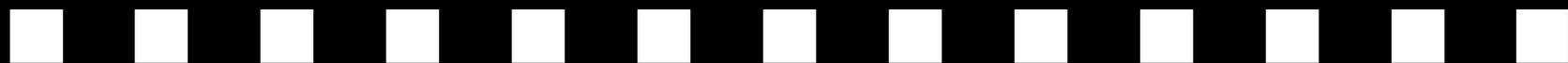


Cinema Europeu para o Envelhecimento Ativo



C

I

N

A

G

E

MANUAL

de Aprendizagem



Edição:

CINAGE - European Cinema for Active Ageing

Autoria:

Maria Helena Antunes

Altheo Valentini

Dušana Findeisen

Ann Tobin

Jennifer Granville

Fátima Chinita

Parceiros:

AidLearn Lda.; Portugal

Leed Beckett University; Reino Unido

Centro Studi Città di Foligno; Itália

The Slovenian Third Age University; Eslovénia

Design gráfico:

Carlota Flieg

Todos os direitos reservados.

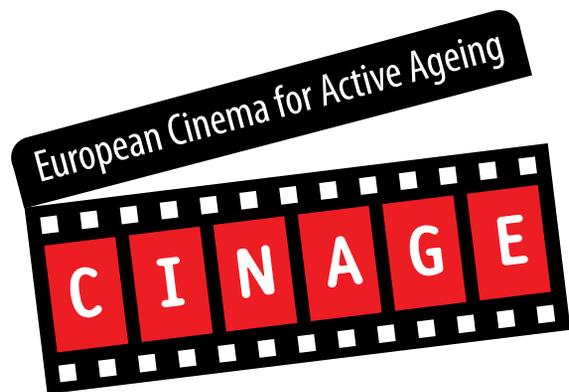
© Cinage, 2015

<http://cinageproject.eu>



Programa de
Aprendizagem ao
Longo da Vida

Projeto financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida neste documento vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.
Nº 538672 - LLP - 1 - 2013 - 1 - PT - GRUNDTVIG - GMP



**LUZES,
CÂMARA,
AÇÃO!**

65+

MANUAL

de Aprendizagem

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

Maio de 2015

Resumo

O Manual apresenta o Curso CINAGE e os seus conteúdos para a formação presencial, composta por seis módulos destinados aos aprendentes mais idosos.

Também contém um glossário com a definição das palavras-chave usadas.

Palavras-chave

Projeto CINAGE;

Curso CINAGE;

Formação presencial;

Manual de aprendizagem;

Objectivos de aprendizagem;

Conteúdo;

Módulos;

Tempo previsto;

Glossário.



“O Cinema é a mais bela fraude do mundo inteiro!”

Jean-Luc Godard

Índice

O Projecto CINAGE

Fundamentação	9
Do que fala?	11
Grupos-alvo & papel do aprendente	12

Curso CINAGE

Módulos	13
Formação presencial	14

Módulo 1: Entremos no Curso CINAGE

Introdução	15
1.1. O Projeto CINAGE	15
1.2. O Curso CINAGE	17
1.3. Apresentação dos participantes	20
Resumo dos pontos principais	22
Referências	22

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

Introdução	21
2.1. Aquecimento	23
2.2. A auto-avaliação	26
Resumo dos pontos principais	24
Referências/Bibliografia adicional	27

Módulo 3: Disse idade maior?

Disse envelhecimento ativo?

Introdução	28
3.1. Como define a OMS o envelhecimento ativo e que competências são necessárias na idade maior	29
3.2. E a sua atitude face ao envelhecimento activo e à idade maior?	29

3.3. Estereótipos sobre o envelhecimento. Em que medida refletem a realidade?	31
3.4. Mudanças sociais com que se defrontam todas as gerações	34
3.5. A nossa é uma sociedade em envelhecimento	34
Resumo dos pontos principais	36
Referências	36

Módulo 4: Ser activo/a é o meu modo de vida. E o seu?

Introdução	38
4.1. Viver activamente depende dos papéis sociais que as pessoas (mais velhas) têm	39
4.2. O que motiva as pessoas (mais idosas) a ser ativas?	41
4.3. O que fez e tem vindo a fazer o seu envelhecimento ativo?	43
Resumo dos pontos principais	44
Referências/Recursos adicionais	44

Módulo 5: Produção cinematográfica

Unidade 1: Cinema Europeu e Envelhecimento Ativo

Introdução	45
5.1.1. Como ler um filme	45
5.1.2. A sua experiência de “O olhar”	48
5.1.3. O envelhecimento em imagens	48
5.1.4. Estrutura das curtas-metragens	48
5.1.5. Visionamento de curtas-metragens	49
5.1.6. Elementos para uma curta-metragem de sucesso	49
5.1.7. Exercício	49
Resumo dos pontos principais	49
Referências/Recursos adicionais	50

