Cinema Europeu para o Envelhecimento Ativo



Editor:

CINAGE - Cinema Europeu para o Envelhecimento Ativo

Autores:

Maria Helena Antunes Altheo Valentini Dušana Findeisen Ann Tobin Jennifer Granville Fátima Chinita

Parceiros:

AidLearn Lda; Portugal Leeds Beckett University; Reino Unido Centro Studi Cittá di Foligno; Itália The Slovenian Third Age University; Eslovénia

Design gráfico:

Carlota Flieg

Todos os direitos reservados. © CINAGE, 2015

http://cinageproject.eu



Projeto financiado com o apoio da Comissão Europeia. A informação Aprendizagem ao contida neste documento vincula exclusivamente os autores, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.



GUIApara educadores

Maria Helena Antunes | Altheo Valentini | Dušana Findeisen Ann Tobin | Jennifer Granville | Fátima Chinita

Maio 2015

Resumo

O Guia introduz a abordagem conceptual e o programa do curso CINAGE para o público interessado (educadores de adultos; promotores de aprendizagem na idade maior; aprendentes mais idosos; especialistas; outras partes interessadas) e ilustra como planear as sessões de ensino-aprendizagem e o uso de documentos. Integra os esquemas de trabalho (plano das sessões) relativamente aos módulos/unidades do programa de formação com atividades que podem ser efectuadas numa situação de grupo de pares.

O Guia fornece informação relevante para o melhor uso a dar aos materiais de formação produzidos para apoiar o Curso CINAGE.

Palavras-chave

Projeto CINAGE;

Curtas-metragens CINAGE;

Andragogia;

Competências Para o Envelhecimento Ativo;

Seis Longas-metragens Europeias;

Curso CINAGE;

Plano das Sessões;

Guia

Índice

O Projeto CINAGE	8
Do que estamos a falar?	8
Grupos-alvo	9
A abordagem CINAGE	9
A abordagem andragógica da aprendizagem	10
Implicações para o curso CINAGE e estratégia	
de aprendizagem	13
Aprendizagem centrada no adulto maior	14
Os filmes Europeus e o modelo de competência	as
para o envelhecimento ativo	15
Modelo de competências para o	
envelhecimento ativo	15
As competências	16
Necessidades e recomendações	17
Revisão do cinema Europeu	18
O curso CINAGE	20
Estrutura, duração e objetivos de aprendizagem	20
Bibliografia adicional	22
Plano de Sessões	23
Módulo 1: Entremos no Curso CINAGE	23
Módulo 2: A Minha história de envelhecimento	
ativo	26
Módulo 3: Disse idade maior?	
Disse envelhecimento ativo?	38

Módulo 4 – Ser ativo/a é o meu modo de vida.	
	4-
E o seu?	47
Módulo 5: Produção cinematográfica	
Unidade 1 – Cinema Europeu e	
envelhecimento ativo	53
Unidade 2 – Escrita de argumento – das	
histórias de vida aos filmes	56
Unidade 3 – Realização: narratividade visual	59
Unidade 4 – Produção: como organizar a	
produção de uma curta-metragem	64
Unidade 5 - Montagem: do plano ao filme	68
Módulo 6: Ateliê de cinema (produção	
de três curtas-metragens)	73
Anexo A – Grelha de análise	77
Referências	78
Glossário	83



ÍNDICE de Tabelas

Tabela 1: Pedagogia versus. Andragogia

Tabela 2: Estrutura, duração e objetivos de aprendizagem do curso CINAGE

Lista de Abreviaturas

PT Pacote de trabalho

ABF Aprendizagem Baseada em Filmes

ABC Aprendizagem Baseada em Contexto

UTI Universidade da Terceira Idade

O Projeto CINAGE

CINAGE - Cinema Europeu para o Envelhecimento Ativo

http://cinageproject.eu

CINAGE – um projeto multilateral do programa Grundtvig, coordenado pela AidLearn e com parceiros de Portugal, Reino Unido, Itália e Eslovénia, financiado pelo Programa de Aprendizagem ao Longo da Vida da União Europeia – compôs-se de atividades interligadas que resultaram na produção de um pacote de aprendizagem que visa capacitar os mais idosos para alcançar um envelhecimento mais ativo.

Do que estamos a falar?

Como resposta ao envelhecimento demográfico Europeu e ao consequente aumento de estigmatização social relativamente aos idosos, a parceria CINAGE juntou-se para oferecer uma nova abordagem na aprendizagem para o envelhecimento ativo, através de prática e a partilha de experiências cinematográficas.

O projeto visou fundamentalmente a produção, experimentação e validação de um pacote de ferramentas relacionadas com o cinema e respetivas estratégias de aprendizagem, a base para um curso de cinema destinado a adultos idosos, culminando na produção de 12 curtas-metragens por cidadãos maiores. Aumentou-se assim a oferta de oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para a população mais envelhecida, usando o cinema Europeu como ferramenta.

O pacote, disponível nas quatro línguas da parceria, é a principal fonte para o curso de cinema CINAGE para adultos maiores e integra vários recursos: um Guia para os educadores de adultos; um Manual para os aprendentes maiores (cobrindo, nos seus de seis módulos, as etapas da criação e produção cinematográficas), as curtas-metragens produzidas nas ações piloto e a seleção de seis filmes Europeus que melhor ilustram as competências para o envelhecimento ativo.

Para além de fomentar o pensamento crítico e as metodologias autorreflexivas, o carácter inovador do projeto CINAGE centra-se no envolvimento de adultos maiores com as práticas cinematográficas para explorarem criativamente as suas experiências de envelhecimento.

O Envelhecimento Ativo permite às pessoas concretizar o potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo das suas vidas e participar ativamente na sociedade, ao mesmo tempo que lhes proporciona uma proteção adequada, segurança e cuidados de saúde, fatores que resultam numa maior e mais saudável esperança de vida.



As pessoas mais idosas são encorajadas a adquirir novas competências e a participar na sociedade. O compromisso ativo com atividades cognitivamente estimulantes está ligado ao reforço das capacidades mnésicas, ao decréscimo da depressão e ao aumento da satisfação pela vida em geral.

A disponibilização de recursos educacionais adequados é vital neste aspeto, dentro de um paradigma central de aprendizagem em que a personalização, a colaboração e a aprendizagem informal são nucleares!

Grupos-alvo

Este Guia destina-se sobretudo aos educadores de adultos, aos promotores de aprendizagem na idade maior e outras partes interessadas que queiram utilizar esta abordagem nas suas atividades de aprendizagem na idade maior.

Fornece dados relevantes para a melhor utilização possível dos materiais de formação produzidos de apoio ao curso CINAGE.

A abordagem CINAGE

O curso CINAGE oferece (aos adultos maiores) uma oportunidade de refletir sobre o cinema e sobre os filmes e experimentar atividades de colaboração capazes de uma aprendizagem significativa e transformadora para um envelhecimento mais ativo, saudável e socialmente comprometido.

O curso dirige-se principalmente a educadores de adultos e a aprendentes maiores e enquadra-se por princípios gerados a partir de:

- **⊘ Aprendizagem baseada em filmes (ABF)** uma forma de aprendizagem que utiliza filmes e vídeos como ferramentas didáticas. O cinema pode ser um catalisador de recuperação e crescimento para quem esteja disposto a aprender como os filmes podem afetar as pessoas e a ver certos filmes com uma consciência acrescida. O cinema permite-nos usar o efeito das imagens, o enredo, a música, etc. em filmes sobre a psique para a autorreflexão, introspeção, inspiração, libertação emocional ou alívio e mudança. Pode particularmente ajudar as pessoas mais idosas a relacionar-se com tramas e personagens fílmicas, aprofundando o seu autoconhecimento;
- **Aprendizagem baseada em contexto (ABC)** refere-se ao uso, em envolventes de aprendizagem, de exemplos reais ou ficcionais, para a aprendizagem concreta e prática de um assunto, em vez de só as meras partes teóricas.



Pode-se generalizar, como: O fator mais importante que influencia a aprendizagem é o compromisso ativo do estudante com o material. O ensino pode ser efetuado por qualquer método que preserve este compromisso, sobretudo os modelos e processos andragógicos (Malcolm Knowles).

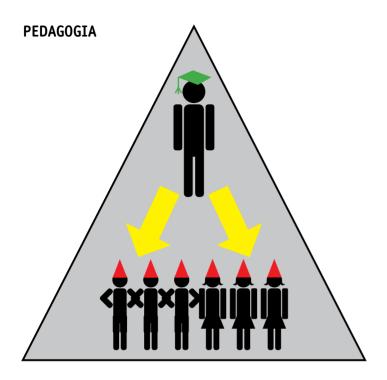
A abordagem andragógica da aprendizagem

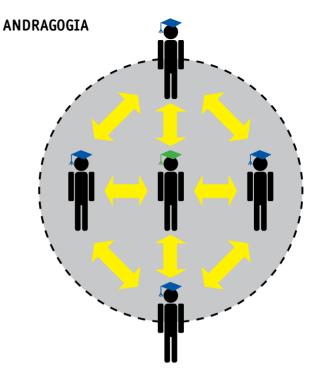
O termo "andragogia" foi usado por Malcolm Knowles no seu trabalho de desenvolvimento de um sistema unificado de aprendizagem de adultos.

É sobretudo um modelo processual baseado na premissa de que, à medida que um indivíduo envelhece, a sua necessidade e capacidade de se auto-governar, a possibilidade de utilizar a sua experiência para aprender, de identificar a sua prontidão para a aprendizagem, de organizar a sua aquisição de saber em torno de problemas da vida aumenta de forma consistente da infância à pré-adolescência e aumenta rapidamente durante a adolescência. A teoria andragógica baseia-se em quatro premissas que a distinguem da pedagogia ou dos métodos de ensino tradicionais (consulte a Tabela 1: Pedagogia *versus* Andragogia).

Tabela 1: Pedagogia versus Andragogia

Premissas	Pedagogia	Andragogia
1. Aprendente	O papel do aprendente depende do professor, que assume a responsabilidade por todo o processo de aprendizagem.	O papel do aprendente é essencialmente autodirigido. O papel do professor é encorajar e alimentar essa necessidade de autorregulação.
2. O papel da experiência dos aprendentes	Os aprendentes introduzem muito pouca experiência na situação de ensino, já que se encontram dependentes de um saber "especializado". As principais técnicas são a transmissão e a exposição.	A experiência de vida dos aprendentes é um grande recurso de aprendizagem, tanto para si como terceiros. Os aprendentes atribuem grande valor às suas experiências, mais do que àquilo que lhes é dito. As principais técnicas são experienciais.
3. A disposição para aprender	Os aprendentes aprendem aquilo que estão condicionados a aprender de modo a obter aprovação parental ou social. O receio de errar é um grande motivador. O ensino é estandardizado e progressivo, pois é dirigido ao mesmo grupo etário e cada faixa etária se assemelha nas suas necessidades e no seu desejo de aprendizagem.	Os aprendentes aprendem quando sentem necessidade de aprender. A aprendizagem deve corresponder às suas necessidades de modo a poder ajudá-los a lidar com as exigências do seu mundo, casa, trabalho, comunidade, etc. O ensino deve estar organizado para satisfazer as necessidades dos aprendentes, e ser sequencial, de acordo com as capacidades e disposição individuais em aprender.
4.Orientação para a aprendizagem	O ensino é orientado para a matéria, com ênfase no conteúdo, a maior parte do qual tende a ser esquecido porque não tem relevância imediata (princípio da gratificação diferida).	Os aprendentes procuram adquirir competências para lidar com exigências do seu mundo; buscam desenvolvimento pessoal e a realização do seu potencial; também pretendem obter gratificação imediata; a aprendizagem deve ser relevante e imediatamente aplicável.





Em suma, de acordo com Knowles, o modelo andragógico é um modelo processual, não um modelo de conteúdos tal como o que tem sido utilizado pela educação tradicional. O educador andragógico é um facilitador, um consultor, um agente de mudança, que prepara antecipadamente um conjunto de procedimentos destinados a envolver emocionalmente os aprendentes num processo de:

- Estabelecimento de um clima propício à aprendizagem;
- © Criação de um mecanismo de planeamento mútuo;
- Diagnóstico das necessidades de aprendizagem;
- Formulação de objetivos e, consequentemente, de conteúdos que satisfaçam essas necessidades;
- © Conceção de um padrão de experiências de aprendizagem;
- Condução destas experiências de aprendizagem por meio de técnicas e materiais adequados;
- Avaliação dos resultados da aprendizagem e re-diagnóstico de necessidades de aprendizagem.



Implicações para o curso CINAGE e estratégia de aprendizagem

A abordagem andragógica tem implicações sensíveis não só para as funções de aprendentes e educadores, mas também para a conceção geral do curso CINAGE e os métodos e técnicas de ensino/aprendizagem que serão previstos e implementados durante o curso, como segue:

- **1. Envolventes informais:** a motivação dos indivíduos é um processo intrínseco (o "impulso" interior, auto-gerado), que provoca uma auto-orientação. É crucial que se crie envolventes de aprendizagem que consigam aproveitar estas pulsões e não suprimi-las. Um meio informal é sempre melhor. A formalidade pode criar tensão e a tensão inibe a aprendizagem;
- **2. Apoio adequado:** os indivíduos auto-orientados por vezes precisam de apoio. O papel do educador é reconhecer quando existe tal necessidade e fornecer o apoio adequado, quer pessoalmente, quer através de membros do grupo de pares;
- **3. Situações de resolução de problemas:** sempre que possível, a experiência de cada indivíduo deve ser aproveitada. Rejeitar a experiência de uma pessoa é negar essa pessoa. Sondar a experiência de pessoas com passados e proveniências diferentes de modo a aprender mais é um dos princípios fundamentais do Ensino Baseado na Ação, o qual tem sido aplicado com um êxito notável em situações de resolução de problemas;
- **4. Ensino ativo:** o método participativo deve ser largamente usado no curso CINAGE, pois:
- Utiliza as experiências dos seus membros para o benefício de todos, incluindo o educador;
- Só tendo uma experiência as pessoas dão início ao ciclo de aprendizagem;
- O envolvimento numa experiência aumenta a capacidade de atenção, logo os participantes aprendem mais;
- Ao tomar parte numa experiência, os participantes adquirem conhecimentos e capacidades, mas também têm certos sentimentos e emoções que podem ser uma forma poderosa de modificar atitudes e lhes pode facultar um maior nível de introspeção pessoal bem como de perceção dos outros;
- **5. Contrato de aprendizagem:** o conteúdo de um programa deve ser contratualizado entre o educador e o aprendente. Isto corresponde à necessidade que o aprendente tem de relevância no presente e afasta-se do princípio da gratificação diferida, que é inaceitável para a maioria dos adultos. O envolvimento do aprendente na decisão dos conteúdos programáticos também aumenta o empenho, pois partilha as decisões;



6. Reforço da aprendizagem: a aprendizagem deve ser reforçada através de vários métodos. Este reforço é crucial para o processo de aprendizagem e os métodos usados devem variar de acordo com as matérias e os estilos de aprendizagem individual. A variedade estimula e torna o aprendente mais recetivo.

Aprendizagem centrada no adulto maior

O Curso CINAGE, centrado nos adultos maiores, realiza-se com sessões presenciais e um ateliê de cinema, e apelando a uma abordagem de aprendizagem ativa.

O educador é um facilitador, um consultor, um agente de mudança, que prepara previamente um conjunto de procedimentos para envolver os aprendentes no processo de aprendizagem, adotando os métodos propostos, as tarefas e as atividades indicadas nos planos das sessões (esquemas de trabalho) do Guia CINAGE.

A reflexão sobre as experiências da vida real e da ficção, as novas aprendizagens e a partilha em pequenos grupos de pares, facilita a compreensão de que a realidade é influenciada por experiências anteriores, por perceções e por expectativas para o futuro. Quando as experiências são relevantes torna-se mais fácil escolher novas formas de ser e de estar!

O cinema ajudará os aprendentes maiores a estabelecer contatos e compromissos significativos com aspetos do processo de envelhecimento. Isto através do visionamento e debate de filmes Europeus bem como do envolvimento dinâmico na rodagem das suas próprias curtas-metragens sobre o envelhecimento, identificando possíveis estratégias para um envelhecimento mais ativo, saudável e socialmente comprometido.

Os filmes Europeus e o modelo de competências para o envelhecimento ativo

O curso CINAGE assume que os filmes sobre envelhecimento ativo podem levar os mais idosos a refletir e a adotar as competências necessárias para envelhecer bem e proactivamente, fornecendo um contato privilegiado com o cinema, mesclando a educação fílmica com experiências de aprendizagem significativas.

O curso CINAGE também traz para a ribalta um tipo de filme minoritário baseado em experiências pessoais e situações narrativas interpretadas por um conjunto de atores mais idosos, situado nos antípodas dos produtos comerciais que invadem os multiplexes para exibição cinematográfica. Estes filmes, dirigidos a um público de certa idade, também podem abordar algumas questões sociais candentes, tornando-se uma ferramenta indicativa e ilustrativa de um certo status quo social...

Os filmes considerados proporcionam um vasto material de estudo sobre as vertentes cinematográficas de representação dos indivíduos idosos e do modo como os estereótipos sobre a idade se transformam em material narrativo e ficcional. As imagens de idosos fracos, vulneráveis, passivos, dependentes, que correspondem largamente aos estereótipos partilhados pela sociedade, são substituídas por imagens "rejuvenescidas" e revalorizadas, mais em sintonia com a ideia de envelhecimento ativo que se pretende destacar.

Isto pode acontecer ao longo das narrativas, quando o arco dos personagens corresponde a uma evolução proactiva e combativa dos preconceitos, de modo a adaptar os indivíduos aos desafios da idade e provar que eles são capazes de mudar o seu comportamento e adquirir competências para o envelhecimento ativo. O mesmo pode verificar-se logo de início, quando os personagens são apresentados como sendo idosos ativos, dotados de personalidades muito vincadas ou pouco convencionais, sendo que neste caso aquilo que faz avançar a narrativa é a sua atuação sobre os outros e sobre o meio envolvente.

Modelo de competências para o envelhecimento ativo

De acordo com a revisão estruturada da literatura efetuada a partir de 2000, em Portugal, Reino Unido, Itália e Eslovénia, considera-se seis competências para o envelhecimento ativo:



As competências

Aprendizagem. A tendência é para a participação de idosos ser maior na aprendizagem não formal do que na formal e para ir diminuindo com a idade. As Universidades da Terceira Idade (UTIs) têm desempenhado um papel crucial nesta dinâmica. Em Portugal as UTIs são sobretudo urbanas e incluem atividades paralelas tais como teatro. Na Eslovénia as redes de UTIs e outros promotores apoiam o crescimento pessoal, o trabalho pago ou não pago, a cidadania ativa e o desenvolvimento local. Em Itália as UTIs desempenham um papel fundamental para evitar o decrescente envolvimento académico dos idosos. No Reino Unido as UTIs preocupam-se bastante com a saúde, os aspetos emocionais, mas menos com o ensino das restantes competências. As desigualdades ao longo da vida têm um grande impacto na capacidade de aprendizagem na idade maior.

Cidadania e comunidade. A participação cívica e comunitária pode ser facilitada através de transições flexíveis para a reforma, por um apoio a oportunidades de voluntariado, por cuidados familiares reconhecidos e recompensadores, e pela valorização da atividade criativa. Tal como em Portugal, certas intervenções podem encorajar o envelhecimento ativo ao melhorar a natureza das comunidades que apoiam a participação social e a inclusão. A educação pode promover competência para a cidadania democrática, tal como na Eslovénia. O crescimento do voluntariado em Itália relaciona-se diretamente com a tradição de cuidar da família (avós cuidadores). No Reino Unido o voluntariado de idosos é muito praticado apesar dos cortes financeiros havidos.

Saúde. A promoção da saúde no âmbito do envelhecimento ativo tem de ter em conta a idade e a forma física. O plano Português de Saúde Pública promove princípios de autonomia, participação ativa, realização pessoal e dignidade. Na Eslovénia uma elevada proporção de adultos maiores sofre de uma doença crónica. A capacidade de cuidar de si próprio depende do grau de capacidade funcional, das oportunidades para atividades estimulantes e das mentalidades. Em Itália dá-se especial atenção ao estilo de vida ao longo dos anos e aos cuidados integrados prestados em lares. No Reino Unido, o bem-estar é visto numa perspetiva baseada nas capacidades, no comprometimento social e no estabelecimento de regras próprias. Aprendizagem informal com comprometimento social pode contribuir para melhorar o bem-estar.

Emocional. A evolução da estrutura familiar é um fator importante no bem-estar emocional em Portugal, onde a prioridade deve ser a criação de lares adequados. Na Eslovénia, as preocupações mentais e emocionais são a razão mais frequente para recorrer aos cuidados de saúde primários; as atividades de lazer, por seu turno, desencadeiam



satisfação emocional. Em Itália o papel crucial dos amigos e da família alargada no bem-estar emocional é bem conhecido, juntamente com a independência, a dignidade, o tratamento e o apoio. No Reino Unido a pesquisa chamou a atenção para a importância da independência, do controle, da autonomia e de atividades que reduzam a solidão.

Finanças/economia. A participação na força de trabalho, um fator basilar na promoção do envelhecimento ativo em Portugal, desceu substancialmente: de 78%, em 1974, para 52%, em 2008. Na Eslovénia, só uma em três pessoas com idades superiores a 55 anos está empregada. No Reino Unido, o desemprego de longa duração é mais elevado na faixa dos 50+. Há necessidade de atitudes não discriminatórias no emprego e nos sistemas de pensões recompensando a reforma mais tardia de modo a reduzir a ansiedade financeira. Em Itália a reforma tende a ser abrupta, verificando-se um aumento dos idosos que vivem sozinhos.

Tecnologia. Em Portugal, onde os idosos usam menos os computadores, o ensino voltado para a inclusão digital é necessário como forma de garantir a autonomia e a participação social. Na Eslovénia, tanto a tecnologia de assistência como o uso da internet, precisa de um incremento: os idosos que vivem sozinhos ficam desfavorecidos se não usarem a internet. Em Itália, embora o uso da internet esteja a crescer entre os mais idosos, tal nem sempre se verifica em agregados familiares só com idosos. No Reino Unido as pessoas idosas dão valor às tecnologias digitais, mas precisam de apoio à medida que as circunstâncias mudam e as tecnologias evoluem.

Necessidades e recomendações

A aprendizagem ao longo da ida é vital, considerando a diversidade, cidadania, lazer ativo, relacionamentos, resiliência e a remoção de barreiras estruturais. Os pontos fortes das UTIs podem ser multiplicados por meio de parcerias eficazes e da ativação de outros sectores de aprendizagem. Portugal sugeriu a junção de diferentes políticas; iniciativas públicas e privadas; princípios de autonomia, participação, autorrealização e dignidade; ações para cuidadores; desenvolvimento de espaços de aprendizagem mais participativos. A Eslovénia referiu a necessidade de educação formal e informal com vista ao conhecimento, à cultura e à autorrealização; o diálogo entre diferentes idades na faixa etária sénior; transmitir o conhecimento a outras gerações. A idade avançada precisa de uma abordagem holística, menos medicalizada, que consiga equilibrar a felicidade e uma vida produtiva numa idade adiantada. As questões de género necessitam da nossa atenção. A educação ao longo da vida exige transições mais flexíveis da vida ativa para a reforma. A Itália recomenda a qualificação profissional de especialistas em aprendizagem ao longo da vida e mais formação para se saber lidar com as transições do trabalho para a reforma. O crescente empenho dos idosos

em atividades de voluntariado precisa de ser encarado como uma mais-valia. O Reino Unido aconselha a inclusão de aprendentes maiores em planeamento educacional e de cursos economicamente acessíveis; sugere também o aumento de formação de pré-reforma; o desafio de desigualdades e o desenvolvimento de oportunidades para voluntariado em situações de cuidados informais, atividades de lazer; a promoção da saúde em redes de pares. É necessário um foco poderoso de empoderamento que respeite a variedade e os recursos dos idosos. Por último, a sociedade precisa de ser desafiada a repensar a terceira idade, de forma mais imaginativa.

