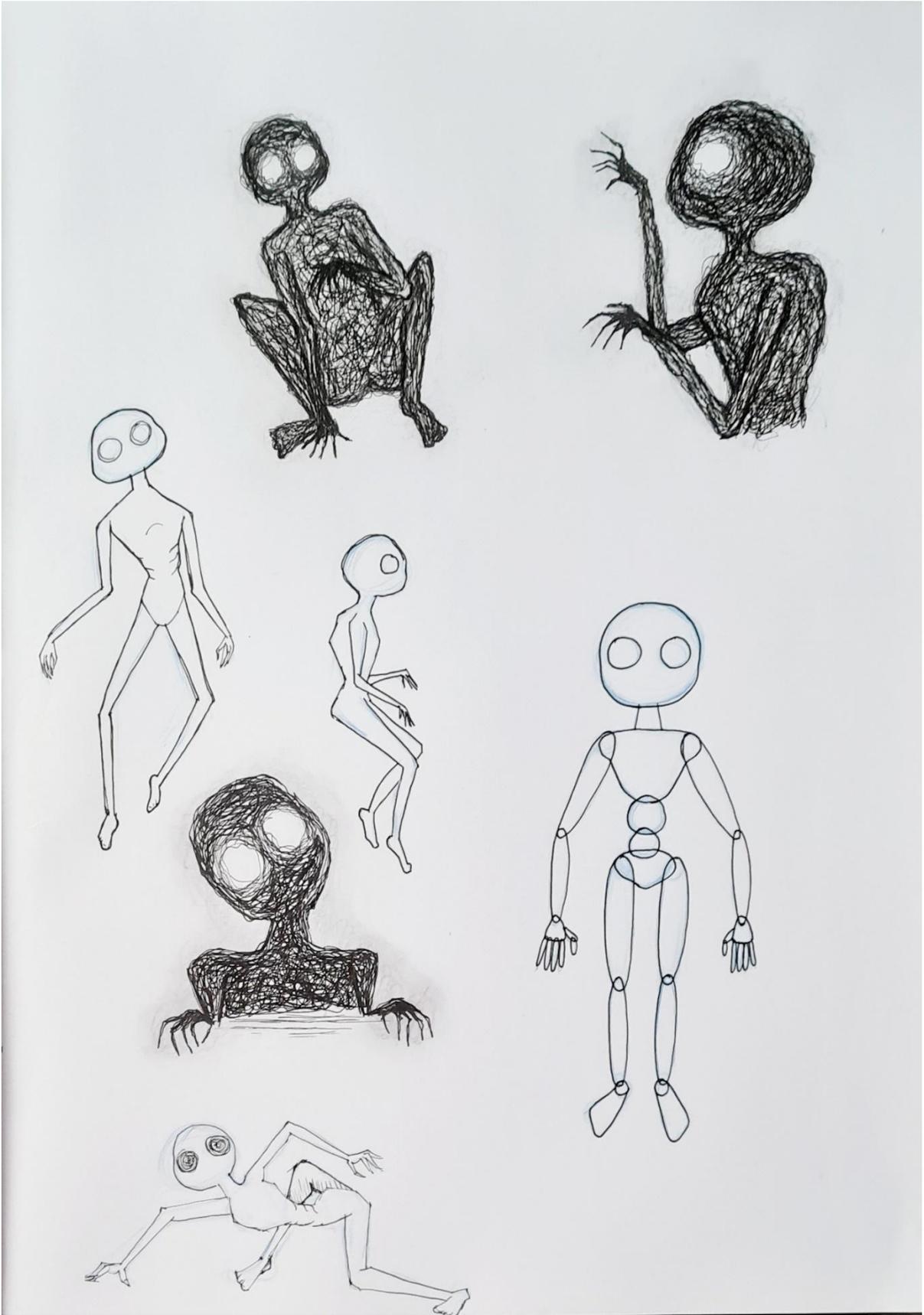


Imagem 20 Croqui ilustrações Stalker

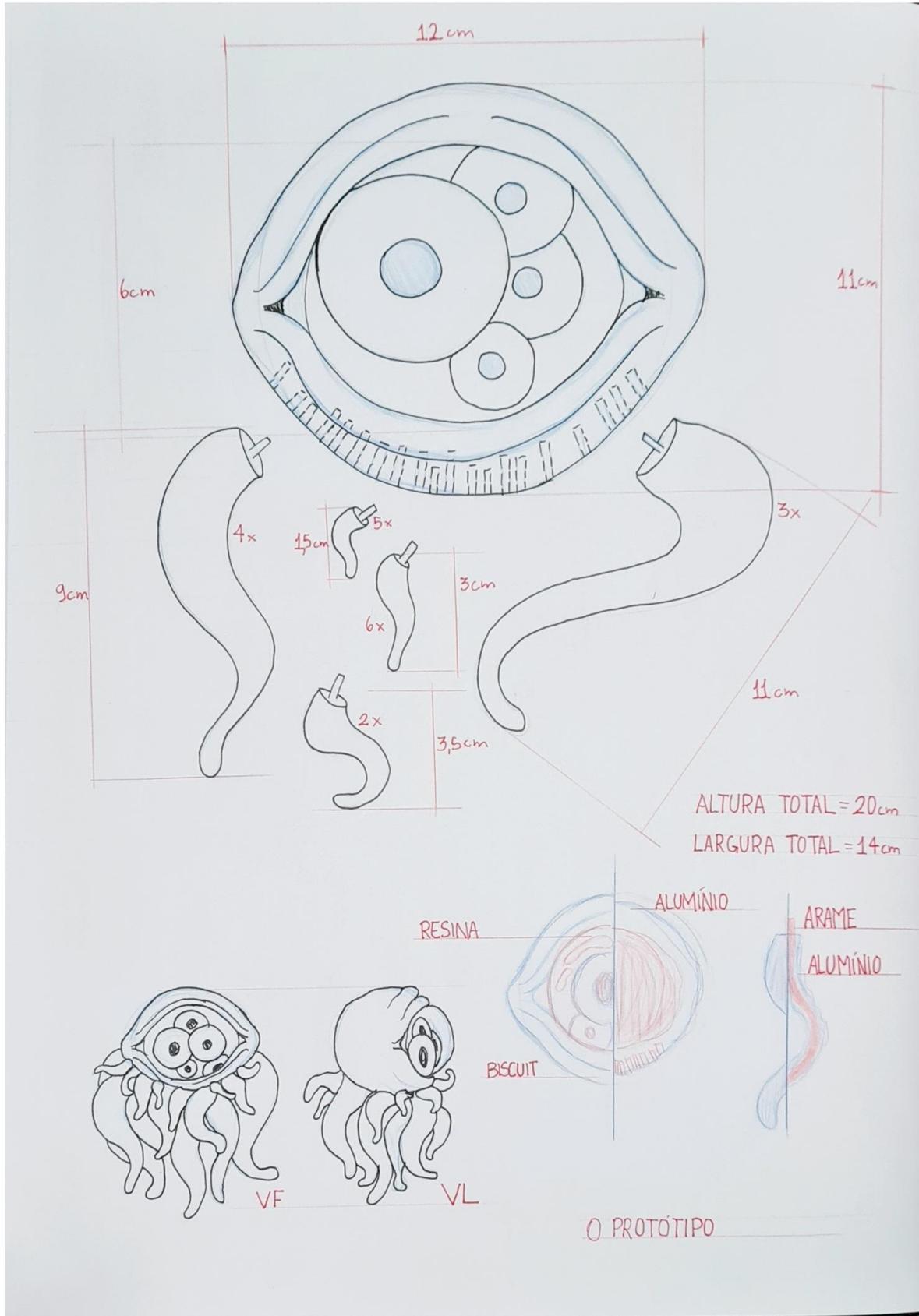


Imagem 21 Croqui escultura Observet

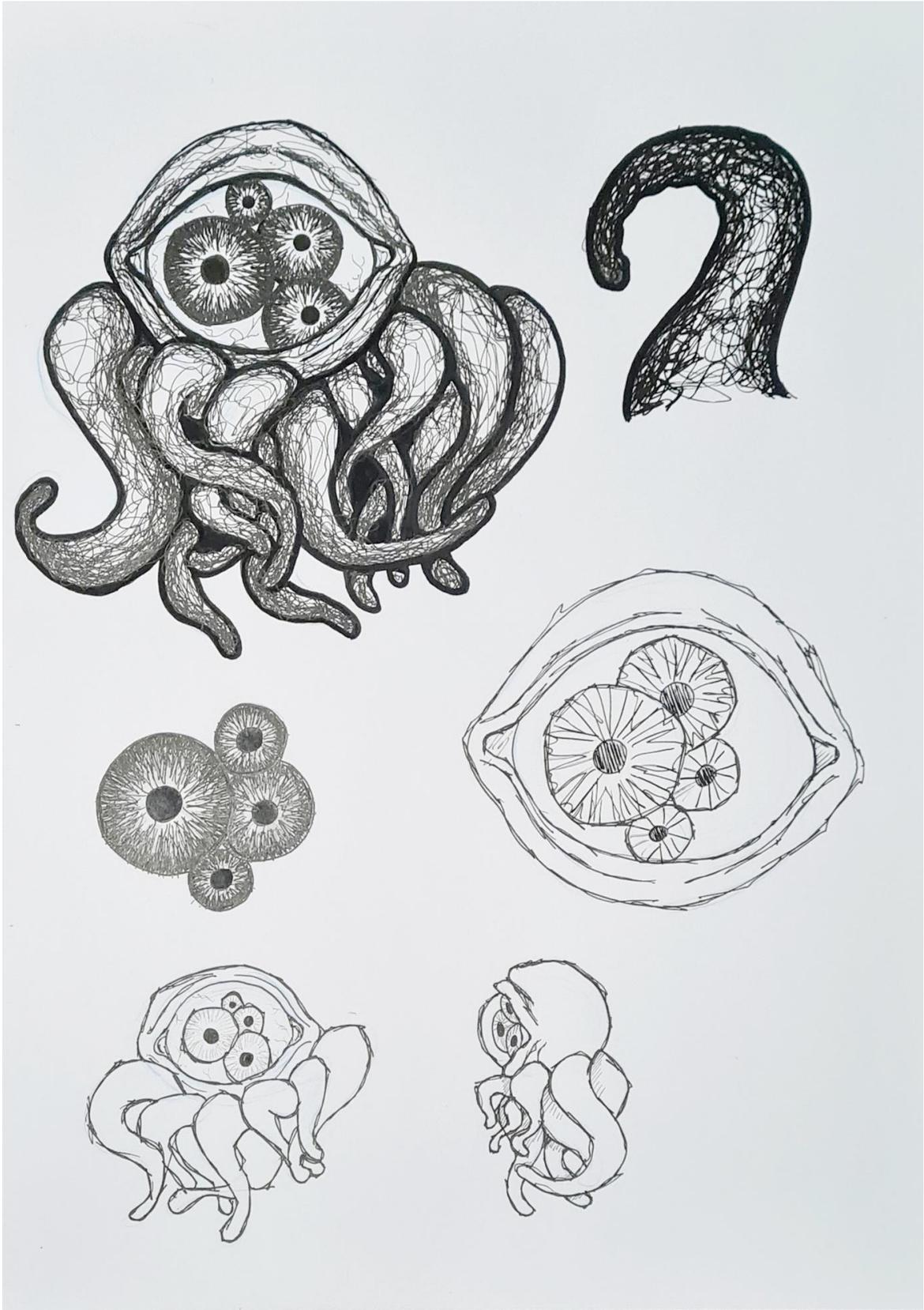


Imagem 22 Croqui ilustrações Observet

7. BRIEFING DO PRODUTO

7.1 Técnica de produção

- Impressão do livro e colagem dos extras produzidos industrialmente
- Caixas produzidas industrialmente.
- Extras produzidos industrialmente.
- Esculturas (brindes) feitas com impressão 3D e pintura manual.
- Amuletos feitos com impressão 3D, resina ou metal.

7.2 Tipografia

- Tipografia que imita escrita á mão (cursiva)
- Começo do livro com tipografia séria e cuidadosa
- Meio do livro com tipografia rápida e “desleixada”.
- Final do livro com tipografia frenética e trêmula (a escrita refletindo o estado mental).
- Novo capítulo com tipografia de letra de imprensa (novo autor)

7.3 Ilustração e escultura

- Esboços feitos à mão e ilustração final por meio digital.
- Técnicas de ilustração científica e aquarela.
- Papel para esboço para aquarela.
- Tinta nankin, aquarela e caneta nankin.
- Programas de ilustração e tratamento de imagens
 - Illustrator
 - Photoshop
 - Canva
 - Autodesk Sketchbook

- Tayasui sketches
- Esculturas:
 - Material base biscuit
 - Alumínio
 - Resina
 - Tinta acrílica e giz pastel seco
 - Escultura digital:
 - Programas *Blender* e *Zbrush*.
 - Mesa digitalizadora e mouse.