Unidade 2: Escrita de argumento das histórias de vida aos filmes			
Introdução	51		
5.2.1. Desenvolvimento de uma história para ecrã	51		
5.2.2. O argumento e a formatação do guião	52		
5.2.3. Concluindo o guião	53		
Resumo dos pontos principais	54		
Referências	54		
Unidade 3: Realização: narratividade visual			
Introdução	55		
5.3.1. O que faz o realizador	56		
5.3.2. Exercício prático (1):	57		
5.3.3. Direção de actores	57		
5.3.4. Exercício prático (2):	58		
Resumo dos pontos principais	58		
Referências	58		
Unidade 4: Produção: como organizar a produção de uma curta-metragem			
Introdução	60		
5.4.1. Que tipo de filme é e o que exige? (Análise do guião)	60		
5.4.2. Imagem e som (aprender um pouco sobre o lado técnico)	63		
5.4.3. Simulação de grupo: coordenação geral e como organizar um cenário	65		
Resumo dos pontos principais	66		
Referências/Recursos adicionais	66		
Unidade 5: Montagem			
Introdução	67		
5.5.1. A arte da Montagem (1)	67		
		5.5.2. Exercício prático (1)	69
		5.5.3. A Arte de Montagem (2)	69
		5.5.4. Exercício prático (2):	70
		Resumo dos pontos principais	71
		Referências	71
		Módulo 6: Ateliê de Cinema	
		Introdução	72
		6.1. Produção de três curtas-metragens CINAGE	72
		Resumo dos pontos principais	73
		Referências	73
		Recursos adicionais	73
		Anexo A – Grelha de Análise	76
		Glossário	77

Ícones



Palavras-chave



Objetivo de aprendizagem

(no princípio: o que vai aprender neste modulo/unidade?)



Tempo previsto



Resumo

(no fim: O que aprendeu?)



Importante



Problema/Pergunta

(para debate/reflexão)



Informação de base



Não se esqueça



Conselho/dica



Definição



Tarefa/A fazer



Descarregar

Lista de Tabelas

Tabela 1: Estrutura, duração e objetivos de aprendizagem

Lista de Abreviaturas

PT	Pacote de trabalho
CE	Comissão Europeia
UE	União Europeia
OMS	Organização Mundial de Saúde

O Projecto CINAGE

CINAGE - Cinema Europeu para o Envelhecimento Ativo

<http://cinageproject.eu/pt>



“Demora muito tempo a ser-se novo.”

Pablo Picasso

CINAGE - um projeto multilateral Grundtvig, coordenado pela AidLearn, com parceiros de Portugal, Reino Unido, Itália e Eslovénia, financiado através do Programa de Aprendizagem ao Longo da Vida da União Europeia - é composto por atividades interligadas que culminam na produção de um pacote de aprendizagem destinado a capacitar os mais idosos para uma vida mais ativa.

O Projeto CINAGE oferece oportunidades entusiasmantes de aprendizagem na idade maior, envolvendo os mais idosos com a análise crítica do cinema europeu e com experiência prática de rodagem de curtas-metragens, promovendo deste modo o Envelhecimento Ativo.

Fundamentação

A estratégia da Europa 2020 reconhece a aprendizagem ao longo da vida e o desenvolvimento de competências como elementos-chave para responder à actual crise económica, ao envelhecimento demográfico e ao alargamento da estratégia económica e social para a União Europeia. A educação de adultos¹ pode desempenhar um papel de destaque ao fornecer um meio de requalificação ou de aperfeiçoamento de competências relativamente a pessoas afectadas pelo desemprego, pela reestruturação e transição de carreiras. Pode igualmente ser um importante contributo para a inclusão social, a cidadania ativa e o desenvolvimento pessoal.

Lenta, mas firmemente, a atitude em relação ao envelhecimento da população está a mudar. Enquanto os primeiros relatórios e análises o encaravam como uma grande ameaça ou mesmo uma bomba demográfica prestes a explodir com consequências muito negativas para as economias e sociedades ocidentais, ultimamente tem-se enfatizado mais as oportunidades que o envelhecimento populacional pode trazer. Debates recentes identificaram a emergência de uma economia de prata (*silver economy*) como um potencial motor de crescimento e prosperidade (Cedefop, 2012).

¹ A educação de adultos abrange a totalidade das atividades de aprendizagem – formais, não formais e informais – quer no ensino geral quer no profissional, realizadas pelos adultos depois de deixarem a educação/formação inicial.

Desde o início do novo milénio, quando se tornou claro que é necessário que os trabalhadores se mantenham ativos por mais tempo de forma a garantir a sustentabilidade dos sistemas de saúde, bem-estar e de pensões, que a União Europeia e os Estados Membros enfatizam a importância da aprendizagem ao longo da vida. Contudo, tal não significa que a Europa esteja completamente preparada para os desafios que o envelhecimento apresenta. Beneficiar com o saber, conhecimento e competências das pessoas mais idosas continua a ser um desafio. A sua participação na aprendizagem ao longo da vida está ainda consistentemente abaixo da de grupos etários mais jovens.

Existe a necessidade de mais evidências sobre o valor da aprendizagem ao longo da vida, com recurso nomeadamente à investigação interdisciplinar. A tendência de envelhecimento a longo-prazo continua a ser um elemento importante de debates políticos sobre os desafios futuros da UE. Necessitam-se provas robustas para fundamentar as escolhas certas nas políticas e práticas de envelhecimento ativo.

