

Gonçalo Mendes

CALL ME REAL – CHAMA-ME REAL

**Dissertação/Trabalho de Projeto
Mestrado em Realização – Cinema e Televisão**

JULHO, 2021

Gonçalo Mendes

CALL ME REAL – CHAMA-ME REAL

Trabalho de Projecto apresentado para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em (designação da área científica do mestrado) realizado sob a orientação científica de Nelson Araújo e Luís Viera Campos.

[DECLARAÇÕES]

Declaro que esta(e) Dissertação / Trabalho de Projecto é o resultado da minha investigação pessoal e independente. O seu conteúdo é original e todas as fontes consultadas estão devidamente mencionadas no texto, nas notas e na bibliografia.

O candidato,

Porto, de de

Declaro que esta Dissertação / Relatório / Tese se encontra em condições de ser apreciada (o) pelo júri a designar.

O(A) orientador(a),

Porto, de de

AGRADECIMENTOS

(Opcional)

RESUMO

CALL ME REAL – CHAMA-ME REAL

Gonçalo Mendes

PALAVRAS-CHAVE: Pandemia, Memória, Crise de Identidade, Vida

RESUMO

A Pandemia e as doenças mentais são o grande foco deste projeto, depois como temas subjacentes, a memória e o sentido da vida, serão abordados através desta curta-metragem, projeto de mestrado no âmbito da realização cinematográfica e televisiva, que tem como objetivo dar a conhecer e desenvolver os temas presentes.

A partir de uma análise da pandemia, que dificultou a vida e rotina de todos, irei relacionar os acontecimentos e os seus impactos no mundo no presente e no futuro, e como estes contribuíram para a solidão geral, principalmente nas pessoas mais velhas.

Contextualizando depois as doenças mentais, com claro foco na depressão e crise de identidade na cultura contemporânea e como a sociedade as trata, através de vários estudos iremos compreender o estigma associado a estas doenças.

Será apresentado uma análise entre a loucura e psicologia, onde iremos conhecer os transtornos mentais através do cinema, com ênfase no cinema de Bergman.

Concluindo com os temas da memória e da vida, iremos descrever como a memória molda a nossa identidade, com exemplos do cinema de Tarkovski e Alain Resnais, e sobre o ciclo da vida, uma observação desde a juventude à velhice, e como os nossos sonhos e objetivos contribuem para a nossa felicidade.

Segue-se uma abordagem em termos de influências cinematográficas. Foi feita uma análise a vários filmes, e como estes ajudaram na construção da narrativa e construção de personagens.

No fim será descrito todo o processo de criação, desde a pré, produção e pós-produção, no processo geral de como tudo foi criado, passando pela especificação das gravações e termino na pós-produção e nas dificuldades gerais deste projeto.

OBJETIVOS DA DISSERTAÇÃO/TRABALHO DE PROJECTO

1. Colocar o espectador dentro da vida exaustiva e monótona da personagem durante a quarentena, como se fosse um documentário, de modo a transmitir esse cansaço visual.
2. Representar a pandemia e o impacto desta na vida das pessoas e como as afeta psicologicamente.
3. Utilizar a solidão da personagem e sua eventual felicidade, para discutir o tema da depressão e infelicidade interna.
4. Apresentar o tema da vida em três etapas, primeiro: a juventude e os sonhos, segundo: o adulto e a dúvida e terceiro a velhice e desespero.
5. Valorizar a importância dos nossos sonhos e objetivos na construção da felicidade e memória futura.
6. Abordar e contextualizar o problema e crise de identidade e como ele agrava quando estamos mais vulneráveis psicologicamente.
7. Introduzir o tema da memória e como o passado influencia o presente da personagem.
8. Construir no género do suspense e terror uma metáfora representativa da dúvida e do medo.
9. Mostrar o alcoolismo e tabagismo como refúgio para o esquecimento dos problemas emocionais.

ÍNDICE

I-Introdução.....	9
II-Pandemia e os seus efeitos	10
1. Mundo Novo: Quotidiano	10
2. Impactos.....	13
3. Futuro.....	16
III-Como a Sociedade trata as doenças mentais	17
1. Portugal e o Mundo.....	19
2. Depressão num contexto contemporâneo.....	20
3. Crise de Identidade na cultura pós-moderna.....	21
IV-Cinema e Loucura	22
V-Bergman e Existencialismo	25
VI-Memoria: Cinema e identidade.....	27
VII-Vida: Juventude á velhice	29
VIII-Inspirações Cinematográficas	31
1. Last Year at Marienbad	31
2. Perfect Blue	33
3. Black Swan.....	34
4. I Saw the Devil	35
5. Jeanne Dielman.....	36
6. Persona.....	37
7. Winter Light.....	37
8. Hour of the Wolf	37
9. The Wolf Hour	38
10. Through a Glass Darkly	38
11. Smultronstället.....	39
12 Nostalghia	40
13. Hereditary	41
14. The Lighthouse.....	41

IX-Memória.....	42
1. Pré-Produção	42
2. Produção(Gravações)	46
3. Pós-Produção.....	55
X-Conclusão	55
XI-Bibliografia	59
XII-Filmografia	61

Introdução

No meu trabalho final de conclusão de curso, mestrado em realização - cinema e televisão, eu optei por fazer uma curta-metragem em detrimento de uma dissertação.

Todos os trabalhos ou filmes de alguma forma são pessoais, este projeto será a minha primeira experiência cinematográfica, o início do meu sonho de futuramente ser esta a minha profissão, realizador cinematográfico.

Antigamente as doenças mentais eram vistas como uma loucura incurável, o melhor tratamento seria separá-los da humanidade. Hoje com cada vez mais casos e normalidade, existem medicamentos e soluções.

Mas o mundo em que vivemos ainda tem um grande estigma perante estas doenças. Porque é que ainda existe tanta indiferença?

Normalmente existe uma grande falta de informação sobre o tema, e é esse propósito que tenciono responder. Na base do estudo e pesquisa sobre os assuntos tentei sempre abordar de uma maneira mais ampla, e compreender todas as características de cada doença, principalmente nas doenças mentais como a depressão e dupla ou crise de identidade, e o porquê dessas doenças não serem compatíveis com trabalho.

Mas com o aumento de inúmeras doenças desta magnitude, vêm sempre fatores, e é nessa incompreensão que irei analisar os casos de Portugal e do Mundo, também fazendo uma comparação com o momento atual, antes e depois da pandemia e como esta agravou e atraiu uma maior atenção para as doenças mentais.

Através de inúmeros autores e junto com a minha opinião formada, irei atravessar toda a história das doenças mentais até aos dias de hoje.

Transpondo depois os temas para o meu filme, e como estes inspiraram a minha criação. A ideia da curta-metragem surgiu, como uma perspetiva sobre a pandemia e as doenças mentais, uma ideia que surgiu como retrato da própria realidade, com objetivo de mostrar a minha visão e também uma crítica expressa sobre o tema, em que alguns sintomas por pequenos que eles sejam levam a algo mais grave no decorrer do tempo, um sinal de alerta para as doenças e também para a falta de ajuda, neste caso a representação não será sobre os jovens, ou adultos que trabalham até à exaustão, mas no meu caso, uma atriz que procura realizar o seu

grande sonho, mas é invadida pelas memórias e dúvidas que a fazem entrar num mundo de incerteza até não distinguir mais, quem ela é.

Através da memória, essa identidade é construída, e para saber a sua própria realidade, a memória é uma espécie de chave mestre. Também a memória é um reflexo da vida, uma representação cinematográfica do que vivemos, e através do agravamento da doença na personagem e no seu sentido de vida, irei procurar falar abertamente que existe uma cura, existe tratamento apesar desta curta-metragem, expressar a melhora dela através dela própria, algo considerado não real, na realidade que vivemos, passando a ser ficcional, mas atribuir à superação, o início do sonho e o próprio sentido de vida ganha uma nova perspectiva positiva, que consegue mudar o presente, futuro e alegrar o passado.

Ao longo do filme e memória do projeto procurarei refletir sobre as doenças mentais no mundo e deixar uma mensagem de esperança e mudança de tratamento e julgamento por parte da sociedade.

Pandemia e os seus efeitos

No dia 31 de Dezembro de 2019, o relógio tocava as 23:59, o mundo tinha a esperança, que este seria um ano melhor que o anterior, as pessoas tinham os seus desejos e metas para cumprir, um melhor ano para todos, paz e saúde no mundo. Um começo cheio de esperança e expectativa.

Mas ninguém iria prever que nos próximos 60 segundos, toda a imagem de 2020 seria de catástrofe, sofrimento e desilusão.

Todas as histórias começam pelo início e contextualizando a doença, somos remetidos para a cidade de Wuhan na República Popular da China, que em Dezembro, registou o primeiro caso de uma nova doença, que viria a ser chamada de COVID-19 ou SARS-CoV-2.

O resto do mundo, ainda a seguir a rotina e normalidade da vida, sem estar a par de todas as informações e imagens vindas da República Popular da China. O que viria a mudar de um dia para o outro, pouco depois, quando a cidade de Wuhan começa uma quarentena obrigatória e completa para toda a população. Tudo fechado e um silêncio nas imagens, como se todos os humanos tivessem desaparecido. Um sinal de alarme para todos os outros países, passado alguns meses, o mundo finalmente colocaria a situação pandémica, de emergência mundial.

Mundo Novo: Quotidiano

Um novo cotidiano, uma nova luta pela normalidade. O antes, a liberdade que tínhamos para todo tipo de coisas, que considerávamos até como garantidas, o simples sair de casa, passear, o ir à igreja, o estar na escola, o ir a um café ou bar, tudo foi retirado de todos os habitantes em prol da eliminação da pandemia no país.

O funcionamento das coisas, os planeamentos, a sensação de segurança, liberdade, acabou tudo por desaparecer. O começo foi estranho, onde ainda existia, uma grande dúvida do que afinal iríamos fazer, passamos de ter uma rotina completa para absolutamente nada, passamos imediatamente de “oitenta para oito”, ou melhor para zero, e essa mudança repentina, principalmente nos primeiros dias foi um processo refletivo para o mundo, onde pensava-se que não seria mais preciso ser produtivo.

A sociedade parou, o trabalho era em casa, por vezes e principalmente para os pais, algo complicado e bastante difícil de gerir, com os filhos e crianças a quererem brincar a toda a hora. O trabalho não seria mais o mesmo, mas o teletrabalho começou a ser visto como o futuro, o novo método de trabalho.

Com os restaurantes fechados, as pessoas começaram a cozinhar, e de certa forma serviu como um escape mental. Os crentes não puderam ir à igreja, os cinemas e museus abandonados. As escolas e aulas passaram a ser online, o que prejudicou de certa forma, o processo de aprendizagem, mas era a solução no momento. Produtos como o álcool, mascaras esgotaram, mas ao mesmo tempo indicavam o cumprimento dessa nova rotina e medida em combater o vírus.

Tudo ganhou uma alternativa e solução, cinemas, museus, igrejas fechadas, mas no online, havia forma de comunicação e visionamento, como a realidade virtual nos museus, ou o streaming para o cinema, num momento que todos os estudiosos da área interrogavam, se o streaming seria o futuro, o fim do cinema como o conhecemos, não foi preciso esperar muito, para haver uma resposta parcial, que viria a mudar para sempre, o cinema mundial.

As vídeo chamadas, geraram um grande aumento em termos percentuais, não pudemos estar com as pessoas fisicamente, mas ao menos, pudemos comunicar e falar, vê-las a partir de um ecrã, que cria uma distância, mas que também cria um certo afeto emocional, não estamos presentes, mas é como se estivéssemos, permitiu não distanciar ainda mais as relações e para pessoas mais velhas, foi uma dádiva, receber uma vídeo chamada ou chamada, fazia os seus dias serem melhores e coloridos, menos solitários.

Tudo o que aconteceu mereceu uma reflexão profunda sobre as prioridades, as mudanças reais que surgiram e que vão continuar, na forma como nos relacionamos uns com os outros e o ambiente a que pertencemos. O mundo não será mais o mesmo, isso é um facto e por isso é importante existir essa mudança que devemos preservar para o futuro.

Nos países asiáticos, pudemos observar uma cultura diferenciada, também pela poluição do ar criada pelas grandes potências asiáticas, a maioria das pessoas tem o hábito de usar máscara no rosto, quando estão doentes para não passar o vírus, seja uma constipação ou gripe. Interrogo-me se essa situação irá ocorrer no ocidente, provavelmente não, mas como reagiremos quando alguém na rua ou no comboio, ou em qualquer espaço fechado, espirrar ou tossir, como é que o nosso corpo e mente irá reagir a esse reflexo protetivo involuntário de repulsa. Nós não importamo-nos com os outros quanto realmente o deveríamos fazer, o contágio da gripe ou outras doenças não são tão graves comparadas com o COVID-19, mas a propagação da gripe poderia ser mínima se todos usássemos máscaras quando estamos doentes e é nesse fato que veio a ser comprovado, na última semana, foram verificados, zero casos de gripe em Portugal. Também pudemos concluir que a preparação Oriente, não impediu que a pandemia afetasse os seus países, mas o pensamento aqui é que devemos pensar nos outros, mais do que pensamos agora, ser um ser humano melhor para a sociedade e planeta, ter um dever para criar uma mudança cultural.

Mas o mundo também mudará e acabara por o fazer, esse estilo de vida que vivemos, considerado por muito, demasiado exaustivo e prejudicante para o planeta, mas também para a nossa saúde mental, onde não temos tempo para as coisas importantes, mas sentimos que temos de fazer tudo e quando acabamos de as fazer, as prioridades passam a ser as coisas importantes, quando devia ser o contrário. As redes sociais e tecnologias são uma distração e acabam por absorver o nosso tempo limitado, que poderia ser para outra coisa, exemplificando, um casal com filhos, iremos pela média geral, dorme 8 horas, trabalha 8 horas, agora juntamos, viagens para o trabalho ou escola ou outra atividade, para levar ou buscar os filhos, almoço são mais 1 ou 2 horas. Sobram 6 horas por dia, para conviver e relacionar-se com família e amigos, mais o próprio tempo que necessita para a suas prioridades e tarefas. Parece pouco, consoante o que fazemos depois, apesar de ao fim de semana o tempo é modificado. Fica a questão, depois de fazemos as contas, quanto tempo durante uma semana, damos a nossa mulher, filhos, familiares, amigos e para nós próprios, que também é o mais importante, todos devemos dar tempo a quem somos, será que é pouco, ou o normal, esse tempo é fundamental para a nossa saúde mental , mas também para nos sentirmos

bem, socialmente, o que nos ajuda na nossa construção de felicidade. Devemos nos importar mais com que amamos, devemos interrogar-nos se realmente somos felizes e se fazemos algo para o ser.

A normalidade, nunca será igual, haverá mais consciência, para o mundo, para o planeta Terra, um planeta abandonado, não amado, que na pandemia, conseguiu um sossego, os animais, sentiram-se mais livres, sem medo de viver. Os habitantes depois de sair desta pandemia, terão aprendido lições, incorporarão hábitos permanentes no futuro, que ajudará a prevenir futuras pandemias.

Mas a pergunta final que fica, já chegamos à conclusão que o mundo não será mais o mesmo, outra pandemia irá acabar por aparecer como relatam cientistas e especialistas, mais cedo ou mais tarde, o mundo irá inclina-se para o seu fim, a menos que haja mudanças drásticas. O aumento da população previsto para 2050, será devastador para o planeta. A consciência para a poluição e aquecimento global aumentou e irá ter medidas para combate-la no momento, mas será tarde de mais, outras fontes de poluição irão certamente aparecer, falta de comida aumentará, as temperaturas chegarão a recordes, com 8 bilhões de pessoas o mundo quase não é sustentável, com 10 bilhões previstos, as perspectivas não são nada animadoras, espera-se novas pandemias, cada mais graves, mas o mundo mudou, conscientizou-se e adotou medidas para ser melhor e é nesse futuro que esperamos viver.

Impactos

Num momento de tanta imprevisibilidade, uma nova incerteza foi criada, atributos como conforto, familiaridade, segurança ganharam uma maior importância, e transformaram a nossa relação com a casa.

Novos hábitos e comportamentos de compra desde produtos de limpeza, já que em confinamento os próprios residentes tinham de limpar a casa, produtos de alimentação, e um aumento súbito de alimentos ligados confeitaria de bolos, pessoas começaram a fazer bolos e outras sobremesas, como forma de lazer. Tudo ligado e relacionado ao cuidado e ao bem-estar.

Mas, agora o medo e preocupação aumentaram, os níveis de ansiedade e depressão, obrigou as pessoas a terem mais cuidado e tratarem a sua mente.

O confinamento, originou uma percepção pessimista do presente e futuro, as restrições diárias e uma sensação de prisão. Todos os dias eram como, um fim de

semana que não acabava. A vida está no exterior, pela janela observávamos o mundo.

Uma nova relação com a casa, foi criada, ficar em casa foi a única solução em termos de saúde, ganhou um novo significado, mas que originou graves níveis de ansiedade.