7.4 Papel

- Livro impresso em papel Pólen Bold 90g /m²
- Extras coláveis em sulfite 75g /m²
- Carta do autor em papel Pólen 120g m²
- Caixas revestidas com Color Plus 180g /m²

7.5 Cores e detalhes

- Capa do livro de couro escuro
- Páginas amareladas
- Cartas e pistas em papel amarelado e desgastado
- Caixa de Colecionador vermelho escuro/vinho com detalhes prateados
- Caixa de Colecionador com interior em Color plus vermelho escuro.
- Caixa Lendária verde escuro/esmeralda com detalhes dourados
- Caixa Lendária com interior aveludado verde e estampa em dourado.
- Caixa de colecionáveis preta e detalhes em tinta branca
- Caixa com escultura exclusiva preta com fundo dourado e paredes transparentes

7.6 Previsão de tempo de desenvolvimento do projeto completo

- Finalizar as anotações do autor: um ano e meio
- Finalizar as anotações sobre as criaturas: um ano e meio
- Finalizar as ilustrações:
- Finalizar a diagramação do livro: seis meses
- Testes de materiais: seis meses
- Esculturas em software 3D e testes de impressão e pintura: dois anos
- Projeto e testes das caixas colecionáveis: seis meses a um ano
- Produção e testes de extras como post-its e cartas: seis meses
- Produção e testes das cartas colecionáveis: seis meses a um ano
- Tempo estimado total: três anos e meio

7.7 Público alvo

- Faixa etária entre 15 e 30 anos
- Pessoas que gostam de terror, suspense e mistérios e jogos de *roleplay* (RPG)

- Por conta dos extras e material, o livro não será de fácil acesso para o público de baixo poder aquisitivo, porém será o tipo de produto em que o consumidor não se importará de investir um maior valor.

7.8 Edições

- O livro terá três edições diferentes para ampliar a diversidade do público alvo
- Uma edição apenas com o livro simples para aqueles que não possuem grande poder aquisitivo, uma edição com vários extras para aqueles que querem gastar com um produto completo e itens colecionáveis, e uma edição para pessoas que colecionam livros, edições especiais e coleções exclusivas.

7.8.1 Edição de Colecionador

- Livro
- Um Hypno (criatura) colecionável:
 - Cerca de 4,5cm feito em impressão 3D, dentro numa caixa de acrílico de 6 cm.
 - Caixa de papelão com espuma, tons de marrom com manchas, e pezinho interno para montar e exibir a criatura.
 - Plaquinha com o nome da criatura para encaixar na parte externa da caixa.
 - Carta de informações sobre a criatura estilo “*Pokémon*” e “*Magic, the Gathering*”
 - Post-its sobre a criatura para ser colocada direto no livro.

- Informações adicionais sobre o livro e o autor
- Notícias sobre o caso do autor
- Post-its com anotações aleatórias
- Um envelope explicando porque o livro está nas mãos do consumidor
- Um medalhão/amuleto

7.8.2 Edição Lendária

- Livro
- Um Hypno (criatura) colecionável
- Uma criatura em quantidade limitada (25)
 - Cerca de 20 cm feito em impressão 3D, dentro numa caixa de acrílico de 20 cm com tampa e fundo de papelão.
 - Caixa de papelão com espuma e acrílico, toda em preto fosco e fundo metálico
 - Placa dourada com nome da criatura na parte externa inferior
- Notícias sobre o caso do autor
- Post-its com anotações aleatórias
- Um envelope explicando porque o livro está nas mãos do consumidor

- Um medalhão/amuleto
- Pistas e carta exclusivas para cada caixa lendária
- Poster com todas as criaturas e um pôster com a que estiver presente na caixa
- Retrato do autor

7.8.3 Livro simples

- Livro
- Pistas e cartas dentro do livro numa aba de papelão interna

8. MOODBOARD

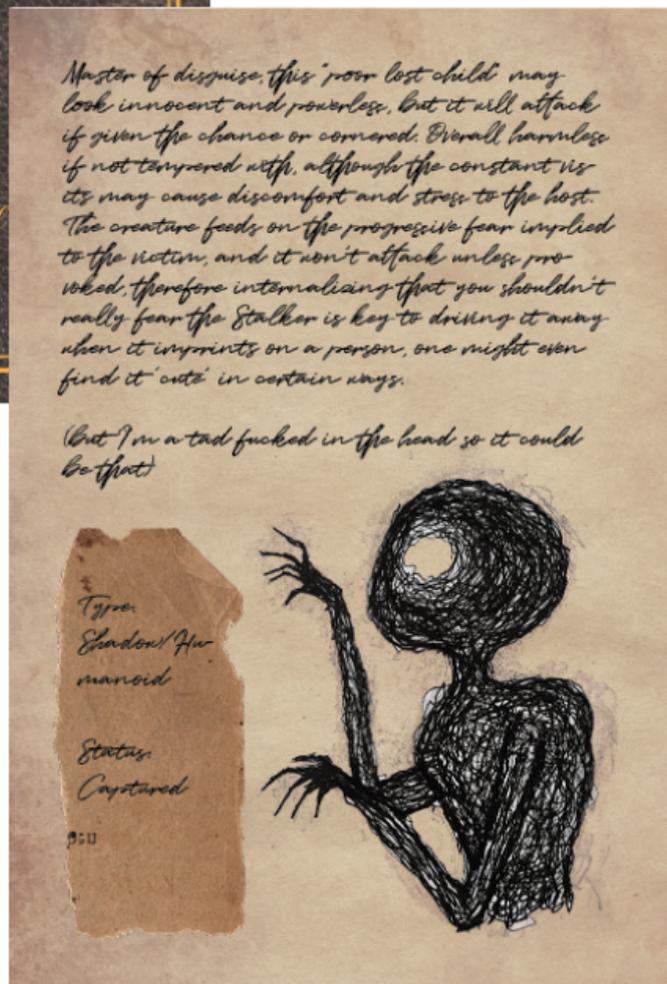
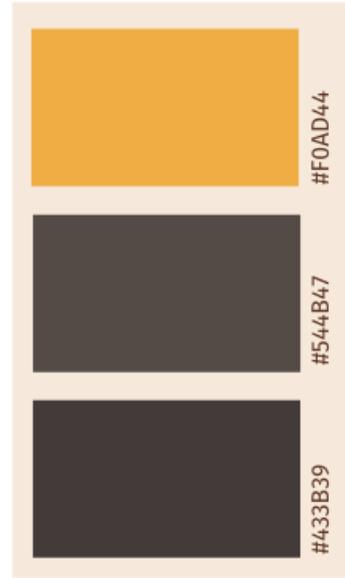
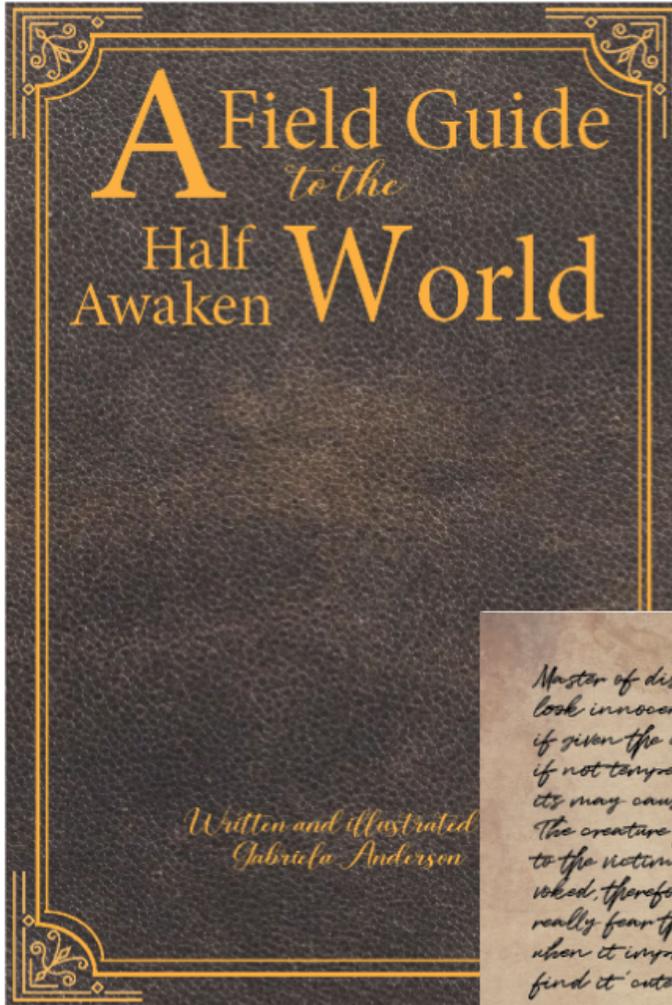