Revisão do cinema Europeu

Um dos elementos centrais do projeto CINAGE foi a análise do modo como, na Europa, o cinema contemporâneo reflete as seis competências. Esta pesquisa foi feita em simultâneo com a do envelhecimento ativo e aprendizagem.

Realizaram-se grupos focais com até doze elementos e a partir de um cruzamento de género e idade entre os 55 e os 60+; selecionou-se pessoas envolvidas ativamente em aprendizagem, quer como aprendentes, quer como educadores e especialistas em cinema Europeu.

Após um rigoroso processo de investigação, análise crítica e confirmação pelo público-alvo, escolheu-se as seis longas-metragens Europeias que melhor ilustram as competências para o envelhecimento ativo. São elas as seguintes:



Jeszce nie Wieczór (Antes do Crepúsculo), 2009, de Jacek Blawut



Pranzo di Ferragosto (Almoço em Meados de Agosto), 2008, de Gianni Di Gregorio



Vratné Lahve (*Garrafas Vazias*), 2007, de Jan Sverák



Srečen za Umret (Bom para Ir), 2012, de Matevž Luzar



The Best Exotic Marigold Hotel (O Exótico Hotel Marigold), 2012, de John Madden



Vidange Perdue (A Única Pessoa), 2006, de Geoffrey Enthoven

Os *trailers* e as fichas técnicas de cada um dos filmes estão disponíveis no sítio do projeto, em: http://cinageproject.eu/pt/package/films.html

A pesquisa permitiu uma melhor compreensão sobre o envelhecimento ativo e as seis competências, refletindo os seis filmes finais a transversalidade de abordagens existentes no cinema Europeu a este respeito.

O curso CINAGE

Quando as experiências são relevantes, torna-se mais fácil escolher novas formas de ser e de estar! O cinema ajuda a estabelecer uma ligação e um compromisso significativo com os aspetos selecionados do processo de aprendizagem. O curso permite aos aprendentes maiores rodarem os seus próprios filmes sobre envelhecimento baseados na sua própria reflexão relativamente a questões da idade maior e das estratégias adequadas para o envelhecimento ativo.

Estrutura, duração e objetivos de aprendizagem

O curso é composto pelos seguintes módulos (consultar tabela 2 para mais pormenores):

- 1) Entremos no Curso CINAGE
- 2) A minha história de envelhecimento ativo...
- 3) Disse idade maior? Disse envelhecimento ativo?
- 4) Ser ativo/a é o meu modo de vida. E o seu?
- 5) Produção cinematográfica
 - Unidade 1: Cinema Europeu e o envelhecimento ativo
 - Unidade 2: Escrita de argumento das histórias da vida aos filmes
 - Unidade 3: Realização narratividade visual
 - Unidade 4: Produção Como organizar a produção de uma curta-metragem
 - Unidade 5: Montagem do plano ao filme
- 6) Ateliê de cinema (produção de três curtas-metragens)

O curso CINAGE está estruturado em seis módulos, com uma duração total estimada de 73 a 100 horas. Este valor é apenas indicativo, bem como a distribuição proposta na Tabela 2. A duração do Ateliê de cinema é de 30 horas mas pode ser mais longo, dependendo das condições da rodagem das três curtas-metragens. É difícil prever a duração exata, Uma vez que muito irá também depender das características particulares de cada grupo. Para cada ação deve ser planeado em detalhes a duração de cada um dos seus módulos / unidades, tendo em conta a situação específica de sua implementação e dar a conhecer aos participantes o respetivo calendário antes de se iniciar as sessões.

Tabela 2: Estrutura, duração e objetivos de aprendizagem do curso CINAGE

Módulo/Unidade		Objetivo de aprendizagem	Tempo previsto
1. Entremos no Curso CINAGE		No final deste módulo conhecerá o Projeto CINAGE, a sua fundamentação, os seus antecedentes, principais objetivos e produtos. Terá uma visão global do curso (objetivos, assuntos, métodos, duração, funções a desempenhar) e conhecerá pessoalmente os participantes (aprendente e facilitadores).	2 horas
2. A minha história de envelhecimento ativo		No final deste módulo estará ciente da sua própria atitude relativamente ao envelhecimento ativo e será capaz de empregar algumas técnicas simples, eficazes e personalizáveis para a gestão positiva das tensões físicas, emocionais e relacionais.	4 horas
	Disse idade maior? Disse relhecimento ativo?	No final deste módulo terá uma maior compreensão sobre o envelhecimento e um conhecimento aprofundado sobre o envelhecimento ativo. Compreenderá que todas as gerações têm de se reposicionar ativamente numa sociedade em transformação.	4 horas
1	er ativo/a é o meu modo vida. E o seu?	No final deste módulo estará ciente de que o envelhecimento ativo é o resultado da interação entre o indivíduo e o seu próprio meio. Será capaz de apreender o impacto das histórias de vida na vida em idade maior; conseguirá repensar o seu modo de vida e perceber como tornar a sua vida melhor na idade maior e listar e partilhar experiências pessoais.	3 horas
	Unidade 1 Cinema Europeu e envelhecimento ativo	No final desta unidade será capaz de aplicar o seu próprio entendimento e experiência de envelhecimento para analisar filmes Europeus, especialmente no que toca à representação do envelhecimento ativo e dos adultos maiores. Também irá explorar curtas-metragens e iniciar o desenvolvimento de ideias para curtas-metragens.	
atográfica	Unidade 2 Escrita de argumento: das histórias de vida aos filmes	No final desta unidade compreenderá a escrita de argumento e as suas interações com as profissões de criação cinematográfica e audiovisual; será capaz de escrever e preparar os três guiões finais das curtasmetragens CINAGE.	6 horas
Produção cinematográfica	Unidade 3 Realização: narratividade visual	No final desta unidade perceberá o papel do realizador de filmes; a forma como ele/ela contribui para o resultado final; as competências técnicas que são necessárias para realizar um filme e terá desenvolvido a capacidade para colaborar e comunicar com os colegas.	6 horas
5 Produç	Unidade 4 Produção: como organizar a produção de uma curta-metragem	No final desta unidade conseguirá conceber e organizar a preparação de uma curta-metragem, gerindo pessoas (equipas técnica e artística) e elementos práticos da rodagem (locais, decoração, adereços, guardaroupa, maquilhagem, etc.).	6 horas
	Unidade 5 Montagem: do plano ao filme	No final desta unidade terá consciência do papel do montador; das diferentes fases da montagem de um filme e de quais as competências técnicas necessárias para se ser montador. A sua capacidade de colaborar e comunicar com colegas será reforçada pelo envolvimento nas atividades práticas.	6 horas
6. A	steliê de cinema	lrá produzir três curtas-metragens em grupo, mobilizando a aprendizagem feita durante os cinco módulos anteriores e testando as suas capacidades em mais do que uma função cinematográfica.	30 horas



Bibliografia adicional

A informação contida neste Guia pode ser complementada com:

- **Sítio web do CINAGE** contém informação pertinente sobre o projeto, o material de disseminação, os principais resultados e produtos, nas quatro línguas da parceria (Português, Inglês, Italiano e Esloveno).
- O Manual de aprendizagem (direcionado para os aprendentes maiores) contém fundamentação teórica, informações relevantes e algumas atividades/problemas/questões que podem ser usadas para estimular a autorreflexão sobre os tópicos trabalhados ao longo das sessões presenciais de curso, nas quatro línguas da parceria (Português, Inglês, Italiano e Esloveno).
- **Glossário** com as palavras-chave usadas, nas quatro línguas da parceria (Português, inglês, Italiano e Esloveno).
- Relatórios de Investigação sobre os aspetos considerados: o envelhecimento ativo e a aprendizagem para o envelhecimento ativo e filmes Europeus relacionados com as competências do envelhecimento ativo. A versão completa dos relatórios pode ser obtida por contacto com o consórcio e um resumo executivo encontra-se disponível no sítio do projeto, nas quatro línguas da parceria (Português, Inglês, Italiano e Esloveno).
- Plano das Sessões por módulo/unidade, junto a este Guia nas quatro línguas da parceria (Português, Inglês, Italiano e Esloveno).

Tenha em atenção que os aprendentes devem ser convidados a completar a grelha anexa a este Guia (Anexo A) de cada vez que, independentemente em casa ou em sessões de grupo, visionem um dos 6 filmes selecionados no âmbito do CINAGE.

Plano de Sessões

Módulo 1: Entremos no Curso CINAGE

INTRODUÇÃO:

Neste módulo inicial pretende-se que todos os participantes percebam o contexto em que o curso CINAGE foi criado e porque é tão valioso cativar pessoas mais velhas para atividades de aprendizagem interessantes e motivadoras ao longo da vida, permitindo-lhes um envolvimento comprometido, ativo e saudável nas sociedades Europeias. Também é importante que os participantes tenham uma visão integrada do curso, percebendo a sua estrutura e temas, assim como as competências a serem desenvolvidas, levando à produção de curtas-metragens. Finalmente, é essencial, desde o início, criar uma solidariedade de grupo para que no ateliê final os participantes estejam aptos a trabalhar como uma verdadeira equipa de cinema.

RESULTADOS DA APRENDIZAGEM:

Espera-se que no final deste módulo, os participantes se conheçam um pouco melhor entre si, reconheçam os objetivos e principais produtos do Projeto CINAGE e tenham uma visão geral da ação a realizar-se – os seus objetivos, temas, métodos, durações e papéis.

Módulo 1	TEMPO: Quanto tempo durará esta atividade?
Introdução/Boas-vindas aos participantes: Abertura: Boas-vindas dadas pelo facilitador. Breve apresentação dos participantes. Estrutura planeada para a sessão.	
Questionamento do grupo: Porque está aqui? Quais são as suas expetativas em relação ao curso CINAGE? Registe as motivações e expetativas num quadro, visível para todos. Breve discussão e troca de ideias. Verificação da aprendizagem: Confirme que os aprendentes percebem o formato da sessão.	10 minutos
1.1. O Projeto CINAGE: fundamentação, objetivos, estratégias e produtos A população / sociedade em envelhecimento, aprendizagem na idade maior e o Projeto CINAGE. Ensino / Métodos: breve introdução ao tema; objetivo das tarefas (trabalho em equipa e discussão guiada em grupo); resumo das principais conclusões. Recursos: disponibilizar algumas estatísticas (nacionais e da UE) relacionadas com as mudanças demográficas; Manual de aprendizagem – Módulo 1; Sítio web do projeto CINAGE: http://cinageproject.eu/pt/	30 minutos

Tarefa / atividade:

Trabalho em equipa. Em pequenos grupos, os participantes, tendo em conta o seu país/região/ localidade, discutem:

- O perfil e o impacto do envelhecimento da população;
- Medidas políticas que têm sido tomadas para atender às necessidades e ao impacto do envelhecimento da população;
- © O impacto e a relevância da aprendizagem na idade maior e o Projeto CINAGE neste contexto.

Haverá uma discussão quiada em grupo, discussão plenária e um resumo das principais conclusões

Verificação da aprendizagem: verifique se os aprendentes chegam a uma variedade de respostas realistas; que cada grupo tenha pelo menos três respostas para cada subtema; convidar os participantes a estabelecer a principal conclusão da discussão em grupo.

1.2. O Curso CINAGE

Ensino / Métodos: breve introdução ao tema; discussão em plenário; esclarecimento de dúvidas.

Recursos: Manual de aprendizagem - Módulo 1; sítio web do Projeto CINAGE:

http://cinageproject.eu/pt/

Tarefa / atividade: debate em plenário sobre o curso, a sua estrutura, duração, módulos e objetivos específicos de aprendizagem.

Verificação da aprendizagem: confirme que os participantes identificam as principais características do curso CINAGE.

Veja com eles os trailers ou alguns excertos selecionados dos 6 filmes CINAGE, para ter uma discussão mais centrada nos tópicos do projeto: http://cinageproject.eu/pt/package/films.html

1.3. Ouebra-Gelo: O Filme da Minha Vida

Um quebra-gelo eficaz inicia a conversação, reforça o tópico e encoraja os participantes a desfrutar da sua interação e a ficar recetivos às próximas sessões do curso. Quando os participantes não se conhecem, o quebra-gelo destina-se a ajudá-los a apresentarem-se uns aos outros.

Recursos necessários: Prepare e disponibilize cartões com fotos de atores conhecidos de vários géneros¹.

Exemplo: Se alguém guisesse apresentar-se a si próprio ou ajudar a descrever a sua vida usando a imagem da estrela de cinema John Wayne, este cartão, ilustrado à direita, poderia ser escolhido e o participante deveria então dar um



60 minutos

15 minutos



título ao filme e escrevê-lo no espaço amarelo, por exemplo: "o vigilante" ou "o magnífico" ou "a minha vida é uma aventura" ou "atravessando o oeste"...

Providencie alguns cartões em branco para o caso de os participantes selecionarem atores não previstos.

Instruções (passo a passo):

- 1. Dê aos participantes 5 a 10 minutos para imaginar que tipo de filme poderia ser feito acerca das suas vidas e quem eles gostariam que desempenhasse o seu papel;
- 2. Disponibilize os cartões que preparou antecipadamente e peça aos participantes para escolher um deles.
- 3. Peça a cada um dos participantes para dar um título ao filme e registe-o com o género do ator escolhido
- 4. Convide cada participante a partilhar as suas fantasias fílmicas e as suas reflexões com os outros e ao fazê-lo, que explique as suas razões. O cartão pode ser usado como ajuda visual.

Deixe os cartões selecionados numa localização central durante o quebra-gelo para encorajar mais as apresentações e as discussões.

Balanço:

Scussão plenária em torno dos tópicos:

- O que descobrimos sobre cada um de nós;
- Experiências que nos aproximam uns dos outros e coisas que nos distinguem;
- Qual a importância do cinema na nossa vida; Estamos prontos para começar esta aventura que nos levará à produção de curtas-metragens baseadas nas nossas próprias vidas?

Balanço:

Faça um curto e conciso resumo com os participantes sobre a atividade realizada. Confirme se, no fim do módulo, os participantes perceberam o contexto do curso CINAGE no âmbito das sociedades Europeias em envelhecimento e têm uma visão global integrada do curso.

Verifique se os participantes se sentem à vontade no grupo e motive-os para os passos seguintes. Estabeleça de forma breve a ponte para o próximo módulo, sublinhando a sua relevância dentro do programa estabelecido.

DURAÇÃO TOTAL: 2 horas



5 minutos

Módulo 2: A Minha história de envelhecimento ativo...

INTRODUÇÃO:

O objetivo deste módulo é incentivar os participantes a desenvolver uma compreensão aprofundada de si mesmos em relação aos temas do projeto e do envelhecimento ativo, permitindo a criação de um grupo de trabalho e limitando os fatores de *stress* através da aprendizagem de técnicas simples, eficazes e personalizáveis para a gestão positiva das tensões físicas, emocionais e relacionais.

Após o módulo introdutório sobre a apresentação do curso CINAGE, este módulo, "A minha história de envelhecimento ativo..." visa estabelecer condições favoráveis e um ambiente apropriado ao progresso e implementação bem-sucedida do curso.

Através de atividades de educação não formal, os participantes serão incentivados a aprofundar a sua compreensão sobre o "envelhecimento ativo". Ao mesmo tempo, investiga-se e experimenta-se técnicas úteis para a gestão do *stress* e o comportamento positivo em equipa – ambientes de trabalho.

A metodologia será em grande parte experimental, baseada numa alternância equilibrada de fases e momentos de reflexão e de formação experiencial, a fim de adquirir novos saberes, desenvolver a consciência e estabelecer novas competências. As principais componentes são:

- a) Atividades experienciais (exercícios práticos, dramatizações, etc.);
- b) Balanço em grupo;
- c) Conteúdo teórico para estruturar as atividades de aprendizagem.

A sequência das fases e a sua distribuição durante cada sessão são determinadas sobretudo pelas necessidades do grupo e as questões que irão gradualmente surgindo.

RESULTADOS DA APRENDIZAGEM:

Depois de estudar esta unidade, os participantes serão capazes de:

- Assegurar as melhores condições de eficiência e eficácia para evitar episódios de desconforto;
- Reconhecer as causas do stress e as suas possíveis consequências;
- Adotar técnicas para gerir o stress e para medir os benefícios,
- Transformar o stress em algo benéfico para o seu trabalho;
- Explorar o trabalho de grupo para alcançar metas comuns.



Módulo 2	TEMPO: Quanto tempo durará esta atividade?
SESSÃO 1 – Promoção do bem-estar e gestão do <i>stress</i>	DURAÇÃO TOTAL:
AQUECIMENTO – Conheça os outros	2 horas
Inicie a sessão com as seguintes atividades de aquecimento, com o objetivo de ajudar os participantes a conhecerem-se uns aos outros.	
1) Encontre a mentira: prepare pequenos pedaços de papel, para cada pessoa. Dê a cada uma um pequeno pedaço de papel e diga-lhes para escrever três informações sobre si mesmas no papel. Duas destas informações devem ser verdadeiras, enquanto outra será uma mentira.	10 - 15 minutos
Por exemplo:	
⊚ O meu nome é Sofia (verdadeiro);	
© Eu sou casado (falso);	
Visitei o Japão em 1999 (verdadeiro).	
Deambulem livremente pela sala, lendo as informações que os participantes escreveram e tentando perceber quais as informações que são mentira.	
2) Peça a alguém que prepare papel e canetas. Antes da sessão prepare folhas de jogo com as seguintes afirmações:	
Por exemplo, encontre alguém que:	
Goste de pesca;	
Venha de Sintra;	10 - 15 minutos
Tenha dois irmãos mais velhos;	
Saiba andar de moto;	
Seja casado;	
Tenha dois filhos.	



O educador escreve a folha de jogo no quadro e os participantes copiam-no. De seguida, os participantes devem levantar-se e fazer perguntas uns aos outros para encontrar alguém que "goste de pesca" ou "seja casado." Quando encontrarem alguém, deverão escrever o seu nome na folha de jogo. Deverão encontrar uma pessoa diferente para cada declaração...

Por exemplo: A Sofia gosta de pesca; O Tiago vem de Sintra; A Teresa tem dois irmãos mais velhos; O André sabe andar de moto; O Carlos é casado; A Isabel tem dois filhos.

RECONHECIMENTO DOS PRÓPRIOS SENTIMENTOS E EMOÇÕES

Agora que o grupo está mais unido, pode começar a aprender mais sobre o carácter de cada aprendente. Isso vai ajudá-lo/a a definir melhor as diferentes individualidades, a identificar as emoções dos participantes e as formas possíveis de interação uns com os outros.

Tarefa 1: Peça aos participantes que leiam a declaração do anexo 1 e respondam "verdadeiro" se ele ou ela pensam ou agem normalmente normalmente, ou muitas vezes, na forma descrita, ou "falso" se ele ou ela raramente pensa ou atua de tal maneira. Esforce-se por recolher respostas em todos os pontos, mesmo que, por vezes, possa ser difícil, encoraje os participantes a pensar sobre os seus mais frequentes padrões de comportamento.

Tarefa 2: Após a resposta às perguntas, peça a cada participante para preencher o seguinte formulário. Dê a cada resposta "verdadeira" o valor de 1 e anote-o de acordo com a questão.

,	4	Ε	3	(C
Perguntas	Pontos	Perguntas	Pontos	Perguntas	Pontos
1		3		2	
6		4		5	
10		8		7	
11		12		9	
14		15		13	
17		18		16	
21		29		19	
23		24		22	
27		25		26	
30		28		29	
31		33		34	
32		35		36	
TOTAL A		TOTAL B		TOTAL C	

20 - 30 minutos



Tarefa 3: Agora, some os pontos de cada coluna. Dê a cada participante o gráfico no anexo 2 (pág. 37) e peça-lhes que desenhem uma linha que ligue os três pontos.

Tarefa 4: Analise com os participantes o seu perfil e discuta a forma como eles percecionam os resultados.

GESTÃO DE STRESS

Convide os participantes a refletir sobre aspetos stressantes das suas vidas e como reagem física, mental e emocionalmente a diferentes condições. Deixe-os pensar sobre como o *stress* está a afetar a sua saúde física e mental, o seu bem-estar e a sua vida quotidiana.

Tarefa 1: Peça-lhes para escrever uma breve descrição de uma situação recente que lhes causou *stress*; peça-lhes para resumir os seus estados mentais, emocionais e físicos na altura – se preferirem, também podem desenhar.

Tarefa 2: Peça-lhes para se levantarem e relaxarem o corpo, usando uma técnica de "verificação do corpo". Esta prática não é simplesmente sobre relaxamento, mas também tem como objetivo aumentar a consciencialização sobre as diferentes regiões do corpo, permitindo que os participantes experimentem como cada parte sente sem tentar mudar nada.

Peça-lhes para fechar os olhos e, de três em três minutos, atribua-lhes seguintes tarefas:

- 1. Procure uma parte do corpo que esteja relaxada;
- 2. Identificação da mesma;
- 3. Espalhe essa sensação para as partes mais tensas do seu corpo.

Tarefa 3: Partilhe com os aprendentes alguns conhecimentos básicos de gestão de recursos – o valor de fazer uma lista de tarefas, seguindo um plano escrito, estabelecendo metas e seguindo-as até ao fim, evitando a procrastinação, que é uma importante causa de *stress*. A lista de tarefas deve ser realista e as tarefas mais importantes na lista deverão ser feitas primeiro.

Em seguida faça uma pausa de 10 minutos, pedindo aos participantes que saiam juntos, conversando entre si e trocando experiências positivas.

Tarefa 4: Peça aos participantes para voltar aos incidentes stressantes que descreveram na primeira parte da sessão e escrever uma possível solução:

- Elencar algumas estratégias para lidar com a situação;
- Elencar o que poderia ter feito para impedir que o incidente fosse stressante;
- © Elencar algumas maneiras de evitar a repetição de tal situação.

60 minutos

SESSÃO 2 - Autoavaliação

Por favor, considere as seguintes atividades como exemplo de realização da sessão número 2 do módulo.

ANTES DE COMEÇAR – PREPARAÇÃO DA FASE para "dar um passo adiante":

1) Copie e cole as seguintes descrições de personagens, tiradas dos filmes CINAGE, em 12 documentos diferentes. Leia com atenção antes de imprimir e coloque-os dentro de 12 envelopes brancos que serão distribuídos aleatoriamente pelos participantes.

DICAS: Sinta-se livre para fazer descrições adicionais ou diferentes, se precisar para o seu grupo de aprendentes. Lembre-se de que, nesta fase, não é necessário especificar o título do filme, mas apenas o primeiro nome do personagem, o sexo, a idade, o país de residência e algumas informações gerais sobre o seu / a sua situação em relação às seis competências de envelhecimento ativo.

PERSONAGEM 1: Ivan, homem, 70 anos, Esloveno

Ivan, o personagem principal, está a viajar de autocarro pela cidade. Ivan está prestes a mudar-se para um lar de idosos. Curiosamente, é no lar de acolhimento que ele começa a aprender. Ele adora o processo e adora conhecer Melita, uma residente ativa que organiza atividades de lazer e de aprendizagem para os seus co residentes.