Em casa fizemos o que normalmente iríamos fazer em vários espaços diferentes, a ida ao cinema, café, ginásio, tudo foi feito em casa e quando isso acontece, a monotonia criada gere uma crescente de instabilidade, mas com o tempo aprendemos a lidar melhor com o espaço e organizar a rotina e tarefas diárias.

As idas ao cinema, ao teatro e concertos, foram substituídas pelo online, ou pelo ouvir ou ver os CDs, discos ou DVDs em casa, o streaming também foi o papel fundamental para que passássemos ver coisas novas.

Durante o período da pandemia, milhares de artistas aproveitaram para entreter o público, através de lives, um contato fundamental para que as pessoas não sentissem-se sozinhas, no género do vídeo game a Playstation ofereceu jogos grátis, cineastas também colocaram seus filmes grátis por um certo período, festivais de cinema abriram-se ao mundo, qualquer pessoa podia visualiza-los. Os museus através de vídeos com tecnologia 360, permitiu criar o seu ambiente e espaço.

A pandemia também desafiou o sistema de socialização dos humanos, que instintivamente precisam de contato e proximidade para socializarem-se. Embora o mundo digital contribuiu para manter os contactos, através de vídeo chamadas.

Os alunos e professores, com as aulas online, através das várias plataformas, através do computador e internet, puderam continuar a estudar e a fazerem trabalhos. Mas os estudantes tiveram uma difícil adaptação as aulas não presenciais, sem contacto com o professor e colegas houve uma maior desconexão e distração.

Nos mais jovens o afastamento do convívio social com os amigos e família originou um aumento de ansiedade, o medo e pessimismo e preocupação criou um estado depressivo. Ouvir as notícias todos os dias criou o medo de contrair o vírus e o poder infetar as outras pessoas. Com a televisão a cada instante a propagar o estado de medo, ao mesmo tempo que tentava de alguma forma dar uma mensagem de proteção. Pessoas mais velhas, tiveram grande dificuldade em adaptar-se a uma rotina diferente, uma rotina que antes eram os seus passeios, caminhadas ao ar livre, eventos culturais. O não poder ir ao café ou estar com os amigos foi desolador para eles.

O isolamento é importante para proteger a nossa saúde física, impede o contágio, mas quanto mais tempo estivermos isolados, mais os riscos de sofrermos doenças psiquiátricas aumentam. A possibilidade do aparecimento da ansiedade, depressão, ou o abuso de álcool, stress pós traumático e suicídio.

A tecnologia e apps aumentaram o contacto entre o cliente e o digital, no espaço de minutos poderíamos encomendar qualquer comida de qualquer restaurante, as compras online subiram para níveis absolutamente astronómicos, é raro alguém que não tenha feito uma única compra no período do isolamento, e tudo à base de um simples clique, a facilidade em termos de novas coisas, acelerou todo o processo e mudança das empresas no contacto com o consumidor. Mas ao mesmo tempo que as tecnologias foram fundamentais, também o nível gasto em termos de tempo nas redes sociais e frente a um ecrã aumentaram drasticamente, piorando a nossa saúde mental.

O desemprego foi a grande mudança provocada pela pandemia, milhões de pessoas tiveram as suas vidas alteradas, negócios e empresas pararam por completo, e o pagamento da renda, água e luz tornou-se uma incerteza, que originou uma reacção em cadeia, empresas fecharam, desemprego em massa, no mesmo momento que o teletrabalho ainda não era visto como essencial ou de certa forma bem preparado para executar-se.

O isolamento e desespero quando ao futuro e presente, fez com que grande parte da população desenvolva-se transtornos psicológicos, e em muitos casos aqueles que já sofriam, piorassem a sua situação, que sem aconselhamento profissional, viram-se isoladas e sozinhas na sua batalha diária. A solidão pode trazer prejuízos emocionais, que eventualmente podem levar a doenças mais graves ou até à morte. A simples ida a um ginásio ou café, serve como um ato coletivo e social, é impossível sobreviver sozinho, e sendo obrigada a isso, a solidão tornou-se o grande problema de todos.

No caso do Japão, um país com uma cultura diferente, considerada mais severa quando se perspetiva o futuro. Tendo um dos mais elevados índices de isolamento e suicídio do mundo. Estima-se que perto de 1 milhão de japoneses vivem inteiramente isolados da sociedade, sem sair de casa, e sem contacto social, algo que afeta especialmente os mais jovens, mas ainda no Japão também milhares de pessoas morrem sozinhas anualmente, que faz com que seus corpos só sejam descobertos passado algum tempo. Todos esses dados são do antes da pandemia, calcula-se que os próximos dados sejam bastante mais preocupantes nos seus números.

A saúde física, também devido ao fecho de toda a atividade física, é esperado que o sedentarismo e problemas de obesidade aumentem progressivamente.

O mundo não será mais o mesmo e a partir de dados durante a pandemia é possível observar alguns fatores e dados acerca do comportamento das pessoas, o consumo e compra de álcool e higienização das mãos, e desinfetantes aumentaram em grande percentagem, como já era esperado. Compras de máquinas e produtos relacionados com o desporto, e procura por vídeos didáticos no Youtube, onde o yoga e meditação tiveram 400% de aumento na sua pesquisa.

Na área da alimentação, legumes e vegetais e receitas vegetarianas, tiveram maior procura. Em casa, equipamentos como aspiradores, máquinas de cozinhar e lavar a loiça.

Também foi possível observar um aumento de serviços novos pagos ou por assinatura. O online serviu com modelo de compra e que promete continuar a subir mesmo depois do fim da pandemia.

Futuro

Como será o futuro, embora haja e houve manifestações criadas por artistas e cientistas na virtude de aumentar um maior reconhecimento sobre o planeta Terra e como a pandemia pode ser uma mudança drástica para o futuro, na medida que provocam reflexões e debates sobre o tema. A importância de sermos mais ecológicos e sustentáveis. Embora a sociedade perante as notícias durante a pandemia, sobre como o planeta melhorou em índices de poluição, os mares e rios, oceanos estiveram numa percentagem baixa como nunca se viu, animais apareceram nas ruas como se fosse o seu habitat.

Mas ainda são necessárias outras condições para que de facto a sociedade possa avançar com elas, a consciência individual é de facto fundamental, mas mudanças demandam condições objetivas para se concretizarem. Condições providas por ações coletivas e políticas.

É preciso haver uma reflexividade que esta crise propicia, mas encontrámo-nos numa sociedade centrada em valores individuais e no poder dos status sociais, é preciso haver uma educação de forma a poderem perceber na emergência desse debate.

Como a pandemia nós irá afetar daqui para a frente, como os nossos corpos agora irão reagir aos efeitos das quarentenas passadas, os hábitos de vida foram mudados, provocaram ganho de peso, sedentarismo e muitos outros problemas.

Com a estimativa atual é provável que o mundo sofra transformações, tanto políticas como económicas, e que os modelos de negócio, relações sociais, culturais e psicológicas sociais e na saúde sofram alterações.

Uma reconfiguração do espaço, ginásios, cafés, bares, restaurantes vão ter de facilitar o acesso dos produtos de higiene e redefinir o espaço para não originar uma aglomeração de pessoas. Novos restaurantes, estruturados para o serviço delivery e entrega, apostar exclusivamente no mercado de entregas e no online. O teletrabalho deve ser uma nova realidade no futuro, a maioria dos trabalhos não necessita de serem presenciais, todo o modelo de negócio irá mudar.

Como a Sociedade trata as doenças mentais

O estigma da doença mental tem sido alvo de cada vez mais atenção nos últimos anos, com um aumento de publicações sobre o tema. Ao mesmo tempo que começa a haver uma maior normalidade no assunto, as pessoas portadoras de alguma doença mental, ainda tem vergonha e medo de a expor aos outros.

Temos vários exemplos no mundo do estigma presente na sociedade, pessoas que passam a tomar medicação, e quando comunicam que precisam de faltar ao trabalho devido à medicação, são automaticamente despedidas. Ao mesmo tempo, que o portador necessita de esconder, com receio de ser rejeitado e desvalorizado.

Com o avanço científico e tecnológico e mesmo na mentalidade geral, os média podem contribuir para contribuir para erradicar o estigma, ao promover debates saudáveis, onde transmitem o maior número de informação para o espetador.

É importante que a sociedade não julgue o doente mental, quando uma doença mental é bem tratada e medicada, a pessoa volta a ser saudável.

Todo o estigma social, constitui para os doentes, uma impossibilidade de uma boa qualidade de vida, sem autoestima e a sofrer. Não sentem-se presentes na sociedade, o estigma impede a concretização dos projetos pessoais e na integração completa deles na sociedade.

Podemos atribuir dois tipos de discriminação, a individual e a estrutural. A individual é vivenciada na primeira pessoa, a segunda é manifestada mais indiretamente. É possível concluir, que sem recursos e investimentos na saúde mental por parte dos países, e sem uma intervenção completa em todas as áreas é impossível acabar com o estigma.

Já que a maioria dos estereótipos são de alguma forma evidenciados por falta de informação e generalização de que todas as doenças mentais são iguais.

Corrigan, introduziu o conceito de autoestigma, ou seja, o próprio doente inflige a si próprio o estigma, devido sobretudo ao pensamento da população, todos os doentes mentais são perigosos e incompetentes, desse modo, o pensamento da população torna-se globalizado e vivido pelos doentes que já sabem o que vão sofrer.

Se recuarmos na história, mais especificamente sobre as doenças mentais e o estigma associado. Na Grécia antiga, o médico Hipocrates, introduziu o pensamento, diferente do usual na época, que defendia que as doenças mentais estavam relacionados com espíritos malignos. Hipocrates relacionava a doença mental como uma concepção médica. Na Roma, vingou a tortura, sendo os doentes presos, isolados e acorrentados. Na idade média, pouco mudou o pensamento existente, continuando a serem atribuídas a intervenções demoníacas. Só no movimento intelectual do iluminismo, Philippe Pinel, defende o tratamento moral para as pessoas com doenças mentais, e que deveriam receber o tratamento correto.

É preciso haver uma reformulação e educação da moralidade da sociedade, de forma a evitar o estigma existente, como a depressão ser algo não normal, ou o pensamento de inferioridade, "Tu não tens depressão, faz-te homem", pensamentos que revelam falta de informação. A evolução tem sido lenta. Embora seja possível apontar que a maioria da população já consegue estar ciente das doenças, mas ainda existe uma grande proporção da população que não sabe reconhecer os sintomas e sinais das diferentes doenças mentais. Ainda existe medo em relação aos portadores, o que não permite uma maior proximidade. Ainda assim, é consenso geral que eles precisam de auxílio. A ignorância ao contrário do que seria esperado, é nos países mais desenvolvidos que a ignorância e preconceito são mais elevados sobre os doentes mentais.

Podemos observar e concluir que existem propostas que servem para melhorar toda a discriminação existente, sendo a educação o fator mais importante, se for criada matéria de ensino, a população irá ter mais facilidade no acesso de todo o tipo de informação que irá contribuir para a diminuição do estigma e aumentar o contacto com os doentes mentais, que não irão mais sentirem-se excluídos da sociedade. Também uma reestruturação legislativa, pode criar medidas para o combate do estigma, onde os doentes possam ser defendidos, ao contrário das medidas existentes que em nada os ajudam.

É na interacção dos doentes, com as famílias e profissionais de saúde, que estes constroem a base da sua luta contra o estigma. Ter uma doente mental é diferente de ser um doente mental. É importante esclarecer de forma mais clara, que as pessoas podem transcender as doenças, é necessário que a sociedade seja instruída da

maneira correta, para que finalmente a discriminação associada as doenças acabem de uma vez por todas.

Portugal e o mundo

Em Portugal as doenças mentais equivalem a um quinto da população, cerca de dois milhões de pessoas sofrem de algum tipo de distúrbio mental. O segundo país da Europa com maior taxa de prevalência das doenças psiquiátricas, sendo que 65% dos casos não tem qualquer tipo de tratamento.

Em 2020, e em 2021, o valor do orçamento do estado contempla um reforço de mais de 100 milhões na área, apesar de tudo, o investimento continua a não ser suficiente. Existe uma falta de acompanhamento de todos os doentes, que para além, de sofrerem com poucos recursos investidos. Outro aspeto negativo, é no internamento, desde a falta de vagas, à redução de camas, onde a maior parte dos doentes não tem um acompanhamento certo no seu tempo de internamento.

O que impede Portugal de assegurar uma resposta mais adequada é, a falta de investimento, sem nunca ter existido um compromisso político na área, que permita uma melhor qualidade de vida dos doentes e dos seus familiares. Só 15% das pessoas com problemas mentais, tem acompanhamento, com um tempo médio de quatro anos.

O álcool e comprimidos, são cada vez mais responsáveis por futuros problemas mentais. Portugal como sendo um dos países com consumo mais elevado de álcool por habitante, também sofre com o elevado consumo de psicofarmacos. O país com uma elevada taxa de prevalência da doença mental.

Em 2003, dados indicam e colocavam Portugal como o terceiro país da União Europeia com mais casos, e em primeiro na população feminina com idade superior aos 45 anos.

Os números também indicam, que Portugal está numa constante evolução na questão da saúde mental, com cada vez mais investimento e preocupação, espera-se que o estigma e tabu nas doenças mentais possam diminuir com o passar dos anos.

Estudos indicam que cerca de 450 milhões de pessoas no mundo, sofram de algum transtorno mental, sendo na maioria nos países em desenvolvimento e com baixa qualidade de vida. 12% das doenças no mundo são de foro mental e cerca de 23% nos países mais desenvolvidos.

Na Europa uma em cada seis pessoas sofre de algum problema psicológico, ainda na Europa o suicídio tem vindo a aumentar, especialmente no sexo masculino. Na

Europa, apenas 25% dos doentes recebem tratamento, e só 10% tem um tratamento mais adequado.

Os problemas mais comuns são a ansiedade e depressão, que afetam a maior parte dos doentes mentais no mundo, em segundo os problemas de álcool e drogas e por último, doenças bipolares e esquizofrenia.

Os dados indicam que em 2030, a depressão deverá ser a principal doença global, segundo a OMS (organização mundial da saúde). Estima-se que os índices de suicídio aumentem no mundo, devido à prevalência de falta de tratamento.

Depressão num contexto contemporâneo

A depressão é a doença mais estudada no mundo. Atualmente classificada como um transtorno de humor, que altera as atitudes do portador, que passa a ver todos os seus problemas com negativismo e como catástrofe. Podemos apontar a depressão como a doença da sociedade moderna, devido a elevada incidência. Normalmente a alteração de humor, como a tristeza e melancolia profunda são a principal característica da doença. Os seus sintomas variam, desde a perda de interesse e de apetite, insónias, fadiga, pensamentos negativos e tristes.

Todo o estado anímico varia e difere a partir do ambiente e experiências vividas. A depressão é referida desde a antiguidade, inicialmente encontrada em histórias, mas sempre com uma conotação negativa ou desfecho fatal. Mais tarde, atribuída como sendo castigo de Deus. Só efetivamente a partir do século XX, que a depressão é classificada como transtorno afetivo, com todos os aspetos neuroquímicos a terem contribuição no diagnóstico.

De todos os estudos e análises que investiguei, e do ponto de vista da psicanálise a depressão, está relacionada sobre o sujeito, com os traços genéticos ou abandono parental e a obtenção de gratificação. Não é só o trauma que desencadeia a doença. A depressão contemporânea está cada vez mais ligada à exigência. Toda a pressão de viver, todas as etapas que a sociedade espera de ultrapassamos, temos de ser fortes, não chorar, é errado expressar emoções. A doença não ataca, classes sociais e até uma pessoa com uma aparência feliz pode estar a sofrer. O mundo contemporâneo está cada vez mais complexo e a partir das redes sociais, é preciso ser perfeito, ser feliz, o sucesso traduz felicidade. O fracasso gera incerteza, e essa incerteza cria uma baixa autoestima. Muitas das vezes trabalhamos para gerar riqueza, mas temos prazer no que fazemos e numa sociedade impaciente, temos que seguir todas as alíneas e não precisamos de ser feliz, de ter o melhor emprego, casa, se no final a nossa satisfação ser quase nula.

Podemos relacionar a depressão, com a melancolia. No século XX, passou mesmo a ser considerada uma forma moderada da melancolia. A depressão está ligada à estrutura melancólica.

Os sintomas e alterações variam de acordo com a vida, ou seja, a própria vivência, as memórias, sejam elas felizes ou tristes, a partir da realidade existencial do doente, não podemos globalizar todas as situações como sendo iguais, existem traços distintivos, o desânimo, falta de interesse, e baixa autoestima são possíveis sinais de depressão.

O doente com depressão contemporânea, procura preencher o seu vazio, muitas vezes o álcool ou drogas servem como forma desse preenchimento, também o excesso na alimentação ou na atividade sexual, tudo serve para acabar com o vazio, ao contrário da depressão severa, onde o doente não tem consciência que é possível melhorar e curar-se e nessa forma ele envolve-se em todo o negativismo e eventual suicídio.