Imagem 23 Moodboard livro

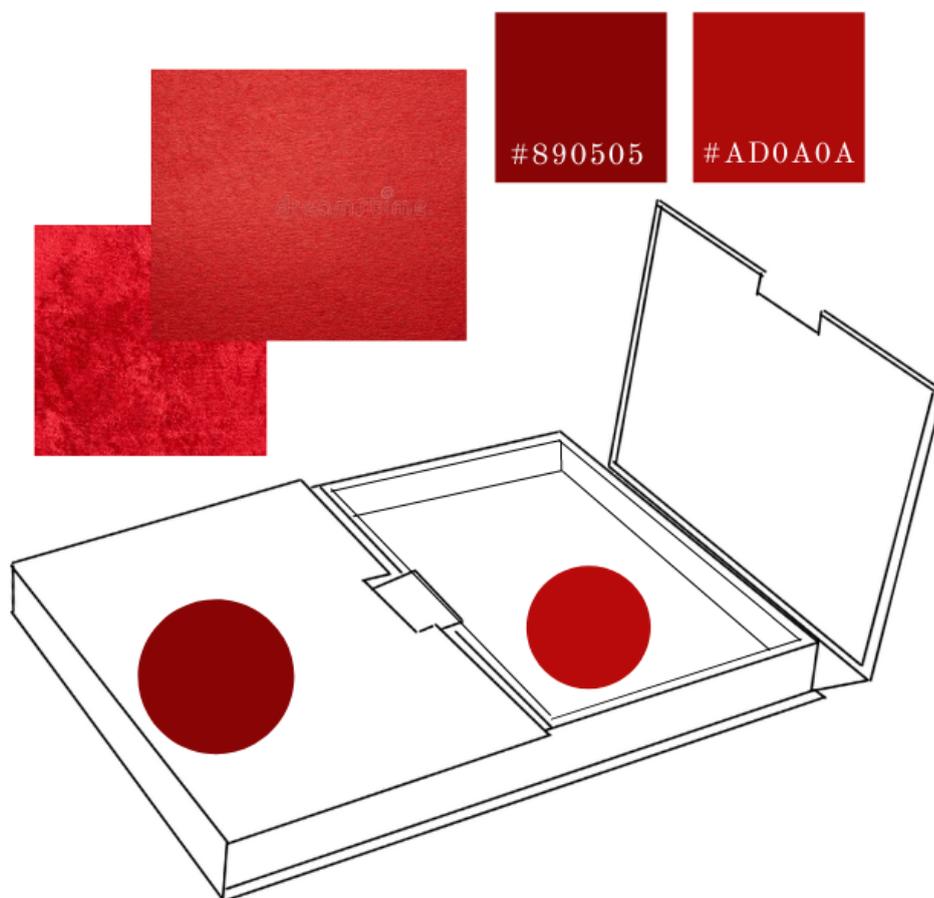
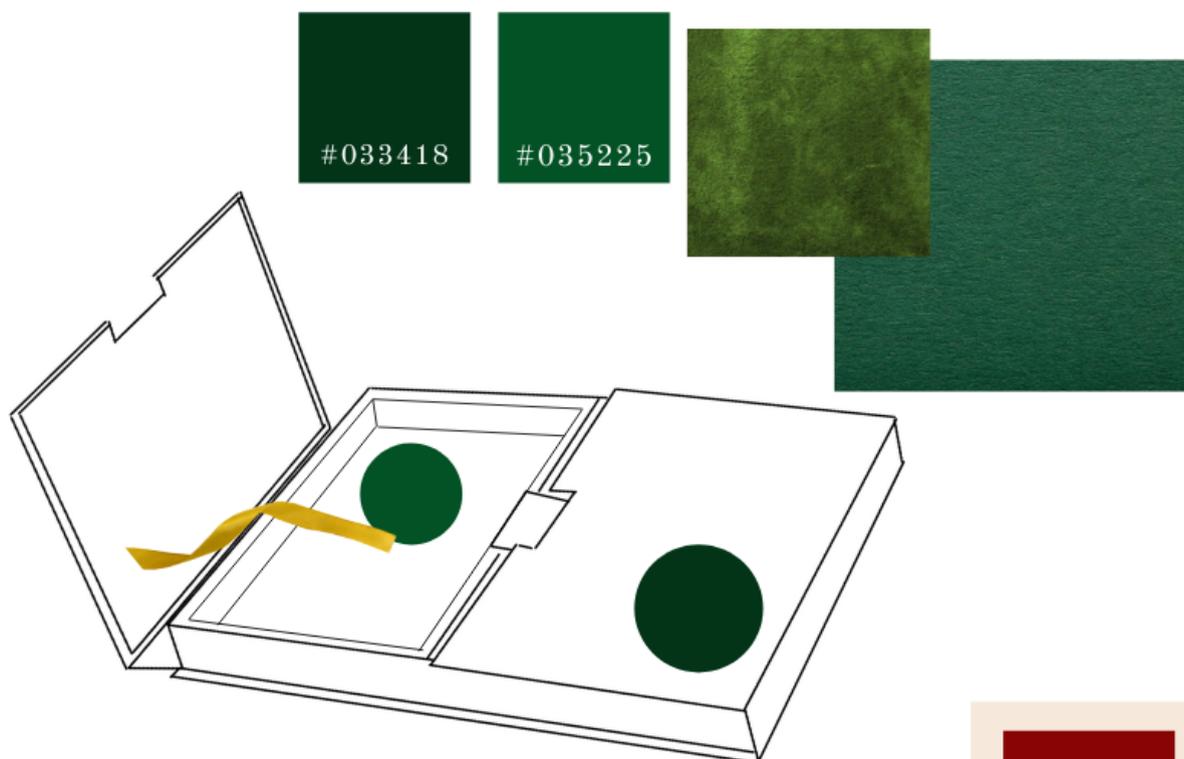


