



Entrevista

# SIDARTA RIBEIRO

Neurocientista  
e escritor

Entrevistadores:  
Otávio Morato  
Laís Barreto



Revista do CAAP



## ENTREVISTA COM SIDARTA RIBEIRO

**Otávio Morato de Andrade<sup>1</sup>**

**Laís Barreto Barbosa<sup>2</sup>**

### **Apresentação**

Professor titular da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) e um dos fundadores do Instituto do Cérebro, o brasileiro Sidarta Ribeiro é um dos nomes mais respeitados da ciência nacional. Sua formação inclui o bacharelado em Ciências Biológicas pela Universidade de Brasília (UnB), mestrado em Biofísica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), doutorado em Comportamento Animal pela Rockefeller University e pós-doutorado em Neurofisiologia pela Duke University. Conhecido por unir rigor acadêmico à capacidade de dialogar com públicos diversos, Sidarta é referência no Brasil e no mundo em temas como sono, sonhos, memória e estados alterados de consciência. Nesta entrevista exclusiva à Revista do CAAP, o pesquisador falou, dentre outros temas, sobre a questão do livre-arbítrio, os sonhos lúcidos, a *ciborgização* promovida pela Inteligência Artificial (IA) e os desafios da Universidade e da pesquisa acadêmica no mundo contemporâneo.

---

<sup>1</sup> Doutorando em Direito na Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), com período sanduiche na Université libre de Bruxelles – Bélgica. Mestre em Direito pela UFMG. Pós-graduado em Direito Civil pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC-MG). Bacharel em Direito pela UFMG. Bacharel em Ciências Contábeis pela PUC-MG e Bacharel em Administração pela PUC-MG. Editor-Chefe da Revista do CAAP. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0541-7353>. E-mail: [otaviomorato@gmail.com](mailto:otaviomorato@gmail.com)

<sup>2</sup> Mestranda em Direito Político na Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Pós-graduada (*lato sensu*) em Direito Constitucional pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC/MG). Graduada em Direito pela Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG/Diamantina). Presidenta da Comissão de Revisão da Revista do CAAP. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3799-8113>. E-mail: [laisbarretob8@gmail.com](mailto:laisbarretob8@gmail.com)

**1. Há algumas décadas, a neurociência reacendeu o debate sobre *livre-arbítrio*. Hoje em dia, os algoritmos já antecipam nossas vontades e produzem desejos, sem sequer nos darmos conta. Diante de impulsos inconscientes e de algoritmos preditivos, ainda há espaço para a liberdade genuína, ou as bases epistemológicas do *livre-arbítrio* estariam ameaçadas?**

O livre-arbítrio está sempre presente. Sempre há uma escolha, mas ela é limitada e depende de um repertório bastante restrito de possibilidades. O atual momento da pandemia de telas e de estímulos audiovisuais vem achatar muitas dimensões da experiência, reduzindo ainda mais as opções.

**2. No livro *O Oráculo da Noite* (Companhia das Letras, 2019), o senhor defende que os sonhos são fundamentais não apenas para a saúde mental, mas também para a construção da memória, da criatividade e até da consciência histórica. No entanto, vivemos em uma época marcada pela privação crônica de sono. Existem riscos sociais desta desconexão coletiva com o mundo onírico?**

Com certeza. Esse momento da nossa história em que o sono vem sendo reduzido e o sonho, extinto – ao menos como memória (o sonho continua existindo, mas a pessoa não tem

consciência disso ao despertar) – cria uma experiência de desagregação social. Isso ocorre diretamente pela privação de sono, que reduz a empatia e aumenta a distância interpessoal. Mas, também, pela destruição do espaço de elaboração simbólica e da possibilidade de existência de um mundo interno. Mundo interno este no qual as relações são trabalhadas e medos e desejos (tanto de quem sonha quanto de quem interage com quem sonha) são postos em movimento para que sejam encontradas soluções e confluências. Tais processos estão profundamente afetados, e isso seguramente se relaciona com esse grande mal-estar do século XXI.

**3. Um de seus estudos sugere que, após uma experiência nova, certos genes ligados à memória são reativados durante o *REM (Rapid Eye Movement)* – a fase do sono em que mais sonhamos e o cérebro está em intensa atividade. No futuro, poderíamos usar o sono e os sonhos para tratar traumas, curar doenças e acelerar o aprendizado?**

Isso está sendo feito no presente e já foi feito no passado, por diversas culturas, sociedades e ciências não-acadêmicas. Atualmente, a neurociência demonstrou mecanismos pelos quais o sono opera modificações metabólicas (na expressão gênica, na reverberação elétrica de memórias, etc.) e também como isso pode ser usado na cura de traumas, na resolução

de pesadelos recorrentes, bem como na aceleração da alfabetização e do aprendizado escolar. Embora tudo isso hoje seja pesquisa científica, já era feito antes com os mesmos objetivos. Nem sempre conscientemente, mas, em muitos casos, explicitamente, tanto nas culturas de povos originários, como os Xavante ou os Yanomami, e também entre povos da Antiguidade na Afro-Eurásia, em particular os egípcios e gregos.