O doente contemporâneo, é por natureza preenchido e pressionado pelo stress, impaciente pela vida, o que este recebe, gasta, num ciclo sem desfrutar do viver, não consegue ter uma experiência psíquica correta.

No mundo moderno, existe uma constante evolução de tudo o que está à volta, seja em aspectos económicos, sociais ou políticos, que alteram a identidade do sujeito em criar o seu sentido de vida. Uma identidade fragmentada.

O doente depressivo, é incapaz de sofrer, por isso tenta encontrar a sua forma de cura ou em substâncias já referidas ou a partir de medicamentos, que desconstruem o processo de evolução, já que na maioria dos casos esses sujeitos ficam dependentes da medicação, que nunca os vai curar definitivamente, apenas controlar o seu estado. Sendo mais fácil e barato, usar medicamentos, que apostar em medidas e internamentos com o intuito que no final, o sujeito saia de novo saudável. A medicação também faz com que estes abdicem dos seus laços sociais, e que contribuí para o isolamento e sofrimento.

Crise de identidade na cultura pós-moderna

A crise de identidade muitas vezes referida como o descentramento do sujeito. A identidade já não é mais a mesma, perde a sua integridade existencial.

A crise de identidade caracteriza-se pela fragmentação do indivíduo moderno, sendo que as novas identidades por vezes são contraditórias, numa conceção provisória, sem ser a verdadeira identidade esta permanente e completa.

A identidade pode ser ganha ou perdida. O homem moderno, a sua identidade é a sua consciência, e o seu meio segura e firma a sua identidade como ser, a vida, a cidade, o lugar onde vive, onde foi feliz.

A identidade no pós-modernidade está muitas vezes relacionada com o espaço e lugar com a consciência do sujeito. O sujeito pensa onde não existe e existe onde não pensa.

A crise de identidade apresenta-se no momento de mudança, que pode ser marcado pela pessoa ou por diversas circunstâncias ou momentos marcantes. Que produzem incerteza e ansiedade. Normalmente eventos importantes da vida, ou relações familiares ou trabalho desencadeiam a nova identidade provisória a partir do inconsciente do sujeito. Os sentimentos de crise de identidade, podem ser semelhantes à depressão. E por isso mesmo, se a crise de identidade não for superada, pode resultar em depressão.

Cinema e Loucura

A loucura é sempre um tema recorrente nos filmes, porque consegue oferecer mistério, suspense e drama, retrata de uma forma particular como a sociedade compreende a saúde mental e as maneiras como esta manifesta-se.

O cinema contribui para uma análise real, e como a sociedade entende os temas da sociedade, como o ser humano é e pensa.

Existem milhares de filmes, que de alguma maneira tratam de forma direta ou indireta o doente mental. Através da loucura, o cinema cria uma narrativa diferente e original. E todo o ato e ação da personagem torna-se justificável.

Em o Gabinete do Doutor Caligari de 1919, realizado por Robert Wiene. Um dos filmes clássicos do expressionismo alemão, que apresenta uma história contada por um doente mental. Criada num contexto de pós primeira guerra mundial.

Em laranja mecânica de 1971, realizado por Stanley Kubrick. O filme retrata a violência e o tratamento para a loucura, ou seja, corrigir a violência descontrolada através de uma programação mental.

A loucura no cinema por ser descrita através de diversos transtornos, o cognitivo como a demência e delírio, o transtorno mental relacionado com substâncias como o álcool ou cocaína, transtornos psicóticos como a esquizofrenia, transtorno de humor como a depressão e bipolaridade, transtorno de ansiedade, fobia social, stress pós-traumático, transtorno dissociativo como a amnésia, crise de identidade, etc.

De todos os transtornos existentes e retratados no cinema, irei apenas contextualizar aqueles que acho pertinentes, em comparação com o meu filme, apenas aqueles representados neste projeto, colocando vários exemplos de outros filmes para melhor explicação dos transtornos mentais.

Transtorno mental relacionado ao álcool: o álcool atua no sistema nervoso e nas estruturas neurais. É uma substância legalizada e a mais usada no mundo, estima-se que cerca de 13% da população sofram de alcoolismo. A elevada ingestão de álcool altera o nível de consciência e produz incoordenação motora.

O álcool causa dependência, e quando os sintomas de abstinência surgem, normalmente caracterizados por tremores, ansiedade, tristeza, insónias. Em casos mais extremos, os tremores são intensos que pode provocar febre e convulsões, junto com ilusões e alucinações visuais. O alcoolismo também complica a vida da pessoa, originando separações, perda de emprego, acidentes e doenças.

Em *The Lost Weekend*, Don birnam é um escritor desempregado com baixa autoestima, que só sente-se confiante quando bebe. O álcool é como um remédio para ele, e que durante a manhã é onde ele mais precisa de beber. A personagem demonstra sintomas claros de abstinência.

Leaving Las Vegas, o alcoolismo define a personagem. Ben, um argumentista alcoólatra de Hollywood que perdeu a família, os amigos e o emprego por causa do seu vício. Na incapacidade de encontrar razão para continuar a viver, viaja por Las Vegas onde planeia beber até morrer.

No transtorno delirante, diferente da esquizofrenia, é possível uma pessoa normal sofrer de delírio, o delírio é praticamente a única alteração observada neste transtorno, mas que pode também ser observado alucinações, mas sempre em menor frequência.

Shutter Island exemplifica o transtorno delirante. Teddy um detetive enviado para uma instituição psiquiátrica para investigar um caso de desaparecimento. A personagem ao longo do filme sofre de um delírio, onde cria toda uma história e espaço vivenciado que não corresponde à realidade, a partir de factos reais ou memórias reais, ele cria um mundo de fantasia ou ilusão.

O transtorno psicótico breve caracteriza-se pelo seu súbito início e de curta duração, menos de um mês. Geralmente acontece devido a evento stressante, é possível haver uma evolução e total recuperação, sem futuras sequelas após o desaparecimento dos sintomas.

Em *Betty Blue*, Beatrice fica dececionada quando descobre que não está grávida, ao contrário do que ela pensava. Começa a ouvir vozes na sua cabeça. O filme ilustra

um transtorno psicótico breve, só a partir de um momento súbito, a descoberta que não estava grávida e todo o stress criado, desenvolve o transtorno.

No transtorno depressivo maior, ocorre apenas sintomas depressivos, que podem ser um único episódio de depressão ou vários episódios recorrentes, os sintomas são os apresentados na depressão.

No filme, *The Hours*, são apresentadas três histórias diferentes, de três épocas diferentes, onde cada uma delas sofre de depressão.

A primeira, baseada na realidade, Virginia Woolf, escritora que faz um tratamento médico devido às várias tentativas de suicídio. Ela cada vez mais isolada, ouve vozes, fica cada vez com menos sem apetite e concentração. Suicida-se no final.

A segunda e terceira personagem, ficcionais, Laura, vive em Los Angeles, grávida do seu segundo filho, sente tristeza, frustrada por não conseguir fazer tudo perfeito. Decide matar-se, mas muda de ideias e abandona a sua família e muda-se para outro país após o nascimento do seu filho. Richard, sofre de AIDS, debilitado, ele deixa de tomar os medicamentos, não sente mais vontade de viver e comete suicídio, ele é filho de Laura, a sua doença é de origem genética por parte da sua mãe.

Transtorno Distímico caracterizar-se por sintomas depressivos de menor intensidade do que os observados em um episódio de depressão maior. Além disso apresenta longa duração no mínimo de 2 anos. Sendo contínuo e não episódico.

O fato de uma pessoa apresentar sintomas de distímia, não impede que ela também desenvolva eventualmente episódios de depressão maior.

Em *Sideways*, Miles é uma pessoa pessimista. Não acredita que a editora vai publicar o seu livro e que o seu relacionamento com Maya vai correr bem. Ele passa o filme todo a beber, a sua autoestima é baixa. Apesar de Maya mostrar interesse nele, ele não acredita que alguém possa gostar dele, ainda mais quando ele descobre que o livro dele não irá ser publicado.

O transtorno dissociativo de identidade, corresponde ao antigo transtorno de personalidade múltipla, onde o paciente é dominado por uma ou mais personalidades distintas, sendo que cada uma delas tem um alcance completo ou quase, sobre as suas funções mentais e comportamentais, a transição entre as personalidades pode originar uma barreira amnésica entre as personalidades e desconhecer a existência delas.

Em *Psycho*, Marion foge depois de roubar o dinheiro do patrão, depois de uma viagem para num motel para descansar, conhece o dono Norman Bates, este

aparenta ser um jovem tímido, frágil e imaturo, muito ligado à mãe. Nunca vemos a mãe, sendo ela uma figura misteriosa, apenas ouvidos os seus diálogos com o filho. Ela mata Marion no chuveiro. O filho aparece e livra-se do cadáver. Somente no final conseguimos compreender que a mãe de Norman após envolver-se com outro homem, Norman mata os dois, depois rouba o corpo da mãe embalsamando-o, ele assume a personalidade dela, vestindo-se e comportando-se do mesmo modo.

Bergman e Existencialismo

O conceito da filosofia existencial de Sartre, filósofo francês, explica que o homem está condenado à liberdade porque não Deus não determina os acontecimentos da vida. O homem está destinado a ser livre. O homem não pode culpar deus pelas suas ações, não tem desculpas pelos seus atos, é completamente livre de fazer e escolher o que fazer. O homem tem plena consciência de si próprio e das relações que ele constrói com os outros e com o mundo. A existência procede à essência. O homem primeiro existe, depois descobre-se, aparece no mundo, e só depois define-se.

Winter Light, filme de 1963, de Bergman, estabelece-se no diálogo a base do filme, a narrativa faz avançar o filme. A longa-metragem apresenta um pastor que vive uma crise de fé, acontecimento que acontece depois da mulher morrer. Um pescador vai à igreja para encontrar apoio para a crise existencial. O pescador teme a bomba atômica dos chineses, o que deveria ser uma conversa com intuito de dar suporte, o pastor mostra a sua descrença em Deus. O pescador depois suicida-se.

Bergman através das imagens, mostra a falta de fé e uma crise existencial do pastor, ou seja, quando este dá a missa, observamos sempre uma expressão de insatisfação, onde o realizador introduz ao mesmo tempo, imagens da aldeia, vazia, para intensificar a falta da presença de Deus. Ainda no discurso da missa, coloca imagens do rio onde o pescador matou-se, como forma de mostrar que Deus também não estava presente para salvar o pescador.

Podemos relacionar a crise existencial no filme, com o existencialismo de Sartre, uma crise causada pela descrença, se Deus não existe, desaparece todos os valores, como o bem ou o mal. Se Deus não existe, tudo é permitido. O pastor pergunta a deus se a sua existência mudaria tudo, e porquê que ele o abandonou.

Por causa da liberdade do ser humano, este pode sentir-se abandonado, por conta da percepção da sua própria liberdade e escolhas, este é responsável por si próprio,

não tem ninguém a controlá-lo, como se cada passo, fosse o destino a limiar. É nesse abandono, que existe a angústia, criada pelo existencialismo, o pastor percebe que encontra-se sozinho no mundo e tem a decisão no seu próprio destino.

Bergman projeta essa angústia ao espectador, com mais cena no interior que no exterior. Uma das cenas no exterior é quando o pastor verifica o corpo do pescador.

O suicídio também pode ser visto da mesma forma da liberdade, se somos livres de viver, também somos livres de nós matar. A morte do pescador é o próprio peso da liberdade.

No fim do filme o pastor e o seu ajudante conversam sobre Jesus Cristo, e nota-se uma relação de acontecimento e sentimento entre Jesus e o Pastor, ambos foram abandonados quando precisavam de contar com alguém. Jesus sofreu e Deus ficou em silêncio, na mesma cena, em que ambos falam, podemos denotar que não existe música no fundo, talvez para relacionar ao silêncio de Deus com Jesus. Um Deus que não fala com os seus fiéis, e quando eles mais precisam, sentem-se abandonados.

The Seventh Seal, filme de Bergman, sobre dois cavaleiros que após dez anos, volta das cruzadas, e encontram um país devastado pela peste. A fé do cavaleiro é abalada e este interroga o sentido da sua vida. Na praia, a morte aparece para ir buscá-lo. No início o cavaleiro reza, a seguir vemos um tabuleiro de xadrez e depois a morte aparece, a oração do cavaleiro de nada serviu. Nunca iremos ver algum indício da presença de Deus. Apenas um encontro entre o cavaleiro e a morte.

A existência procede à essência, só se pode entender o ser humano com base nas suas ações, ausência de uma essência que precede a existência, como a morte está personificada, não existe uma intervenção divina.

O existencialismo e a questão ou dúvida da fé nas outras personagens, Jof é o único que realmente viu algo divino e o descreve poeticamente à mulher, mas face às outras mentiras, ninguém acredita de facto. O cavaleiro vai ao confessionário da igreja para desabafar, mas em vez de ser o monge, é a morte que o está a ouvir. Ele não consegue ficar livre de Deus, mesmo que ele não exista de facto. Na mesma forma que no filme anterior vimos que o chamamento por Deus não resultar em nada, aqui acontecesse o mesmo, ele chama por Deus. Embora o cavaleiro, afirma que Deus é uma realidade inexistente, ele continua a insistir nesse determinismo. Embora o cavaleiro tenha Liberdade e do mesmo modo que vimos anteriormente, o cavaleiro nega a sua Liberdade, e continua a acreditar na possibilidade de existir. Bergman sempre nos seus planos cria metaforicamente a não presença de Deus, seja na aldeia vazia. Muitas vezes associamos a presença de Deus com o sentido da vida,

só com a existência dele a vida faz sentido, ou então seria apenas viver e morrer, que ignora a nossa essência, não é apenas viver e morrer, até porque desde o nascimento até à morte, nós temos ações, momentos executados por nós, na nossa liberdade, não escolhemos nascer, nem morrer, mas o intervalo, entre ambos é toda da nossa responsabilidade.

A ironia do filme, o cavaleiro sempre procurou, nessa busca pelo sentido de vida, ter uma resposta divina, mas só a morte aparece, mesmo no jogo de xadrez, somos livres de escolher o movimento das peças, mas inevitavelmente das opções que fazemos, não iremos escapar da morte.

Memória: Cinema e Identidade

A construção da identidade está inteiramente ligada à memória, o processo de construção da identidade, é inseparável do passado e da representação que fazemos do passado. Não existe presente, sem passado. A memória, a lembrança e esquecimento, ou seja, também o esquecimento é um processo importante em situações traumáticas ou de tristeza. O passado influencia a identidade do indivíduo, mas também do povo, a memória individual e também social.

Somos marcados pela época em que vivemos, a nossa identidade cultural depende do passado, é através da história passada de geração em geração, que todos nós aprendemos e criamos uma ligação histórica do passado. A memória como algo absoluto e como arquivo, onde podemos acessar o passado. Também a memória é material fundamental dos sonhos, já que sonhamos sobre algo baseado ou na realidade, ou nas nossas memórias. As lembranças que não são acessíveis ao consciente, fazem-se no onírico, por isso, muitas vezes os sonhos não são decifráveis.

Podemos afirmar que o presente, o passado e a memória, encontram-se ligados, o ser humano vive das suas lembranças, recordações, que criam a sua identidade, para o presente existir, tem de haver um passado cheio de memórias.

Tudo é uma possibilidade de acompanhar a memória, que nem sempre sabemos se realmente é algo vivido, se é tudo imaginário. O maior problema não é o lembrar, mas o esquecer. A memória dura segundos, minutos, ou até anos. Quanto mais breve a lembrança for, menos retemos dela. A memória forma imagens do que vemos, o não reter desse processo é uma condição para a formação do mundo sensorial, que será igual ao tempo, construtivismo mental.

O homem moderno sente a necessidade de viver o presente, e fixar-se no passado, de recorrer às memórias como forma de evitar o esquecimento.

No cinema e na conexão entre o tempo e memória, Tarkovski cria um cinema da memória, onde ele imprime e esculpe a realidade do tempo nas recordações.

Last Year at Marienbad, o tempo e espaço, são bem definidos, mas que torna-se cada vez mais incerto à medida que o filme avança, é impossível ir a Marienbad, o espaço onde os personagens movem-se, só existe na lembrança. Apenas na consciência de quem a recorda. O prolongamento do imaginário para além da tela cinematografia, o cinema funciona como uma espécie máscara, onde só revela uma parte da realidade. O filme mostra-nos uma relação de três personagens, um homem, uma mulher e uma outra personagem, que é imperceptível, mas que possivelmente seria o marido da mulher.

A história passa-se num luxuoso hotel, o homem tenta convencer a mulher a ir embora com ele, pois afirma que eles, já se conhecem e até teriam tido uma relação, teriam combinado uma fuga no ano anterior, a mulher não lembra-se de nada, nem o filme dá indícios desse passado.