Imagem 24 Moodboard embalagem

9. DIAGRAMAÇÃO E ESCULTURAS (IMAGENS)

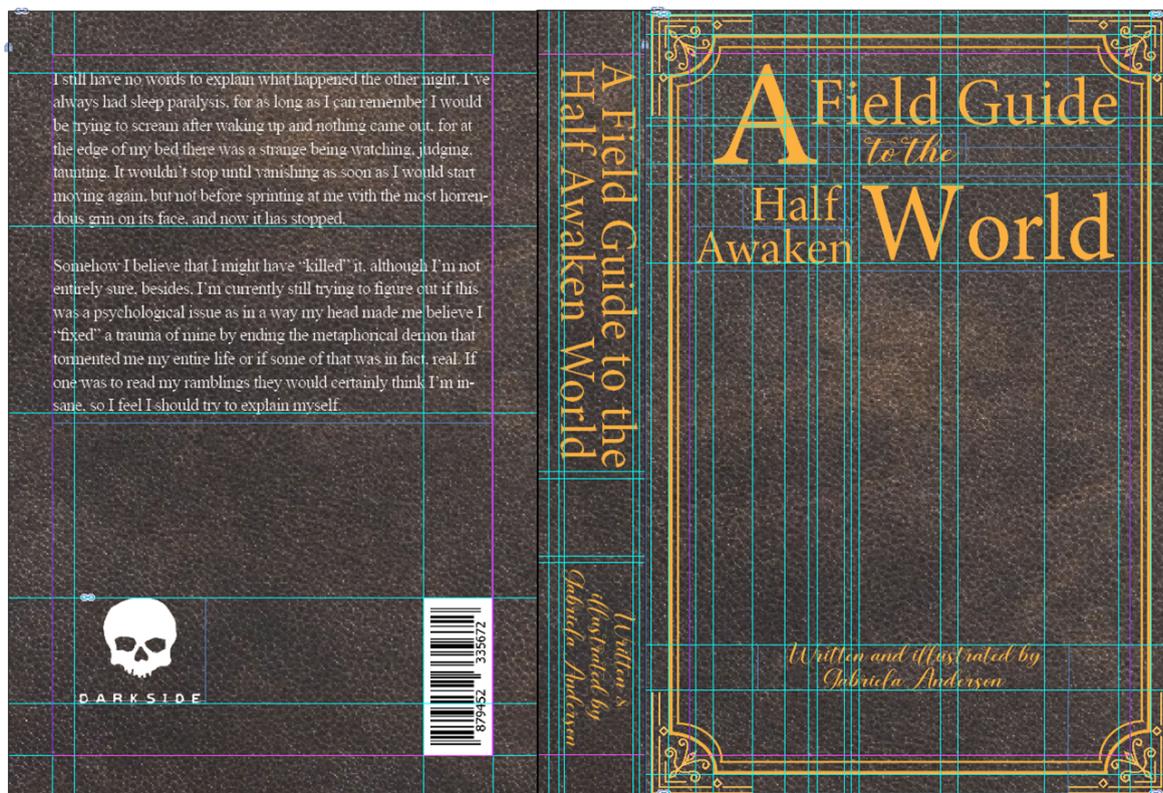


Imagem 25 Diagramação capa e contracapa (indesign)

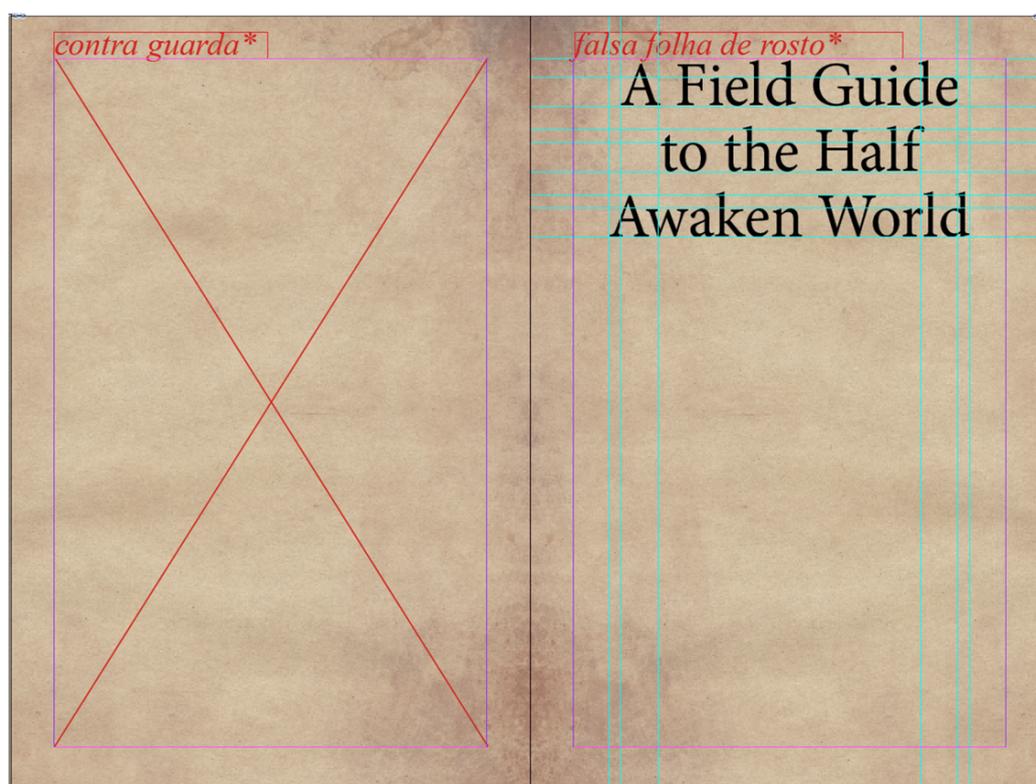


Imagem 26 Diagramação contra guarda e falsa folha de rosto (indesign)