PERSONAGEM 2: Melita, mulher, 70 anos, Eslovena

Melita é uma residente ativa do lar de acolhimento, organiza atividades de lazer e de aprendizagem para os co residentes. Com a ajuda dela, Ivan (o personagem principal) retorna à vida normal.

PERSONAGEM 3: Josef Takloun, homem, 60 anos, Checo

Josef está a ficar cada vez mais entediado com o seu trabalho de Professor. Está a ditar uma história sobre um homem velho, que anseia por amor e compreensão. Os seus alunos ridicularizam-no e brincam com a história. Ele decide demitir-se. Os colegas de Josef querem que ele volte para a escola. Mas ele recusa. Josef assume um novo trabalho e torna-se responsável pelas garrafas vazias que os clientes devolvem à loja onde ele trabalha.

PERSONAGEM 4: Tkalounová, mulher, 60 anos, Checa

Tkalounová é a esposa de Josef. Enquanto ela o considera um pouco desajeitado, quando ele tenta travar a porta nas dobradiças, ele não está feliz com a maneira como ela passa a ferro ao mesmo tempo que assiste a uma série de TV.

PERSONAGEM 5: Graham Dashwood, homem, 60 anos, Britânico

Graham chegou à Índia para tentar encontrar o seu amor perdido, um indiano que ele deixou porque ambos sentiram que ser gay na Índia, na sua juventude, era muito perigoso. Vai encontrar-se com o seu amor perdido que agora está num casamento arranjado, onde ambos os cônjuges têm respeito mútuo e gostam um do outro. Tendo encontrado a paz em abrir-se finalmente em relação à sua orientação sexual, Graham morre de um ataque cardíaco.

10-15 minutos



PERSONAGEM 6: Evelyn, mulher, 60 anos, Britânica

Evelyn sente-se confortável com as novas tecnologias e começa a escrever um *blog* sobre a sua experiência na Índia. Também começa a trabalhar para um *call-center*, dando conselhos sobre como lidar com os clientes ingleses. Ela e Douglas irão estabelecer uma relação e, finalmente, a esposa de Douglas, Jean decide deixar a Índia e voltar para casa, enquanto Douglas decide ficar com Evelyn.

PERSONAGEM 7: Lucien Knops, homem, 80 anos, Caucasiano

Lucien Knops é um viúvo com oitenta anos que vive em casa da sua filha desde a morte da sua mulher. Ele ama a sua jovem neta e o sentimento é mútuo. Mas dá-se menos com a sua irritante filha, Gerda. Um dia, Lucien não aguenta mais e volta para o seu próprio apartamento, tendo decidido que está melhor sozinho.

PERSONAGEM 8: Jerzy, homem, Caucasiana

Jerzy, um velho ator, famoso na Polónia, ainda apto para o trabalho, dá entrada temporária num lar para atores reformados para descansar. Lá encontra os mais importantes atores e atrizes do passado, imersos num torpor monótono e chato. Sendo tão cheio de vida, Jerzy tenta aliciar os seus colegas a levarem à cena a peça Fausto, de Goethe, para um público de presidiários.

PERSONAGEM 9: Bárbara, mulher, Caucasiana

Bárbara e o seu marido, um doente de Alzheimer e de Parkinson em estado avançado, não tolera bem o cão na casa de repouso e, finalmente, consegue enviar o poodle de volta para um teatro em Weimar, de onde ele tinha fugido.

PERSONAGEM 10: Donna Valeria, mulher, 80 anos, Italiana

Donna Valeria é uma mãe viúva, uma rica senhora falida, caprichosa e um pouco exigente. Vive com seu filho Gianni no centro de Roma, cheia de dívidas e lutando para sobreviver.

PERSONAGEM 11: Gianni, homem, 50 anos, Italiano

Uma pernoita de nonagenárias, cheia de comida, preparada pelo único membro do elenco com idade inferior a 60 anos – Gianni. Ele é um solteirão remeloso que cuida da sua mãe Valeria no pequeno apartamento de ambos, em Roma. É o feriado de 15 de Agosto e muitas famílias deixaram a cidade viscosa, rumo à costa.

PERSONAGEM 12: Marina, mulher, 80 anos, Italiana

Marina - resplandecente com a sua franja, conservada em perfume – representa mais um problema quando escapa em direção ao bar local e novamente quando está em disposição de romance.

2) Copie e cole o seguinte lista de declarações para uma página em branco e imprima uma cópia para si mesmo. Todas as declarações estão relacionadas com o enredo dos filmes CINAGE, focando o conhecimento e as competências das personagens selecionadas.

LISTA DE 20 DECLARAÇÕES

- 1) Posso pagar o aluguer da minha casa.
- 2) Eu não sei o que é um e-mail.
- 3) Apaixonei-me novamente aos meus 80 anos.
- 4) Estou obcecado pelo medo das doenças.
- 5) ...

(Por favor, adicione outras se assim o desejar)

3) Escolha uma sala espaçosa para esta atividade e assegure-se de que pode mover todas as cadeiras e mesas, a fim de criar espaço suficiente para uma fila de 12 pessoas, que provavelmente terá de fazer 20 passos para a frente.

DICAS: Também pode organizar este exercício prático ao ar livre. A presença de um público externo melhorará a sua eficácia.

TAREFA 1: Peça aos participantes para libertarem a sua mente e preparem-se para assumir o papel de um novo personagem. Não lhes revele a natureza das breves descrições dentro dos envelopes e distribuía-os no grupo. Diga aos participantes para ler a descrição dos personagens atribuídos e começar a representar o papel sem conferenciar com os outros membros do grupo.

Pode facilitar o processo, sugerindo que comecem por se concentrar no nome, sexo, idade e nacionalidade; e visualizar o ambiente familiar e social do personagem, identificando as ligações com a sua vida pessoal ou a dos seus familiares.

TAREFA 2: Convide os participantes a disporem-se numa fila horizontal e dê-lhes as seguintes instruções: "Agora, vou ler uma lista de 20 afirmações. Baseado no personagem que está a representar, por favor, dê um passo em frente, se considerar que a afirmação é relevante para si, caso contrário, permaneça onde está. Por favor, não se vire ou fale com os outros participantes".

Poderá então começar a ler a lista de declarações que imprimiu durante a fase de preparação e certifique-se que todos os participantes seguem as instruções.

Enquanto eles ainda estão de pé na posição, peça aos dois participantes mais distantes para ler a descrição dos seus personagens e para comentarem os seus sentimentos e impressões.

10 - 15 minutos

20 - 30 minutos



DICAS: Faça uma pausa entre uma declaração e a próxima para dar aos participantes a oportunidade de refletir sobre o que é dito. Se solicitado, repita a declaração mais alto e concentre-se nas palavras-chave que se referem à competência principal do envelhecimento ativo.

TAREFA 3: Esclarecimentos e avaliação – os participantes sentam-se em círculo e refletem sobre como se sentem sobre a atividade. Fala-se de seguida sobre as questões levantadas e o que foi aprendido. Possíveis perguntas para estimular a discussão:

- © Como é que as pessoas se sentiram ao darem um passo à frente (ou não)?
- Para aqueles que por várias vezes deram um passo à frente, até que ponto começaram a perceber que os outros não se estavam a mover tão rápido quanto eles?
- Será que alguém pensou que houve momentos em que as suas capacidades de envelhecimento ativo e aptidões estavam a ser ignoradas?
- As pessoas conseguem adivinhar os personagens uns dos outros? (Deixe que as pessoas revelem os seus papéis durante esta parte da discussão).
- Quão fácil ou difícil foi representar os diferentes papéis? Como imaginam que são as pessoas que representaram?
- Será que o exercício espelha a sociedade de alguma forma? Como?
- Que semelhanças e diferenças têm com o personagem representado?
- Quais as competências que crê serem mais importantes para um envelhecimento ativo? Pode relacionar a sua resposta com a sua vida pessoal?

ANTES DE COMEÇAR - FASE PREPARATÓRIA para "Uma noite no parque"

1) O local perfeito para essa atividade é um parque público ou uma praça. Caso contrário, se decidir implementar a atividade anterior "Dê um passo à frente" dentro de casa, poderá configurar a sala com antecedência a fim de economizar tempo e manter a agenda. Quando tiver selecionado o local, identifique seis diferentes locais para a implementação das atividades de aprendizagem (seis árvores, se estiver num parque ou lugares simbólicos se estiver noutro lugar).

TAREFA 1: Leve os participantes para o local selecionado e peça-lhes para pensar sobre um evento ou uma situação em particular de sua vida pessoal, que se refira ao envelhecimento ativo. Sugerir que eles relembrem a discussão de grupo tida em "Dê um passo em frente".

DICAS: Se precisar de se deslocar para um lugar diferente para implementar a atividade, poderá pedir aos participantes para pensar sobre o evento / situação no caminho para o local selecionado.

5-10 minutos

20-30 minutos



TAREFA 2: Certifique-se de que todos sabem onde ficam os locais selecionados e dê-lhes as seguintes instruções: "Quando um participante se sentir pronto para contar a sua história, ele irá para um dos locais livres e aguardará que alguém chegue antes de começar a falar. Quem chegar ao local primeiro, conta a história e aguardará os eventuais comentários do parceiro de conversa. Após a conversa, o narrador retirar-se-á e o ouvinte fica e espera que outra pessoa chegue e assim por diante. Todos os participantes devem conversar uns com os outros, trocando ideias sobre as histórias, reproduzindo sempre a mesma história ou (sendo influenciado pela outro narrações) destacando diferentes aspetos da sua vida".

DICAS: Faça parte da atividade, se necessário, por exemplo, orientando as pessoas para os locais corretos para contar histórias ou encorajar aqueles que têm dificuldades em interagir com os outros.

TAREFA 3: Balanço e avaliação. De volta ao grupo, pode pedir aos participantes para avaliar a experiência e conduzir a conversa em grupo com as seguintes perguntas;

- Qual é a sua história? Esta história é a mesma que pensou desde o início?
- Será que as narrações dos outros influenciaram a sua? Como?
- Que história achou mais interessante e inspiradora? E porquê?
- Após esta atividade, que competência julga ser mais importante para um envelhecimento ativo?

 Será esta a mesma que selecionou durante a atividade "Dê um passo à frente"?

Se não se baseou nos exemplos para a sessão n. 2, por favor preencha detalhadamente o questionário que lhe será proposto no final do módulo, a fim de descrever as atividades que implementou.

20-30 minutos

DURAÇÃO TOTAL: 2 horas

Relação com os outros módulos: Anote as narrativas produzidas por cada aprendente durante a atividade "Uma noite no parque". Estas histórias serão usadas como base para a atividade de preparação individual no módulo 5/ Unidade 2 – Escrita de argumento: das histórias de vida aos filmes.

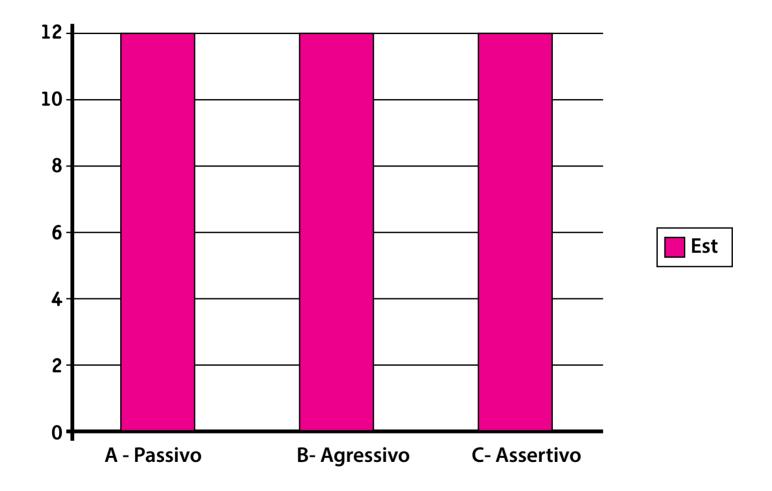
Nota: Se o módulo se desenvolve em mais do que uma sessão, deve ficar claro no seu esquema de trabalho quantas sessões estão previstas para o módulo e que resultados e atividades de aprendizagem são esperados em cada uma das sessões (quatro horas por sessão).

Anexo 1

Durante discussões ou quando estou com outras pessoas (que não da minha família)

N	Afirmações	V/F
1	Sonho acordado/a muitas vezes.	
2	Defendo firmemente as minhas ideias.	
3	Consigo impressionar o meu interlocutor.	
4	Aquele que fala mais tem vantagem no debate de ideias.	
5	Raramente fico confuso/a	
6	Não falo, mesmo que queira.	
7	Consigo reproduzir uma ideia mesmo que discorde dela.	
8	Sei que terei êxito se o meu interlocutor for tomado de surpresa	
9	Não tenho qualquer preconceito contra o meu interlocutor.	
10	Prefiro não mencionar as minhas ideias em frente de outras pessoas.	
11	Às vezes perco o fio condutor ao meu discurso.	
12	Conclusões definitivas deixam os outros sem palavras.	
13	Sou cuidadoso relativamente aos objetivos dos outros.	
14	Prefiro abstrair-me em vez de lidar com um conflito.	
15	Sei como impor as minhas ideias.	
16	Consigo exprimir calmamente a minha discordância total.	
17	Abandono muitas vezes o debate porque não sou capaz de defender as minhas ideias.	
18	Sinto-me confortável em debates.	

N	Afirmações	V/F
19	Sei como dizer que não percebi alguma coisa.	
20	Num debate existe sempre um vencedor e um vencido.	
21	Sinto-me melhor não tomando parte num debate do que a conduzi-lo.	
22	Consigo atrair as atenções para mim e fazer com que os outros escutem as minhas ideias.	
23	Prefiro calar-me a dizer disparates.	
24	Não tenho receio de envergonhar o meu parceiro.	
25	Não tenho medo de ninguém.	
26	Reconheço os erros que o meu parceiro e eu cometemos.	
27	Às vezes não expresso ideias que penso ser interessantes.	
28	Aprecio contradições.	
29	Defendo as minhas ideias.	
30	Lamento frequentemente não ter dito nada.	
31	Mesmo quando sou consultado/a, é-me difícil dar a minha opinião.	
32	Raramente aproveito para falar de modo espontâneo.	
33	É preciso saber como ficar zangado/a.	
34	Não receio os conflitos.	
35	Gosto de sair vencedor/a de um debate.	
36	Sei como mudar de ideias sem ser manipulado/a.	



Módulo 3: Disse idade major? Disse envelhecimento ativo?

INTRODUÇÃO:

O envelhecimento ativo é definido de diferentes formas. Em 2012 Lazslo Andor descreveu o envelhecimento ativo ao dizer: "Envelhecer ativamente significa envelhecer de boa saúde, estar mais satisfeito no trabalho, ter o poder de tomar decisões, ser capaz de agir como um cidadão ativo, sendo capaz de levar uma vida melhor. "Gostaríamos também de dizer que o envelhecimento ativo é possível quando se está rodeado e se está em posição de dar e receber, estando relacionado com outras gerações e com os próprios pares (redes sociais abertas). É possível envelhecer-se ativamente quando os próprios valores são apreciados na sociedade. Em todo o caso, existem dois níveis de envelhecer ativamente: um pessoal e outro comunitário ou social. Eles têm de estar entrelaçados. Mas querendo envelhecer ativamente, é preciso superar os estereótipos, os preconceitos, a discriminação e é preciso reposicionar-se na nossa sociedade em mudança. Como vemos, no entanto, o envelhecimento ativo é uma forma alternativa de estar na idade maior e significa que uma pessoa mais velha mantém alguns de seus papéis sociais e assume novos, que são mais adaptados à natureza da sociedade pós-moderna com base no conhecimento.

Como já foi mencionado anteriormente, o envelhecimento ativo foi oficialmente definido de várias maneiras por diferentes organizações internacionais: OCDE, Comissão Europeia e, finalmente, a Organização Mundial de Saúde. A definição mais abrangente, do nosso ponto de vista, parece ser a formulada pela Organização Mundial de Saúde.

RESULTADOS DA APRENDIZAGEM:

Depois de estudar esta unidade, os participantes serão capazes de:

- Reconhecer as suas próprias atitudes em relação ao envelhecimento;
- Ter uma melhor compreensão do envelhecimento ativo;
- Entender que todas as gerações têm de se reposicionar ativamente numa sociedade em transformação;
- Possuir um melhor conhecimento sobre as características da educação dos adultos maiores.

Módulo 3

TEMPO:

Quanto tempo durará esta atividade?

3.1. Introdução /Políticas

Apresentação: O educador começa por apresentar as diferentes definições de envelhecimento ativo salientando a vantagem da definição formulado pela OMS em relação às outras. Ao definir o envelhecimento ativo a OCDE está mais interessada nos aspetos económicos de alargar o tempo de trabalho, de uma idade de reforma mais elevada, de uma solidariedade intergeracional que mudou ao longo das últimas décadas. No passado, nos tempos industriais estáveis, o contrato de solidariedade intergeracional estabelecido por Bismarck fez com que as pessoas mais jovens trabalhassem para as pessoas mais velhas. Agora, as pessoas mais velhas devem trabalhar mais para os mais jovens e para eles próprios. Haverá menos jovens e a contribuição das pessoas mais velhas tornar-se-á, portanto, decisiva.

A Comissão Europeia está na sua definição de envelhecimento activo mais interessada no impacto do envelhecimento ativo na sociedade. A OMS, no entanto, concentra-se na abordagem do curso de vida para o envelhecimento ativo, tanto a um nível do processo individual como social. Detalha os determinantes do envelhecimento ativo (saúde, emocional, cívica e comunitária, tecnológica, etc.) para ir ao encontro da satisfação das necessidades e capacidades das pessoas mais velhas. O educador também salienta que poderão existir outros determinantes em falta e convida os participantes a sugerir-lhos. Por exemplo, a dimensão componente mais importante de um envelhecimento ativo e de qualidade é a generatividade (Erikson), relacionando-se com outros e tendo um sentido de vida, o sentimento de ser útil.

60 minutos

Apresentação de um filme e discussão de grupo: http://youtube.be/A6FlMLyf0yk

A história de Sir Nicolas Winton, que salvou mais de 600 crianças judias, com a organização de transporte de Praga para Inglaterra e Suécia onde encontrou famílias adotivas para elas. Aos 100 anos de idade, teve um forte impacto sobre os jovens, que, impressionados com a sua história e as suas qualidades morais, queriam resgatar crianças no Camboja.

Tarefa/atividade:

O educador pode perguntar: Estará Nicolas Winton a envelhecer ativamente? Se a resposta for sim, dizer o porquê! Sim, é-se ativo na velhice se alguém provocar um impacto moral sobre as gerações mais jovens.

Discussão de grupo em alternativa: Pessoas muito idosas são muitas vezes consideradas como invisíveis, não ativas de todo. O educador pode perguntar aos participantes se uma pessoa mais velha que tem uma doença terminal e que precisa de ajuda pode ter um papel ativo? A tentativa de resposta seria "sim". Eles desempenham um papel ativo, sendo um símbolo, unindo a família, dando aos membros mais jovens a sensação de que ainda estão protegidos por uma geração Omega. Quando a pessoa mais velha da família morre, os membros da família podem passar a encontrar-se menos e a ser menos unidos.

APRESENTAÇÃO: Políticas sobre envelhecimento e idade maior

No passado, a maioria das políticas dos países da UE não lidavam com as necessidades mais elevadas e secundárias dos idosos como aprender, pertencer, ter estima para com os outros e ser respeitado, relacionar-se com os outros, etc. (Maslow).

Eles não estavam interessados no seu aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a viver com os outros. Eles estavam, na maior parte das vezes, concentrados na pensão e na idade da reforma, nas medidas de proteção social e de saúde. Não há uma política de educação de pessoas idosas, não há políticas relacionadas com o tempo de lazer (grave) das pessoas idosas, por exemplo. Nesta perspetiva, o tempo de lazer sério constitui uma perseguição sistemática de uma atividade amadora, passatempo ou atividade voluntária suficientemente substancial e interessante na sua natureza e que requer habilidades especiais, conhecimentos e experiência. A maioria das políticas dos momentos de lazer, quando existiam, concentravam-se numa atividade de lazer casual, como assistir passivamente à televisão, encontrar-se com um de grupos de amigos para um café, ou jogar às cartas. Lazer sério significa que as pessoas mais velhas têm atividades que constroem e as mudam a elas mesmas, assim como à comunidade. Estas devem ser ambiciosas, intelectualmente estimulantes e apoiar a comunidade local tanto quanto possível. Por exemplo, aprender análise transacional, a fim de criar uma sociedade dos avós adotivos, a fim de compreender as crianças e cuidar delas. Ou, por exemplo, aprender a tornar-se num curador de um museu, etc.

60 minutos

3.2. Atitude dos participantes em relação à idade maior

Tarefa/atividade:

Atividade de grupo: O envelhecimento ativo pode ser bastante díspar em diferentes pessoas mais velhas. O educador convida os participantes a discutir primeiro o que uma velhice ideal seria aos seus olhos, se não houvesse restrições. Nesta fase, o educador não precisa de fazer quaisquer comentários, mas ele ou ela intervém convidando pessoalmente os participantes que estão relutantes em tomar a palavra para participar.



Atividade em pares: Os participantes percorrem as imagens de idade maior (A, B, C, D, G). Os participantes devem escolher as suas imagens preferidas e manifestar o porquê da sua preferência. De seguida, reporta-se brevemente para todo o grupo. Cada membro de um par apresenta os comentários do seu vizinho. Por exemplo: O meu vizinho Pedro diz que ele prefere a imagem A, porque o lembra de...

Atividade individual: Em alternativa, o educador pode recortar diferentes imagens de pessoas mais idosas a partir de revistas, distribuindo-as em cima da mesa. Os participantes levantam-se, caminham ao longo da mesa e escolhem uma delas. Apresentam e comentam a sua escolha individual, mostrando a imagem ao grupo inteiro.

Sugere-se que visione, junto com o grupo, o filme Pranzo di ferragosto, tomando-o como ponto de partida para um debate.

SINOPSE PORMENORIZADA:

Pranzo di ferragosto (Almoço em meados de Agosto), narra uma pernoita de nonagenárias, cheia de comida, servida pelo único membro do elenco com menos de 60: Gianni, um solteirão remeloso que cuida da sua mãe Valeria, no pequeno apartamento de ambos, em Roma.

É o feriado de meados verão e a maioria das famílias deixou a cidade abafada em direção à costa. O porteiro do bloco de apartamentos, Luigi, faz questão de seguir o mesmo caminho, mas ele também tem uma mamma idosa para cuidar. Em troca de perdão de algumas contas em atraso, Gianni concorda em cuidar dela durante a noite. No entanto, quando Luigi chega uma hora depois com a sibilante Marina, uma irmã ainda mais velha, Maria, vem a reboque, também. Não importa: alguns euros e Gianni já está a preparar outra cama.

É a mesma história quando Gianni telefona ao médico por causa da sua angina que piora. O doutor está inesperadamente no turno da noite; a sua mãe vai ficar sozinha em casa – será que Gianni se importa com mais uma boca para alimentar? Grazia é, de facto, o mais fácil de seus novos encargos - pelo menos até que ela começa a contrabandear queijo no seu quarto (o seu filho insiste que ela mantenha uma dieta estrita de vegetais cozinhados ao vapor). Maria, da mesma forma, é uma querida, exceto quando Gianni coloca o tipo errado de pasta na panela.

Marina - resplandecente com a sua franja, conservada em perfume - representa mais um problema quando foge para o bar local, e novamente quando está em clima de romance. Mas é a própria mãe de Gianni quem é a mais mal disposta. Valeria é uma vista imponente: um grande falcão de cor castanha, sufocada em batom coberto e com cabelos dourados, mas ela tem a postura, bem como a aparência, de uma condessa: recusando-se a comer na cozinha, ou não deixando as outras ter os mesmos direitos que ela no acesso à TV.