O homem irá tentar convencer a mulher a voltar a lembrar-se de tudo, mas como o filme, é uma viagem entre o espaço, o tempo e a memória. No final é impossível saber se as personagens são realmente quem dizem ser, ou se a mulher e o homem realmente conheceram-se no passado. A mulher finge não reconhecer, ou realmente esqueceu-se dele.

Existe uma incerteza temporal do filme, como já referi, não existe um flashback de modo a visualizar o acontecimento entre eles, mas de certo modo, o espetador entra no jogo das personagens, elas sabem se realmente conhecem-se, mas o espetador não, o tempo e memória unem-se como algo imaginário, não acontece uma passagem de espaço, então o tempo do filme pode passar-se no passado, presente ou futuro, não tem uma relação espaço-temporal bem saliente.

O filme não é um caminho para encontrar uma memória exata, o passado só avança, no momento que o homem invoque no presente. Um filme totalmente onírico, a personagem conheceu a mulher, mas unicamente no seu universo onírico.

A banda sonora também consegue criar uma relação ambígua, como se estivéssemos num sonho permanente, ouvimos a voz e a música junto com outra voz off. Na narrativa não há nada que confirme que eles realmente estão a dormir ou até mortos. Acompanhamos os diversos estados da consciência, o homem sem passado, mas é o espaço que é a personagem principal, a paisagem mental não é apenas uma ilusão da realidade, não é uma paisagem surreal criada pela mente. A memória entre o real e imaginário, o espaço é uma representação da memória. Uma substituição do conceito de tempo e narrativa pelo espaço, num jogo ou labirinto imaginário, em que

chegar ao fim, e com uma resposta ao dilema do filme, não é o objetivo, mas sim a viagem entre o labirinto, e explorar todas as possibilidades.

A primeira ação do espectador em relação ao espaço, é no imaginar do lugar apresentado a partir do som, que ouvimos no fora de campo, com objetivo de confundir o espectador, na mesma forma que o homem nem sempre descreve o que corresponde á imagem visualizada. O som e a imagem, caracterizam-se pela forma do seu pensamento, da ambiguidade e contradição, da mesma forma que a memória no filme é débil e confunde-se.

Ciclos da Vida: Juventude á Velhice

O aumento da longevidade, provoca mudanças significativas no envelhecer. À medida que envelhecemos, encontramos um novo significado um novo caminho para uma percepção saudável do viver.

O ciclo de vida remete para a ideia dos estágios de desenvolvimento humano, uma organização das etapas da vida humana.

O desenvolvimento natural, a transformação do sujeito ao longo da vida também está relacionada com fatores mais complexos. O desenvolvimento humano é sujeito das várias interações e processos transformativos.

O momento da vida em que a pessoa encontra-se, as circunstâncias culturais, políticas, históricas e sociais. O desenvolvimento individual da-se na situação histórico-cultural, que fornece ao sujeito, a identidade, e o modo de pensar e agir.

Quando nascemos, precisamos de cuidados, ao contrário de outras espécies, o ser humano é frágil, não tem logo a capacidade de sobrevivência, nesse modo, ele será vestido, alimentado etc, consoante onde vive, seja pela classe social ou prática cultural. Da mesma forma, que o grupo e culturas tem outra forma de interpretação e tratamento. A vida humana, a infância, a adolescência, a idade adulta e a velhice. São etapas universais, características comuns de todas as pessoas de igual modo. A infância como um período que configura do desenvolvimento posterior, na adolescência, ocorrem mudanças mais drásticas, também devido ao aproximar da vida adulta. Na idade adulta, é caracterizado pelo momento de estabilidade, não ocorre mudanças importantes, uma fase em encontro com o estabilizar. Na velhice chegamos ao fenómeno de um processo de deterioração psicológico. A idade também não corresponde a uma determinada etapa da vida, uma criança num país desenvolvido tem uma vivência, completamente distinta de uma criança que vive numa zona pobre e de guerra.

É já na idade adulta que temos uma maior percepção da vida, com o avançar na idade, o conhecimento desaparece, ou seja, sabemos muito sobre os bebés e crianças, depois menos nos jovens e pouco sobre os adultos em termos de psicologia. No nascimento, todos somos muito parecidos, facto que muda, a cada ano, quando adquirimos a língua, o grupo cultural a que pertencemos, a formatação escolar e social.

Na idade adulta, e como vimos, que não ocorre mudanças significativas, apenas um estabilizar, ou seja, excluir a própria evolução de desenvolvimento, embora os adultos, trabalham, constroem amizades, constituem famílias, ainda tem projetos individuais e coletivos, que profunda ainda mais a sua transformação. Mas, o estágio de vida é diferente, o adulto trabalha, está inserido num mundo, completamente diferente de um adolescente ou criança. Leva uma complexidade maior, com mais memórias e histórias, de acontecimentos e experiências, e maior reflexão sobre o mundo e sobre si.

A juventude e a velhice, são considerados momentos limiares, na medida em que a juventude prepara-se para a próxima categoria social, ser adulto, enquanto que a velhice, é o oposto, direciona o sujeito para os últimos anos de existência. A vida adulta é então o estado intermédio de ambos.

Podemos relacionar e entender, que a velhice seria mais ligado à sabedoria e conhecimento, enquanto que a juventude é ligada a um despertar de uma nova fase da vida, nela adquirimos mais determinados a aprender e evoluir, tanto fisicamente como psicologicamente.

Nas diversas fases da vida humana, observamos geralmente uma formação da família, depois concepção, nascimento, infância, puberdade, adolescência, vida adulta, velhice e morte. Nem sempre essas fases de vida são concretizadas, mas servem como referência para o processo evolutivo.

O desenvolvimento humano é um processo contínuo, influenciado pelos vários aspetos, biológico, social, físico, cultural, psíquico, que influenciam-se entre si, criando pessoas únicas e diferentes, por isso mesmo, não somos iguais, o indivíduo é diferente, dos outros, no modo de pensar e ser.

A pessoa percorre o mesmo caminho durante todo o ciclo da vida, por vezes imprevisível, de acordo com diversos fatores, nem sempre chegamos à velhice, e nem sempre morremos velhos.

A partir de uma análise das diversas etapas da vida, na psicanálise, podemos observar que nas crianças, nos primeiros anos de vida, os conflitos são vividos dentro da família, onde esta tem um papel fundamental no desenvolvimento humano dele.

Todas as transições que a família passa, atua na construção da personalidade do sujeito, responsável pela humanização, no ensinar de regras, o que é certo ou errado, transmitindo os ideais e padrão cultural e social. Muitas das vezes, famílias com problemas, e incapazes de criar a humanização na criança, criam traumas significados nesta, que levarão a possíveis doenças no futuro.

Na idade pré-escolar, existe uma ampliação dos relacionamentos sociais, fora do ambiente familiar, a criança adquire a linguagem com maior clareza.

Na adolescência, uma fase que abrange um conjunto de mudanças individuais e biológicas, como suporte para a vida adulta. Nessa fase temos a construção final da nossa personalidade.

A seguir, a fase adulta, em comparação com a anterior, os adultos jovens, já tem um caminho de vivências, descobertas, conquistas e angústias, e uma nova reflexão da vida, é natural que o pensamento sobre envelhecer e a morte surjam. Nesta fase adulto que ganhamos autonomia, somos capazes de viver na sociedade sozinhos, gerindo a nossa vida e assim deixar o grupo familiar, mas também existe o sujeito, fenómeno, derivado das situações económicas e sociais contemporâneas. Outro surgimento no jovem adulto, é a relação com a tecnologia, que tem conseguido ajudar na realização das tarefas e trabalho no menor espaço de tempo, no entanto, o demasiado e excessivo tempo, origina um vício, que dificulta a vida e nas relações interpessoais.

O homem caminha para a maturidade, onde intensifica o reconhecimento pela dúvida e incerteza, em aspetos como a saúde, sexualidade e morte. A velhice, é uma etapa de desenvolvimento marcada por vários conflitos, perdas e ganhos, e nessa idade que a vida ganha outro significado emocional, estamos na fase mais próxima da morte, onde naturalmente com o passar dos anos, somos confrontados pela morte.

A morte representa a última etapa do ciclo da vida, um acontecimento que o ser humano não tem qualquer controlo. Dependendo dos diversos contextos sociais, manifesta-se de forma diferente, na cultura ocidente, não existe uma relação com a morte, existe uma negação e tabu, precisamente o contrário do que esta significa. Uma reflexão sobre a morte, ajuda-nos de certa forma a despedir-nos melhor, de todo este ciclo de vida.

Inspirações Cinematográficas

Last Year at Marienbad

Last Year At Marienbad, filme lançado em 1961, realizado por Alain Resnais, conceituado realizador francês. No meio do processo de escrita e consequentemente o pensar de como seria a abordagem de filmagem, procurei assistir e resistir filmes que pudessem ser uma influência e inspiração futura. Com uma história simples passado num hotel europeu, um homem fala repetidamente para uma mulher, que eles passaram o ano anterior juntos e implora que ela parta com ele. A mulher diz que desconhece o que ele está a falar, mas o seu comportamento demonstra o contrário. A partir da história o realizador, constrói uma narrativa não linear, um filme confuso e difícil de perceção, mas é essa característica, do imaginário e o real que serviram-me como grande inspiração, na minha curta metragem, a personagem vai questionar-se ao longo do tempo e cada vez mais frequente, essa dúvida cresce numa perspetiva final da imaginação ser mesmo imaginação e o real ser real. O próprio tempo da obra, em que as vezes parece o passado, presente e futuro ou vice-versa, numa espécie de prisão temporal e essa dificuldade de compreender o tempo/espço são características que utilizo no meu projeto, não de forma literal, mas de maneira mais metafórica como o passado, presente e futuro. Mas o evento do filme ser o passado verdadeiro ou falso e o presente sempre a intercalarem-se de uma maneira onírica ao longo do filme, e o final que também deixa incertezas, serviu de base para a minha história e com certeza ter um fim ambíguo, ficando cada vez mais perguntas que respostas como: Será que o filme é um sonho?. Na minha mente o meu filme terá várias interpretações e claramente uma delas pressupõe a ideia de tudo ter sido um sonho. É um filme que incita a várias interpretações e questionamento e comparando com o meu filme é algo que eu próprio tento fazer apesar de não serem os mesmos temas. Na questão artística, o filme também é uma fonte de inspiração desde os planos, aos movimentos de câmara. Principalmente planos da personagem feminina situada na sua cama com o homem, e o profundo e pensativo olhar dela capturados pela câmara que serviram como inspiração para a personagem do meu filme. Também é um filme que trabalha a questão da memória e memória falsa, tema principal e em que a minha personagem questiona-se, desde às ilusões que parecem ser verdade sempre remetendo para a memória, desde o avistamento da filha (já morta), á reflexão da juventude através de uma outra ela. O próprio espaço guarda a memória, porque a minha personagem vive há muito tempo na casa e morrerá no mesmo espaço transmitindo um percurso, caracterizado pelo passado, presente e futuro através de três personagens sempre com o tema e simbolismo da memória. Perfect Blue Se tivesse de apontar um filme como a grande inspiração para a realização deste projeto, prontamente escolheria Perfect Blue. Eu não tenho ideia, se a conceção da minha curta-metragem foi criada antes ou depois

do visionamento deste filme, mas de qualquer forma, considero este filme importantíssimo para hoje, o meu argumento e narrativa estarem concluídos.

Perfect Blue

Uma animação japonesa, de suspense psicológico, de 1997, do realizador Satoshi Kon, sobre Mima Kirigoe, uma cantora de uma banda de música pop japonesa, que decide tornar-se atriz, tendo o seu primeiro projeto uma série de crime dramática. Muitos dos seus fãs ficam chateados e obcecados por Mima, começando a persegui-la. Decidida a ignorar tais fatos, ela preocupa-se com a sua personagem na série que sofrerá um sequestro em um dos seus episódios. Sem ter noção da possibilidade de ser afetada pela cena, Mima fica traumatizada e começa a não saber distinguir mais a realidade da ficção. O maior problema começa quando os seus colegas de trabalho são assassinados e as provas apontam para ela mesma. Em primeiro lugar o filme serviu como inspiração para a dualidade e questionamento realidade e ficção/imaginação, ambas as personagens ao longo do tempo vão sentir dificuldade em saber em qual realidade estão, e também os problemas que surgem que aumentam e dificultam essa capacidade de distinção, em ambos os casos, são formas parecidas, a cantora muda de profissão e deixa os fãs, alguns obcecados desiludidos, pois não a vão ver da mesma forma inocente que ela era, depois também o suspense e os assassinatos que a fazem sentir medo e esse medo desencadeia a divisão de realidades. No meu caso, uma atriz que finalmente vai em busca do seu sonho, consegue o papel e vai preparar-se, mas a dúvida e medo aumentam a cada instante e o suspense das ilusões e ataques que elas veem recebido fazem-na perder a capacidade de distinguir a realidade da imaginação. O filme foi fundamental no tema da crise de identidade, e como eu o iria abordar, no filme a cantora/atriz começa a experienciar uma crise de identidade devido à pressão da vida pública enquanto celebridade, estar sempre a ser observada etc, o seu alter-ego parece ganhar vida própria e a paranoia vai consumi-la num suspense crescente, e a sua paranoia é justificável, a presença de um stalker, um diário online dela bastante pormenorizado, tentativas de ataque, fazem-na entrar num conflito psicológico, ao ponto de perder a diferença entre comportamento normal e atuação, principalmente na cena em que ela é violada com as câmaras a gravar, mas como a cena esta construída e o comportamento dela fazem-nos duvidar entre o real(atuação) e o imaginário(violação) . Enquanto no meu caso, a crise de identidade é na questão da vida e memória, ou seja, dúvida e medo de falhar e depois no futuro não ter a vida pretendida e cheio de infelicidade. Na base da construção da personagem Rose da minha curta-metragem, perfect blue foi essencial, principalmente na característica psicológica. Também na parte técnica, os planos e a

forma como os objetos traduzem outra nuance, como os espelhos que servem como reflexo, mas também uma outra forma de vida, uma outra personagem, que dá assas a outra identidade. Também a decoração dos espaços de forma a privatizar a consciência de que o espaço corresponde à personagem, ou seja, objetos que indicam na sua certeza que a personagem vive naquela casa, e a cores usadas, principalmente o vermelho tem significados marcantes no filme, ao qual eu também irei usa-los, com significados, diferentes, mas as cores na minha curta irão ter significados que procura de alguma maneira transmitir mais informação, mas também instaurar dúvida.

Black Swan

Cisne Negro filme de 2010 do realizador Darren Aronofsky, no género do suspense e terror psicológico. A história sobre Beth, a primeira bailarina da companhia, está prestes a aposentar-se. O posto fica com Nina, mas ela possui sérios problemas pessoais, especialmente com a mãe. Pressionado por Thomas, um exigente diretor artístico, ela passa a enxergar uma concorrência desleal vindo das suas colegas, em especial Lilly. Em meio de tudo isso, busca a perfeição nos ensaios para o maior desafio da sua carreira, interpretar a rainha Cisne na adaptação de "O lado dos Cisnes". Cisne Negro bastante inspirado por Perfect Blue, com temáticas similares, principalmente na conceção da psicose da personagem, o subconsciente. Nina, é uma bailarina que tenta a todos os custos ser o Cisne Branco, e ver tudo o trabalho da sua vida ser por fim realizado. Ela é extremamente dedicada e perfeccionista, atitudes e desejos da mãe (antiga bailarina), ou seja, a nível psicológico, Nina foi influenciada pela mãe, a memória como mecanismo psicológico da formatação da identidade, onde a mãe coloca os seus antigos sonhos na filha. A mãe de Nina também a controla e educa-a ou trata-la de um modo infantil ou adolescente, que vai reprimindo a sexualidade de Nina, ela é no fundo oprimida pela mãe, mas também pela exausta expectativa de uma profissão bastante competitiva, desde o controlo do peso até as demasiadas horas de treinamento até ser a melhor de todas. Ela mutila-se, talvez o único controlo que ela tem sobre ela, também alucina, não conseguindo distinguir a realidade da ficção, e a insegurança sobre a sua capacidade vai leva-la à ruína. É através do espelho que vemos essa dualidade. Principalmente quando outra bailarina, com diferente estilo de dança, ameaça o seu lugar, ao longo do tempo a lado sombrio de Nina vai começar a dominar o seu corpo, mas a batalha dela não parece ser com a mãe, rival, mas sim com ela própria. A única rival dela, é ela mesma, e só com essa libertação, ela pode almejar a perfeição. Ao nível de construção de personagem Black Swan, não foi tão influente como Perfect Blue, mas a jogabilidade dos espelhos, o espelho representa outra personagem igual a ela

mesma, essa dualidade do real e imaginação, sendo a imaginação, a loucura e ilusão, e a progressão do nível psicológico foi importante para o entendimento da dualidade que é um dos temas principais da minha curta. Depois o filme corresponde a dois cisnes, o branco e o negro, ambos correspondentes a uma certa personalidade da personagem que ao longo do filme duvida de si mesma e a mudança ocorre, havendo no final duas Ninas. Passando para o meu exemplo, existe duas Roses (personagem do meu filme), uma a real, a visualizada pelo público como sendo a real e a personagem criada pela imaginação e que vai aos poucos sendo real, essa personagem é o papel que ela vai atuar no filme que transborda para a realidade, ambas tem personalidades diferentes, sendo a da imaginação a pessoa que Rose queria ser e também a mudança ocorre devido à falta de confiança e dúvida que ela irá passar. Depois sobre o gênero, terror e suspense psicológico, foi o filme fundamental para compreender melhor a minha abordagem para e com o mesmo gênero cinematográfico e como o drama psicológico evolui ao longo do filme, e como as personagens reagem a essa mudança. No início do filme, Nina tem um sonho, onde ela é a personagem principal, o cisne branco, comparando com a minha curta, a minha personagem também tem o sonho sobre o seu desejo ser realizado também com as luzes dos holofotes presentes na sua figura.