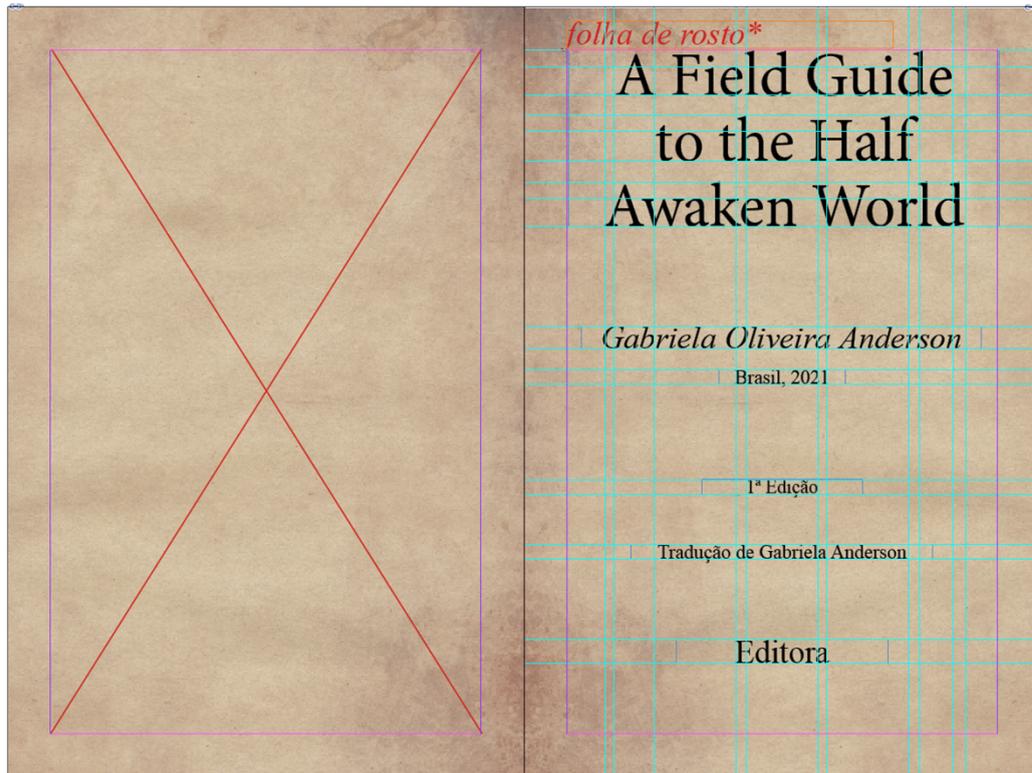


Imagem 27 Diagramação folha de rosto (indesign)

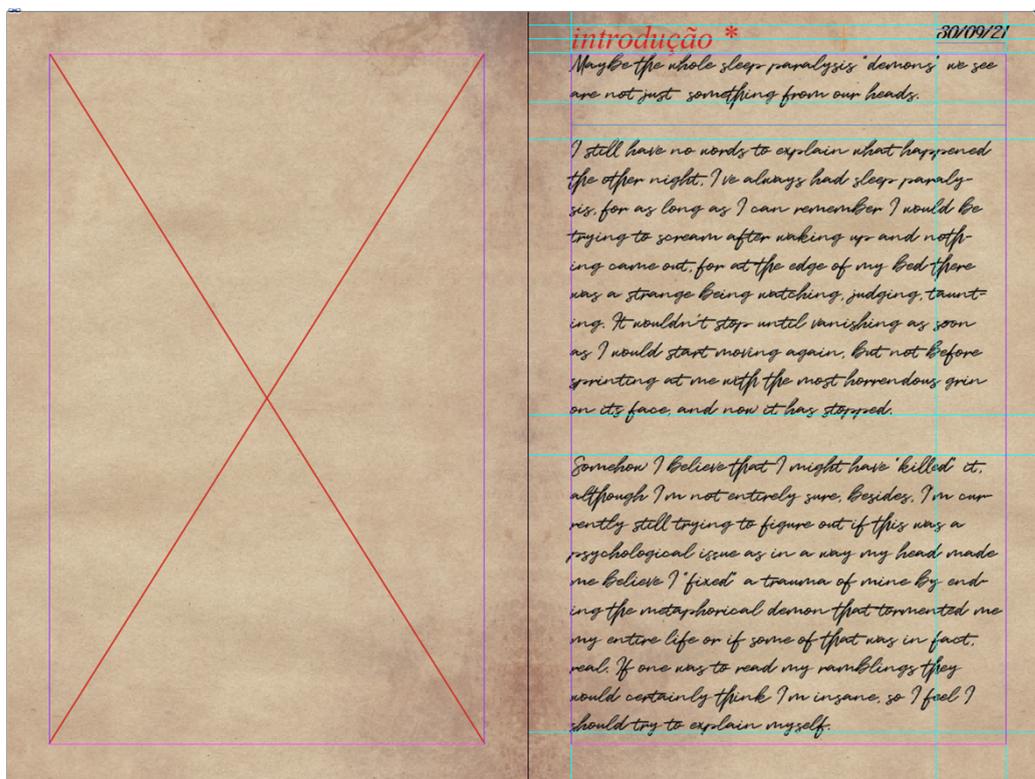


Imagem 28 Diagramação introdução (indesign)