Inicialmente, Gianni lida com isso bebendo chablis e partilhando os seus problemas com um vagabundo. Mas, quando as mulheres começam a fazer leituras das mãos ou mesmo depois, quando ficam mais calmas às primeiras horas do dia ou quando deita sub-repticiamente a medicação no seu chá de camomila, ele começa a divertir-se.

3.3. Estereótipos sobre a idade. Até que ponto refletem/podem refletir a realidade?

Apresentação:

Para ilustrar como a idade maior tem sido pensada, cita-se o exemplo a seguir. Quando entrevistada, foi feita a seguinte pergunta à escritora francesa Marguerite Yourcenar: "Como é que vê a idade maior? Negra como Simone de Beauvoir ou uma idade de Ouro, como se diz nos EUA". Ao longo da história as pessoas mais velhas sempre foram descritas duma forma dicotómica: Com imagens em preto e branco que não correspondem à colorida realidade; e por intermédio de estereótipos negativos e positivos (esquemas cognitivos primitivos e, portanto, facilmente adotados e espalhados) que não demonstram qualquer rejeição ou idealização primitiva das pessoas mais velhas.

Porque tem sido assim? A nossa tentativa de resposta seria: primeiro, os estereótipos (atribuição de características generalizadas do grupo aos seus membros individuais) exigem pouco esforço de pensamento e são, portanto, acessíveis, enquanto o pensamento se dá sem esforço e, segundo, os estereótipos são mais poderosamente produzidos por gerações intermédias e no *mainstream* social, que não experimentaram ainda a sua própria velhice. Em consequência disso, eles têm uma má compreensão desta fase da vida que a maioria deles percebe como sendo uma idade de fragilidade e que têm uma tendência a comparar com a sua própria idade e juventude.

Agora, quando comparado com a juventude, a idade maior, ou seja, a velhice, não tem muito por que ser invejada. É uma fase da vida, onde muitos "vantagens são perdidas": saúde, aparência, amigos, posição social, riqueza, independência. Além disso, "as pessoas mais jovens têm um passado curto e um longo futuro à sua frente, ao contrário das pessoas mais velhas que têm um longo passado e um futuro curto à sua frente", diz Marguerite Yourcenar. Este tipo de abordagem comparativa à idade maior não permite apreender a alteridade real e a verdadeira natureza desta fase da vida, o processo de comparação é reduzido às características distintivas, só por intermédios de prós e contras é que a idade maior se apresenta em comparação com a tenra idade (Dolar 2010). Nem mesmo as pessoas mais velhas são capazes de descrever a alteridade real da velhice, estando sob o peso dos estereótipos sociais.

Tarefa/atividade: Atividade em pares: Forme pares e discuta.

- A. Quando é que começou a sentir que estava velho/a? O que aconteceu?
- B. Comparando a sua velhice com sua juventude, de que forma está mais rico (a) e de que maneira ficou mais pobre?
- C. Existe alguma diferença em como se vê a si mesmo ou como as outras pessoas o/a vêm? Se a sua resposta for sim, por favor descreva-a.
- D. Consegue citar três estereótipos positivos e três negativos sobre as pessoas mais velhas?

Pausa para café: 15 minutos



Apresentação: Estereótipos, preconceitos sobre a idade maior

Antes de prosseguir uma discussão mais aprofundada sobre a natureza de estereótipos na idade maior, sublinhe-se, que não existem apenas estereótipos em relação à idade maior. Há também preconceitos, discriminação e perseguição em relação à idade maior. Estes fenómenos devem-se à oposição natural de gerações, a sua luta pelo poder e riqueza, seja de forma escondida, pouco percetível ou ostensiva. Esta oposição natural torna-se exacerbada no seguimento de grandes interrupções sociais, que varreram as gerações mais velhas. Basta recordar a Segunda Guerra Mundial e a mudança de gerações no final da mesma, ou as recentes mudanças importantes em países do Leste Europeu. Sugere-se que compare programas de rádio e televisão dos países da Europa de Leste com os da Europa Ocidental. A Leste havia muito poucas caras envelhecidas, os pensadores mais antigos não eram muitas vezes referidos, etc. Posto isto, há duas décadas, fomos particularmente surpreendidos com a situação na Estónia; a destituição da antiga "nomenclatura" e ministros na casa dos 30 anos a tomar conta do governo. Para concluir, grandes interrupções sociais não são a favor da antiga organização cultural das idades. Após tais interrupções e de muitas grandes mudanças sociais, todas as gerações têm de se reposicionar na sociedade e durante este processo o número e a força dos estereótipos tem, naturalmente, um incremento.

Tarefa/atividade:

Discussão de grupo: O educador convida os participantes para nomear as fases da vida: infância, juventude, idade adulta, meia-idade, idade avançada. Nos tempos industriais quando é que estas fases começam e terminam? Ainda é o caso?

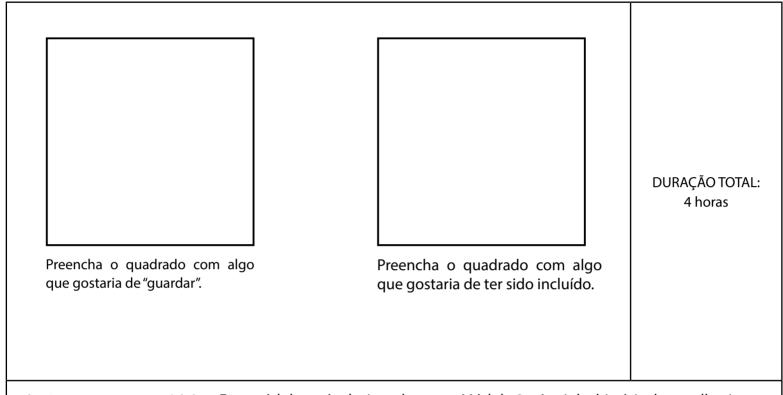
Apresentação:

Agora, que a antiga organização cultural das idades foi abalada por novas formas de produção, a redistribuição pós-moderna de poder entre os grupos sociais, estereótipos, preconceitos e discriminação da idade maior, devem ser monitorados, evidenciados; devem ser sistematicamente apontados, discutidos, minimizados ou erradicados, se possível. Mas será que isso é possível? A longo prazo, há esperança relativamente aos estereótipos, sendo estes menos rígidos, cruéis e hostis e menos insensíveis às novas informações do que os preconceitos. Os estereótipos estão na encruzilhada de nossa própria experiência e nas normas e valores sociais predominantes que adotamos sem reflexão. Mas a discriminação em relação à velhice radica em atributos que não podem ser alterados (raça, idade, etc.).

3.4. Principais mudanças sociais que todas as gerações enfrentam Apresentação: As nossas sociedades foram passando por grandes descontinuidades, na sua maioria provocadas por uma mudança no modo de produção (de máquinas para computadores e tecnologia moderna). Como resultado disso, o poder e a riqueza estão sendo redistribuídos. Novos grupos sociais apossam-se do poder e da riqueza trazendo com eles os seus valores e prioridades, os seus modos de comportamento. Em resultado, as mudanças ocorrem afetando a vivência em comunidade. Tarefa/atividade: 15 minutos Discussão de grupo: Agora, quais são as principais mudanças na sociedade que afetam todas as gerações e a sua posição, bem como a sua vontade e necessidade de participar nos assuntos públicos e comunitários? O envelhecimento da população, novas formas de trabalho, a crescente importância do capital social (grupos de trabalho, associações, etc.). **Avaliação** Distribua a página aos participantes. Eles podem preencher os quadrados de imediato, ou em casa, se estiver com pouco tempo.

Preencha o quadrado com algo que possa usar na prática.

Preencha o quadrado com algo que tenha aprendido hoje.



Relação com os outros módulos: Este módulo está relacionado com o Módulo 2 – A minha história de envelhecimento ativo - e o Módulo 4 – Ser ativo é o meu modo de vida? E o seu?

Nota: Se o módulo se desenvolve em mais do que uma sessão, deverá ficar claro no seu esquema de trabalho quantas sessões estão previstas para o módulo e que resultados e atividades de aprendizagem se espera de cada sessão (4 horas por sessão).

Módulo 4 - Ser ativo/a é o meu modo de vida. E o seu?

INTRODUÇÃO:

Para se poder escrever um guião sobre o envelhecimento ativo, tem de se entender o que o envelhecimento ativo é na vida de uma pessoa. Não se aprende a ser ativo num mês ou dois. Ser ativo numa idade avançada não consiste apenas em seguir as instruções de alguém ou obedecer a alguma diretriz. Tem muito a ver com o que desejamos, com o que outros desejam para nós e que interações tivemos durante a nossa vida. Também tem muito a ver com pessoas importantes para nós, as nossas referências, os nossos cenários ou os guiões para a nossa vida (Eric Berne). Tem a ver com os nossos papéis sociais, com o passado e o presente sociais e com o ambiente cultural; se vivemos num ambiente urbano ou rural; se vivemos ou não rodeados por gerações mais novas; se somos ou não casados; se temos amigos que vivem ativamente; se vivemos ou não sozinhos; se trabalhamos ou não; se somos ou não voluntários.

Por favor, ao planear este módulo, tenha em consideração as histórias pessoais que foram descritas durante o Módulo 2

Este módulo centra-se em várias teorias:

A análise transacional de Eric Berne e a sua teoria de cenários de vida ou análise de guiões

A análise de guiões é o método de revelar decisões prematuras, tomadas inconscientemente, sobre como a vida deve ser vivida. A análise de guiões considera que 'desde as transações prematuras entre mãe, pai e criança, se desenvolve um plano de vida. Isto chama-se guião... ou plano inconsciente de vida'. Os analistas de guiões trabalham sob a assunção de que o comportamento de uma pessoa é em parte programado pelo guião – "o plano de vida é estabelecido desde cedo. Felizmente, os guiões podem ser alterados, porque não são inatos, mas sim aprendidos".

Teorias da história de vida (Peter Alheit, Dausien, Bettina)

A abordagem sobre a história de vida aponta para a ligação do desenvolvimento geral da sociedade ao do indivíduo - ao seu modo de vida. O modo de vida geralmente significa que as várias atividades diárias dos indivíduos se tornaram mais ou menos estabelecidas e formam uma parte essencial do seu mundo.

Teoria dos papéis (George H. Mead, Ralph Linton)

Um papel pode ser definido como uma posição social, um comportamento associado a uma posição social, ou um comportamento típico. Alguns teóricos avançaram com a ideia de que os papéis são expectativas essenciais sobre como um indivíduo se deve comportar em certa situação, enquanto outros consideram que significam como os indivíduos se comportam numa dada posição social. Outros sugeriram que um papel é o comportamento característico ou esperado, uma personagem a ser representada, ou um guião para a conduta social.



Conteúdos:

- 1. A arte de viver ativamente numa idade avançada depende dos papéis sociais que as pessoas (mais velhas) têm;
- 2. O que motiva as pessoas mais velhas a serem ativas;
- 3. O que faz e tem feito as pessoas mais velhas ativas.

Métodos: Neste módulo, haverá trabalho em pares, reflexão e relatórios individuais, narrativas de vida, questionários.

RESULTADOS DA APRENDIZAGEM:

Depois de estudar esta unidade, os participantes serão capazes de:

- Perceber que o envelhecimento ativo é o resultado da interação entre o indivíduo e o seu ambiente;
- Reconhecer a importância de histórias de vida na vida na idade adulta maior;
- Repensar o seu modo de vida;
- © Examinar como se pode tornar melhor a vida de uma pessoa numa idade mais avançada.

Módulo 4	TEMPO: Quanto tempo durará esta atividade?
4.1. Tarefa/atividade:	
O educador convida os aprendentes a escolher um dia da semana e a dizer ao seu colega o que normalmente costuma fazer nesse dia. Alternativamente, o educador pede aos participantes para selecionar as três atividades mais importantes do dia.	
Esta atividade permite aos participantes perceber se a sua vida é estruturada à volta de uma ou mais atividades regulares, tornando possível responsabilizarem-se por dar passos na direção da esfera pública. Isto ajuda a identificar os que não estão presentes na esfera pública, os que se limitam à vida doméstica, não participando no desenvolvimento económico e social e perdendo algumas das suas capacidades.	10 minutos
O educador convida os participantes a pensar individualmente nos seus papéis sociais (pai, filho, empregado, etc.) e depois nas pessoas mais velhas à sua volta e os papéis sociais que estes têm ou possam ter tido em diferentes fases da sua vida. O educador pergunta:	
Imediatamente após a reforma?Dez anos após a reforma?	
Vinte anos após a reforma?Trinta anos após a reforma?	



Os papéis sociais (conceito que determina a identidade social de uma pessoa) são assumidos, deixados para trás ou perdidos ao longo da vida. As pessoas mais velhas perdem muitos papéis mas podem adotar outros novos. Um grande número de papéis sociais significa mais possibilidade para o crescimento pessoal.

As pessoas mais velhas podem perder papéis sociais, mas nada pode ser perdido sem ser substituído por outra coisa. Elas adotam novos papéis e novamente encontram normas, expectativas sobre o seu comportamento e até os seus sentimentos. E elas adaptam-se. Podem sofrer devido à perda do seu emprego, mas após um ano, não se conseguem imaginar a trabalhar outra vez, etc.. As pessoas mais velhas têm conhecimento para partilhar, mas só o farão se a sua vontade for respeitada e a sua contribuição valorizada. Portanto, o envelhecimento ativo depende das expectativas do meio envolvente.

10 minutos

Cada vida necessita de uma direção e precisa de ser intencional. Aqueles que sabem para onde vão, e porquê, levantam-se de manhã para "viver os seus sonhos" e estão contentes por estarem vivos como uma criança de 4 anos que "olha ansiosamente pela janela para ver se naquele dia pode ir brincar lá para fora" (Marguerite Yourcenar). O envelhecimento ativo pode dar direção e intenção à vida de alguém.

O envelhecimento ativo deve ser ao longo de toda a vida, em todos os seus aspetos. Não se pode esperar das pessoas mais velhas que comecem repentinamente a ser ativas, envelhecendo saudavelmente, alimentando as suas relações, sendo cidadãos ativos (a tratar de assuntos públicos), usando novas tecnologias, etc., sem terem estado comprometidos desta forma ao longo da sua vida.

40 minutos

4.2. O que motiva as pessoas (mais velhas) a serem ativas?

Ao abordar pessoas mais velhas, tem de se perceber a sua motivação para serem ativas. Na maior parte do tempo, a sua motivação, especialmente no caso da educação, é intrínseca e não vem de fora, das exigências postas por tarefas, família, obrigações, etc.

O educador apresenta o caso de *"La parenthèse inattendue"* e as questões tipicamente colocadas. O educador pede aos participantes para se juntarem aos pares e responderem às seguintes questões:

- Onde viveu, onde nasceu e foi criado?
- Quais são os seus antecedentes familiares pai, mãe, avós...?
- © Como era o seu meio familiar?
- Quem são as pessoas significativas na sua vida? Porquê?

O educador convida os aprendentes a ler a seguinte história e a sublinhar os factos e eventos importantes ao longo da vida que fazem do jornalista, autor da história, ativo na sua velhice. Deve seguir-se uma discussão em grupo.

Nasci em Reims. O meu pai era vendedor, "um representante de sapatos", portanto estava mais ou menos ausente. A minha mãe era austera, batia-nos... Por isso eu tinha a tendência de sair e continuei a escapar-me. Queria falar com uma rapariga e perdi a minha voz, não conseguia fazê-lo. Sofria de cancro sanguíneo, quando era menino. Não percebi que esta era uma doença séria! Mais tarde, entendi que a minha vontade selvagem de viver veio do facto de ter sido doente na minha infância. Era muito solitário. Não tinha amigos, por isso comecei a ler e a encontrar amigos nos livros. A minha irmã estava admirada... e tinha um grande futuro prometido, eu não. Tinha sonhos em criança, identificava-me com todo o tipo de personagens nos meus livros, Napoleão... e outros - Napoleão porque era baixo e não provinha de uma família importante. Para Napoleão tudo era possível. Sonhava tornar-me um escritor. Havia um professor que acreditava em mim... e estou grato por isso. Tornei-me pai aos 16 e casei com Véronique que tinha 21 na altura. Estava orgulhoso de ser pai, tendo tido vários trabalhos estranhos. Estudei Jornalismo e Direito. Não tive nenhum prazer nos meus estudos. Queria ser um escritor. Mas, um dia, um jornalista, que colocou ao Presidente Pompidou questões que não tinham sido permitidas, impressionou-me. Pompidou respondeu, citando os versos do poeta Eluard... Eu percebi que alquém de origem modesta pode abordar pessoas importantes e colocar-lhes questões a sério... Decidi que ia ser um jornalista. Candidatei-me a um emprego na televisão nacional Francesa. Viria a tornar-se um dos melhores, senão o melhor, jornalista francês. Entrevistou Nicolas Sarkozy e disse o que pensava: "No outro dia, Sr. Presidente, parecia um menino à frente de um tribunal de pessoas poderosas... Como se sentiu?". Mais tarde, foi despedido da televisão nacional. Tornou-se escritor... mais tarde. Atualmente trabalha na Radio Classique. Está ativo.

10 minutos

"La parenthèse inattendue", produzido em março de 2014 por Fréderic Lopez (com Hélène de Fougerolles, Patrick Poivre d'Arvor...).

Mais informação em http://www.youtube.com/watch?v=UG5biZUSPfU

Mais sobre o envolvimento de Patrick Poivre d'Arvor's: http://patrickpoivredarvor.com/engagement/



Nascido em 1947, Patrick Poivre d'Arvor tem sido o embaixador francês da UNICEF desde Novembro de 2004. Apoia a cirurgia cardíaca.

Montou uma casa para crianças com dificuldades. Escreve peças de ópera e romances. Recomeçou a trabalhar para a Radio Classique. É ativo. Porquê?



fotografia: http://patrickpoivredarvor.com

O educador convida os aprendentes a trazerem fotografias que retratam a sua vida em fases diferentes, dizendo:

Traga as suas fotografias de infância e da sua família e fale sobre si ao seu colega do lado, que lhe colocará as questões seguintes e outras adicionais.

O educador conclui, dizendo:

Para resumir, refira-se a página web infed.org, especialista em educação de adultos. Para se entender o porquê de uma pessoa ser ativa, ou não ativa, é importante perceber "os processos fundamentais que ocorrem durante o ciclo da vida e particularmente durante o processo de individuação". Isto refere-se à relação entre o indivíduo e o mundo externo, que está sempre a mudar ao longo da vida.

Esta abordagem pode ser usada enquanto se escreve um guião para curtas-metragens no curso da CINAGE.

4.3. O que fez e tem feito o seu envelhecimento ativo?

CINAGE - Cinema Europeu para o Envelhecimento Ativo

PROJETO Nº 538672-LLP-1-2013-1-PT-GRUNDTVIG-GMP

O educador conta ao grupo uma história sobre sapos e cobras - uma cobra a perseguir e a apanhar o pescoço de um sapo e a sufocá-lo. Na língua Sérvia, quando se acha alguém aborrecido, diz-se que este faz sufocar as pessoas como as cobras sufocam sapos.

O educador convida então os participantes a andar em direções diferentes. Quando o educador bate palmas, cada participante agarra-se ao colega mais próximo... Assim arranja um novo parceiro para o trabalho a pares.

O educador convida o aprendente a pensar individualmente sobre o seguinte questionário e depois falar com o seu novo parceiro.

O objetivo da atividade é descobrir o que tem influenciado o envelhecimento, ativo ou menos ativo, dos participantes.

20 minutos

Questionário sobre o seu envelhecimento ativo:

- © Como são vistas as pessoas mais velhas na sua família?
- Vive sozinho/a com alguém? Em família? Numa instituição?
- © Como é que o atual ambiente social vê as pessoas mais velhas?
- Quando se fala em envelhecimento ativo, o que significa para si?
- Moje, quais são as suas necessidades mais importantes?
- O que necessitará no futuro? Quais são os seus planos para o futuro?
- é mais criativo hoje do que costumava ser? Se sim, como é que isso se mostra? Como o
 explica?
- Acha que a tomada de decisões se tem tornado mais fácil para si na idade maior? Se sim, o que o/a tem ajudado? Porquê?
- Acha que agora é mais respeitado/a do que costumava ser? Se sim, porquê?
- Por acaso tem efetuado atividades que o/a ligam a outros? Se sim, quais e porquê?
- © Considera-se autoconfiante ou autossuficiente, independente ou autorregulado? O que o/a fez assim?
- © Estaria pronto/a a fazer trabalho voluntário/pago e se sim, em que condições?
- Estaria pronto/a a tirar um curso para um novo emprego ou trabalho voluntário? Se sim, diga-nos mais: sob que circunstâncias o faria?
- Quais são/têm sido as suas atividades físicas/intelectuais/espirituais mais importantes?
- Que atividade estaria imediatamente pronto a efetuar, se alguma?

Nota: se o módulo durar mais do que uma sessão, deverá ser claro no seu esquema de trabalho quantas sessões estão planeadas para o módulo e quais os resultados de aprendizagem esperados em cada uma das sessões (quatro horas por sessão).

Módulo 5: Produção cinematográfica Unidade 1 – Cinema Europeu e envelhecimento ativo

INTRODUÇÃO:

A unidade foi concebida para desenvolver a compreensão sobre dois aspetos da produção cinematográfica. Em primeiro lugar, os aprendentes irão desenvolver a sua capacidade de explorar um filme, as suas imagens, textos e significados. A Unidade explora o modo como os cineastas tomam decisões sobre o estilo e o conteúdo dos seus filmes e como estes se conformam, ou não, às expectativas do público. O segundo aspeto importante é a exploração de curtas-metragens, a diferença entre um curta e uma longa-metragem. Discutir-se-á também como desenvolver ideias para curtas-metragens.

Todas as sessões incluirão exercícios práticos, durante os quais os aprendentes analisarão momentos ou cenas particulares do pacote de filmes CINAGE e partilharão as suas ideias em discussão aberta com os seus colegas.

Para levar a cabo esta Unidade, o educador deve ser experiente, possuidor de bons conhecimentos sobre teoria cinematográfica e capaz de introduzir os conceitos de uma maneira simplificada e cordial. Também será conhecedor da prática fílmica, particularmente a que diz respeito a curtas-metragens.

RESULTADOS DA APRENDIZAGEM:

Após o estudo desta unidade, os participantes serão capazes de:

- Apreciar a diferença entre ver e "olhar ativamente" um filme;
- Perceber a relação entre as expectativas do público e as decisões dos cineastas relativas ao conteúdo;
- © Explorar a maneira como os diferentes conhecimentos e atitudes contribuem para a análise de um filme;
- Aplicar a sua própria compreensão e experiência do envelhecimento numa análise de cinema Europeu.