i Saw the devil

I saw the devil, filme coreano do realizador Jee-Woon Kim, lançado em 2010, um thriller de ação sobre vingança. Relata a história de Kyung-chui, um perigoso psicopata que mata por prazer. Um dia, a noiva de um agente secreto Kim Soohyeon é morta pelo psicopata e encontrada num estado horrível. O noivo caça o criminoso, espanca-o brutalmente e liberta-o, iniciando um jogo vingativo de gato e rato. É um filme violento onde nenhuma personagem sai a ganhar no fim, ambos procuram sair vencedores, dando cada vez mais, maior dor tanto física como psicológica, como forma de vingança. Onde a morte não é a solução, o objetivo é a pessoa sofrer o máximo possível, onde as proporções são levadas ao extremo, onde uma personagem perde a família mais próxima, noiva, pai, mãe e a outra sofre principalmente a nível físico a cada encontro. Ao nível de inspiração, serviu no 3º ato na forma como a personagem do homem preto com forte carga metafórica, ele simboliza a dúvida, o medo, tudo de negro que Rose sente. Principalmente na cena em que ele tenta mata-la, inicia-se um percurso vingativo, onde Rose o tem de matar, não só para sobreviver, mas também para sentir-se livre e finalmente abandonar a dúvida e medo. A personagem do homem, todo de preto, sem nunca se ver a cara, vai ser atacado por Rose, e é nessa altura que o filme I saw the devil influencia-me, e na batalha entre ambos, pode-se falar que os dois procuram vencer,

se Rose perder, ela nunca será novamente Rose e se o homem perder, Rose ganha um outro sentido na vida, mas também no seu psicológico. Na luta, Rose utiliza um saco de plástico e coloca-o na cabeça dele, no chão, e com bastante dificuldade, ela finalmente consegue mata-lo, o ar dele acaba, e ela chora. É uma cena bastante inspirada neste filme, a personagem usa não um saco de plástico, mas algo de material parecido e asfixia a outra personagem, até o deixar sem ar, mas não a chega a mata-lo.

jeanne dielman, 23, quai du commerce, 1080 bruxelles

Jeanne dielman filme de 1975, realizador pela belga Chnatal Akerman. A história que nos fala dos três dias na vida de Jeanne Dielman, uma mulher ainda jovem, porém viúva, que mora com o filho adolescente. A rotina enfadonha e a clareza de pequenos gestos e detalhes dela, que cuida da casa enquanto o filho está na escola e se prostitui ocasionalmente. A junção do sufocamento pela rotina com o fato dela atender aos clientes em casa conduzem-na a um trágico final. Foi um filme que sempre tive em mente, apesar de só recentemente o ter visto completo, sempre tive noção que seria-me essencial, Rose, tem de ficar confinada devido a uma nova pandemia, e todos os dias são basicamente iguais, uma rotina exausta para o espectador, mas é a vida da personagem, não á como fugir dela. A rotina, o quotidiano é essencial, por vezes repetitivo, por vezes, tedioso, mas também existe o lado positivo, as alegrias proporcionadas pelo quotidiano. Apesar de ser cansativo de assistir para o espectador, porque não existe ação, reação a todo o momento para atrair o espectador, a rotina é a vida como ela é na sua natureza. E é esse o sentimento que quero transmitir, eu quero causar uma exaustão no espectador, como se ele tivesse a observar um documentário da rotina de alguém, mas também causar uma empatia com ele, todos passamos por um confinamento e fizemos muitas coisas iguais até ficarmos cansados de as fazer, num ciclo repetitivo. Rose, cozinha, lê, vê filmes, arruma a casa, toma banho, lava os dentes, descansa, lava a loiça, dorme, etc. A personagem não está parada, mas tais tarefas diárias servem para exprimir um pouco do vazio e da alegria ou tristeza que o tempo nós dá. E a parte psicológica é também expressada pela observação da vida da personagem, tudo o que ela faz não é só cansativo para o espectador, mas também para ela, é um percurso que vai ser alterado ao longo do tempo, a degradação psicológica e o cansaço responsável pela sua mudança, que resulta numa crise de identidade. Algum momento vai parecer lento, mas nessa lentidão está também o seu significado, e mesmo a câmara a observa-la o som ganha um novo sentido, como se estivéssemos no lugar, ao lado da câmara. Na parte técnica, como a câmara movimenta-se e também o estático dos planos, filmar essa rotina como ela é, foram influencias que retive.

Persona

Lançado em 1966, *Persona* filme do realizador sueco Ingmar Bergman, sobre uma atriz de sucesso que sofre uma crise emocional e para de falar. Uma enfermeira é designada para cuidar dela, numa casa reclusa, perto da praia, onde as duas permanecem sozinhas. Para quebrar o silêncio, a enfermeira começa a falar constantemente, narrando diversos episódios relevantes da sua vida, mas quando, ela descobre que a atriz usa os seus depoimentos como fonte de análise, a cumplicidade entre as duas transforma-se em embate. As duas numa casa de férias, isoladas do mundo, vão-se tornar mais próximas, criando uma intimidade, a enfermeira fala o tempo todo e revela o seu segredo, mas descobre que a atriz está a estudá-la apenas por prazer, a partir disto ela fica irritada com tudo. Existem várias trocas de identidade, em que primeiro é a enfermeira que cuida a atriz e depois parece ser o contrário. O filme pressupõe que as duas são a mesma pessoa, ou pessoas distintas, ou uma ser a persona de outra, uma fusão de personalidade e podemos atribuir várias crises de identidade. Comparando com o meu filme, a questão do isolamento e crise de identidade são temas que eu procuro representar, a crise de identidade neste filme é representada numa maneira mais filosófica e diferente dos demais, mas de igual importância e influência para mim, e observar como essa crise nasce e cresce ao longo do filme, esse caminho até a uma espécie de pequena loucura foram essências para a construção da minha personagem, que embora ela seja uma, no decorrer do filme ela torna-se outra, ou uma máscara dela própria.

Winter Light

Filme realizado por Ingmar Bergman em 1963. O filme acompanha Tomas, pastor de uma igreja rural sueca, enquanto ele lida com uma crise existencial e o seu cristianismo. O tema principal do filme, a questão da fé, e os questionamos sobre a sua existência. Perante desgraças, perdas, nós perguntamos-nos se deus realmente existe. O pastor conversa com Jonas, um pescador com atitudes suicidas que após ouvir falar sobre bombas atômicas na China passa a questionar-se sobre o significado da vida e existência de deus. Mas o pastor Tomas também passa por uma crise na sua fé e por problemas pessoais, a morte da ex. mulher e a tentativa de um fiel em casar-se com ele, embora ele rejeite os avanços dela. É um filme sobre uma crise existencial embora não seja o mesmo que crise de identidade, consegue ter coisas em comum, o sentido de vida também é um tema que eu retrato, e a também a questão da fé, a minha personagem na esperança pela salvação, devido aos seus sonhos/pesadelos, a fé parece ser a única coisa que a pode libertar do trauma.

Hour of the Wolf

Um filme de terror psicológico de 1968, do realizador sueco Ingmar Bergman. Um pintor e a sua esposa vão morar numa ilha afastada de tudo e conhecem um misterioso grupo de pessoas que passam a trazer angústias à vida do casal, que já estava a ser atormentado pelos pesadelos do pintor e por conflitos psicológicos. Durante a hora do lobo, entre a meia-noite e a aurora, ele conta para a esposa, as suas memórias mais dolorosas e começa a questionar a própria lucidez. Um filme sobre a culpa e a angústia, com várias interpretações finais, como o trauma, psicose, memória e o medo. O espaço assombra em várias maneiras as personagens, e a dualidade delas o inconsciente e consciente, o corpo e alma/mente, que faz parecer tudo um sonho. E esse medo e dúvida em forma de terror que foi essencial para a construção da minha narrativa, também o isolamento do espaço, e como ele altera as personagens, e a psicologia e como os nossos medos, dúvidas podem ser representados metaforicamente como horror. O filme também retrata a sanidade e depressão temas que também irei representar na personagem e o seu desgaste psicológico. E como a nossa mente cria esses monstros, na personagem Rose, as ilusões são criadas pela crise de identidade e a sua rotina exausta contribui para todo esse aumento. No final será loucura ou terá tudo ter sido um sonho/pesadelo existencial.

The Wolf Hour

Filme de 2019, um drama e suspense psicológico, do realizador Alistair Griffin, sobre uma artista que passa os seus dias isolada e confinada em casa. Enquanto no exterior a violência toma conta das ruas e ela vive a sua própria guerra interna. Este foi um dos filmes sobre o isolamento, e como a personagem reage ao confinamento que assisti. A vida dela que por vezes parece claustrofóbica, em que ela tem uma reflexão existencial, ela é incapaz de ir para o lado de fora do seu apartamento, nem que seja para realizar tarefas do quotidiano necessárias. Ela sente-se segura no apartamento remetendo as memórias dela com a avó, que vivia no mesmo espaço, que ela o considera seguro. O filme é informativo para o que eu iria fazer ou como iria abordar o mesmo tema, o confinamento e isolamento embora os dois sejam diferentes no aspeto de ficar em casa, mas a solidão e o comportamento da mesma rotina foram importantes para a construção da minha personagem.

Through a Glass Darkly

Um drama familiar de 1961, do realizador Ingmar Bergman. David é um escritor famoso, sempre longe da família, vive um curto interlúdio de repouso junto da família. O filho Minus está constantemente à procura do reconhecimento do pai, a filha Karin, recentemente saída de uma instituição psiquiátrica, e o genro e médico dela, Martin, figura paternal, preocupado com a regressão do estado de Karin. Numa

noite de confrontos e revelações, a deterioração da condição de Karin vai despoletar sentimentos e dúvidas entre todos. Karin, sofre de problemas mentais sem cura, recebe alta do hospital e regressa a casa, mas o marido está descontente, ela tem delírios constantes e não cede aos desejos sexuais dele. Após ler o diário do pai sobre a sua doença, ela passa a confiar inteiramente no irmão mais novo. Todo o filme passa-se na casa de férias, um lugar isolado, ao longo do filme a loucura de Karin vai piorar, desde começar a ouvir vozes e a falar com elas, que a forçam a fazer o mal. No final acredita que Deus revela que ela deve aceitar o internamento. Resta a esperança e aproximação familiar dos que ficaram, pela primeira vez o pai fala com o filho. A família junta-se, mas depois separa-se novamente, o pai e a falta de aptidão do pai de ser, demonstra a sua frieza, o pai vê na filha um objeto de tema para o novo livro, na peça teatral do filho vê uma espécie de ataque, David vê todos os seus avanços sexuais serem rejeitados. O filme serviu como inspiração principalmente na personagem feminina, que sofre de problemas mentais e ao longo do filme eles vão se deteriorar, desde os seus delírios, as vozes ouvidas, as ilusões, etc, também o filme é um alerta para como tratamos os doentes mentais, em que irei procurar explicar no meu filme, mas também colocar o tema como importante e como o confiantemente prejudica essas doenças.

Smultronstället

Wild Strawberries, filme de 1957 do realizador sueco de Ingmar Bergman. Isak Borg é um médico viúvo, em fim de vida, que prepara-se para viajar à Universidade de Lund onde receberá um título honorífico. Após um sonho perturbador sobre a sua própria morte, Isak decide, à última da hora, viajar de carro desde Estocolmo, sendo acompanhado pela nora. Isak depois de sonhar com a própria morte, questiona a sua vida, e o sentido dela. No percurso de carro, relembra o seu passado, a sua infância, a sua antiga paixão e a traição da ex mulher. As experiências da viagem, as memórias e sonhos do passado, os novos amigos que fez na viagem dão uma espécie de paz, mas que representam a juventude e inocência, tudo isso fazem com que ele interiorize quem ele é ou era, um homem frio, egoísta e cruel, compreendendo agora que todas as suas escolhas o afastaram de quem amava e impediram-no de viver, a sua felicidade. Mas a sua viagem representa também a sua vida, desde a nora e o filho, onde o casamento deles instável, como o casamento dele, os jovens representam o passado dele, da mesma maneira que ele e o irmão lutavam pela sua paixão, da mesma maneira que os dois jovens fazem com Sarah. Depois o casal que encontram na estrada, que as suas discussões traduzem as dificuldades de Isak e a sua mulher. É um filme sobre memórias, sentido de vida, também é sobre mudança, ele mudou devido à nora, mas essa mudança trouxe-lhe

paz, felicidade que finalmente encontra. No meu filme, a memória passada, a infância e juventude tem um papel fundamental na minha personagem, os sonhos passados, os objetivos, a felicidade da vida futura. Mas em adulta cresce a dúvida, o medo a desistência e a pergunta do sentido de tudo, da vida, mas em velha ela suicida-se, o fim de tudo, a vida não teve o sentido desejado, os sonhos não foram realizados, e uma vida normal teve que viver, e a Rose do presente quer evitar a todo o custo ser a Rose do futuro, o presente é uma espécie de passado e futuro interligados, o tempo presente é fundamental para a mudança, no final Rose irá saber quem ela é, ao mesmo tempo que realiza os sonhos, que encontra o seu sentido, e agrada o seu passado e tenta agradar o seu futuro.

Nostalgia

Em 1983, Tarkovsky realiza *Nostalgia*, filme sobre um poeta russo Andrei Gorchakov que viaja pela Itália acompanhado por seu guia e tradutor enquanto ele pesquisa a vida de um compositor russo do século XVIII, Pavel Sosnovsky. Lá ele conhece Erland Josephson, um homem que havia aprisionado a própria família por sete anos para salvá-la dos males do mundo. Tarkovsky chegou a referir que os russos não são bons emigrantes, porque são muito apegados às suas raízes, não conseguem adaptar-se facilmente a novos costumes. O mesmo aconteceu ao realizador que não voltaria mais à sua terra, podemos concluir que os três passam ou passaram pela mesma situação tarkovsky, o poeta e o compositor, ambos sentem a nostalgia e memórias da sua pátria. Embora no meu caso seja um pouco diferente, a nostalgia e memória do passado sejam essências para o presente, no caso do poeta ele sente falta da sua casa, o seu país, onde ele não tem dúvidas de quem é, Rose, a atriz, sente falta da esperança e da sua veia sonhadora que tinha, com tantos objetivos, que agora não foram concretizados, ela pondera o seu sentido de vida, agora querendo seguir os seus desejos e finalmente ser ou conseguir ser feliz. Mas passa por um período de solidão, por uma crise de identidade e profunda dúvida e medo, mas também do trauma passado, onde a fé é uma tentativa de a salvar, mas a mudança com sacrifício e loucura fazem-na chegar a quem ela é verdadeiramente. A personagem, o poeta não encontra um equilíbrio entre a realidade e a harmonia que deseja, a nostalgia provocada pela distância, a constante lembrança das suas memórias e ânsia geral pela existência, ele procura pela resposta. O filme é poético, é melancólico, sobre fé, loucura, crise existencial, e solidão, tanto mental, física e espiritual e principalmente sobre existência humana. Existe um aspeto que tento incorporar nos meus projetos, é o lado poético, e tarkovsky é uma grande influência, na sua poética e melancolia transmite sentimentos e uma maior compreensão das suas personagens, tanto a nível psicológico, filosófico e interpretativo.

Hereditary

Hereditário, filme de terror de 2018, do realizador Ari Aster. Após a morte da reclusa avó, a família Graham começa a desvendar algumas coisas. Mesmo após a partida da matriarca, ela permanece como se fosse uma sombra sobre a família, especialmente sobre a solitária neta adolescente, Charlie, por quem ela sempre manteve uma fascinação não usual. Com um crescente terror tomando conta da casa, a família explora lugares mais escuros para escapar do infeliz destino que herdaram. No género do terror, procurei filmes que ajudassem no processo de fazer uma curta com algumas cenas de terror, e esse mesmo horror trabalhasse na questão psicológica das personagens e que contribuísse para o aumento do medo. Hereditary, é sobre uma família, sobre o luto e como o enfrentamos, depois de perder a mãe, ela perde a filha, é uma constante progressiva e intensiva do trauma e sentimentos das personagens. A personagem tem uma família com um longo historial de doenças mentais, e ela ainda é afetada pela morte da mãe, que a assombra, um trauma passado de gerações para gerações. É um filme de doenças mentais, inserido no género do terror, que consegue ser interpretativo, devido ao histórico de problemas mentais, tudo pode ter sido produto da mente dela, ou as coisas futuras que acontecem são culpa dela. Depois a personagem sofre com a morte da filha, algo que a Rose também no presente sofre, a morte da filha ainda a assombra e o encontro com ela durante a noite, fazem-na continuar a aumentar a sua loucura, o trauma ainda está presente, por isso mesmo ela quer realizar o seu sonho e ser atriz, ela procura a felicidade, mas ao mesmo tempo, a memória do passado ainda estão presentes.