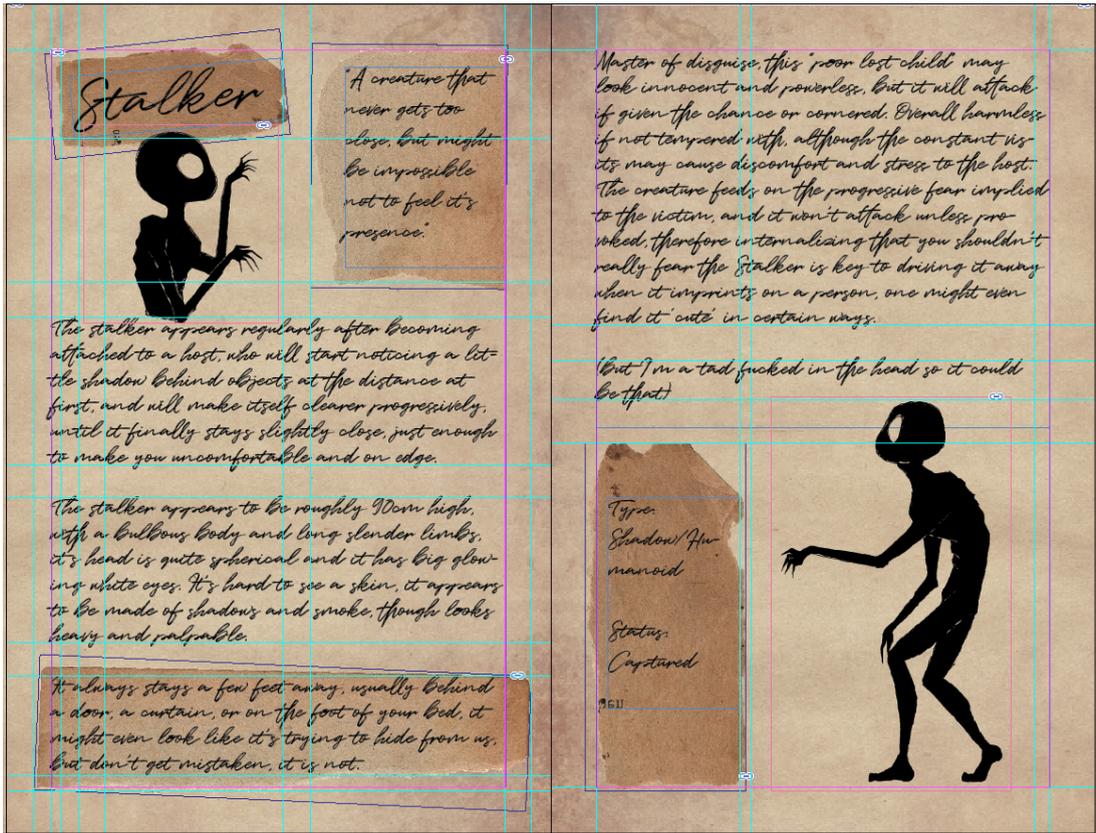


Imagem 29 Diagramação Stalker (indesign)



Imagem 30 Processo escultura

10. MOCKUPS

Quando se trata de criar a sensação de estar lendo uma história real num livro de ficção, a estética do livro vai muito em conta, portanto as cores são extremamente importantes na hora de passar uma emoção ou uma sensação, assim optando por tons mais escuros e terrosos, para passar a ideia de algo misterioso, usado e marcado pelo tempo, mas só a cor não é suficiente para passar todas essas ideias

A capa de couro falso e detalhes em folha de ouro dão essa ideia de diário, de sketchbook, assim como o papel pólen, que é bem comum nesses tipos de cadernos, enquanto os tons envelhecidos enfatizam ainda mais o uso e o tempo.

A tipografia cursiva é feita para dar essa ilusão de "feito á mão", e aos poucos, no decorrer da obra a tipografia fica cada vez mais corrida e rabiscada, demonstrando o deterioramento da mente do autor ao longo da sua jornada desvendando os mistérios da paralisia do sono e enfrentando os monstros que nela habitam.

São os extras que vão trazer pro leitor essa proximidade com o autor, então vamos ter uma carta do último dono do livro, explicando o que é, como ele o conseguiu, o que ele aprendeu e por que está passando adiante, além de colagens e recortes de jornais sobre o autor do livro e o que aconteceu com ele, com teorias sobre o caso. E por último, os post-its com informações a mais sobre as criaturas e a jornada do autor, que o leitor vai ser responsável por decidir onde colocar, deixando a experiência diferente de leitor para leitor.