Módulo 5 - Unidade 1	TEMPO: Quanto tempo durará esta atividade?
Recursos e preparação - para todas as sessões precisará:	
De um local equipado com leitor de DVDs e acesso à Internet.	
Os participantes precisam de ter acesso à Internet ou a um leitor de DVD para poderem fazer os exercícios entre as diferentes sessões.	
SESSÃO 1 – UMA INTRODUÇÃO PARA "LER" FILMES	
Preparação: Escolha uma cena de um dos filmes CINAGE. Deve preparar notas sobre a cena que escolheu, de modo a identificar aspetos particulares que deseja explorar. Também deve preparar-se para introduzir a ideia do "olhar".	
Objetivos:	1 hora
© Compreender a ideia de "ler um filme".	
© Compreender os diferentes elementos "fílmicos" que contribuem para o entendimento de uma cena.	
© Considerar os "significados" subjacentes que contribuem para o desenvolvimento de uma cena.	
Mostre uma cena de um filme CINAGE ou de outro filme à sua escolha. Use o filme para mostrar como o diálogo, o setup (introdução da situação principal e respetivos intervenientes) e o conteúdo dramático ditam as nossas atitudes e expectativas sobre os vários personagens, as suas diferentes situações e atitudes sobre a vida. Quais são as expectativas das personagens? Quão realistas são? De que modo pretendem os cineastas fazer-nos ver estes personagens? Existem algumas técnicas especiais usadas para mostrar aspetos particulares do personagem?	1 hora
Exercício: Mostre as cenas iniciais de "O Exótico Hotel Marigold" (The Best Exotic Marigold Hotel). Peça aos participantes, individualmente ou em grupo, para escolher um ou dois personagens e relatar a sua análise pessoal sobre o que viram, o que pensam sobre as intenções do cineasta sobre o que pretende que o público veja e compreenda, e como isso se liga ao entendimento dos participantes enquanto idosos ativos.	1 hora
Será altura para informar os participantes das atividades que devem realizar em casa: ATIVIDADE AUTO-DIRIGIDA: de forma a preparar a próxima sessão, os participantes deverão considerar qual das seis competências gostariam mais de ver explorada em filme e quão efetiva é a transmissão na tela dos seus próprios conhecimentos e experiências. Na sequência, os participantes devem identificar uma ou duas imagens que refletem as suas próprias experiências ou atitudes em relação ao envelhecimento ativo.	



SESSÃO 2	
Objetivos:	
Desenvolver mais o entendimento dos participantes sobre o significado do filme.	1 hora
Desenvolver ideias sobre como explorar num argumento cinematográfico as experiências pessoais dos aprendentes.	1 hora
Haverá uma projeção de curtas-metragens selecionadas com vista a apresentar aos participantes as exigências e a abordagem deste formato. Em particular, dar-se-á especial importância às diferenças entre as curtas e as longas-metragens. Neste caso, a ênfase será colocada mais nas exigências narrativas da curta-metragem, do que no retrato do envelhecimento ativo e das seis competências.	1 hora
Exercício: Em pequenos grupos ou em pares, os participantes considerarão como podem transferir	
as suas ideias e experiências para um assunto ou tema, de modo a desenvolver a sua narrativa fílmica.	
Os educadores podem disponibilizar as suas próprias curtas-metragens, mas também podem considerar as curtas-metragens seguintes: Anna (2007) Dir. Alejandro Gonzales Inarritu; EUA Bara Prata Lite (Talk) (1997) Dir. Lukas Moodysson; Suécia Booth Story (2006) Dir. Kasimir Burgess, Edwin McGill; Austrália Caterwaul (2012) Dir. lan Samuels; EUA Cinéma erotique (2007) Dir. Roman Polanski; França Drama Queen (2010) Dir. Minna Lavola; Finlândia Gan-Gan (2014) Dir. Gemma Green-Hope; Reino Unido Grandpa (2014) Dir. André Marques; Portugal I will wait for the next one (2002) Dir. Philippe Orreindy; França Lunch Date (2009) Dir. Adam Davidson; EUA LXIV (2011) Dir. Damian Livesey; Reino Unido Nuit Blanche (2009) Dir. Arev Manoukian; Canadá Teeth (2007) Dir. John Kennedy e Ruairi O'Brien; Irlanda The Black Hole (2008) Dir. Olly Williams and Philip Sansom; Reino Unido The grandmother (1970) Dir. David Lynch; EUA	1 hora
Undressing my mother (2004) Dir. Ken Wadrop; Irlanda	
Relação com outros módulos: Esta unidade serve como uma introdução ao Módulo 5 – Produção Cin	ematográfica.



Módulo 5: Produção cinematográfica

Unidade 2 - Escrita de argumento - das histórias de vida aos filmes

INTRODUÇÃO:

Preparação individual e trabalho de grupo para esboçar os três argumentos dos filmes CINAGE. O objetivo da unidade é providenciar uma visão geral aos participantes sobre as técnicas diferentes aplicadas na cinematografia, especialmente no que diz respeito à transição da história da narrativa para a representação visual no ecrã. Será pedido aos participantes que pratiquem a escrita de argumento, tendo como base os resultados das atividades realizadas em módulos anteriores.

RESULTADOS DA APRENDIZAGEM:

Após estudar esta unidade, os aprendentes serão capazes de:

- Reconhecer os elementos de um tema cinematográfico;
- ldentificar diferentes géneros de escrita de argumento;
- Perceber escolhas técnicas e artísticas para esboçar um argumento;
- Transformar uma história num argumento para produção cinematográfica;
- Tirar partido do trabalho de grupo para atingir objetivos comuns;
- ® Reconhecer fases da história cinematográfica durante o visionamento de um filme;
- ® Reconhecer as funções psicológicas e dramatúrgicas dos personagens de um filme.

Módulo 5 - Unidade 2	TEMPO: Quanto tempo durará esta atividade?
CONTEÚDO do Módulo/unidade:	
No final desta unidade, compreenderá as bases da escrita de argumento, o desenvolvimento da ideia visual e a relação entre o argumento e o filme terminado. Também terá completado um primeiro esboço de um argumento.	6 horas
SESSÃO 1: DESENVOLVIMENTO DE UMA HISTÓRIA PARA ECRÃ	
Os tópicos serão explicados através de lições teóricas, visionamento de cenas de filmes e discussões de grupo com vista a compreender os papéis representados pelos personagens e as fases típicas através das quais a história cinematográfica é desenvolvida do princípio ao fim. Existirão também leituras de argumentos dos filmes CINAGE e consultas de pequenos excertos de argumentos e de <i>storyboards</i> . Haverá exercícios práticos tais como:	
Atividade 1	
TAREFA 1: Visionamento de uma cena de um dos filmes CINAGE (após uma seleção anterior de uma cena onde o foco é sobre personagens específicas).	
TAREFA 2: Distribuição de uma folha de papel, cada uma com duas questões, tais como:	
Qual pensa que poderia ser o papel desempenhado pelo personagem que é protagonista do filme, <i>Pranzo di Ferragosto</i> ?	Duração total:
Resposta de escolha múltipla. Por exemplo: O herói, o mentor, o guarda da entrada, o mensageiro, a sombra.	2 horas
Porquê? Resposta aberta.	
Atividade 2	
TAREFA 3: Baseando-se no exercício anterior, escolha um personagem e descreva-o: idade, género, algumas deficiências, como se veste, como anda, o que realmente faz.	
TAREFA 4: Agora peça a um participante para desempenhar um papel (para representar como uma personagem inventada na história), e peça aos outros para o descrever, enquanto introduzem o personagem na história e como este é vista pelos outros.	
Após as atividades 1) e 2), os participantes podem partilhar e discutir através de pequenas composições escritas por eles.	

SESSÃO 2: O GUIÃO E A SUA FORMATAÇÃO

A CRIAÇÃO DO ARGUMENTO

TAREFA 1: Concentre a sua atenção na história pessoal que contou durante o exercício do módulo 2 (por exemplo "uma noite no parque"). Escolha da sua história uma ideia que ache proeminente numa perspetiva narrativa que valha a pena desenvolver num sentido visual.

- © Concentre-se no personagem principal da sua história, na sua personalidade, qualidades e falhas, aparência e no desafio que tem de enfrentar.
- Tente sumarizar a sua ideia numa frase curta, concisa (por exemplo. "A história de um homem que enfrenta uma crise existencial e criativo "- " Otto e mezzo ", Federico Fellini) e tente dar um título à sua potencial história.

Agora tente desenvolver a sua ideia em cinco a dez frases.

Comece com o local e o tempo da história, e escreva a primeira "imagem" da história, ou seja, a primeira coisa que acontece. Depois esboce os eventos seguintes, acrescentando novos personagens principais, depois esboce um final breve para a sua história.

Use uma evolução narrativa simples e clara, escrevendo no Presente e na terceira pessoa, evitando o uso de demasiados adjetivos, longas descrições ou diálogos (mantê-lo mínimo e centrado no essencial).

SESSÃO 3: FINALIZAÇÃO DO ARGUMENTO

Os participantes, sentados em círculos, são convidados a partilhar o seu guião através da sua leitura.

- © Depois de ter sido lido tudo o que foi escrito, os participantes escolherão um cartão sem mostrar aos outros. Em cada cartão estará um papel (ex.: Você é "a Escuridão" desafiar o protagonista do assunto citado e tentar obstruir o seu propósito, fazendo a sua jornada "difícil "; você é "o "Mentor" ajudar o protagonista a vencer os desafios e oferecer-lhe instrumentos para facilitar o seu caminho).
- © Cada aprendente participará ao representar o papel indicado no cartão. O autor da escrita responderá a cada uma das intervenções.

No final da atividade, cada participante é convidado a partilhar as suas impressões sobre a representação de papéis com os colegas. Foi útil? Ofereceu boas ideias para o desenvolvimento da história? A história encaminhou-se para caminhos inesperados?

Duração total: 2 horas

Duração total: 2 horas **Relação com outros módulos:** Comece com as narrações produzidas por cada participante durante a atividade "Uma noite no parque" no módulo 2 para a implementação da atividade de preparação individual na Sessão 2.

Nota: Se a unidade, se desenvolver em mais do que uma sessão, deverá ser claro no seu esquema de trabalho quantas sessões estão planeadas para a unidade e que resultados de aprendizagem e atividades estão previstas para cada uma das sessões (quatro horas por sessão).

Módulo 5: Produção cinematográfica Unidade 3 – Realização: narratividade visual

INTRODUÇÃO:

Esta unidade foi concebida para desenvolver a capacidade e compreensão dos aprendentes na exploração de um texto, no trabalho aprofundado enquanto ator e realizador e no consecutivo desenvolvimento e criação de uma conceção visual. O realizador é o principal membro da equipa responsável pelo formato, a forma e a visão artística do filme, sendo que isto apenas é possível se o mesmo possuir a capacidade de comunicar a sua visão aos restantes colegas artistas. Para lhes ser possível entender como comunicar a sua visão aos atores, os participantes terão de ganhar experiência em ambos os lados da câmara (à frente e atrás do aparelho).

Todas as sessões irão incluir exercícios práticos, nos quais os aprendentes terão tanto de atuar como realizar, sendo que esses exercícios lhes permitirão uma oportunidade de desenvolver métodos de trabalho, uma linguagem apropriada e competências de comunicação social. Quando se projetam os exercícios feitos, espera-se que os realizadores apresentem o seu trabalho e que justifiquem as razões por detrás das suas escolhas de mise-en-scène.

No leccionamento da Unidade, você, enquanto educador, terá de ser um experiente realizador e um tutor capaz de trabalhar a narrativa na produção cinematográfica e irá, sem dúvida, ter as suas próprias preferências que desejará apresentar como exemplos narrativos. Deverão ser tidos como sugestões e não como obrigatórios.

RESULTADOS DA APRENDIZAGEM:

Após o estudo desta unidade, os participantes serão capazes de:

- © Entender o papel do realizador na produção cinematográfica;
- Saber como desenvolver um conceito e abordar um texto;
- © Ser capaz de visualizar um conceito e contar uma história visualmente;
- Ser capaz de colaborar com atores;
- Refletir sobre as suas competências e fraquezas enquanto realizador.



Módulo 5 - Unidade 3	TEMPO: Quanto tempo durará esta atividade?
Recursos e Preparação - para todas as sessões irá necessitar de:	
Um espaço propício à projeção de material audiovisual, com a capacidade de reproduzir DVDs e com acesso à Internet.	
Os aprendentes irão necessitar de ter acesso à Internet ou a um leitor de DVD de forma a poderem prosseguir com o exercício de sessão para sessão.	
SESSÃO 1 – O QUE FAZ UM REALIZADOR	
Preparação: Escolha de uma cena de <i>O Padrinho II (The Godfather II)</i> para apresentar. Identificar o <i>storyboard</i> (de um DVD extra) relativo a esta cena. Para a atividade a desenvolver no fim de cada sessão será necessário uma máquina fotográfica para cada um dos participantes.	
Objetivos:	
© Entender o papel do realizador;	
Entender as relações entre o realizador e outros responsáveis da produção cinematográfica;	
Entender a diferença entre contar uma história visual e verbalmente.	
Projetar a cena de abertura de <i>O Padrinho</i> (<i>The Godfather</i>); e usá-la para ilustrar o papel do realizador e como ele se relaciona com:	
⊚ O diretor artístico – discutir a cor /as escalas / os décors / as escolhas de local, etc.;	
⊚ O diretor de fotografia – discutir o formato / cor / iluminação / manuseamento da câmera, etc.;	1 hora
⊚ O produtor – discutir hierarquia / tomada de decisões;	Tilota
 O diretor de casting – discutir o que eles fazem, como os realizadores trabalham com os diretores de casting; 	
⊚ O montador – a relação entre o realizador e o montador.	
Contar uma história visualmente:	
Pedir aos membros do grupo para explicitar o que aprenderam sobre os personagens e que identifiquem o que apreenderam tanto a partir do diálogo como a partir do que foi visto.	



O que é um storyboard e porque é que os realizadores precisam de um? Mostrar ao grupo o storyboard da cena escolhida de O Padrinho II (The Godfather II); Mostrar a respetiva cena de O Padrinho II (The Godfather II). Exercício Individual de Realização, que deve prosseguir entre sessões: Forneça a cada participante uma máquina fotográfica (pode ser descartável) e peça-lhes que contem uma história (ou seja, fazer um storyboard) usando não mais que o número de fotografias permitidas pela câmera. A história deve ter um início, um meio e um fim.	1 hora
SESSÃO 2 – CONTAR HISTÓRIAS	
Objetivos:	
© Contar uma história de forma visual;	
© Comunicar um conceito ou ideia.	
Para esta sessão será preciso:	
Folhas modelo de storyboard;	
© Cena curta extraída de um guião de rodagem.	
Cada participante irá apresentar os <i>storyboards</i> em que trabalhou, em casa e entre sessões, ao grupo e explicará como o filmaria, ou seja, descreverá as suas intenções relativas à direção artística, fotografia e montagem.	30 minutos
Descrever e explicar o guião de rodagem e a sua função.	30 minutos
Besserer e expireur o guido de rodagem e a sua ranção.	
TAREFA: dividir o grupo em equipas de três, dar-lhes uma cena curta e pedir a cada grupo que trabalhe num <i>storyboard</i> e que prepare um guião de rodagem. Cada grupo deve apresentar o seu <i>storyboard</i> .	30 minutos
Leitura Individual, que deve prosseguir entre sessões: "Directing: film techniques and aesthetics". Capítulo 29 de "Pré-produção – Mise-En-Scène"; capítulo 30 de "Pré-Produção – Produzir um Guião de Rodagem".	30 minutos
	1

SESSÃO 3 - DIRIGIR ATORES

Objetivos:

- Entender o processo de representação;
- Ser capaz de comunicar e colaborar com atores.

Projetar os primeiros 30 minutos de 'Acting in Film'.

TAREFA: realizar alguns exercícios de aquecimento de representação (a serem selecionados pelo supervisor do Ateliê de Cinema - *Workshop*).

TAREFA: dividir o grupo em três – um para dirigir e outros dois para representar. Dar-lhes cenas "sem conteúdo" para trabalhar (apêndice 1), com instruções do orientador relativamente ao que a cena trata. Dar-lhes quinze minutos para trabalhar na cena antes de esta ser apresentada aos colegas. O grupo deverá, então, adivinhar do que se trata a cena.

TAREFA: um supervisor do ateliê trabalha com cada grupo, dirigindo-o para o realismo e para o fulcral (como numa *masterclass*).

Exercício Individual de Realização que deve prosseguir entre sessões:

Dar a cada participante uma cena curta conjunta de uma peça e pedir-lhes que completem os seguintes exercícios do livro de Judith Weston, 'Directing Actors':

- "First Impressions" capítulo 1;
- "The immutables/facts & images" capítulo 2;
- "Imaginative choices" capítulo 3;
- "Events" capítulo 4.

Também devem preparar um storyboard para a cena.

30 minutos

15 minutos

30 minutos

45 minutos

2 horas

SESSÃO 4

Objetivos:

© Como transpor as intenções do storyboard para o ecrã.

Para esta sessão serão precisos:

- Câmeras e tripés;
- O Um monitor capaz de reproduzir o que é gravado na câmara;
- Um técnico de imagem para apoio.

Dividir os participantes em grupos de 4 – Um realizador, um operador e dois atores. Devem filmar o *storyboard* do realizador.

30 minutos

90 minutos

Rever as cenas, criticar e refletir sobre como poderiam ser feitas as coisas de maneira diferente, com vista a melhorar.

Relação com outros módulos: a unidade referente à montagem poderá estar inter-relacionada pelo uso que poderá fazer do material rodado para a execução dos exercícios de montagem, mas tal poderá tornar-se difícil de gerir.

Módulo 5: Produção cinematográfica

Unidade 4 - Produção: como organizar a produção de uma curta-metragem

INTRODUÇÃO:

Esta unidade está preparada para que os aprendentes, que provavelmente não possuem experiência prévia na atividade de produção cinematográfica, adquiram conhecimentos e capacidades necessárias para uma organização e preparação de rodagem adequadas, bem como capacidades associadas aos fatores humanos, técnicos e artísticos envolvidos no processo de fazer um filme. A unidade incidirá em todas as áreas e funções que fazem o filme acontecer e cuja informação não é coberta por outras unidades do módulo 5. O diretor de produção é responsável pela coordenação de todos os aspetos constituintes das diversas fases de produção de um filme, contudo todos os elementos da equipa são essenciais, especialmente neste contexto, onde os aprendentes terão que desenvolver os seus próprios filmes e onde desempenharão os mais diversos papéis, desde atores até elementos da equipa técnica como sejam o caso do operador de câmera, do decorador, do assistente de *plateau*, do cabeleireiro, do maquilhador, etc. Esta unidade pretende dar a conhecer os métodos de trabalho e a forma como os respetivos membros da equipa combinam as suas características e as suas funções para a produção do filme.

Todas as sessões terão uma vertente prática, constituída por interações didáticas não apenas entre os próprios aprendentes, mas também entre estes e os educadores/facilitadores. Desta forma, os participantes serão introduzidos a todos os componentes da produção cinematográfica presentes na unidade, através de exemplos físicos e manipulação direta do equipamento necessária (da câmera, por exemplo); ou através de exemplos fílmicos que irão lidar com certas funções (direção artística, por exemplo). Serão apoiados no sentido de preparar a sua futura experiência de rodagem. No fim, uma simulação de rodagem irá ter lugar, reunindo todos os aprendentes num trabalho conjunto enquanto equipa. Apesar de esta atividade não ser um ensaio, pois as funções da equipa e do elenco não estarão ainda distribuídas, será um passo importante neste ponto do curso.

RESULTADOS DA APRENDIZAGEM:

Após o estudo desta unidade, os alunos serão capazes de:

- Experienciar o verdadeiro significado da colaboração;
- © Conhecer a função e importância de todos os membros chave da equipa;
- Tomar uma decisão artística e técnica crucial para o processo de rodagem do filme;
- Conhecer o impacto de cada área artística no produto fílmico final;
- © Conhecer a capacidade e os momentos de interação de uma equipa;
- Saber do que realmente trata a rodagem e como aquela deve ser organizada;
- Ganhar a confiança e a assertividade necessárias para a rodagem.



Módulo 5 - Unidade 4	TEMPO: Quanto tempo durará esta atividade?
SESSÃO 1 – DE QUE TIPO DE FILME SE TRATA E O QUE EXIGE?	
Recursos necessários:	
O argumento desenvolvido pelos participantes e/ou outros argumentos de curtas-metragens;	
Um leitor de DVD e um ecrã no qual possa ser projetados exemplos fílmicos;	
Um computador com sistema operativo Windows e software VLC, com ligação a um projetor.	
Métodos de formação:	
Cabe ao educador selecionar os argumentos a serem rodados, se estes já tiverem sido escritos na unidade de Argumento, e analisá-los, listando todos os elementos necessários para o Ateliê de cinema (Workshop):	
Número de cenas;	
Condições de iluminação;	
Décors e as suas características;	
Personagens e figurantes;	
Decoração, adereços, guarda-roupa, maquilhagem e cabelos.	2 horas
A interação coletiva terá por base a relação do educador com os aprendentes e o incentivo exercido pelo primeiro para a discussão e dedução das respostas adequadas às questões levantadas pelos argumentos escritos.	
Um exemplo fílmico será escolhido a partir de uma curta-metragem de igual duração àquelas a serem produzidas no curso CINAGE, sendo apresentada como prova do êxito da adaptação às condições materiais de produção sem sacrifício da qualidade fílmica.	
Com base no exemplo apresentado e numa reflexão coletiva a ter lugar na sessão, pedir-se-á aos aprendentes que reescrevam, em casa, os argumentos que melhor comportem as condições materiais disponibilizadas pelo curso no Ateliê de Cinema (Workshop) do módulo 6. Aos participantes será também pedido que decidam qual a função que gostariam de desempenhar durante o ateliê e que preparem, atendendo ao argumento, uma lista de itens necessários. O casting das personagens e figurantes, bem como a seleção de membros da equipa, será tida em conta, apesar de esse processo estar dependente do que vier a acontecer na sessão seguinte.	30 minutos

Avaliação:

O educador irá avaliar os aprendentes e a sua capacidade de tomar decisões através de um pensamento rápido, mas ponderado, e se a sua apreensão de que o que está escrito nas páginas se traduz, com maior ou menor dificuldade, em condições materiais que necessitam de ser adquiridas. É essencial que os participantes tomem consciência disto e que adaptem a sua criatividade àquilo que é passível de ser alcançado de forma realista. Contudo, apoio será providenciado para que o argumento se torne exequível sem diminuição da sua integridade expressiva e artística. Está-se a proceder essencialmente a um exercício de adaptação pragmática.

30 minutos

SESSÃO 2 – APRENDER UM POUCO SOBRE A VERTENTE TÉCNICA DA PRODUÇÃO DE FILMES

Recursos necessários:

- Um leitor de DVD e um ecrã no qual possam ser projetados exemplos fílmicos;
- Um computador com sistema operativo Windows e software VLC, com ligação a um projetor;
- O equipamento a ser usado na rodagem, para que, de antemão, ser explicado aos aprendentes o seu funcionamento.

Métodos de formação:

Com o auxílio de exemplos fílmicos (provavelmente de filmes como *Day of Night / A Noite Americana*, de François Truffaut, e *Living in Oblivion / Um Realizador em Apuros*, de Tom diCillo, bem como de algumas curtas-metragens sobre produção cinematográfica), o educador irá explicar aos aprendentes a definição de equipa cinematográfica e, de um modo geral, quais os seus elementos chave e que função ocupam na execução do filme.

90 minutos

Uma importância especial será dada a questões relacionadas com a imagem e o som, usando para esse efeito equipamento disponível. Os aprendentes terão oportunidade de testar estes equipamentos à medida que o orientador lhes fornecer informações sobre o seu funcionamento e outros aspetos gerais. A experimentação resultante do uso do material será gravada para que possa ser analisada posteriormente.

90 minutos

O formador irá auxiliar os participantes na escolha das suas funções, que ainda não foram atribuídas até agora, nomeadamente a de operador de câmera. Todos indicarão que funções gostariam de assumir (uma em cada filme) e as equipas serão formadas neste ponto. As experiências filmadas serão visionadas coletivamente e todos terão oportunidade de comentar.