The Lighthouse

Filme de 2019, no género do terror dramático e psicológico, do realizador Robert Eggers, sobre um novo zelador que no final do século XIX, chega a uma remota ilha na Nova Inglaterra para ajudar o faroleiro local, mas o isolamento causa tensão na convivência entre os dois homens. Entre tempestades, o novo tenta desvendar os mistérios que existem nas histórias do pescador do seu chefe. No género do terror psicológico procurei filmes com essa temática como fonte de inspiração para a minha curta-metragem. É um filme sobretudo sobre solidão, numa representação mais extrema do que eu pretendo utilizar. Mas é a solidão ao longo do tempo que Rose, vai passar, sozinha em casa durante meses, ocasionalmente fala com a amiga pelo telefone, mas o isolamento faz com que ela fique sozinha, é uma solidão que o espetador entende com mais clareza, que a própria personagem. Também a rotina dos marinheiros é quase sempre a mesma, o que resulta na sua frustração sexual mas também psicológica. No filme, o isolamento num lugar remoto, sem contacto

com outros humanos, faz com que a loucura aumente. Na minha curta, o único lugar se separa o interior do exterior, é a varanda e a paisagem com que ela olha, como se desejasse essa liberdade das nuvens, dos jardins, etc.

Memória

Pré-Produção

Podemos começar pelo início, recuando até ao ano passado, mais precisamente a 2020, o ano letivo, o segundo semestre ia quase a meio, e o país fechou completamente, universidade fechada, e o que o viria a ser, quase 3 meses sem

3 meses em casa, 24 h no mesmo espaço, onde a rotina não tem fuga, fazemos o mesmo, o mesmo e o mesmo, e repetimos tudo de novo, isto pode ser chamado de vida, mas desta vez, a rotina é num espaço confinado, sem a habitual deslocação.

A pandemia chegou como forma de inspiração, a história, não surgiu a partir do tema da pandemia ou sobre está, mas como está afeta uma pessoa, afeta a personagem.

Nenhum medico ou especialista no tema, assegura que ficar no mesmo espaço sem vivenciar o exterior, é bom para a saúde, e especificamente pessoas com problemas de saúde, que tanto precisam de escapar da sua habitação, como elas iriam reagir.

Surgiu na minha mente, a ideia de uma atriz, como seria uma atriz passar pelo confinamento, isolada, mas a preparar o seu papel, porque o trabalho continua e tem de continuar. Também a forma de preparação, muitos atores utilizam o chamado método de interpretação, em que procuram ser a personagem, mas sem perder a sua verdadeira identidade, mas neste caso foi uma inspiração, para a ideia, alguém estudar uma personagem, mas com diversos fatores, ela torna-se por vezes na personagem e esta é a verdadeira identidade dela por momentos.

No segundo semestre do primeiro ano de mestrado, tivemos de entregar a proposta do projeto final, de conclusão de curso. Nesse resumo escrevi essa ideia, ainda básica e abstrata, mas que servia de base para o futuro, e assim ficou até ao início do segundo ano.

Nas férias de Verão, embora tenha pensado em começar a escrever o argumento, não cheguei a o fazer, apesar de novas ideias surgirem, de como iriam ser algumas cenas ou mesmo uma descrição da história da personagem e como alguns sentimentos iriam ser justificados, não passou de pensamentos para o papel.

Em outubro, novo ano letivo, primeira aula, com o Professor Luís Viera Campos, falei sobre a história, sobre o que ela seria, uma breve sinopse, do outro lado, o colega já tinha as coisas bem definidas e avançadas, o que preocupou-me na altura, eu ainda só tinha a história, sem ideia nenhuma de como ela avançaria ou como seriam as gravações, ter atores, equipa técnica, como seria todo esse processo de escolha, a minha única certeza é que este seria o meu primeiro trabalho como realizador, a minha primeira curta-metragem.

Posto isto, e sem haver mais coisas para mostrar, o professor decide, só realizar a aula e encontro, quando houvesse algo para conversar, o que ajudou muito, mais tempo para debater as ideias e coloca-las em cima da mesa.

Comecei por fazer uma sinopse curta e outra mais extensa a pedido do coorientador, e nesse mesmo período o argumento começa a ser criado. Lembro-me de ver alguns filmes, curtas-metragens, com temáticas semelhantes, de modo a puderem ajudar na imaginação das cenas, falas e muito mais.

Escrevi o argumento já calculando que iria passar-se na casa da minha tia, sendo está a localização principal, então no momento da escrita, ficou claramente mais fácil saber a movimentação da personagem e onde cada coisa encontrava-se.

No dia 29 de outubro entrego as sinopses e o argumento numa fase inicial com 24 páginas, para o coorientador responsável pela parte do filme. Nesse mesmo momento ele pediu para pensar na atriz principal, a grande força do filme e que deveria estar a ser procurada, também um plano de trabalho deveria ser feito. Na semana seguinte, houve uma leitura do argumento, uma discussão sobre o que poderia melhorar e retificar.

Nesta fase, demorei algum tempo a corrigir os erros e a reescrever o primeiro ato, nesse tempo, houve um período de bloqueio criativo, não estava a chegar ao lado certo, de como o primeiro ato iria começar, a primeira imagem não poderia ser logo do acordar da atriz, por ser cliché e não acrescentar nada, do que difere de todos os outros filmes que começam da mesma forma, eu tinha de arranjar um início para o final condizer com o filme, o início não estava a surgir, mas depois de algum tempo, duas semanas para ser mais exato, no dia 18 de Novembro envio para o professor o argumento com os três atos completos e podemos dizer a primeira versão do argumento finalizada.

Com a escrita finalizada, o problema que sabia que iria surgir, e que estava a atrapalhar o avanço do projeto, era o orçamento e atores, neste processo, eu tinha medo de tentar arranjar atores, e não ter dinheiro depois para pagar, também não

sabia como encontrar os atores. Eu queria que o projeto fosse o mais profissional possível e não parecer tão estudantil.

Devido as personagens terem uma idade certa, seria difícil utilizar os atores da universidade, também a dificuldade em saber onde procurar atores foi um percurso difícil e ainda hoje não sei bem como o fazer.

Até dia 23 de novembro tentei passar para a planificação técnica, referências de imagens para planos e assim o fiz e entreguei. Já com a parte escrita do filme concluída, teria obrigatoriamente de passar para os atores e equipa técnica, sempre algo que tentei fugir de um certo modo, perante a incerteza e falta de conhecimento na área de produção. Coloquei um prazo até dezembro e janeiro para ter toda a equipa técnica, atores e localização, e em março começar a gravar e abrir editar.

Nos meses de dezembro e janeiro, entro num período de grande dúvida, tentei procurar financiamento, mas também sempre foi algo que desconhecia na forma correta de o fazer. De uma maneira geral falhei, e na área da produção, não estava a ser a minha zona de conforto. A localização, a casa da minha tia , que iria servir para filmagens, ficou indisponível, por um período incerto.

Em janeiro, começo a preparar a memória do projeto.

O coorientador indicou uma alternativa, um crowdfunding, e ajudou-me a prepará-lo, nesse mesmo modo, comecei a preparar as coisas que podiam ser necessárias.

Requisitei então material junto do Carlos, apenas uma câmara, para fazer um teaser e tirar algumas fotos, para depois colocar na apresentação do trabalho, o teaser foi algo simples, tentei que ficasse poético, e que não mostrasse muita coisa, mas que fosse suficiente para atrair as pessoas.

Na preparação para enviar tudo o necessário, o professor Luís Campos, pediu e insistiu para eu melhorar a minha sinopse, depois de várias tentativas, consegui chegar ao resultado esperado. Com tudo pronto, enviei e preenchi os dados para o crowdfunding.

Todo parecia estar a correr bem, mas o país iria decretar um novo confinamento, desta vez até abril, complicando ainda mais as coisas.

Fechado em casa, é o momento ideal para começar a aprofundar a parte escrita da memória, já com algum atraso, depois de só me ter focado, na escrita do argumento durante os meses anteriores.

Entreguei em contacto com o professor e orientador Nélson Araújo, e agendamos uma reunião zoom para falarmos sobre o projeto, a história, os temas e quais as

vertentes que iria abordar relacionadas com o cinema. Depois da reunião, o professor enviou documentos que ajudaram na investigação do tema. Também pedi ao professor exemplos de memórias que me pudessem ajudar no visionamento de como seria uma memória ou dissertação escrita.

Passando para a parte seguinte, fazer os objetivos do filme, oito objetivos, ficando depois claro que meu projeto teria uma vertente filosófica que devia ser bem explorada. A seguir uma lista de filmes e realizadores que serviram de inspiração e a bibliografia da memória.

Depois de enviado, comecei o crowdfunding, tendo alguns reveses, melhorei a parte do orçamento, mas ainda havia uma questão, não existia ainda uma equipa técnica por trás do projeto, que pudesse ajudar o público a simpatizar e ter a certeza da fidelidade, também por minha culpa, eu precisava de ter certezas do dinheiro antes mesmo de avançar para as pessoas. Ainda no mês de fevereiro tive covid 19, o que prejudicou em termos anímicos, a capacidade de fazer algo, nesse período, de crowdfunding, existia tempo para continuar a memória, mas nessas duas semanas, não consegui fazer nada, e sem ter vontade de fazer algo, duas semanas que posso dizer como perdidas.

Ao mesmo tempo, após um aconselhamento do meu primo, tentei enviar emails a pedir financiamento, a companhias e empresas da minha cidade e de Portugal.

Inícios de Março, envio o resumo, índice e introdução da memória, parei depois a escrita mais uma vez, para começar a preparar a escolha de atores e equipa técnica.

Sem saber como encontrar equipa e atores, procurei de diversas formas, mas sem sucesso, coloco depois um anúncio para atores, e recebo muitas respostas, mas ao mesmo tempo para certas personagens, ainda não havia nenhuma resposta, especialmente nas personagens da criança e da mulher mais velha. Das várias dezenas de candidaturas, analiso os currículos e show reels. É sempre difícil saber quem escolher e passei um bom tempo até ter certezas, depois em termos de equipa técnica, entrei em contacto com alguns ex-alunos da ESAP, mas também foi um processo demorado, com algumas desistências e confirmações posteriores.

Entrando em contacto com os atores e equipa técnica, converso sobre a história e parte criativa, tento chegar a um acordo e realismo do que será possível fazer. Na mesma altura faço uma reunião zoom com a atriz, de modo a explicar a história e conseguirmos aprofundar a personagem a nível emocional e que sentimentos escritos serão representados. Depois de uma boa conversa, envio para a atriz todos o sentimento a que a atriz deveria ter em cada cena.

Em abril, o apartamento da minha tia fica disponível novamente, começo a enviar fotos e vídeos, para a responsável pela direção de atores e para o diretor de fotografia, ao mesmo tempo que finalizo as datas de rodagem e envio para todos os presentes. Nesse momento também edito o argumento, e acaba na sua versão final.

Quando tudo parecia que estava a correr bem, e a mais ou menos duas semanas antes das gravações, depois da demora do diretor de fotografia em conseguir fazer a sua lista de material, desloco-me as instalações da ESAP, para requisitar todo o material com o Carlos, mas nas datas pedidas, já haveria requisições, e uma regra impedia a requisição para mais de uma semana, liguei para o meu coorientador que indicou que não havia nada a fazer, o material é a primeira coisa a ser resolvida. Apontei com o Carlos para junho, data bastante apertada em termos de entrega e que colocaria, desistências dos demais participantes deste projeto, que estava agendada para maio. Tentei depois por indicação do coorientador ligar para o orientador de forma a conseguir resolver a situação, mas infelizmente não havia nada a fazer. Mais tarde consigo comunicar com o diretor de fotografia, que garante que consegue uma câmara e a maioria das coisas e que entraria em contacto com o Carlos. Consegue resolver a situação em termos de disponibilidade do restante material. Envio a requisição do material para os dias de maio para o mestrado sendo depois aprovada, depois da insistência dos orientadores.

Nos dias seguintes, a universidade contacta-me e desloco-me á ESAP para resolver com o Carlos, problemas no material, conseguindo depois ver com o Carlos o que estava disponível e ficou tudo resolvido. No dia de buscar o material, trago o material tudo. Fica tudo agendado para dia 10 de maio, já com agendamento de gravação no auditório de espinho, Multimeios para o dia 14 de Maio, e assim começou as filmagens.

PRODUÇÃO

Com o tema da pandemia e covid 19 ainda presente no quotidiano, mas em maio já estava mais regularizado, o que permitiu que este filme fosse concluído.

Consigo apontar que as gravações foram cansativas, rever o argumento e dar indicações a toda a gente, ver as imagens da câmara, ouvir os diálogos por vezes tornou-se cansativo, sendo que com uma equipa pequena, eu tinha de estar mais presente. Apesar da equipa ser pequena, cada um tinha o seu papel, direção de arte e guarda roupa, diretor de som (sem assistente), diretor de fotográfica, gaffer, e eu como editor, produtor, realizador e argumentista, sendo 5 pessoas, houve

uma boa resposta em termos de trabalho de equipa, para que tudo ficasse feito a tempo. Embora a produção seja algo cansativo para mim, entrar em contacto com todos, atores especialmente, correu bem.

Com o orçamento programado, e este ter ficado mesmo no limite, com a ajuda também da ESAP nesse especto. Foi preciso também estar sempre em atenção com as despesas feitas.

As gravações iniciaram-se no dia 10 e acabaram no dia 21, de dia 10 a dia 14 e de dia 16 a 21 de maio, todos os dias das 10h até tarde ou noite, na maioria do dia até as 17 ou 18 e noutros até as 20 ou 21.

A cada momento houve sempre um estudo do argumento e perceber se cada cena era importante ou se poderia ser cortada, algumas cenas foram então cortadas nesse processo, cenas não essenciais que ajudariam a cumprir melhor os horários.

Comecemos então no dia 10 de Maio, primeiro dia e que servia como experiência para os próximos dias, como seria o ritmo das gravações, logo de início o diretor de som experimentou os lapelas da faculdade, estes ligados e tudo em ordem, mas um grande senão, não captavam som, depois de muitas tentativas, e com a opção de ir á ESAP trocar ou mesmo tentar com o Carlos uma solução, eram opções irrealistas para o tempo que iríamos perder, decidimos então não usar os lapelas.

Cheguei ás 8h ao apartamento e reli novamente o argumento e aponte o horário por cenas para cumprir, depois de ir buscar a maioria da equipa técnica á estação , chegamos as 9:20, diretor de fotografia e gaffer foram preparar a cena, iluminação e como esta ficaria na câmara, com a primeira cena a ser o acordar da atriz, usamos a luz natural, embora as persianas e a cortina estarem fechadas, ainda assim, entrada pouca luz natural, mas com o auxílio de um led branco direcionado para a cartolina preta, colocada junto á janela e de modo que refletia na personagem, parecendo luz natural. A responsável pelo guarda roupa e direção de arte, também fazia anotação.

De seguida passamos para a cena da casa de banho, tiramos o led da janela e colocamos em cima do espelho, junto com a luzes da casa de banho normais ligadas, menos a luz junto ao espelho, por causa de ter temperaturas diferentes.

Calculamos que iríamos ter mais cenas para gravar, mas nessa altura era quase 12h, portanto 2h para duas cenas, o que era excessivamente superior ao que pretendíamos, seguimos para um plano de acompanhamento da personagem para a cozinha e depois uma ação inteira dela a fazer o pequeno almoço, iluminada com luz natural.

Perto das 13 h, fomos almoçar fora, como era o primeiro dia, fiz questão de ser num restaurante, para ser um dia inicial ligeiro e mais relaxante.

Depois de chegarmos 14h e tal, começamos pela cena de dialogo gravada á luz do dia, depois filmamos mais duas cenas e passamos para a varanda, para outra cena de dialogo, nessa cena, e como estamos num apartamento, cães do andar de baixo por vezes ladravam e pessoas de cima conversam na varanda de cima, que ouvia-se quando gravávamos, apesar do diretor de som estar sempre atento ao barulho em cima de diálogos.