**4. Um sonho lúcido é aquele no qual o indivíduo tem consciência de que está sonhando, às vezes sendo capaz de controlar o enredo onírico. Sua existência já foi comprovada por meio de experimentos científicos, que identificaram padrões cerebrais de lucidez durante o sono. Existe alguma técnica comprovadamente eficaz para induzir sonhos lúcidos ou melhorar a recordação dos sonhos?**

Muitas técnicas foram propostas. As mais eficazes são: a) autosugestão, na qual a pessoa diz para si mesma que terá um sonho lúcido, perguntando para si mesma, ao longo do dia: “estou tendo um sonho lúcido?”. Assim, ela cria o hábito de fazer essa pergunta até que a indagação surja durante o sonho; b) uso de algum aparato que detecte o início do sono REM, reportando-o através de estímulos subliminares – como luz e som – sem despertar o indivíduo. Já existem máscaras desenvolvidas com essa finalidade. E, por fim, c) caminhos farmacológicos. Já foi

demonstrado que a substância galantamina é capaz de induzir sonhos lúcidos.

**5. Recentemente, imagens geradas por IA no estilo *Studio Ghibli* viralizaram nas redes sociais. Para muitos, a ‘arte’ algorítmica evoca o sonho, o afeto, o mistério do inconsciente coletivo. Para outros, é apenas um pastiche barato da imaginação humana. A IA generativa pode acessar — ou simular — aquilo que chamamos de “imaginário” ou “(in)consciente”, ou há algo de irredutivelmente humano no ato de sonhar e criar imagens?**

A IA existe à nossa imagem e semelhança. Ela faz recombinações e reestruturações que são muito parecidas com o processo onírico. É ilusão acharmos que a IA não alcançará lugares onde os seres humanos já chegam, porque a IA é nossa construção. Ela está sendo construída com as nossas produções culturais, com as nossas memórias, com as nossas ideias. Não há limites para esse tipo de transposição. Estamos em processo avançado de *ciborgização*. As IAs que existem hoje ainda são ‘bebês’ – têm algo entre 2 e 3 anos de idade – considerando que foram iniciadas ainda sem avisos ou anúncios públicos, mas são bebês. Quando elas estiverem na ‘adolescência’, veremos mudanças significativas nas suas aplicações. Por isso mesmo, precisamos acreditar na renda básica universal, que

vem sendo defendida pelo [Eduardo] Suplicy, enquanto há tempo. As IAs estão chegando e irão substituir empregos em larga escala – inclusive o meu, como professor e escritor. Com certeza isso está vindo aí.

**6. Em seu livro mais recente, *As Flores do Bem* (Editora Fósforo, 2024) — título que dialoga com *As Flores do Mal*, de Baudelaire, poeta que também explorou os abismos da consciência, — o senhor relata como o uso orientado da maconha proporcionou experiências de reconexão com o inconsciente e até reencontros simbólicos com entes queridos. Existe uma interface entre esses estados alterados de consciência induzidos por substâncias psicoativas e os estados oníricos naturais vivenciados durante o sono? Seriam portas distintas para o mesmo “lugar” psíquico ou estamos falando de experiências qualitativamente diferentes?**

Tanto a canábis quanto os psicodélicos evocam estados oníricos, embora frequentemente diminuam o sono ou reduzam o tempo em sono *REM* (isso acontece, por exemplo, no caso do Tetrahydrocannabinol – THC). Mas as pessoas reagem de maneira diferente às diferentes moléculas da canábis. Então, não é possível generalizar e dizer que a canábis reduz o sono para todo mundo ou reduz o acesso aos sonhos para todo mundo, o que também é um efeito comum.

Para algumas pessoas, o efeito é oposto. Isso depende, portanto, da genética da planta, do fenótipo da planta expresso no ambiente, de como ela foi tratada, curada, e depende, crucialmente, da genética do indivíduo, da sua história de vida, da sua epigenética. Portanto, de maneira muito ampla e genérica, a canábis, os psicodélicos e o sonho envolvem modificações nas relações entre as áreas cerebrais chamadas de *rede de modo padrão*, que são as áreas cerebrais muito ativas quando sonhamos – e cuja conectividade também é alterada pela canábis.

**7. O senhor defende o uso terapêutico e recreativo da *cannabis* e relata, em *As Flores do Bem*, que buscou autorização judicial para cultivar a planta. Considerando os avanços científicos e o conservadorismo acerca do tema no Brasil, como o senhor enxerga o papel do Direito e, particularmente, da judicialização, na construção de uma política pública mais justa e eficaz para o acesso a essas opções terapêuticas?**

Certamente, a judicialização ajudou na luta pelo acesso a canábis. Seja na forma de *habeas corpus* (HC) para plantio individual ou em HCs coletivos, do estabelecimento de associações. As associações de pacientes e familiares são as grandes responsáveis pela transformação do quadro. Hoje, mais de 100 mil pessoas têm acesso a uma terapêutica canábica no Brasil. E isso só

aconteceu porque as associações foram criando fatos consumados de tratamento de pessoas que não podiam ser revertidas – e isso é algo que a justiça tende a reconhecer. Quando há pessoas sendo tratadas, é difícil dar um passo atrás. É claro que isso tem um recorte de classe, de raça.