Avaliação:	
O educador é responsável por despertar o entusiasmo para a rodagem e, em retorno, espera-se que os participantes demonstrem capacidade na operação do equipamento e se comprometam para com a função que lhes é atribuída para a rodagem. Os aprendentes deverão, também, demonstrar boa vontade para aprender a partir dos seus erros, bem como à-vontade com o facto de os cometer, sabendo que estes irão contribuir para uma melhoria dos seus resultados futuros.	1 hora
SESSÃO 3 – SIMULAÇÃO DE RODAGEM (Opcional)	
Recursos necessários:	
O equipamento a ser usado na rodagem real, para que o seu modo de operar seja explicado aos participantes, que irão familiarizar-se assim com o material;	
Apoio técnico ao departamento de imagem e som;	
Um argumento, adereços, guarda-roupa e quaisquer outros recursos que a história requeira (a natureza da qual será dada a conhecer aos participantes de antemão).	2 horas
Métodos de Formação:	
Todos os participantes irão interagir enquanto equipa de cinema, alguns deles desempenhando o papel de atores. Durante este exercício, serão coordenados por um supervisor do curso ou um	

Avaliação:

O formador garantirá que cada estudante se encontra ao corrente do que todos estão a fazer.

Relação com outros módulos:

assistente de realização.

Esta unidade irá relacionar-se com quase todos os outros módulos (com a exceção da montagem, na fase de pós-produção). É altamente desejável que os argumentos dos filmes a serem rodados já estejam escolhidos nesta altura. Se esse não for o caso, três argumentos escritos pelos participantes serão selecionados ao acaso para serem rodados. A atribuição de funções e decisões artísticas irá servir de apoio ao módulo de Realização, permitindo que haja tempo suficiente para procurar e obter locais, adereços, guarda-roupa, cabelos (etc.), necessários à rodagem.



Módulo 5: Produção cinematográfica Unidade 5 - Montagem: do plano ao filme

INTRODUÇÃO:

Esta unidade consiste na introdução do papel do montador no processo de fazer o filme, no desenvolvimento da capacidade de apreciação da arte de montar e uma oportunidade de trabalhar em cenas básicas, a fim de encontrar o que é necessário para prosseguir com um processo de montagem simples de um filme narrativo. Não será possível, no tempo atribuído, "ensinar" realmente montagem, mas o que se pretende nesta unidade é ilustrar a arte do montador e oferecer experiência no tipo de escolhas que alguém teria que fazer enquanto montador. Isto pode ser feito sem o conhecimento tecnológico propriamente dito (isto é, sem se saber em que botões carregar). O objetivo da unidade é desenvolver uma apreciação das ferramentas usadas por montadores para contar uma história – espaço, tempo, música, som e efeitos. Serão atribuídas aos aprendentes tarefas práticas que os ajudem a desenvolver estas técnicas e, desta forma, serão preparados para a fase de pós-produção das três curtas-metragens realizadas no curso CINAGE.

A metodologia de ensino da Unidade irá combinar visionamentos orientados por um especialista e discussões de exercícios individuais e em grupo, sugestões de leitura e materiais de estudo projetados – todos escolhidos com vista ao desenvolvimento da capacidade de apreciação e entendimento sobre o que faz um montador.

No decorrer da unidade, o aprendente tornar-se-á um experiente montador de cinema narrativo e irá, sem dúvida, apresentar como exemplos ilustrativos os seus filmes preferidos. Os mesmos pretendem servir como sugestões e não com material obrigatório.

RESULTADOS DA APRENDIZAGEM:

Após estudarem esta unidade, os aprendentes serão capazes de:

- Entender qual o papel do montador no filme;
- Entender as várias etapas da pós-produção;
- Apreciar e identificar o contributo do montador para o resultado final do filme;
- Familiarizar-se com as capacidades técnicas necessárias para montar um filme;
- © Ser capaz de colaborar e comunicar ideias a um montador e a outros colegas.



Módulo 5 - Unidade 5	TEMPO: Quanto tempo durará esta atividade?
Recursos e Preparação:	
Para todas as sessões serão necessários:	
Um espaço propício à projeção de material audiovisual, com a capacidade de reproduzir DVDs e com acesso à Internet;	
Acesso à Internet ou a um leitor de DVD de forma que os participantes possam prosseguir com os exercícios de sessão para sessão.	
SESSÃO 1 – A ARTE DE MONTAR:	
Objetivos:	
Adquirir uma perspetiva histórica sobre a montagem.	
Entender qual o papel do montador. Output Description:	
© Entender as várias etapas da pós-produção.	
Saber o que é um "corte".	
Para esta sessão serão necessários os seguintes materiais: rolo de papel, cola e, no mínimo, três cópias do mesmo conjunto de 30 imagens – poderá também incluir-se linhas de diálogo numa página. Estas imagens poderão ser cortadas de revistas ou jornais ou podem até ser fotografias.	
Descrever as funções e os processos de pós-produção num filme.	
TAREFA: Separar o grupo em pares e pedir-lhes que desenhem um diagrama representativo da estrutura da pós-produção e da sua organização temporal. Conseguir que cada grupo apresente as suas ideias e que as discuta em conjunto com os colegas.	1 hora
Descrever a génese da função do montador e da montagem nas fórmulas de contar uma história e no cinema ao longo dos tempos, até aos dias de hoje.	
Projetar um segmento de <i>O Couraçado de Potemkin</i> (Battleship Potemkin) / Projetar um segmento de <i>Cutting Edge</i> .	

TAREFA: Dividir o grupo em pares e dar a cada grupo uma série de imagens (fotografias ou imagens retiradas de revistas e jornais), rolo de papel e cola. Pedir-lhes que organizem as imagens e diálogos de modo que esta organização conte uma história – com a salvaguarda de que devem não ocupar um terço das páginas fornecidas. Devem colar as imagens por si escolhidas, na ordem pensada, numa folha de papel e depois apresentar a sua história ao grupo.	1 hora
Discutir o porquê das escolhas feitas e o modo como influenciaram a história final.	
Ver a cena de abertura de <i>O Padrinho</i> (The Godfather).	
TAREFA: Pedir ao grupo que identifique a razão/motivação para cada corte e discutir como aqueles contribuem para o modo como a história é contada.	1 hora
Exercício Individual de montagem, que deve realizar entre sessões: Pedir a cada participante que escolha um filme vencedor do Prémio da Academia para Melhor Montagem e que escreva 1000 palavras que reflitam o porquê da vitória daquele filme, ou uma análise de uma cena completa da mesma obra, plano a plano e corte a corte, relativamente à justificação das opções tomadas pelo montador.	
SESSÃO 2 – DA PÁGINA AO ECRÃ:	
Objetivos:	
Perceber a importância da continuidade.	
Ser capaz de proceder a um exercício de montagem.	
Entender o papel do montador na construção da narrativa.	
Para a sessão serão necessários:	
• Uma sala de montagem.	
• Um técnico de montagem para prestar apoio, de modo a poder-se possa dividir os aprendentes em grupos de número não superior a cinco.	
Argumentos e Guião de Rodagem desse argumento.	
© Câmara, tripé e equipamento de gravação de som.	
Argumento e brutos de um filme de 3 minutos.	
Para exercícios individuais, acesso ao argumento de uma longa-metragem para comparação com	



o resultado final.

Descrever a transição feita do argumento para a planificação e explicar o que são folhas de anotação e para que servem.

TAREFA: Usando a câmara e o equipamento de som (perche e microfone), faça um ensaio com o grupo. Forneça-lhes argumentos e indique-lhes que adotem as funções de ator, operador de câmara e assistente de som. O educador é responsável pela realização e os técnicos devem assegurar a continuidade. Faça pelo menos três takes da cena e, quando o trabalho estiver terminado, mostre ao grupo as folhas de anotação e descreva como costumam ser utilizadas na montagem.

Utilização de rushes de uma curta-metragem:

TAREFA: Divida os aprendentes em dois grupos (irá fazer montagem para o primeiro grupo e o assistente de montagem irá fazer a montagem para o segundo) e, com referência ao argumento, peça ao grupo que decida como organizar o material filmado de uma curta-metragem de forma a contar uma história, ou seja, que crie os cortes entre os planos.

Exercício Individual de montagem, que deve continuar entre sessões:

TAREFA: Usando um argumento, fornecido pelo educador, veja o filme finalizado e analise as mudanças que o montador efetuou e se estas auxiliaram a compreensão do argumento e/ou se provocaram mudanças ao que fora escrito inicialmente.

90 minutos

90 minutos

SESSÃO 3 - MÚSICA E SOM:

Objetivos:

- © Entender como a música e os efeitos sonoros ajudam a contar a história.
- © Entender como a música e os efeitos sonoros permitem criar tensão emocional.

Para esta sessão, irá precisar de um técnico de montagem para prestar apoio, para que os aprendentes possam ser divididos em grupos, de número não superior a cinco.

Deverá ter preparado:

- © Uma cena de um filme de ação, à qual deve ser retirada a música.
- © Uma cena de um filme dramático ou de uma comédia, à qual deve ser retirada a música.
- O Uma seleção de clipes de música e efeitos sonoros.

Descrever a forma como um montador usa a música e os efeitos sonoros, para aumentar e reforçar o modo como a história é contada. Projeção de clipes a serem escolhidos pelos tutores individuais.



Projetar a cena proveniente do filme de ação sem a música ou os efeitos sonoros. TAREFA: Separe os aprendentes em grupos e peça-lhes que escolhem música e efeitos sonoros para pós-sincronizar uma cena de ação. Projetar a cena finalizada de cada grupo e discutir os diversos impactos emocionais causados pelas diferentes escolhas de música e efeitos sonoros. Projetar a cena dramática sem música ou efeitos sonoros. TAREFA: Separar os aprendentes em grupos e pedir-lhes que escolham música e efeitos sonoros para pós-sincronizar a cena dramática. Projetar a cena finalizada de cada grupo e discutir os diferentes impactos emocionais originados pelas diversas escolhas de música e efeitos sonoros. Exercício Individual de Montagem, que deve continuar entre sessões: Pedir a cada participante que escolha um filme e analise como a música e os efeitos sonoros contribuem para o impacto emocional no mesmo. SESSÃO 4: Objetivos: © Entender os estádios finais da pós-produção © Entender como se chega à montagem final Para esta sessão será preciso: © Cena completamente montada sem correção de cor ou mistura sonora. © A mesma cena com correção de cor e mistura de som. © Uma montagem final de rushes provenientes do filme de 3 minutos usado na sessão 3; © Uma sala de montagem; © Um ou dois técnicos de apoio (dependendo do número de aprendentes presentes). Explique os processos finais da pós-produção – correção de cor, mistura de som, etc. Projete as cenas preparadas para ilustrar as diferenças. Separar os aprendentes em grupos de, no máximo, cinco pessoas e, com o apoio do técnico, começar a polir a montagem final do filme de 3 minutos. Projete cada montagem e encoraje o grupo a comentar e discutir.		
pós-sincronizar uma cena de ação. Projetar a cena finalizada de cada grupo e discutir os diversos impactos emocionais causados pelas diferentes escolhas de música e efeitos sonoros. Projetar a cena dramática sem música ou efeitos sonoros. TAREFA: Separar os aprendentes em grupos e pedir-lhes que escolham música e efeitos sonoros para pós-sincronizar a cena dramática. Projetar a cena finalizada de cada grupo e discutir os diferentes impactos emocionais originados pelas diversas escolhas de música e efeitos sonoros. Exercício Individual de Montagem, que deve continuar entre sessões: Pedir a cada participante que escolha um filme e analise como a música e os efeitos sonoros contribuem para o impacto emocional no mesmo. SESSÃO 4: Objetivos: Entender os estádios finais da pós-produção Entender como se chega à montagem final Para esta sessão será preciso: Cena completamente montada sem correção de cor ou mistura sonora. A mesma cena com correção de cor e mistura de som. Uma montagem final de rushes provenientes do filme de 3 minutos usado na sessão 3; Uma sala de montagem; Umo ud ois técnicos de apoio (dependendo do número de aprendentes presentes). Explique os processos finais da pós-produção — correção de cor, mistura de som, etc. Projete as cenas preparadas para ilustrar as diferenças. Separar os aprendentes em grupos de, no máximo, cinco pessoas e, com o apoio do técnico, começar a polir a montagem final do filme de 3 minutos. Projete cada montagem e encoraje o grupo a comentar e discutir.	Projetar a cena proveniente do filme de ação sem a música ou os efeitos sonoros.	
diferentes escolhas de música e efeitos sonoros. Projetar a cena dramática sem música ou efeitos sonoros. TAREFA: Separar os aprendentes em grupos e pedir-lhes que escolham música e efeitos sonoros para pós-sincronizar a cena dramática. Projetar a cena finalizada de cada grupo e discutir os diferentes impactos emocionais originados pelas diversas escolhas de música e efeitos sonoros. Exercício Individual de Montagem, que deve continuar entre sessões: Pedir a cada participante que escolha um filme e analise como a música e os efeitos sonoros contribuem para o impacto emocional no mesmo. SESSÃO 4: Objetivos: © Entender os estádios finais da pós-produção © Entender como se chega à montagem final Para esta sessão será preciso: © Cena completamente montada sem correção de cor ou mistura sonora. © A mesma cena com correção de cor e mistura de som. Uma montagem final de rushes provenientes do filme de 3 minutos usado na sessão 3; © Um ou dois técnicos de apoio (dependendo do número de aprendentes presentes). Explique os processos finais da pós-produção – correção de cor, mistura de som, etc. Projete as cenas preparadas para ilustrar as diferenças. Separar os aprendentes em grupos de, no máximo, cinco pessoas e, com o apoio do técnico, começar a polir a montagem final do filme de 3 minutos. Projete cada montagem e encoraje o grupo a comentar e discutir.		75 minutos
TAREFA: Separar os aprendentes em grupos e pedir-lhes que escolham música e efeitos sonoros para pós-sincronizar a cena dramática. Projetar a cena finalizada de cada grupo e discutir os diferentes impactos emocionais originados pelas diversas escolhas de música e efeitos sonoros. Exercício Individual de Montagem, que deve continuar entre sessões: Pedir a cada participante que escolha um filme e analise como a música e os efeitos sonoros contribuem para o impacto emocional no mesmo. SESSÃO 4: Objetivos: © Entender os estádios finais da pós-produção © Entender como se chega à montagem final Para esta sessão será preciso: © Cena completamente montada sem correção de cor ou mistura sonora. © A mesma cena com correção de cor e mistura de som. © Uma montagem final de <i>rushes</i> provenientes do filme de 3 minutos usado na sessão 3; © Uma sala de montagem; © Um ou dois técnicos de apoio (dependendo do número de aprendentes presentes). Explique os processos finais da pós-produção — correção de cor, mistura de som, etc. Projete as cenas preparadas para ilustrar as diferenças. Separar os aprendentes em grupos de, no máximo, cinco pessoas e, com o apoio do técnico, começar a polir a montagem final do filme de 3 minutos. Projete cada montagem e encoraje o grupo a comentar e discutir.	, ,	
pós-sincronizar a cena dramática. Projetar a cena finalizada de cada grupo e discutir os diferentes impactos emocionais originados pelas diversas escolhas de música e efeitos sonoros. Exercício Individual de Montagem, que deve continuar entre sessões: Pedir a cada participante que escolha um filme e analise como a música e os efeitos sonoros contribuem para o impacto emocional no mesmo. SESSÃO 4: Objetivos: Entender os estádios finais da pós-produção Entender como se chega à montagem final Para esta sessão será preciso: Cena completamente montada sem correção de cor ou mistura sonora. A mesma cena com correção de cor e mistura de som. Uma montagem final de <i>rushes</i> provenientes do filme de 3 minutos usado na sessão 3; Uma sala de montagem; Um ou dois técnicos de apoio (dependendo do número de aprendentes presentes). Explique os processos finais da pós-produção – correção de cor, mistura de som, etc. Projete as cenas preparadas para ilustrar as diferenças. Separar os aprendentes em grupos de, no máximo, cinco pessoas e, com o apoio do técnico, começar a polir a montagem final do filme de 3 minutos. Projete cada montagem e encoraje o grupo a comentar e discutir.	Projetar a cena dramática sem música ou efeitos sonoros.	
Pedir a cada participante que escolha um filme e analise como a música e os efeitos sonoros contribuem para o impacto emocional no mesmo. SESSÃO 4: Objetivos: Entender os estádios finais da pós-produção Entender como se chega à montagem final Para esta sessão será preciso: Cena completamente montada sem correção de cor ou mistura sonora. A mesma cena com correção de cor e mistura de som. Uma montagem final de rushes provenientes do filme de 3 minutos usado na sessão 3; Uma sala de montagem; Um ou dois técnicos de apoio (dependendo do número de aprendentes presentes). Explique os processos finais da pós-produção – correção de cor, mistura de som, etc. Projete as cenas preparadas para ilustrar as diferenças. Separar os aprendentes em grupos de, no máximo, cinco pessoas e, com o apoio do técnico, começar a polir a montagem final do filme de 3 minutos. Projete cada montagem e encoraje o grupo a comentar e discutir.	pós-sincronizar a cena dramática. Projetar a cena finalizada de cada grupo e discutir os diferentes	75 minutos
para o impacto emocional no mesmo. SESSÃO 4: Objetivos: © Entender os estádios finais da pós-produção © Entender como se chega à montagem final Para esta sessão será preciso: © Cena completamente montada sem correção de cor ou mistura sonora. © A mesma cena com correção de cor e mistura de som. © Uma montagem final de <i>rushes</i> provenientes do filme de 3 minutos usado na sessão 3; © Uma sala de montagem; © Um ou dois técnicos de apoio (dependendo do número de aprendentes presentes). Explique os processos finais da pós-produção – correção de cor, mistura de som, etc. Projete as cenas preparadas para ilustrar as diferenças. Separar os aprendentes em grupos de, no máximo, cinco pessoas e, com o apoio do técnico, começar a polir a montagem final do filme de 3 minutos. Projete cada montagem e encoraje o grupo a comentar e discutir.	Exercício Individual de Montagem, que deve continuar entre sessões:	
Objetivos: Entender os estádios finais da pós-produção Entender como se chega à montagem final Para esta sessão será preciso: Cena completamente montada sem correção de cor ou mistura sonora. A mesma cena com correção de cor e mistura de som. Uma montagem final de <i>rushes</i> provenientes do filme de 3 minutos usado na sessão 3; Uma sala de montagem; Um ou dois técnicos de apoio (dependendo do número de aprendentes presentes). Explique os processos finais da pós-produção – correção de cor, mistura de som, etc. Projete as cenas preparadas para ilustrar as diferenças. Separar os aprendentes em grupos de, no máximo, cinco pessoas e, com o apoio do técnico, começar a polir a montagem final do filme de 3 minutos. Projete cada montagem e encoraje o grupo a comentar e discutir.		
 Entender os estádios finais da pós-produção Entender como se chega à montagem final Para esta sessão será preciso: Cena completamente montada sem correção de cor ou mistura sonora. A mesma cena com correção de cor e mistura de som. Uma montagem final de <i>rushes</i> provenientes do filme de 3 minutos usado na sessão 3; Uma sala de montagem; Um ou dois técnicos de apoio (dependendo do número de aprendentes presentes). Explique os processos finais da pós-produção – correção de cor, mistura de som, etc. Projete as cenas preparadas para ilustrar as diferenças. Separar os aprendentes em grupos de, no máximo, cinco pessoas e, com o apoio do técnico, começar a polir a montagem final do filme de 3 minutos. Projete cada montagem e encoraje o grupo a comentar e discutir. 	SESSÃO 4:	
 Entender como se chega à montagem final Para esta sessão será preciso: Cena completamente montada sem correção de cor ou mistura sonora. A mesma cena com correção de cor e mistura de som. Uma montagem final de <i>rushes</i> provenientes do filme de 3 minutos usado na sessão 3; Uma sala de montagem; Um ou dois técnicos de apoio (dependendo do número de aprendentes presentes). Explique os processos finais da pós-produção – correção de cor, mistura de som, etc. Projete as cenas preparadas para ilustrar as diferenças. Separar os aprendentes em grupos de, no máximo, cinco pessoas e, com o apoio do técnico, começar a polir a montagem final do filme de 3 minutos. Projete cada montagem e encoraje o grupo a comentar e discutir. 	Objetivos:	
Para esta sessão será preciso: Cena completamente montada sem correção de cor ou mistura sonora. A mesma cena com correção de cor e mistura de som. Uma montagem final de <i>rushes</i> provenientes do filme de 3 minutos usado na sessão 3; Uma sala de montagem; Um ou dois técnicos de apoio (dependendo do número de aprendentes presentes). Explique os processos finais da pós-produção – correção de cor, mistura de som, etc. Projete as cenas preparadas para ilustrar as diferenças. Separar os aprendentes em grupos de, no máximo, cinco pessoas e, com o apoio do técnico, começar a polir a montagem final do filme de 3 minutos. Projete cada montagem e encoraje o grupo a comentar e discutir.	Entender os estádios finais da pós-produção	
 © Cena completamente montada sem correção de cor ou mistura sonora. ⊚ A mesma cena com correção de cor e mistura de som. ⊚ Uma montagem final de <i>rushes</i> provenientes do filme de 3 minutos usado na sessão 3; ⊚ Uma sala de montagem; ⊚ Um ou dois técnicos de apoio (dependendo do número de aprendentes presentes). Explique os processos finais da pós-produção – correção de cor, mistura de som, etc. Projete as cenas preparadas para ilustrar as diferenças. Separar os aprendentes em grupos de, no máximo, cinco pessoas e, com o apoio do técnico, começar a polir a montagem final do filme de 3 minutos. Projete cada montagem e encoraje o grupo a comentar e discutir. 	Entender como se chega à montagem final	30 minutos
 A mesma cena com correção de cor e mistura de som. Uma montagem final de <i>rushes</i> provenientes do filme de 3 minutos usado na sessão 3; Uma sala de montagem; Um ou dois técnicos de apoio (dependendo do número de aprendentes presentes). Explique os processos finais da pós-produção – correção de cor, mistura de som, etc. Projete as cenas preparadas para ilustrar as diferenças. Separar os aprendentes em grupos de, no máximo, cinco pessoas e, com o apoio do técnico, começar a polir a montagem final do filme de 3 minutos. Projete cada montagem e encoraje o grupo a comentar e discutir. 	Para esta sessão será preciso:	
 Uma montagem final de <i>rushes</i> provenientes do filme de 3 minutos usado na sessão 3; Uma sala de montagem; Um ou dois técnicos de apoio (dependendo do número de aprendentes presentes). Explique os processos finais da pós-produção – correção de cor, mistura de som, etc. Projete as cenas preparadas para ilustrar as diferenças. Separar os aprendentes em grupos de, no máximo, cinco pessoas e, com o apoio do técnico, começar a polir a montagem final do filme de 3 minutos. Projete cada montagem e encoraje o grupo a comentar e discutir. 	Cena completamente montada sem correção de cor ou mistura sonora.	
 Uma sala de montagem; Um ou dois técnicos de apoio (dependendo do número de aprendentes presentes). Explique os processos finais da pós-produção – correção de cor, mistura de som, etc. Projete as cenas preparadas para ilustrar as diferenças. Separar os aprendentes em grupos de, no máximo, cinco pessoas e, com o apoio do técnico, começar a polir a montagem final do filme de 3 minutos. Projete cada montagem e encoraje o grupo a comentar e discutir. 	A mesma cena com correção de cor e mistura de som.	
 Um ou dois técnicos de apoio (dependendo do número de aprendentes presentes). Explique os processos finais da pós-produção – correção de cor, mistura de som, etc. Projete as cenas preparadas para ilustrar as diferenças. Separar os aprendentes em grupos de, no máximo, cinco pessoas e, com o apoio do técnico, começar a polir a montagem final do filme de 3 minutos. Projete cada montagem e encoraje o grupo a comentar e discutir. 	Uma montagem final de rushes provenientes do filme de 3 minutos usado na sessão 3;	60 minutos
Explique os processos finais da pós-produção – correção de cor, mistura de som, etc. Projete as cenas preparadas para ilustrar as diferenças. Separar os aprendentes em grupos de, no máximo, cinco pessoas e, com o apoio do técnico, começar a polir a montagem final do filme de 3 minutos. Projete cada montagem e encoraje o grupo a comentar e discutir.	• Uma sala de montagem;	
preparadas para ilustrar as diferenças. Separar os aprendentes em grupos de, no máximo, cinco pessoas e, com o apoio do técnico, começar a polir a montagem final do filme de 3 minutos. Projete cada montagem e encoraje o grupo a comentar e discutir.	Um ou dois técnicos de apoio (dependendo do número de aprendentes presentes).	
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	preparadas para ilustrar as diferenças. Separar os aprendentes em grupos de, no máximo, cinco pessoas e, com o apoio do técnico, começar a polir a montagem final do filme de 3 minutos.	90 minutos
	7 7 7	

Relação com outros módulos: A unidade referente à Realização poderá estar relacionada com esta pelo uso que poderá fazer do material rodado para a execução dos exercícios de montagem, mas tal poderá tornar-se difícil de gerir.