Passamos para uma das cenas mais complicadas do dia e tentamos terminar até as 18h, a atriz chega pelas escadas do apartamento bêbada, sobe, o elevador abre e está outra ela, tivemos de mudar de roupa para a mesma cena, como foi gravada no hall de entrada, utilizamos cartolina para tapar as luzes do teto, e usamos a luz artificial do teto, de igual modo no elevador com a luz artificial do lugar, com uma cartolina a apontar para a atriz para eliminar algumas sombras.

Concluindo a cena, a atriz mais velha chega e começamos a gravar com ela, a atriz principal acabaria as gravações naquele dia e foi embora. Nesta cena a atriz caminha descalça, com eliminação natural e com os stands 2k iluminados atrás da persiana da sala, fizemos vários testes e ensaios para que o andar ficasse coordenado com o andar da camara e depois também que a parte de subir na cadeira ficasse o mais natural possível.

Não concluímos tudo programado, houve muitas horas vazias, muitas paragens, entre iluminar cenas e gravar, havia muito tempo perdido, mas a imagem e o som sempre ficaram bem. A nível de representação foi um dia pra ver como seria e o que eu poderia melhorar, sem experiência foi algo difícil de saber corrigir. Algumas cenas em vez de serem de noite passaram para de tarde, de forma a facilitar a iluminação e imagem da câmara, e embora tenha escrito de noite, preferi e concordei com a opção de mudar para de tarde.

No dia 11 , dias com poucas cenas, propositadamente pois no dia seguinte, o horário seria um pouco extenso e exigente e de modo a conservar a energia de todos. As cenas escolhidas eram mais avançadas em termos do argumento, desde a cena 40 á 46, com previsão para acabar as 17h, depois do dia anterior, combinamos que cada um trazia, comida de casa para poupar tempo, e teríamos sempre comida, snacks para lanchar, e tentamos acabar com os tempos mortos. Todas as cenas foram gravadas no apartamento da minha tia, o que facilitou a deslocação. Filmamos a atriz a pentear o cabelo e depois esta passava para a cozinha, na qual teria de dançar, nesta cena gravamos vários takes, totalmente improvisada pela atriz, mas sempre com movimentos significativos para a

personagem, a dança conta uma história, como segundo plano, ao qual não é perceptível para a audiência, mas o movimento tem relação com o passado da personagem, o marido e a filha. Neste caso a atriz e eu conversamos, sobre a melhor forma de interpretação da dança.

Depois as cenas seguintes foram relativamente mais fáceis de gravar, sempre com a mesma iluminação de dia e de tarde com luz natural.

Dia 12 de Maio, voltamos a gravar as cenas por ordem cronológica seguir às cenas de dia 10, um dia mais extenso de manhã até as 21 da noite. Tendo havido cuidado para a atriz não ficar demasiada cansada.

Às 10h estava tudo preparado para começar, a personagem acordava, ia á casa de banho, lavar a cara e depois observava o outro quarto, usamos a mesma iluminação no quarto e na casa de banho e para a iluminação do outro quarto colocamos um staand 2k de frente no corredor para a atriz.

Ainda durante a manhã gravamos a cena com diálogos, foram mais de 10 takes para ficar tudo perfeito, já que a atriz não conseguia repetir o texto, sem esquece-se de algumas palavras, depois aproximamos o plano e fizemos mais takes.

Pela manhã o horário, estava cumprido, almoçamos todos em casa e descansamos, para as 14h começar tudo de novo, a atriz teve de mudar de guarda roupa algumas vezes. No mesmo período cortamos algumas cenas não essenciais para gravar. E poupamos tempo que poderia ser essencial futuramente.

Depois de várias cenas, passamos para uma cena contínua, em que personagem vai ver quem deixou uma carta na entrada e volta, lê a carta, a iluminação tinha que ser bem mais escura, final de tarde, quase noite, então colocamos um 2k atrás da persina da sala, fechada para criar um tom mais azulado, e com um pensar que depois na pós produção poderíamos escurecer a cena.

Para finalizar, gravamos a cena de um jantar á luz das velas, com a luz natural e só com a luz da velas acesas, criamos um ambiente mais escuro. Terminado o dia, antes do previsto, que seria para ás 22h e acabamos ás 20h, fomos embora mais cedo.

Todos os dias o diretor de fotografia entregava o cartão de memoria para mim e eu passava os ficheiro para o computador e depois dava uma vista por alto nas gravações.

Dia 13 de Maio, neste dia, começamos por analisar as cenas que iríamos gravar, antes da atriz chegar, também preparamos a iluminação para a cena, concluímos que a cena da banheira teria de ser adiada devido ao mau tempo, e com isso

poderíamos aproveitar para antecipar algumas cenas. Também a atriz já tinha pedido para sair mais cedo, até às 18h no máximo, nesse modo, foi um dia com poucas cenas para gravar. Na manhã gravamos duas cenas na cama, o acordar da atriz, e depois durante a tarde, iluminamos numa cor mais vermelha, a sala, onde a atriz deitada, vi-a um filme. Demoramos um pouco a estruturar a cena, mais especificamente onde a câmara iria estar, o planificado seria uma deslocação 360 ° da atriz para a tv, para mostrar a reação, mas também a passagem de tempo.

Terminado o dia, conversei com todos e indiquei os planos para o dia seguinte e que cenas iríamos gravar, como a diretora de arte não poderia ficar da parte da tarde do dia 14, e para facilitar o trabalho, propusemos gravar todas as cenas da dualidade da personagem, vestida e maquilhada da mesma forma, apesar de serem muitas cenas, já seria algo que ficaria feito e assim facilitaria o trabalho.

Dia 14, Sexta-feira, único dia com mudança de localização, no multimeios de espinho, no auditório, com previsão do espaço para nós, das 10h ao 12 h , para gravar uma cena, mas que teríamos de iluminar e preparar tudo. Chegamos ao apartamento de manhã e colocamos todo o material necessário para levar para o espaço.

Já presentes no lugar, fomos desde logo encaminhados para o auditório, e assim colocamos todo o material e testamos a iluminação dos 2k e leds, depois de quase 1 h para colocar tudo certo, enquanto a atriz vestia-se e maquilha-se, sobrava-nos 1 h, ensaiámos um pouco, antes de gravar, e conversei com a atriz sobre a movimentação correta, gestos e olhares, depois de testarmos um pouco, começamos a gravar, vários takes. Já com a hora ultrapassada, arrumamos tudo e voltamos para o apartamento, para almoçar e voltar a colocar o material em casa.

Depois da atriz vestir-se e maquilhar-se, durante esse tempo, preparamos a iluminação e a escala de plano, primeiro fizemos a cena da cozinha na qual ela bebe vinho, depois passamos para a varanda , onde a personagem fuma sentada, e então fizemos as cenas dela a estudar o argumento e representação. Na cena mais difícil, onde a atriz representa outra personagem, onde é uma explosão de sentimentos, ao qual a atriz teve-se de concentrar e preparar. Assim começamos a gravar, foram inúmeros takes até acertar no tom, a atriz também estava imersa no momento, e precisava de um tempo para absorver os sentimentos da personagem.

Também sem gravar no fim de semana, aproveitei para ver as filmagens e apontar coisas que poderia melhorar, chego á conclusão que deveria estar mais atento á atriz. A equipa técnica aconselhou a concentrar-me na atriz e estar menos tempo com o diretor de fotografia.

Dia 17, Segunda-feira, um dia bastante extenso e com vários atores, começamos então pelas 10h da manhã, filmamos uma cena no quarto, uma cena que iria ser inserida nas cenas programadas para a tarde.

Almoçamos e eu fui buscar a atriz mais nova, para gravar uma cena conjunta , ao qual a personagem observa uma jovem junto á piscina, havendo uma troca de olhares, depois de chegar ao apartamento, as atrizes preparam-se junto com a diretora de arte, enquanto isso eu, o gaffer e o diretor de fotografia, planeávamos a cena. Depois de chegar a atriz mais velha e a menina, para as cenas finais de tarde, enquanto eu levava a atriz mais jovem á estação, a equipa técnica ensaiava a cena

Após eu ter chegado, vi os vídeos gravados, e começamos a gravar, como já estava tudo programado, desde a iluminação artificial, á movimentação das duas atrizes, vários takes foram necessários devido á falha de sincronização do foco.

Depois passamos para um close up da atriz, dela a chorar, e com uma reação bastante triste, nestes planos demos tempo ao tempo, para imergir o momento, depois a atriz fechava a porta do quarto e sentada no chão, reflete os seus sentimentos.

Passamos para a cena final do dia, fomos para o quarto, para gravar a cena da atriz, que reza enquanto a personagem mais velha está na cama e olha e aponta para ela, fizemos duas perspetivas de planos, e terminamos pelas 19h.

O dia com as gravações mais longas, dia 18, terça-feira, das 10h com previsão para acabar até as 22h, devido a tentar gravar uma cena á noite.

10h com tudo preparado para começar, gravamos todas as cenas em que a atriz limpava a casa, com nova roupa, primeiro na cozinha, ela descasca batatas, seguindo-se o lavar da loiça e depois da roupa, passamos para o quarto, onde ela faz a cama e limpa.

Depois para concluir pela manhã, optamos por filmar a ultima cena com dialogo, depois de vários takes e com a iluminação acertada e depois de corrigir erro do telemóvel, acabaríamos pela manhã. De tarde, primeiro na varanda, depois na cozinha ela faz um bolo, juntando os ingredientes, depois com a batedeira e finalmente colocar no forno.

Depois de uma pequena pausa, fomos para o quarto, na cena a atriz desarruma a cama e volta a arruma-la, numa construção e desconstrução psicológica de loucura e depressão.

Depois disso fomos jantar e na espera que o sol desaparecesse, na demora deste, acabamos por filmar a cena, ainda com o sol posto, a atriz coloca água nas plantas e depois lê um livro. Com o dia mais demorado acabado, fomos embora quase às 21h .

Dia 19, quarta-feira, dia extremamente exigente para a atriz, principalmente emocionalmente, começamos pela manhã, 10h e gravamos no quarto a atriz a meditar, depois na casa de banho ela vê sangue no braço.

Ainda eram 11 h e poucos minutos e terminaríamos tudo programado, mas como existia tempo, gravamos a cena relacionado com as cenas de tarde, ela a comer, beber e a ver um filme, e também optamos por gravar a cena dela a almoçar.

Almoçamos e descasamos para a complicada cena de tarde, ainda á espera do ator que chegasse. Assim que ele chegou iríamos avançar para a cena da violação. No quarto preparamos a iluminação e de seguida ensaio-mos os movimentos e qual a intenção da cena. A cena difícil principalmente pela dificuldade da atriz em estar fechada, sem liberdade para respirar, sabíamos que tínhamos de ser rápidos, e assim que terminávamos o take libertávamos a atriz, soltando a corda e a fita. O ator também preocupado com os seus movimentos, mas a energia e boa comunicação de ambos os atores, fizeram com que a cena resultasse, embora esta seja difícil de ouvir e ver, e principalmente para a atriz em termos sentimentais e emocionais exigiu uma grande preparação.

Depois a atriz sozinha no quarto solta-se e encaminha-se de encontro com o ator e coloca um saco na cabeça, esta cena seguida, plano sequência, exigiu vários takes até o movimento e sincronização da atriz e da câmara estarem acertadas, depois a dificuldade surgia nos movimentos de luta dos atores, de forma com que estes aparecessem no plano da câmara.

Dia 20, quinta-feira, penúltimo dia de gravações, agendamos a parte da cena da banheira para este dia e mudamos da banheira para a piscina, durante a manhã, a atriz preparou-se mudou de roupa e deslocamos para a piscina, não poderíamos demorar muito tempo, foram sempre takes rápidos, há exceção daqueles que mereciam ser repetidos, depois com a go pro gravamos, a cena no interior da água,

Depois durante a tarde , gravamos as cenas restantes, numa cena específica ela comia pão, a atriz é alérgica, então tivemos de ser mais rápidos de forma a prevenir que a atriz não tivesse uma reação alérgica. A atriz também alertou para acabar as 18h as gravações, mas neste caso conseguimos terminar mais cedo e planear o ultimo dia de gravação.

Dia 21- Ultimo dia de gravação, sexta- feira, iriamos almoçar fora, como forma de acabar as gravações , de manha cedo , falamos sobre as cenas e o que poderíamos fazer, com programação de gravar na praia, para o fim do dia.

Começamos às 10 h, com a cena da atriz a festejar o seu aniversário e a soprar as velas, nesta cena, depois a atriz apagaria as velas, e cantaria para ela mesma, repetimos duas vezes a cena e ficou pronta.

A atriz mudou de roupa, a última roupa, para as cenas finais, já em encontro com a cena final, tivemos de mudar a movimentação da atriz para ficar de acordo com a camara, e nesse momento, o sentido da cena deveria ser gravado de frente mas numa varanda e muito difícil de ter condições para colocar a câmara a dois, três metros atras da frente da atriz, desse modo, gravamos de lado e depois filmamos a atriz de frente , está que teve dificuldade porque o sol estava muito forte e quando ela olhava para a camara, os olhos dela ficavam sensíveis.

As gravações estavam terminadas, arrumamos o material todo, nesta arrumação o refletor partiu, no momento do dobrar, depois de arrumar tudo para eu levar na segunda de manha e despedimo-nos .

Dia 24, Segunda-Feira, dia de gravação de voz off, no estúdio da ESAP, das 14 as 16h, depois de chegar ao lugar. O diretor de som trouxe o próprio material e montou, enquanto esperamos pelo ator, que demorou devido a um atraso do metro, então a atriz chegou mais cedo e perto das 15h começaríamos a gravar a voz off dela, ela ouvia a gravação do dia e tentamos que as pausas havidas, fossem sincronizadas com a voz dela, com vários takes e já com os takes escolhidos por mim. Entretanto chegou o ator e esperou que a atriz acabasse, com o ator sendo só um dialogo, foi mais fácil de fazer e acabar, com poucos takes gravados, terminaríamos antes das 16h.

Pós-Produção

A pós-produção começou de maneira infeliz, tive problemas com o programa, mas depois de resolvido, comecei a editar ao mesmo tempo que tentava escrever a memória.

Demorei alguns dias para colocar uma edição, um rascunho, e para minha supressa ficou com 1h e 40 minutos, sempre pensei que seria uma curta e ainda considero este trabalho com a minha primeira curta metragem, originalmente apontei para os 28 minutos. Estava demorado a edição, fazer render demorava muito.

Depois iniciei a edição, a primeira versão final, terminado a edição ficou com 1h e 9 minutos, mais tarde, calculando que iria precisar de mais 2 dias para chegar á versão final.

Tinha o sábado e o domingo para terminar a edição e enviar para o diretor de som para fazer a pós-produção de som, mas mais uma vez aconteceu um imprevisto, meu portátil ficou com tela azul e não iniciava, ficava retido sempre no menu do iniciar.

Tentei resolver sozinho, mas sem resultado, e contando que tinha a informação toda no portátil.

Tendo na terça feira conseguido o portátil arranjado, iniciei e instalei todo necessário e começo a editar , depois do dia inteiro a terminar, a edição fica com 58 minutos , nesta fase eu tentei reduzir mais, mas não consegui cortar, todas as cenas que considera essenciais estavam la e as que cortei também poderiam estar, com algum esforço cheguei aos 58 minutos.

Falo com o diretor de som, que pede ficheiro aff e dois exportações em 720 p e 1080p assim o faço, depois de enviar o aff primeiro, o diretor de som pede um ficheiro que pensava que tinha enviado, um problema tinha surgido, tentei enviar de novo e para minha supressa , o render do filme estava com 310 gb , ao qual se percebe o erro de envio, o que impossibilitava o envio do ficheiro, mas que a exportação do ficheiro em 720 e 1080 resolviam a situação.

Chegamos na parte da musica, e sem orçamento para ter alguém responsável por isso, o orçamento já não foi suficiente para ter um editor, neste caso tive de ser eu e sem pos produção da imagem, mas sempre foi algo que considerei que a imagem seria natural como foi gravada.

Na musica procurei musicas sem direitos de autor, o que foi difícil de encontrar, eu precisava de um som das teclas de piano e musica de piano para os créditos iniciais e finais e depois um violino etc para a cena da dança.

Entretanto e depois de conversar com o professor luís, este indicou que outro colega da turma conseguiu um adiamento da entrega do trabalho, e o mesmo poderia ser uma realidade ou possibilidade para mim, ao que ajudaria no comprimento da entrega, depois envie um email ao professor Nélson a explicar a situação, tudo certo, prossegui e envie um email para a faculdade, na procura de conseguir uma adiamento face a toda a problemática que implicou a pandemia no ano letivo, consegui um novo prazo para entrega para 31 de julho.

Do dia 16 de maio até dia 20 de julho, o diretor de som continuo o seu trabalho, ao mesmo tempo que eu acabava a minha investigação e pesquisa.

Durante esses dias, o diretor de som enviava um render, eu analisava o som, o que poderia ser melhorado, e assim ele fazia a alteração. Até dia 30 de julho, continuei a acabar a memória escrita.