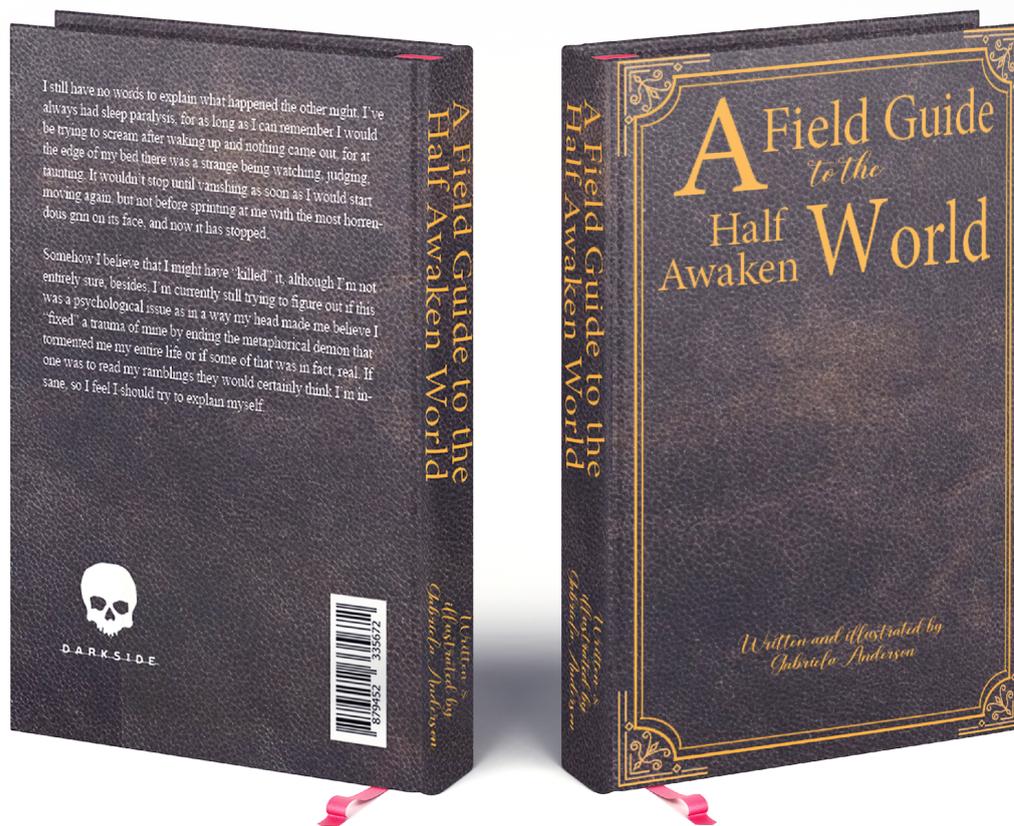


Imagem 31 Mockup livro fechado



Imagem 32 Mockup livro aberto

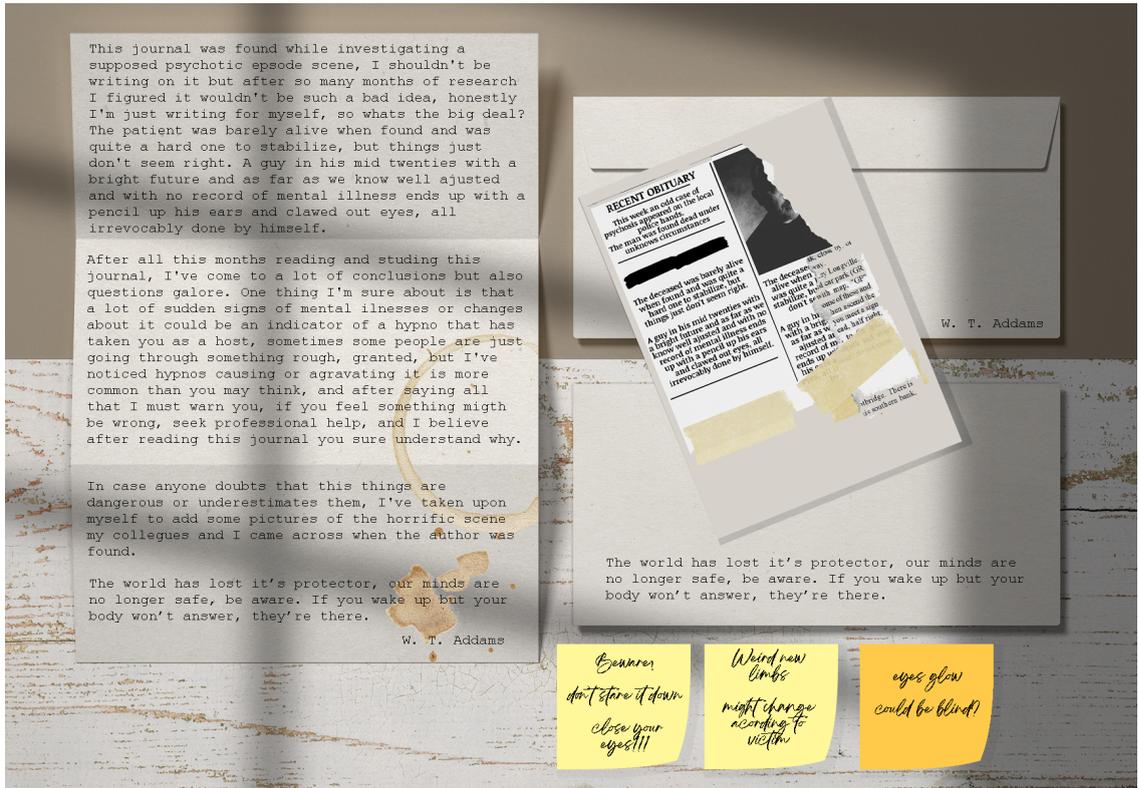


Imagem 33 Mockup extras

11. REFERÊNCIAS

LOVECRAFT, H. P. *The Call of Cthulhu*. 1. ed. Estados Unidos: Books on Demand, 2019. 50p.

_____. *The Shadow Over Innsmouth*. 1. ed. Estados Unidos: Necronomicon Press, 1997. 123p.

_____. *Necronomicon*. 1. ed. Estados Unidos: Orion Publishing Group, 2008. 880p.

IIPCESCLARECE. *Paralisia do Sono: O que é, como evitar, como controlar*. Brasil, 2020, disponível em

<https://iipc.org/blog/paralisia-do-sono/?gclid=Cj0KCQIAhP2BBhDdARIsAJEzXIFNdIY6UxyN3y8mNlzSN8PMb-C2q_k-IJctC2iatKZcAkA8vujaQqsaAm9PEALw_wcB>. Acesso em 10 mar. 2021.

PIMENTA, Tatiana. *Paralisia do Sono: Descubra sintomas e tratamentos*. Brasil, 2020, disponível em <<https://www.vittude.com/blog/paralisia-do-sono/>>. Acesso em 10 mar. 2021.

LEMOS, Vinícius. *'Sentia alguém me observando e depois se sentando ao meu lado': brasileiros que vivenciam a paralisia do sono*. Brasil, 2019, disponível em

<<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/bbc/2019/12/02/sentia-alguem-me-observando-e-depois-se-sentando-ao-meu-lado-brasileiros-que-vivenciam-a-paralisia-do-sono.htm>>. Acesso em 10 mar. 2021.

DENIS, D.; FRENCH, C.C.; GREGORY, A.M. *A systematic review of variables associated with sleep paralysis*. 2018, disponível em:

<<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1087079217301120?via%3Dihub>>. Acesso em: 10 mar. 2020.

TAKEUCHI, T.; MIYASITA, A.; SASAKI, Y.; INUGAMI, M.; FUKUDA, K. *Isolated sleep paralysis elicited by sleep interruption*. 1992, disponível em:

<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1621022/>>. Acesso em: 10 mar. 2021.

NELSON, K.R.; MATTINGLY, M.; LEE, S.A.; SCHMITT, F.A. *Does the arousal system contribute to near death experience?* 2006, disponível em:

<https://www.researchgate.net/publication/7172977_Does_the_arousal_system_contribute_to_near_death_experience?>. Acesso em: 10 mar. 2021.

RESOLUÇÃO nº 038/2020 – CEPE

ANEXO I

APÊNDICE ao TCC

Termo de autorização de publicação de produção acadêmica

O(A)estudante Gabriela Oliveira Anderson
do Curso de Design, matrícula 2018.1.0042.0079-0,
telefone: (62) 98143-4659
misakishima@hotmail.com, na qualidade de titular dos direitos
autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autoriza a
Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de
Conclusão de Curso intitulado Design de um produto pictórico multidimensional de
histórias fictícias: o mundo imaginário da paralisia do sono, gratuitamente, sem
ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento,
em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF);
Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND); Vídeo (MPEG, MWV, AVI,
QT); outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de
divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 03 de Dezembro de 2021.

Assinatura do(s) autor(es):



Nome completo do autor: Gabriela Oliveira Anderson

Assinatura do professor-orientador:



Nome completo do professor-orientador: Tai Hsuan An