Módulo 6: Ateliê de cinema (produção de três curtas-metragens)

INTRODUÇÃO:

Este módulo é o cerne do curso, pois representa a aplicação prática dos saberes e competências aprendidas ao longo dos cinco módulos prévios (e respetivas unidades). Agora os participantes irão de facto produzir três curtas-metragens a partir das próprias experiências de envelhecimento ativo. Isto marca o pináculo da interação entre os participantes e o tão aquardado momento quando as suas ideias tomam forma. É o verdadeiro momento em que se faz cinema.

O módulo 6 destina-se a testar a adequação dos conteúdos dos módulos prévios, bem como as metodologias de produção de curtas-metragens de ficcão com adultos maiores. Para os aprendentes será uma experiência única de interação e de vivência de algo que, com uma base técnica, contém em si muita criatividade. É uma oportunidade para se ser expressivo e tirar partido em plenitude do companheirismo que a arte pode providenciar.

Muito depende da natureza dos aprendentes e dos argumentos que estes efetivamente escreveram e guerem rodar. Terão espaço para ser criativos, dentro dos limites possíveis. Pretende-se que os participantes produzam três filmes (cada um de aproximadamente 3 a 4 minutos de duração), mas ocasionais exceções serão consideradas, desde que não haja menos de oito membros em cada equipa (incluindo atores). Em cada curta-metragem os participantes irão desempenhar diferentes funções, rodando portanto, também entre si.

RESULTADOS DA APRENDIZAGEM:

Após o estudo desta unidade, os participantes serão capazes de:

- Produzir curtas-metragens sobre envelhecimento ativo baseadas nas suas próprias vivências;
- Sentir-se bem-sucedidos e orgulhosos por terem realizado uma tarefa exigente;
- © Comunicar e interagir melhor, não só com pessoas dentro da sua faixa etária, mas também com gerações mais novas;
- Experimentar um desejo de ser mais criativo e abraçar ações coletivas;
- Sentir-se produtivos e importantes como qualquer outro cidadão;
- Dominar melhor as tecnologias a partir de agora;
- Apreciar a arte de forma diferente e vivenciar o desejo de manter este interesse doravante;
- Apreciar a vida de forma mais plena por ter posto à prova as suas capacidades.



Módulo 6	TEMPO: Quanto tempo durará esta atividade?
SESSÃO 1 – PRÉ-PRODUÇÃO (organizar o trabalho a ser feito) Os argumentos foram escolhidos durante a pré-produção, preferencialmente durante o módulo 5 – Unidade 2 (Escrita de Argumento), numa decisão feita pelo educador da unidade em concordância com o supervisor geral e com os próprios participantes. A distribuição de funções em cada filme já foi decidida no módulo 5 – Unidade 4 (Produção). O guião de rodagem foi elaborado no módulo 5 – Unidade 3 (Realização) e também assim deve ter sido o plano de rodagem/folha de serviço (ordem de rodagem dos planos). Agora é tempo de assegurar que todos os bens necessários foram adquiridos, que os décors estão prontos para receber a equipa; que toda a logística foi devidamente tratada e que os atores memorizaram e sabem bem os seus papéis. No fim da sessão, os participantes devem estar na posse de uma cópia do argumento final, de uma planificação e de algumas notas de realização referentes às posições de câmara.	2 horas
SESSÃO 2 – PRODUÇÃO 1 O que se segue é aplicável a todas as sessões de rodagem: Os participantes irão ter acesso a apoio técnico das diversas áreas. Técnicos profissionais serão	
responsáveis pela imagem e iluminação, especialmente pela operação de câmera e pelo apoio técnico de imagem, captação de som (manuseamento da perche e microfone) e assistência técnica de som, assistência de realização e anotação, assistência técnica de montagem, transporte e assistência pessoal (se necessário).	3 horas
Um supervisor geral irá supervisionar as três produções e irá seguir os passos necessários para assegurar uma rodagem fluida, calma e saudável. Esta pessoa irá ser a ponte entre os aprendentes e o pessoal técnico. Ele/ela irá tomar as decisões necessárias relativas a todos os aspetos relacionados com as rodagens.	2.1.5.2.5



Outros recursos necessários:

- O argumento e a planificação;
- O equipamento técnico necessário para cada rodagem específica irá existir uma lista geral para todos os filmes, mas a possibilidade de equipamento extra pode ter de ser considerada para uma rodagem em particular, dependente das necessidades do argumento.
- ⊚ Todos os bens necessários para cada rodagem adereços, itens de decoração, guarda-roupa, cabelos, maquilhagem;
- Comida e água (serviço de catering);
- Transporte disponível para situações inesperadas.

Métodos de Formação:

Os participantes irão trabalhar por períodos de três horas de cada vez e a seguir terão uma pausa para descanso e alimentação. Cada filme deverá ser terminado em 6 horas (um dia de trabalho).

Os aprendentes irão abordar as suas tarefas com bom ritmo e seguindo a ordem de procedimentos que é assegurado pelo supervisor e/ou coordenador (trabalhando de forma semelhante à de um assistente de realização). A equipa técnica irá desempenhar tarefas pré-designadas e irá apoiar os aprendentes. O supervisor irá estar disponível para assistir nas tomadas de decisão e irá providenciar as condições gerais de rodagem

Avaliação:

O supervisor, apoiado pelo pessoal técnico, terá que avaliar as condições físicas e psicológicas dos participantes durante toda a sessão de rodagem e atuar em concordância. A equipa técnica terá que conservar o interesse, concentração e níveis de desempenho dos aprendentes, enquanto tenta dar confiança e prestar apoio artístico, se este for necessário.

CECC	100		200		
SESSA	4() K	_ PI	くしけり		いしつ
3233			.00	υş,	

Ocorre o mesmo que na sessão 2, mas com a mudança de funções entre os aprendentes.

3 horas

SESSÃO 4 – PRODUÇÃO 3

Ocorre o mesmo que na sessão 2, mas com a mudança de funções entre os aprendentes.

3 horas



		~							~	
		C A	\sim	- P	\sim		\sim		Α.	\sim
•	- \	Δ	() 5	. – P		-PK	())		ΔІ	
J		J		, .	\mathbf{U}		\mathbf{o}	\sim	ית	•

Durante esta fase, um membro da equipa técnica irá ser responsável pela primeira versão de montagem dos filmes em pós-produção,

Enquanto o trabalho está a ser realizado por profissionais, os participantes podem – e devem – estar presentes durante o processo, de modo a que possam observar o processo, o que representa a

presentes durante o processo, de modo a que possam observar o processo, o que representa a aplicação do que aprenderam durante o módulo 5, unidade 5 (Montagem). O montador deve, se o desejo dos aprendentes for expresso, permitir que estes intervenham na montagem, experimentando alguns cortes. O realizador de cada filme deve estar junto do montador durante toda esta fase, se assim o desejar (afim de providenciar instruções artísticas).

10 horas

Relação com outros módulos:

Este módulo representa a essência de tudo o que foi aprendido antes e, assim sendo, relaciona-se com todos os módulos.

Anexo A - Grelha de Análise

	Competências para o Envelhecimento Ativo					Observações:	
	(assinale a(s) mais relevante(s) no filme)				Gostou do filme? Considera adequada a forma como a temática do envelhecimento ativo é tratada?		
	Aprendizagem	Cidadania e comunidade	Saúde	Emocional	Finanças/ Economia	Tecnologia	Quais são os personagens mais interessantes e desinteressantes? Por quê?
Before Twilight, 2009, de Jacek Blawut							
Mid-August Lunch, 2008, de Gianni Di Gregorio							
Empties, 2007, de Jan Sverák							
The Best Exotic Marigold Hotel, 2012, de John Madden							
Good to go, 2012, de Mateus Luzar							
Vidange Perdue, 2006, de Geoffrey Enthoven							



Referências

Recursos Adicionais

Módulo 1

Sítio do Projecto CINAGE: http://cinageproject.eu/pt

Envelhecimento ativo: http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/

Envelhecimento da população/sociedade em envelhecimento: http://wisdom.unu.edu/en/ageing-societies/

Aprender na idade maior: http://www.associationforeducationandageing.org/ufiles/Lit_review_summary_May_08.pdf

Aprendizagem ao longo da vida: http://www.dcalni.gov.uk/lifelong_learning_2.pdf

Ballesteros, R.F. (2008), Active Aging: the Contribution of Psychology, Hogrefe Publishing

Gillian Boulton-Lewis, Maureen Tam, (2011), Active Ageing, Active Learning: Issues and Challenges, Springer

Science & Business Media, Sep 15, 2011 – Education – 192 pages

Withnall, A. (2009), *Improving Learning in Later Life*, Routledge, Sep 10, 2009 – Education – 176 pages

Módulo 2

Hillman, J. (1997). *The Soul's Code: In Search of Character and Calling*. Grand Central Publishing: Paperback Rizzo, C. (1997). *101 modi per liberare il genio che è in te*. Rome: Newton Compton

Watzlawick, P. (1983). The Situation Is Hopeless, But Not Serious: The Pursuit of Unhappiness. New York: W. W. Norton & Company

Goleman, D. (1996). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books

Schultz, J-H (1932). "Das Autogene Training (konzentrative Selbstentspannung)." Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung. Leipzig: Thieme

Sedikides, C. (1993). Assessment, enhancement, and verification determinants of the self- evaluation process. Journal of Personality and Social Psychology



Randall, W. (1996). "Restorying a Life: Adult Education and Transformative Learning." In Aging and Biography: Explorations in Adult Development. Edited by James E. Birren et al., pp. 224–247. New York: Springer Publishing

Módulo 3

Erikson, H. E. *Psychological Stages of Life*. http://psychology.about.com/od/psychosocialtheories/a/psychosocial.htm

Findeisen D. (2010). *Univerza za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani: stvaritev meščanov in vez med njimi. Ljubljana:*

Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje.

Galey, M. (1981). Marguerite Yourcenar Les yeux ouverts entretiens avec M.Galey. Paris: Le Livre de Poche.

Kroener, S. et all (2008). Demographic future of Europe. Berlin: BIB.

Mackie, D. M., Hamilton, D. L. (1993). *Affect, Cognition and Stereotyping: Interactive Process in Group Perception*. London: Academic Press Inc.

Guillemard, A. M. (1986). Le déclin du social. Paris: PUF.

http://www.emil-network.eu/resources/publications?page=7

Maslow, A: Hierarchy of Needs: A Theory of Human Motivation [Kindle Edition]

Stebbins, R.A (2010) A Perspective for Our Time. Serious Leisure, UK

Módulo 4

Alheit, Peter & Dausien, Bettina 1990. Biographie. Eine problemgeschichtliche Skizze. Werkstattberichte des

Forschungsschwerpunkts "Arbeit und Bildung", Band 14. Bremen: Universität Bremen.

Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity*, Cambridge: Polity Press.

Berne, E. (1984). What do you say after you say hello /Šta kažeš posle zdravo. Beograd: Nolit.

Malewska-Peyre, C. Tap, P. (1991). La socialisation de l'enfance à l'adolescence. Paris: PUF.

Maslow, A. (1982). Motivation and Personality. New York: Harper&Row.

Mucchielli, A. (2011). Les motivations. Paris: PUF.

Rogers, C. (1980). A Way of Being. Boston: Hougton Mifflin Company.

Recurosos adicionais: http://infed.org/mobi/life-span-development-and-lifelong-learning/



Módulo 5, Unidade 1

Inside the gaze: the fiction film and its spectator, Francesco Casetti, Bloomington: Indiana University Press, 1998. How to read a film: movies, media, and beyond; art, technology, language, history, theory; Monaco, James, Oxford University Press, 2009.

Filmografia:

Booth Story (2006) Dir. Kasimir Burgess, Edwin McGill; Australia

Lunch Date (2009) Dir. Adam Davidson; EUA

Bara Prata Lite (Talk) (1997) Dir. Lukas Moodysson; Suécia

Gan-Gan (2014) Dir. Gemma Green-Hope; Reino Unido

Grandpa (2014) Dir. André Marques; Portugal

Undressing my mother (2004) Dir. Ken Wadrop; Irlanda

Nuit Blanche (2009) Dir. Arev Manoukian; Canadá

I will wait for the next one (2002) Dir. Philippe Orreindy; França

Anna (2007) Dir. Alejandro Gonzales Inarritu; EUA

LXIV (2011) Dir. Damian Livesey; Reino Unido

Drama Queen (2010) Dir. Minna Lavola; Finlândia

Teeth (2007). Dir. John Kennedy and Ruairi O'Brien; Irlanda

Caterwaul (2012) Dir. lan Samuels; EUA

The Black Hole (2008) Dir. Olly Williams and Philip Sansom; Reino Unido

Cinéma erotique (2007) Dir. Roman Polanski; França

The grandmother (1970) Dir. David Lynch; EUA

Módulo 5, Unidade 2

Field, Syd (2005), *Screenplay: The Foundations of Screenwriting*, Bantam Dell, New York Uma lista detalhada de livros sobre a escrita do guião está disponível em:

http://www.screenwritingspark.com/the-best-screenwriting-books-chosen-by-screenwriters/



Módulo 5, Unidade 3

Directing (film techniques and aesthetics), By Michael Rabiger, Publisher: Focal Press; 4 edition (19 Oct 2007), ISBN-10: 0240808827, ISBN-13: 978-0240808826

In particular: Chapter 25 of 'Pre-Production' – 'Rehearsals and Planning Coverage'; Chapter 29 of 'Pre-Production' – 'Mise-En-Scene'; Chapter 23 of 'Pre-Production' - 'Actor & Director Prepare a Scene'; Chapter 30 of 'Pre-Production' - 'Producing a Shooting Script'.

Directing Actors: Creating Memorable Performances for Film & Television, by Judith Weston, Publisher: Michael Wiese Productions (18 Jun 1999), ISBN-10: 0941188248, ISBN-13: 978-0941188241

Grammar of the film language, by Daniel Arijon, Publisher: Silman-James Press, U.S.; New edition (1 Nov 1991), ISBN-10: 187950507X ISBN-13: 978-1879505070

Cinematography for Directors: A Guide for Creative Collaboration, By Jacqueline B. Frost, Publisher: Michael Wiese Productions (August 1, 2009), ISBN-10: 1932907556, ISBN-13: 978-1932907551

Film direction Shot by Shot: Visualizing from Concept to Screen, by Steven d. Katz, Publisher: Michael Wiese Productions (1 Jul 1991), ISBN-10: 0941188108, ISBN-13: 978-0941188104

Other People's Shoes: Thoughts on Acting, by Harriet Walter, Publisher: Nick Hern Books; New Ed edition (11 Sep 2003), ISBN-10: 1854597515, ISBN-13: 978-1854597519

Acting in Film: An Actor's Take on Movie Making, Michael Caine, DVD: 2008, Region 2

What's My Motivation? by Michael Simkins, Publisher: Ebury Press; New edition (5 May 2005), ISBN-10: 0091897491, ISBN-13: 978-0091897499

The Casting Handbook, by Susy Catliff and Jennifer Granville, Publisher: Routledge, 2013, ISBN-10: 0415688248, ISBN-13: 978-0415688246

Módulo 5, Unidade 4

Friedman, J. (2011). *Getting It Done: The Ultimate Production Assistant Guide,* kindle edition. Studio City: Michael Wiese Productions.

Gill, L. (2012). *Running the Show: The Essential Guide to Being a First Assistant Director*, kindle edition. London: Focal Press. Houghton, B. (1991). *What a Producer Does: The Art of Moviemaking (Not the Business)*. Los Angeles: Silman-James Press. LoBrutto, V. (2002). *The Filmmaker's Guide to Production Design*. New York: Allworth Press.



Maier, R.G. (1994). Location Scouting and Management Handbook: Television, Film, Still Photography. Boston and London: Focal Press.

Preston, W. What an Art Director Does: An Introduction to Motion Picture Production Design. Los Angeles: Silman-James Press.

Outras fontes (filmografia):

DiCillo, Tom (1995). *Living in Oblivion*. Film. Truffaut, François (1973). *Day For Night*. Film.

Módulo 5, Unidade 5

Technique of Film and Video Editing (5th Edition), K. Dancyger, 978-0-240-81397-4, Oxford, Focal Press, 2012 *In The Blink of An Eye*, Walter Murch, 1-879505-62-2, Silman-James Press

The Conversations, Walter Murch and the Art of Editing Film, ichael Ondatje, 0-7475-6472-8, Bloomsbury Publishing Behind the Seen: How Walter Murch Edited Cold Mountain Using, Final Cut Pro and What This Means for Cinema, Charles Koppelman. 2005, 0-7357-1426-2, New Riders / Peachpitt

Fine cuts: the art of European film editing, Roger Crittenden, 0240516842, Oxford, Focal, 2004 Film Editing, The Art of the Expressive, Valerie Orpen, 1-903364-53-1, Wallflower Press

Módulo 6

DiCillo, Tom (1995, USA). *Living in Oblivion*. Film. Truffaut, François (1973, FRA/ITA). *Day For Night*. Film.

Neste caso, todos os filmes sobre o envelhecimento e sobre a produção cinematográfica, que lhe cheguem eventualmente às mãos, são recursos maravilhosos. Não só eles são pertinentes para o assunto em questão, mas também podem fazer muito para que fique de bom humor. Só quer mesmo começar sem demoras a fazer filmes!

Glossário

TERMO	DEFINIÇÃO
1º Assistente de Realização	A pessoa que realiza uma série de funções processuais para o realizador e para o diretor de produção. É o <i>pivot</i> do filme e nele assenta o bom andamento da rodagem. Entre as suas tarefas contam-se a calendarização das rodagens (mapa de rodagem), a procura de locais para rodar, a convocatória das pessoas para cada dia de rodagem (folha de serviço), a organização logística do trabalho no <i>plateau</i> , chamar os atores para o local adequado para filmar, manter a ordem no <i>plateau</i> , comunicar com os vários sectores técnicos, ensaiar figuração e ajudar o realizador a fazer evoluir as rodagens.
A arte da montagem	Montar é arte de pegar nos pedaços de filme rodado e transformá-los em algo atraente e percetível. Tal como a linguagem escrita, a montagem tem uma estrutura a partir da qual se pode construir a história, logo, a linguagem visual. Esta linguagem engloba a compressão do tempo, etc. Contribui para transmitir o tema da história a ser contada.
Adereço de cena	Qualquer objeto móvel com peso dramatúrgico usado pelas personagens num "plateau" durante a rodagem de uma cena.
Adultos mais velhos (adultos maiores)	As pessoas, independentemente da sua idade biológica, que se encontram em situação de pós-reforma e pós-família, no sentido de que estão menos, ou já não estão, envolvidas numa carreira profissional ou tendo as grandes responsabilidades inerentes a criar uma família.
Andragogia	No séc. XVIII, o filósofo francês Nicolas de Condorcet defendeu que a educação deve ser para todos, incluindo os adultos. O termo andragógico, em oposição à pedagogia, porém, foi inventado por Alexander Knapp, um professor de escola secundária alemã no séc. XIX. Em seguida, foi usado pelo Jornal de Educação de Adultos e por Malcolm Knowles (1913-1997) no seu trabalho de desenvolvimento de um sistema unificado de educação de adultos (<i>The Meaning of Adult Education</i>). A teoria da andragogia é baseada em premissas que a distinguem de pedagogia ou do método de ensino tradicional, mudando o foco do professor para o aluno, a aprendizagem auto-dirigida, a transformação de perspetivas, etc.
Aprendizagem	A competência aprendizagem prende-se com aquilo que é necessário para continuar a aprender numa idade mais avançada, de uma forma que seja relevante para essa faixa etária. Isto pode incluir aprendizagem formal e/ou informal e pode envolver uma vasta gama de possibilidades, incluindo as capacidades de aprendizagem e conhecimento. Os seniores aprendem algo criativo ou adquirem conhecimentos para usar novas tecnologias, tais como a designada e-tecnologia (computadores e internet).



TERMO	DEFINIÇÃO
Aprendizagem ao Longo da Vida	Esta é a busca contínua de aprendizagens, por razões pessoais ou profissionais, ao longo da vida e numa variedade de situações. Aprender pode ocorrer não só em contextos formais, mas também em grupos de aprendizagem não formal, por meio de interações diárias e numa ampla gama de ambientes. O Programa de Aprendizagem ao Longo da Vida tem sido um programa de fundos europeus que tem apoiado a educação e a formação para todos os grupos etários em toda a Europa.
Aprendizagem baseada em Contexto	Refere-se ao uso da vida real e de exemplos fictícios criados em ambientes de aprendizagem, a fim de ensinar através da experiência real, prática, um assunto e não apenas das meras partes teóricas. O fator mais importante que influencia a aprendizagem é o envolvimento ativo do aluno com o material. Logo, é preciso obtê-lo e ensinar por quaisquer métodos que mantenham este compromisso.
Aprendizagem baseada em Filme	Uma forma de aprendizagem que utiliza filmes e vídeos, como ferramentas de aprendizagem. O cinema pode ser um catalisador para a cura e crescimento para aqueles que estão abertos a aprender como os filmes afetam as pessoas e para assistirem a alguns filmes com consciência plena. O cinema permite usar as imagens, o enredo e a música, entre outras coisas, em filmes autorreflexivos sobre a psique, visando a introspeção, a inspiração, a libertação emocional ou o alívio e a mudança. Ela pode, em particular, ajudar as pessoas mais velhas a aderirem a certos enredos e personagens do filme, aprendendo algo sobre si mesmos de forma mais profunda.
Aprendizagem e educação na velhice (idade maior)	O termo foi cunhado por Peter Jarvis juntamente com os participantes da conferência de 1995, em Ulm. Velhice refere-se a diferentes fases da vida e a diferentes grupos de pessoas mais velhas: trabalhadores idosos; pessoas prestes a reformarem-se; reformados que estão num processo dinâmico entre o trabalho, a reforma e a velhice; idosos nos cuidados institucionais; idosos genericamente dependentes de terceiros. Os decisores políticos designam as pessoas que estão nesta fase da vida como "pessoas mais velhas", "adultos idosos" e "seniores" ou, agora com menos frequência, "terceira idade". Aprender é um processo de envolvimento com a experiência. A aprendizagem acontece se e quando o comportamento muda (atividade, pensamento, emoções, etc.). É o que as pessoas fazem quando querem dar sentido ao mundo. Pode envolver um aumento de capacidades, conhecimento ou compreensão, o aprofundamento de valores ou a capacidade de refletir. A aprendizagem efetiva levará à mudança, ao desenvolvimento e a um desejo de aprender mais.
Auto-atendimento	Isto significa cuidar da saúde pessoal e do bem-estar. Também pode incluir um estilo de vida saudável e estar ativo fazendo coisas que são importantes para a pessoa em causa. Trata-se de se concentrar no que as pessoas mais velhas podem fazer e não o que elas não são capazes de fazer. Isto inclui a obtenção de apoio para ser capaz de se manter ativo e viver de forma saudável.