CONCLUSÃO

Ao longo deste trabalho, propus-me desenvolver vários temas, desde a pandemia mundial e os seus efeitos no mundo e nas pessoas, doenças mentais, com foco na depressão e por fim, temas como a identidade, memória e ciclo de vida.

Foi um sistema de aprendizagem, que mudou completamente o meu estado original de sabedoria e consciência. Na escrita do argumento, sempre foi clara a intenção de seguir uma doença mental e uma desconstrução psicológica de uma personagem. Na medida da pesquisa pude enriquecer o meu conhecimento e informação sobre a área, e de uma maneira sentimental, também face ao momento mundial, que se prevê também prejudicante para os doentes mentais.

Foi um projeto fundamental para a minha construção, como cineasta, desde todos os imprevistos nas gravações e pré-gravações, e toda a dificuldade de ter orçamento e equipa técnica, com calma tudo se resolve-se. Num set de cinema, todas as frustrações são notórias, por isso mesmo é necessário ter calma e deixar acontecer.

Toda a pré-produção, produção e mesmo pós-produção, num caminho de imprevisibilidade e dificuldade, todo pode acontecer e aconteceu, desde o estado climático, à luz do dia, que podem adiar as gravações, como a necessidade de ter material e muito mais, mesmo antes de contratar e ter toda a equipa e atores, foi um projeto que ao nível da logística, na minha opinião será fundamental para futuros trabalhos, foi uma preparação necessária e que precisa de ter, para conseguir compreender o cinema em Portugal. Mesmo planeando tudo, algo falhará, é preciso sempre a maior atenção, mesmo na relação com os atores e equipa técnica, para haver um clima profissional, mas ao mesmo tempo alegre e descontraído. Na narrativa e escrita de argumento, no final pude entender melhor, que cada página não significa instantaneamente um minuto, com essa ideia, iniciei o projeto, com previsão de que teria 28 minutos, mas que afinal tornaram-se em 58 minutos e que futuramente serão mais de 1 hora.

Como primeira tentativa cinematográfica, considero este, um grande rascunho, como futuramente será o meu estilo cinematográfico, e a melhor forma de aprofundar cada plano com o espaço e ator.

Um debate sobre as doenças mentais, fará com que seja possível um doente viver melhor sem um estigma associada, na pandemia e todos os impactos que esta teve e terá na vida da população mundial, seja pelo desemprego e como este também pode contribuir para um negativismo na pessoa, mas no isolamento e confinamento podemos observar uma drástica piora nos doentes mentais e ao mesmo tempo contribui para o aumento de doenças nas pessoas. Como vimos ficar fechado em caso sem contacto, origina-se uma tristeza que pode torna-se profunda e originar depressão. No mundo e em Portugal existem mais de 400 milhões de pessoas com algum tipo de transtorno psicológico, o mais surpreendente face ao elevado numero, ainda existe um grande estigma e como este demonstra-se bastante prejudicante para o doente.

Este trabalho, tem com objetivo também, que consiga evidenciar o dever de acabar o estigma com as mais medidas que deveriam ser planeadas. É preciso um debate essencial com o governo, para que este crie infraestruturas para cuidar dos doentes, e aumentar o investimento e gasto, de forma a que os doenças não estejam reféns da medicação. É preciso que os meios televisivos comecem a informar melhor a população, ao mesmo tempo que deveriam apontar que é possível melhorar, e que ter uma doença mental no mundo contemporâneo é absolutamente normal, não que ter medo do julgar ou das consequências.

O cinema vê-se como um grande meio, de informação das doenças mentais, e cada vez mais usual, personagens sofrerem de algum tipo de transtorno, algo que ajuda a comunicar com o publico, já que na educação dificilmente iremos aprender quais doenças existem e os seus sintomas, nos filmes podemos receber toda essa informação, embora que o cinema também possa contribuir para o negativismo em torno das doenças mentais, já que por vezes, exagera-se no tema, mas que ao mesmo tempos serve como identidade para os doentes mentais também sentirem-se presentes na sociedade, através do filmes, e alguns deles tentam representar situações bastante reais, cinema como matéria de aprendizagem.

Como temas centrais da sociedade moderna, tentei compreender a depressão na atualidade, quais os sintomas, o porquê de esta surgir nas pessoas, e também quais os fatores que fazem da doença o maior flagelo futuro. Esta doença pode acabar com a vida do individuo, perda de trabalho, falta de interessa e profunda tristeza, perder a alegria de viver, ao mesmo tempo que tentei obter informações que pudessem ajudar na maior compreensão do tema, deparei com o estigma, como se a depressão de facto não fosse importante, como algo criado pelo sujeito, como se fosse uma desculpa para descansar.

Na personagem do meu filme, a doença mental, serve como construção psicológica do trauma, ele sente-se menos feliz, porque a vida dela mudou, mas ao mesmo tempo tenta mudar tudo, voltar a ser feliz, mas nessa procura, cria uma divisão de identidade e personalidade, que irá ter de lutar, mas responder á questão se ela é mesmo real, se ela á pessoa real e a outra imaginária, será que somos verdadeiramente reais ou somos um produto imaginário, não somos verdadeiramente nós próprios e por vezes na tentativa de mudar-nos para sermos aceite na sociedade, criamos uma fragmentação e perda de identidade. A personagem no fim despede-se, com outro ar, talvez conseguiu saber a resposta, ou apenas consolidou um mundo imaginário como sendo seu mundo.

O existencialismo, ciclo de vida e memória também foram temas retratados, na medida em que a personagem sofre de um existencialismo, na sua presença, mas também espiritual, ele tenta que Deus acabe com o seu sofrimento, embora este não apareça, ela reza, quando enfrenta o seu grande trauma. A partir do existencialismo de Satre e filmes de Bergman, tentei criar uma relação, entre ambos, um existencialismo na sua forma religiosa, e de liberdade, somos inteiramente livres de fazer o que queremos, das nossas escolhas, mas ao mesmo tempo sentimos um peso, que não estamos sozinhos, estamos a ser observados, para fazer o bem, tudo isto retira a nossa liberdade e nos filmes de Bergman as personagem sobre de um existencialismo, esperam por Deus e este não aparece, ao mesmo tempo que evidência o poder do ser humano, livre de ser e fazer. A sociedade atual esta centrada no divino, justificar cada ato, como religioso, quando um medico trata uma doença, esta é atribuída pelo paciente por vezes a deus, tentamos que ele nos proteja, nos de uma boa vida e mais precisamente nos entregue as suas respostas, que nos conforte quando mais precisamos, embora nos filmes de Bergman, as personagens não curam efetivamente o existencialismo, e quando este é sobre a memória, sobre escolhas, sobre o passado, a personagem aprende a voltar a ser feliz, com o redor, as outras personagens.

Embora neste filme, eu não utilize tão bem o tempo e a memória, os pensamentos e estudos de Tarkovsky e Resnais, foram fundamentais do imaginário e real, e no realismo das memórias, considero que estes foram a base, no cineasta russo, principalmente o lado poético e a transmissão da saudade, e no cineasta francês, a desconstrução da realidade, do que acabamos de ver, será realidade ou onírico.

Para concluir, e a partir da minha personagem, que enfrenta dúvida da sua vida, a última oportunidade de corresponder á sua visão de felicidade, na presença de uma personagem mais velha, a futura ela, tentamos mostrar, a tristeza e falta de concretização dos objetivos e que a levam ao suicido, esta ela futura, tenta alertar

a do presente, que esta precisa, de conseguir ou então terá uma vida profunda de tristeza. A personagem então tenta livrar-se da duvida e do medo e conseguir ser verdadeira e feliz. Num ciclo de vida, em que se não conseguimos realizar os nossos sonhos, depois pode ser tarde de mais, ou teremos outros objetivos, mas que devemos fazer o que gostamos, que irá contribuir para o nosso eu futuro ser melhor, ou melhor no pensamento do eu do presente que acha que todos os passos certos podem de alguma contribuir para o futuro dele, ser mais feliz.

Este projeto preocupou-se em tentar responder, a questões como o estigma nas doenças mentais e impactos futuros na pandemia na sociedade, e sobre o existencialismo e ciclo de vida em torno da construção da identidade e felicidade. E como a sociedade deve combater todos esses problemas e estigma e deve contribuir para uma maior consciência em si, como individuo, nos outros e no mundo em geral. Os próximos tempos serão efetivamente mais complicados, mas a sociedade encaminhasse para uma mudança global e no futuro, o estigma acabará, as doenças mentais terão mais apoios, e uma maior percentagem de cura.

BIBLIOGRAFIA

- AFFONSECA,Bressan;CRUZ Cecília; DE ASSIS, Jorge Cândido(2013). Entre a Razão e a Ilusão,desmistificando a esquizofrenia. Artmed Editora
- PAULINO,Mauro;DUMAS-DINIZ,Rodrigo(2020).Psicologia da Pandemia compreender e Enfrentar a COVID-19. Pactor
- NÚNCIO,Maria(2021). O Lado Privado de uma Pandemia. Cordel De Prata
- CÉSAR DAS NEVES,João(2021). As 10 Questões da Pandemia. Dom Quixote
- SANTANA,Rafael(2021). Estigma da Doença Mental e Capacidade Civil. Editora Dialética
- CORDO,Margarida(2013). Reabilitação de Pessoas com Doença Mental. Climepsei Editores
- WARNER,Richard;LEFF, Julian(2008).Inclusão Social de Pessoas com Doenças Mentais. Edições Almedina
- CARLOS MELO,João(2021).Reféns das Próprias Emoções. Bertland Editora
- BRAZ SARAIVA,Carlos(2014). Depressão e Suicídio. Lidel
- DUBAR,Claude(2000). A Crise das Identidade. Edições Afrontamento
- SEABRA,Jorge(2014).Cinema: Tempo, Memória, Análise. Imprensa da Universidade de Coimbra
- PAUL SARTRE,Jean(2021).O ser e o Nada Ensaio de ontologia fenomenológica. Edições 70
- PAUL SARTRE,Jean(2014). O existencialismo é um Humanismo. Editora Vozes
- ZIZEK,Slavoj(2020). A Pandemia que Abalou o Mundo. Relógio D´Água.
- SHAW, Julia(2016).A Ilusão da Memória. Temas e Debates
- CHUL HAN,Byung(2010). A Sociedade do Cansaço. Relógio D´Água
- GIORDANO,Paolo(2020). Frente ao Contágio. Relógio D´Água
- CARONA,Gustavo(2021). Diário de um Médico no Combate à Pandemia. Oficina do Livro
- MAGALLÓN ROSA,Ráulo(2021). Desinformação e Pandemia A nova realidade. Media XXI
- R.BROWN,Ginger(2009). Pandemia. AuthorHouse
- FRANCISCO, PAPA(2020). Vida Após a Pandemia. Paulinas Editora

ROCHA, Artemisa; ALBURQUEQUE Pedro(2003). Ilusões de memória em alcoólicos. Universidade do Minho. Centro de Estudos em Educação e Psicologia (CEEP).

Oliveira, Elsa Dias(2012).A Teoria do Amadurecimento de D. W. Winnicott. DWW Editorial

BRÁS, Rui Manuel(2016). Tarkovsky a memória das origens em Nostalgia e O Sacrifício. Universidade Católica Editora

Xavier, S., Klut, C., Neto, A., Ponte, G., & Melo, J. (2013). O Estigma da Doença Mental: Que Caminho Percorremos?. Hospital Prof.Dr.Fernando Fonseca, E.P.E.

MARGUILES,Ivone(2016).Nada Acontece. O Cotidiano Hiper-realista de Chantal Akerman.Edusp

SILVA, Delmira Santos da Conceição,SANTOS, Marília Barbosa e SOARES,Maria José Nascimento (2020).Impactos causados pela Covid 19: um estudo preliminar. Revista brasileira de educação ambiental

FERNANDEZ, J.Landeira e CHENIAUX,Elie(2010).Cinema e loucura: Conhecendo os transtornos mentais através dos filmes.Artmed Editora

RICOEUR,Paul(2018).A memória, a história, o esquecimento. Editora da Unicamp

Averill, J. R. (1992). The structural bases of emotional behavior: A metatheoretical analysis. In M. S. Clark (Ed.)

BENOSKI, Diogo- Representação e Loucura. Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa

Catarina, Centro de Filosofia e Ciências Humanas. Programa de Pós-Graduação em História.2005ADORNO, Theodor W(2001).Minima Moralia. Edições 70

JACOBS,Steve(2014).The Wrong House: The Architecture of Alfred Hitchcock.Nai010publishers;2ndRevised ed.edição

Hinshaw SP. The Mark of Shame – Stigma of Mental Illness and an Agenda for Change. New York: Oxford University Press, 2007

ABBAGNANO,Nicola(2006). Introdução ao Existencialismo. Martins Fontes

DUNN, Robert(1998). Identity Crises. University of Minnesota Press

KRAMER,PETER(2007).Contra Depressão. Relógio De Água

GRINBERG,Léon(2000). Culpa e Depressão. Climepsi Editores

COIMBRA DE MATOS,António(2014). A Depressão. Climepsi Editores

TARKOVSKI, Andrei(1998). Esculpir o Tempo. Martins Fontes

MELO FERREIRA, Carlos (2001). *As Poéticas do Cinema: A Poética da Terra e os Rumos do Humano na Ordem do Fílmico*. Edições Afrontamento

DELEUZE, Giles (2016). *A Imagem-Movimento: Cinema I*. Documenta

DELEUZE, Giles (2006). *A Imagem-Movimento: Cinema 2*. Assírio & Alvim

JÚLIO REBELO, António (2016). *A Maldade no Cinema de Ingmar Bergman*. Edições Colibri

LIVINGSTON, Paisley (2012). *Cinema, Philosophy, Bergman on Film as Philosophy*. Oxford University Press

KOSKINEN, Maaret (2010). *Ingmar Bergman's the Silence Pictures in the Typewriter: Writings on the Screen*. University of Washington Press

EISENSTEIN, Serguei (2020). *Reflexões de um Cineasta*. BookBuilders

LYNCH, DAVID; MCKENNA, Kristine (2018). *Espaço para Sonhar*. Elsinore

ORR, John (2016). *The Demons of Modernity Ingmar Bergman and European Cinema*. Berghahn Books

RICHIE, Donald (1977). *Ozu: His Life and Films*. University of California Press

TRUFFAUT, François (2015). *Os Filmes da minha Vida*. Orfeu Negro

ZIZEK, Slavoj (2016). *Lacrimae Rerum: Ensaios sobre Kieslowski, Hitchcock, Tarkovski e Lynch*. Orfeu Negro

SKAKOV, Nariman (2012). *The Cinema of Tarkovsky: Labyrinths of Space and Time*. I.B. Tauris

KON, Satoshi (2015). *Dream Fossil The Complete Stories of Satoshi Kon*. Vertical

MARIE, Michel; AUMONT, Jacques (2019). *A Análise do Filme*. Edições Texto & Grafia

FILMOGRAFIA

LAST YEAR AT MARIENBAD. Realização: Alain Resnais. Produção de Cocinor. França, Itália: Cocinor, 1961

PERFECT BLUE. Realização: Satoshi Kon. Produção de Madhouse. Japão: Rex Entertainment, 1997

BLACK SWAN. Realização: Darren Aronofsky. Produção de Cross Creek Pictures. Estados Unidos da América: Fox Searchlight Pictures, 2010

I SAW THE DEVIL. Realização: Kim Jee-Woon. Produção de Peppermint & Company. Coreia do Sul: Softbank Ventures Korea, 2010

JEANNE DIELMAN, 23 QUAI DU COMMERCE, 1080 BRUXELLES. Realização: Chantal Akerman. Produção de Paradise Films. Bélgica, França, 1975

PERSONA. Realização: Ingmar Bergman. Produção de AB Svensk Filmindustri. Suécia: AB Svensk Filmindustri, 1966

WINTER LIGHT. Realização: Ingmar Bergman. Produção de AB Svensk Filmindustri. Suécia: AB Svensk Filmindustri, 1963

HOOR OF THE WOLF. Realização: Ingmar Bergman. Produção de AB Svensk Filmindustri. Suécia: AB Svensk Filmindustri, 1968

THE WOLF HOOR. Realização: Alistair Banks Griffin. Produção de Automatik. Estados Unidos da América: Brainstorm Media, 2019

THROUGH A GLASS DARKLY. Realização: Ingmar Bergman. Produção de AB Svensk Filmindustri. Suécia: Janus Films, 1961

SMULTRONSTALLET. Realização: Ingmar Bergman. Produção de AB Svensk Filmindustri. Suécia: AB Svensk Filmindustri, 1957

NOSTALGHIA. Realização: Andrei Tarkovsky. Produção de Sovinfilm. Rússia, Itália, 1983

HEREDITARY. Realização: Ari Aster. Produção de A24. Estados Unidos da América: A24, 2018

THE LIGHTHOUSE. Realização: Robert Eggers. Produção de A24. Estados Unidos da América: A24, 2019

[LOMBADA E ENCADERNAÇÃO]

Nota: lombada (nome, título, ano)
- encadernação térmica -