Porém, é muito mais fácil uma pessoa de classe média, branca, ter acesso do que uma pessoa periférica, favelada, negra. Além disso, o nível de violência que acontece na guerra às drogas, que atinge esse segundo grupo, é muito alto no Brasil. Mas eu acho que a judicialização ainda é uma necessidade.

Em algum momento, esse direito conquistado por muitos precisa virar o direito de todos e todas. Estamos caminhando para isso. Com os recentes entendimentos do Supremo Tribunal Federal sobre a lei de drogas – apenas no caso da canábis, entretanto. Ao meu ver, deveria ser um entendimento estendido a qualquer droga.

**8. Em 2025, pesquisadores brasileiros publicaram um estudo que encontrou mutações genéticas associadas à mediunidade – interpretação que gerou controvérsias na comunidade científica. O senhor vê plausibilidade nesse tipo de associação ou considera que esse tipo de estudo mais obscurece do que ilumina o fenômeno espiritual?**

Não acho que este seja um estudo indesejado. É preciso fazer esse tipo de pesquisa sem reducionismo. O fenômeno da mediunidade é inegável. Se é um fenômeno estritamente psíquico – que é o que eu tendo a acreditar – ou se envolve alguma metafísica, a física há de dizer. Enquanto isso, sabemos que é um fenômeno existente, que tem uma dimensão psíquica evidente e que, muito provavelmente, também tem uma genética, um metabolismo, uma fisiologia, uma anatomia. Como todo fenômeno biológico, ele possui todos esses correlatos. Portanto, não acho que seja um estudo que não deveria ser feito. Ao contrário, são estudos como esse que devem ser realizados pelas pessoas que têm interesse nesse assunto.

**9. Recentemente, os EUA foram acusados de censurar e boicotar pesquisadores não alinhados à agenda conservadora do atual governo. Nesta semana, quase 2 mil cientistas norte-americanos assinaram uma carta aberta denunciando o desmonte da ciência sob Trump. O que essa perseguição a cientistas sugere sobre o futuro da ciência em temas sensíveis como IA, clima ou saúde pública?**

Estão dando um tiro no pé. Justo no momento em que a China acelera para ultrapassá-los, os EUA resolveram frear. Estão demitindo cientistas, fecharam o CDC [Centro de Controle e Prevenção de Doenças], estão destruindo o NSF

[Fundação Nacional de Ciências], o NIH [Instituto Nacional de Saúde], as universidades estão sendo atacadas, dificultando a entrada e saída de pessoas, impedindo a vinda de visitantes estrangeiros por qualquer razão, constrangendo as pessoas. É uma coisa pavorosa, muito semelhante ao que se tentou fazer no Brasil, mas com muito mais alcance. Aqui também houve um grande ataque às universidades e à ciência, um negacionismo enorme. Mas os EUA são uma grande potência, e isso tem uma implicação planetária muito grande. Acredito que marca o declínio do império estadunidense e a ultrapassagem da China em muitos aspectos – como na saúde pública, no bem-estar e até na questão climática, em que a China avançou muito nos últimos dez anos. Vejo esse declínio com preocupação, porque quando um gigante cai, ele bate braços e pernas – e nós, brasileiros, somos considerados por eles um quintal. Ao mesmo tempo, vejo nisso uma oportunidade: a chance de o Brasil se estruturar melhor e, quem sabe, se afastar um pouco da esfera de influência desse império.

## BIBLIOGRAFIA

CARDOSO, Renato César; ANDRADE, Otávio Morato de. Revisitando o experimento de Libet: contribuições atuais da neurociência para o problema do livre-arbítrio. **Kriterion**, v. 64, p. 437-457, 2023.

GATTAZ, Wagner; COSTA, Marianna; SALATINO-OLIVEIRA, Angélica; GONÇALVES, Daniel; TALIB, Leda; MOREIRA-ALMEIDA, Alexander. Candidate Genes Related to Spiritual Mediumship: A Whole Exome Sequencing Analysis of Highly Gifted Mediums. **Brazilian Journal of Psychiatry**, accepted 24/12/2024. <https://www.bjp.org.br/details/3591/en-US>

RIBEIRO, Sidarta. **O Oráculo da Noite: A história e a ciência do sonho**. Companhia das Letras, 2019.

RIBEIRO, Sidarta. **As Flores do Bem: A ciência e a história da libertação da maconha**. Editora Fósforo, 2024.

YAMASHITA, Marcelo; ORSI, Carlos. Genética da mediunidade é a nova Fada dos Dentes. **Revista Questão de Ciência**, 19/02/ 2025, <https://www.questao-ciencia.com.br/artigo/2025/02/19/genetica-da-mediunidade-e-a-nova-fada-dos-dentes.html>.