TERMO	DEFINIÇÃO
Auto-avaliação	Em psicologia social, a autoavaliação é o processo de olhar para si mesmo, a fim de avaliar os aspetos que são importantes para a nossa identidade. Anda de mãos dadas com a auto-verificação e o auto-aprimoramento. Sedikides (1993) sugere que a autoavaliação leva as pessoas a procurar informações para confirmar o seu autoconceito incerto. Ao mesmo tempo as pessoas usam autoavaliação para melhorar a sua certeza relativamente ao seu próprio autoconhecimento. No entanto, a autoavaliação pode ser vista como muito diferente dos outros dois aspetos de autoavaliação. Ao contrário desses fatores, através da autoavaliação, a pessoa está interessada na precisão da sua auto-visão atual, ao invés de a melhorar. Isto faz com que a autoavaliação seja o único fator auto-avaliativo que pode causar danos na autoestima de uma pessoa.
Autonomia	Autonomia na velhice significa ter ou manter a independência ou liberdade de ação, ao invés de ser tratado como dependente.
Capacitação	Capacitar as abordagens ao envelhecimento ativo encoraja as pessoas mais idosas a desenhar e desenvolver as suas próprias capacidades de modo a tornar eficazes as suas escolhas existenciais, permitindo-lhes exercer a sua autonomia e poder de decisão em relação à sua vida e ao seu ambiente social. Os desafios sociais para capacitar idosos incluem as desigualdades económicas; por exemplo, no que diz respeito ao emprego, às pensões e prestações sociais de aprendizagem, ao apoio à saúde e às oportunidades de participação cívica.
Caracterização da personagem	O modo como a personagem é descrita e apresentada no ecrã. Inclui os seus atributos físicos, as respostas emocionais e as ações. Não confundir com o trabalho complexo de criar um aspeto físico para certas personagens através do recurso a elaboradas formas de maquilhagem, próteses e revestimentos em látex.
Cenário e <i>Décor</i>	Cenário é um local construído artificialmente para a ação de um filme, podendo transmitir a ideia de ser um sítio exterior ou interior. O termo "set" é uma abreviatura de "setting" (décor) e corresponde à localização abstrata de qualquer cena, seja natural ou artificialmente construída.
Chefe aderecista ou Assistente de <i>plateau</i>	O indivíduo responsável pela obtenção, alteração, ou construção de adereços e por garantir que eles estejam disponíveis sempre que necessário durante a produção do filme.
Chefe de Guarda-Roupa	A pessoa responsável por adquirir os trajes, trajes e os respetivos acessórios para a produção do filme antes de começar a filmagem e por mantê-las durante toda a rodagem.
Chefe de Produção	O indivíduo responsável pelos acordos comerciais diários para filmar. Faz os acordos para a obtenção do equipamento, dos locais, dos serviços de decoração e adereços, etc. Em suma, assegura o bom funcionamento do período de produção, garantindo que todos os elementos estão no lugar para cada dia. Também controla o orçamento durante o período de rodagem.



TERMO	DEFINIÇÃO
Chefe Decorador	O indivíduo que decora ou "ambienta" o <i>décor</i> com adereços, mobiliário e plantas.
Cidadania e Comunidade	Esta competência diz respeito ao que é necessário para ser um cidadão mais velho ativo, participando em atividades que beneficiam o indivíduo e a sociedade. As atividades podem envolver trabalhos voluntários ou, eventualmente, alguma forma de emprego ou de trabalho remunerado; também pode ser relativo aos cuidados prestados a membros da família ou a outras pessoas da comunidade. O agregado para o qual cada indivíduo sénior contribui tanto pode ser a família, como um serviço local, o bairro, a cidade, a região, o país ou o mundo.
Claquette (em inglês: marker)	Uma ardósia com um par de placas articuladas entre si que é filmada no início de cada cena, tanto para conter as informações técnicas (título do filme, cena, plano, <i>take</i> , etc.) como para, posteriormente, permitir a sincronização do som com a imagem.
Competência	Esta palavra tem significados diferentes. Em relação ao envelhecimento ativo, significa que é necessário que as pessoas idosas vivam e participem ativamente no seio das suas respetivas comunidades e da sociedade. Embora a competência seja muitas vezes considerada em termos de capacidades, neste projeto há um nível de competência social, o que pode ser considerado, pelo menos, igualmente importante. Por exemplo, a competência "saúde" para o envelhecimento ativo não só exige comportamentos individuais que promovam a saúde, mas também estruturas sociais, tais como os sistemas de saúde que apoiam os idosos a gerir a sua saúde.
Continuidade (Raccord)	O fluxo contínuo de um filme, onde um plano se segue a outro plano e uma cena se segue a outra cena de uma forma compreensível e suave. A continuidade efetiva depende do controle adequado dos pormenores ao nível da direção artística (guarda-roupa, decoração, adereços, etc.), dos diálogos e dos ruídos diretos, da colocação da câmara e seus movimentos e escala de planos, da interpretação dos atores na relação com ela e com o espaço. Enfim, nenhum elemento deve sobressair de forma muito evidente ou será considerado um erro técnico.
Correção de Cor	A correção de cor garante que todas as imagens de uma mesma cena e o filme na sua globalidade mantenham a continuidade (raccord) e possuam boa qualidade técnica, nomeadamente ao nível da saturação de cores e da exposição. A correção de cor pode oferecer soluções criativas para os problemas relacionados com a imagem, como seja o caso dos níveis de exposição, alterações de "set ups" de luz (transformar o dia em noite), etc. O colorista deve entender o efeito psicológico das cores, a fim de melhorar a narrativa do filme.



TERMO	DEFINIÇÃO
Demografia	Este é o estudo de populações humanas, usando estatísticas para analisar aspetos como o tamanho, o crescimento, a estrutura e a distribuição de grupos de pessoas. A análise demográfica pode ser aplicada a um determinado grupo populacional, tais como homens e mulheres com idade superior a 65 anos, e pode ter em conta as alterações ocorridas num espaço geográfico e ao longo do tempo, no que se refere às dimensões, tais como o nascimento, a morte, a migração e o envelhecimento da população.
Design de som (conceção da banda sonora)	Desenho de sonoro é o processo de construção da identidade sónica do filme. Este processo envolve uma variedade de trabalhos, desde a criação dos ruídos de explosões ou acidentes de automóvel à arte de adicionar sons subtis que enriquecem os filmes. O desenho de som envolve a manipulação de áudio gravado previamente, como seja o caso de ruídos (sons intencionais) e dos diálogos. Em alguns casos, pode também envolver a composição ou a manipulação de áudio para criar o efeito desejado ou a atmosfera pretendida.
Direção de produção	A pessoa trazida para elaborar o orçamento, e executá-lo. É a principal responsável pelos itens "below-the-line" da estimativa orçamento. Uma vez iniciada a pré-produção, a principal responsabilidade do diretor de produção é verificar que o filme não ultrapassa o orçamento. Esta pessoa prepara tabelas de despesas e tabelas de desvios, trabalhando de perto com o chefe de produção e o contabilista.
Discriminação etária	Um processo sistemático de estereótipos e discriminação contra as pessoas porque são velhas, tal como o racismo e o sexismo o são relativamente à cor da pele e ao género dos indivíduos.
Educação não formal	Educação como um processo permanente que permite o desenvolvimento contínuo de uma pessoa, quer como indivíduo, quer como membro da sociedade. Pode ter três formas diferentes: Educação formal – o sistema educativo estruturado e normalmente fornecido ou apoiado pelo estado, sendo as instituições classificada de primárias ao superior, por ordem cronológica de funcionamento. Educação informal – a aprendizagem que se faz na vida quotidiana e pode ser recebida na experiência diária, como a que vem da família, dos amigos, de grupos de pares, dos meios de comunicação social e de outras influências no ambiente de uma pessoa. Educação não-formal – atividade educativa que está estruturada, tem metas e objetivos, mas segue um programa criado em conjunto com os participantes. Esta realiza-se fora do sistema formal.
Emocional	Esta competência prende-se com aquilo que é necessário para que as pessoas idosas mantenham sua autonomia e dignidade nas faixas etárias mais elevadas, e para serem capazes de se sentir no controle. É também significativa e prende-se com a manutenção das ligações sociais e emocionais, dos cuidados e do apoio, em casa e na comunidade.
Envelhecimento	O envelhecimento é visto como um processo em curso desde o minuto em que nascemos; é composto por etapas de evolução e descentralização. É um processo ao longo da vida, que nos transporta do berço ao túmulo.



TERMO	DEFINIÇÃO
Envelhecimento Ativo	A Organização Mundial de Saúde definiu o envelhecimento ativo como um processo de cidadania plena, que envolve a criação de mais oportunidades de participação, segurança e uma maior qualidade de vida em cidadãos mais idosos. O envelhecimento ativo pressupõe que os mais idosos sejam independentes nas suas atividades, tenham um contributo social relevante, possuam laços emocionais com terceiros, apoiem os outros e se adaptem eles próprios às limitações relacionadas com a idade, detenham capacidade de resistência, sejam praticantes do ócio criativo e de uma vida sexual na terceira idade, mantendo os valores próprios e afastando qualquer barreira à sua cidadania plena. Alguns aspetos, como a saúde e o bemestar, podem ser vistos como uma forma de permitir um envelhecimento ativo. Outros aspetos, tais como certas atividades de lazer criativo, voluntariado e trabalho remunerado são elementos fundamentais desse tipo de envelhecimento.
Envelhecimento da Sociedade	Todos os meses mais de um milhão de pessoas ultrapassam os 60 anos de idade. O mundo está a envelhecer rapidamente. O número de pessoas com idade acima de 65 anos vai duplicar, como uma proporção da população mundial de 7% em 2000 para 16% em 2050. Até lá, a população terá, pela primeira vez na história da humanidade, mais idosos do que crianças (com idade entre 0-14 anos).
Envelhecimento populacional	O envelhecimento populacional ocorre quando, numa população, o número de idosos (+65) é proporcionalmente mais elevado do que o número de cidadãos com idades compreendidas entre os 24 e os 64 anos. Este fenómeno ocorre quando a idade média de um país ou de uma região aumenta devido ao acréscimo da esperança de vida e/ou da diminuição da natalidade.
Equipa	O grupo de pessoas envolvidas nalguma fase da realização de um filme, sobretudo a da rodagem, que é o núcleo duro de uma produção.
Filmagem/Rodagem	Todo o processo de colocar em filme as ações contidas no guião.
Finanças/Economia	Esta competência prende-se com aquilo que é necessário para os idosos terem segurança financeira para serem capazes de viver uma vida ativa e significativa. Isto inclui ter um rendimento adequado durante toda a vida, oportunidades para continuar a trabalhar sem discriminação provocada pela idade, e uma proteção social adequada, incluindo pensões vitalícias e outras prestações.
Guarda-roupa	Os trajes e os respetivos acessórios usados pelos atores e figurantes num filme.
Guião final	A última versão escrita de um guião. É transposto para imagens e sons pelo realizador durante a rodagem.
História de Vida	Vida passada, presente e futura podem ser englobadas numa narrativa (pessoas, eventos, sentimentos), possibilitando-nos compreender as conexões entre os diferentes impactos na nossa vida e as decisões tomadas, bem como o sermos mais ou menos ativos na velhice.



TERMO	DEFINIÇÃO
Holística	Abordagens holísticas ao envelhecimento ativo concentram-se positivamente sobre a importância da pessoa como um todo, incluindo os aspetos de natureza social, física e psicológica, em vez de separar as diferentes partes, como a saúde física apenas, ou uma particular condição limitante.
<i>Ice breaker</i> (quebra-gelo)	Um "ice breaker" é uma atividade, um jogo, ou um evento que é usado para acolher e criar as melhores condições para a conversa entre os participantes de uma formação, sessão de "team building", ou outro evento. Qualquer ação que exija que as pessoas interajam confortavelmente umas com as outras e com um facilitador é a oportunidade de "quebrar o gelo".
Iluminação	A iluminação dos atores, da ação e a definição do aspeto global de um filme. A iluminação é um dos principais elementos na imagem em movimento e é basicamente responsável pelo facto de vermos todas as imagens no ecrã. A iluminação é responsável pela qualidade das imagens e também por muitos dos efeitos nos filmes dramáticos.
Inclusão digital	A inclusão digital para pessoas mais velhas é um aspeto da desigualdade social, pois elas têm dificuldade em aceder a tecnologias e usá-las (computadores e internet); encontram-se por isso em desvantagem e são marginalizadas e digital e socialmente excluídas. A inclusão digital envolve a supressão das barreiras financeiras e de outras, tais as barreiras de utilização que incluem capacidades e competências, fatores sociais e apoio em curso.
Mapa de rodagem / Plano de filmagem	O plano de filmagem para um único dia ou série de dias, o qual inclui as cenas a serem rodadas, a hora e o lugar da filmagem, a equipa técnica e artística, os equipamentos, os adereços, guarda-roupa, cabelos e maquilhagem. As cenas são frequentemente filmadas fora de ordem numérica, por razões de economia e conveniência.
Maquilhador	A pessoa responsável por aplicar maquilhagem nos atores, duplos de corpo e figurantes de um filme (pessoal artístico).
Maquilhagem	Aplicação de cosméticos no pessoal artístico, tornando-o assim adequado para o papel que cada um interpreta durante a rodagem de um filme.
Metáfora visual	Uma metáfora visual é uma imagem usada no lugar de ou em conjunto com outra para sugerir uma analogia entre as imagens ou fazer uma ligação entre elas.
Mise-en-Scène	Elementos de estilo visual relacionados com o tom emocional de um filme. Refere-se à composição do enquadramento – em relação com os objetos, as pessoas e os volumes: o jogo de luz e sombra; a paleta cromática; as posições e os movimentos de câmara; e o ponto de vista.
Montador	O montador é responsável pela forma como a história se desenrola e por captar a atenção do público. No cinema mais tradicional, garante que a história flui sem esforço do início ao fim, que cada imagem é cuidadosamente escolhida e montada numa série de cenas, que, por sua vez, são ligadas umas às outras para criar o filme acabado.



TERMO	DEFINIÇÃO
Montador de som	O montador de som é responsável pela seleção e montagem de gravações de som para o filme. A montagem de som desenvolveu-se a partir da necessidade de corrigir as gravações incompletas, sem potencial dramático, ou tecnicamente inferiores dos primeiros filmes falados. Ao longo das décadas tornou-se uma arte cinematográfica respeitada. Os montadores contribuem para os objetivos estéticos do cinema e apoiam a narrativa do filme.
Montagem final	Montagem final é o momento da montagem de um filme, em que a imagem se encontra concluída e aprovada. Segue-se a pós-produção do som.
Motivação	A motivação molda e incentiva o nosso comportamento. Ela pode ser intrínseca ou extrínseca. É uma unidade interna que ativa o comportamento e lhe dá sentido. Ela engloba uma série de elementos como necessidades, aspirações, a disponibilidade para ser ativo, emoções, conhecimentos, etc.
Multidimensional	O conceito de envelhecimento ativo é multidimensional porque tem vários aspetos e várias competências são necessárias para o apoiar. Isto envolve ir para além do emprego e da produtividade; incluindo o voluntariado, a aprendizagem ao longo da vida e o lazer criativo. Assim se garante um relacionamento emocional, sustentando a escolha de viver de acordo com as próprias normas, a independência e a qualidade de vida, a luta contra a discriminação baseada na idade, incluindo as ligações intergeracionais. Diferentes competências do envelhecimento ativo como a aprendizagem, a saúde e as emoções podem interagir de várias maneiras.
Narrativa	Contar histórias é a transmissão de acontecimentos em palavras e imagens, muitas vezes por improvisação ou embelezamento. Histórias ou narrativas foram partilhadas em cada cultura como um meio de entretenimento, educação, preservação cultural, sendo um meio de incutir valores morais. Elementos cruciais de histórias e narrativas incluem o enredo, as personagens e o ponto de vista da narrativa.
Narrativa Visual	Uma história contada, principalmente, por meio do uso de imagens. Requer uma compreensão do impacto e do poder da imagem como meio de comunicação, em vez do recurso aos diálogos.
0 "look" do filme	O realizador trabalha em estreita colaboração com um diretor de fotografia, o cenógrafo e/ou chefe decorador e o figurinista e/ou chefe de guarda-roupa para criar uma paleta de cores que comunique a história do filme. O "look" do filme depende da natureza da narrativa e das temáticas que lhe estão subjacentes.
Operador de Câmera	A pessoa que trabalha com o Diretor de Fotografia e é diretamente responsável pela operação da câmera durante as filmagens. Visualiza a cena através do visor do aparelho e certifica-se de que a imagem está bem enquadrada e corresponde ao que o realizador pretende.
Outras pessoas significativas	No âmbito da análise transacional e segundo Eric Berne, as outras pessoas significativas são as que influenciaram a nossa vida e as decisões tomadas nos primeiros anos, permanecendo relevantes ao longo de toda a vida.



TERMO	DEFINIÇÃO
Perche	Microfone regulável: um braço telescópico, longo e móvel, com um microfone colocado na extremidade, o qual é mantido sobre a cabeça da personagem que fala, mas fora do enquadramento. A "perche" segue os atores e permite a captação de som síncrono durante as rodagens.
Percurso da Vida	Uma abordagem ao percurso de vida como forma de aprender sobre o envelhecimento ativo salienta a importância de todas as idades e fases da vida e reconhece o contexto intergeracional em que os indivíduos vivem. Esta abordagem reconhece que o envelhecimento e a aprendizagem ocorrem dentro de um processo de vida ampla e que as experiências culturais ocorridas, cedo na vida, formam posteriores experiências, decisões e resultados. Uma abordagem ao percurso existencial também enfatiza que os eventos que são importantes para as pessoas na velhice podem não ser necessariamente os melhores classificados na ordem cronológica – a maioria dos acontecimentos recentes não são necessariamente os mais importantes.
Plano	O termo é por vezes definido como (1) o funcionamento ininterrupto único da câmara que resulta em uma ação contínua que vemos no ecrã e, por vezes, como (2) a ação contínua no ecrã resultante do que parece ser um único segmento de imagem. No entanto, o melhor é (1) como "take"e só (2) na forma de plano para preservar a sensação de continuidade e integridade que associamos ao termo.
Ponto de vista (POV)	(1) A posição dos espectadores em relação à perspetiva da câmara/realizador; (2) a representação de aspetos particulares da humanidade no ecrã (posicionamento ideológico); (3) a interpretação que o público faz do filme.
Pré-produção	A preparação para fazer um filme precede a filmagem. Inclui a seleção de elenco <i>(casting)</i> , a contratação efetiva dos atores e do pessoal técnico, o aluguer dos locais, a conceção e construção dos cenários, etc.
Produção	Em ficção, corresponde às várias fases de colocar a história no filme após o planeamento da pré-produção e antes da pós-produção. Estas etapas incluem toda a preparação para filmar (por exemplo, a construção de cenários, a iluminação e os ensaios), bem como a própria filmagem. Quando o filme está "em produção" está realmente a ser feito.
Produção cinematográfica	O ato de fazer qualquer tipo de imagem cinematográfica em movimento. Inclui três grandes fases de trabalho: a pré-produção, a produção e a pós-produção.
Produtor	O trabalho do produtor é o de juntar tudo. O produtor pode dar início a um projeto ou ser contratado por uma casa produtora para produzir um projeto. O produtor contrata o realizador, os argumentistas e, ocasionalmente, os principais chefes de equipa que vão trabalhar no filme. O produtor define o orçamento, obtém financiadores (e capital para produzir o filme) e acompanha a produção desde a criação até à distribuição e à exibição.



TERMO	DEFINIÇÃO
Realizador	O realizador é a força criativa na produção de um filme e atua como a ligação crucial entre os chefes de equipa. Os realizadores são responsáveis por transpor criativamente o guião escrito do filme para imagens reais e sons que serão vistos e ouvidos no ecrã. Esta pessoa deve visualizar e definir o estilo e a estrutura do filme, agindo de seguida como um líder da equipa e um contador de histórias para trazer essa visão a bom porto.
Reflexão experiencial	A ideia de contemplar os outros para desenvolver a partir daí observações sobre a nossa própria experiência. Esta acaba por ser relevante para a experiência de terceiros, o que nos permite, por seu turno, perceber como os outros podem encarar a sua própria experiência.
Rushes (em inglês: dailies)	O termo "rushes" refere-se ao material bruto que foi filmado em cada dia de rodagem e que é visionado diariamente para detetar a qualidade do produto feito e os erros a corrigir.
Saúde	Esta competência prende-se com aquilo que é necessário para que os idosos mantenham a sua saúde e o seu bem-estar na velhice. Saúde e bem-estar envolvem aspetos físicos, mentais e sociais. A qualidade dos serviços de saúde e apoio da população, o estilo de vida, as suas oportunidades para aceder a redes sociais, assistência social e segurança ambiental podem influenciar a saúde e o bem-estar.
Storyboard	Um conjunto de vinhetas em que uma sequência de desenhos ou imagens retrata as alterações significativas de ação e cenas de um filme.
Subtexto	O subtexto é o constituído pelos pensamentos e pelas motivações veladas das personagens e o que elas realmente pensam e acreditam. Um guião pode ser todo ele uma metáfora com um significado oculto. O subtexto é um conteúdo não anunciado explicitamente, mas depreendido nas entrelinhas.
Take/Tomada	Uma filmagem ininterrupta de um plano. Normalmente várias "takes" são rodadas em cada "plano"; só as melhores imagens são utilizadas na versão montada.
Tecnologia	Esta competência prende-se com aquilo que é necessário para as pessoas mais velhas terem acesso e serem capazes de usar a tecnologia para o envelhecimento ativo (computadores, telemóveis e aplicações para redes sociais e para a comunicação e a aprendizagem online). Engloba também as tecnologias assistidas. Estas últimas podem incluir auxiliares de mobilidade e formas de equipamentos que auxiliam a obter apoio e cuidados.
Trabalho de Câmera	Parte da linguagem do cinema depende da compreensão que o espectador tenha relativamente à posição e movimento da câmera, à seleção de objetivas e à cobertura da cena em vários ângulos (planos). Estes aspetos são essenciais para todas as formas narrativas.
Velhice (idade maior)	É um período de vida que pertence à segunda metade da vida, a qual começa em idades diferentes consoante os casos. Quando um indivíduo atinge a idade mediana num país, essa pessoa é considerada mais velha ou simplesmente velha.



PRODUTORES:

www.aidlearn.com | PORTUGAL



www.leedsbeckett.ac.uk | REINO UNIDO



www.cstudifoligno.it | ITÁLIA



www.utzo.si | ESLOVÉNIA



http://cinageproject.eu

AGENTE: AidLearn, Lda. Maria Helena Antunes

BILHETEIRA: info@cinageproject.eu



Projeto financiado com o apoio da Comissão Europeia. A informação Aprendizagem ao contida neste documento vincula exclusivamente os autores, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.

Nº 538672 - LLP - 1 - 2013 - 1 - PT - GRUNDTVIG - GMP