Os resultados alcançados no Ano Europeu para o Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre Gerações, que possibilitaram uma nova compreensão sobre estas temáticas, podem apoiar as políticas de aprendizagem ao longo da vida e de envelhecimento ativo na Europa e nos Estados Membros para os próximos anos.

A Comissão Europeia (CE) tem vindo a tomar medidas proativas para enfrentar os desafios futuros colocados por uma população envelhecida. Tem dado prioridade a iniciativas que contribuirão para fomentar uma população mais saudável e ativa para o futuro. Para tal, a importância da saúde e o ser-se saudável tem de ser promovida ao longo de toda a vida, desde a infância à velhice.

A Comissão Europeia identificou o envelhecimento ativo e saudável como o maior desafio que todas as sociedades Europeias têm de enfrentar, e uma área que apresenta considerável potencial para a Europa liderar o mundo em termos de respostas inovadoras para esse desafio.

Em 28 de novembro de 2011, O Conselho de Educação adotou uma Resolução que delinea uma renovada Agenda Europeia para a Aprendizagem de Adultos (Resolução do Conselho, 2011/C 372/01). A resolução estabelece prioridades específicas para o sector da educação de adultos como parte da estratégia global para a cooperação Europeia na educação e formação. Defende a oferta de aprendizagem adequada para os mais idosos, de forma a promover um envelhecimento ativo, autónomo e saudável com recurso aos seus saberes, experiências, capital social e cultural e em benefício da sociedade como um todo. Realça a necessidade de um comprometimento forte para promover a aprendizagem de adultos como forma de fomentar a solidariedade entre diferentes grupos etários (por exemplo, através de um “pacto intergeracional”).

Do que fala?

Como resposta ao envelhecimento demográfico da Europa e o estigma crescente sobre as pessoas mais idosas, a parceria CINAGE oferece uma nova abordagem de aprendizagem para o envelhecimento ativo através de prática e partilha de experiências cinematográficas.

A investigação feita sobre o cinema Europeu permitiu reunir filmes ilustrativos do envelhecimento ativo que são a base do curso CINAGE. Trata-se de uma experiência formativa inovadora que compromete os mais idosos com a análise crítica de cinema Europeu e experiências práticas de produção de curtas-metragens. Desta forma promove-se o Envelhecimento Ativo e contribui-se para o alcance da visão Europeia anteriormente exposta.

O projeto visou assim a produção, teste e validação de um curso e de um pacote formativo centrado no cinema, para os mais idosos, e que culminou com a rodagem de 12 curtas-metragens pelos próprios adultos maiores, contribuindo para o aperfeiçoamento de uma estratégia de aprendizagem que recorre ao cinema Europeu como principal ferramenta.

O pacote, disponível em Português, Inglês, Italiano e Esloveno, é o principal recurso do Curso CINAGE e tem vários componentes, como: (1) um Guia para os educadores de adultos, (2) um Manual para os aprendentes mais idosos (abrangendo nos seus seis módulos todos os passos necessários para a criação e produção de um filme), (3) as curtas-metragens produzidas nas ações-piloto e (4) a lista de seis filmes Europeus selecionados que melhor ilustram as competências para o envelhecimento ativo.

Em conjunto com a promoção do pensamento crítico e de metodologias autorreflexivas, o carácter inovador do CINAGE centra-se no envolvimento dos mais idosos nas práticas de produção cinematográfica como forma de pesquisar criativamente as suas experiências de envelhecimento.

O envelhecimento ativo permite às pessoas concretizar o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo das suas vidas e participar ativamente na sociedade, enquanto lhes proporciona uma proteção adequada, segurança e cuidado, para uma vida mais longa e saudável.

As pessoas mais idosas têm vindo a ser encorajadas a adquirir novas competências e a participar na sociedade. O envolvimento ativo em atividades cognitivas estimulantes associa-se com o reforço das funções da memória, com a diminuição da depressão e a melhoria na satisfação com a vida.

Torna-se assim vital disponibilizar recursos educativos adequados, dentro de um paradigma de aprendizagem centrado na personalização, colaboração e informalidade na aprendizagem!

Grupos-alvo & papel do aprendente

Este Manual é para si, aprendente um pouco mais velho/a, e combina duas das suas paixões - cinema e aprendizagem!

O Curso CINAGE oferece-lhe uma oportunidade entusiasmante de se envolver com a análise crítica de cinema Europeu e experiências práticas de produção filmica. O cinema é a ferramenta para estabelecer conexões e compromissos significativos com os aspetos do seu processo de envelhecimento, aprofundado a sua análise num ambiente acolhedor entre pares.

O curso está centrado em si, desenvolve-se em sessões presenciais e com um ateliê de cinema e apela à sua aprendizagem ativa e comprometida.

Quando as experiências são significativas, torna-se mais fácil escolher novas formas de ser e de agir!



Curso CINAGE

O curso permite-lhe filmar as suas próprias curtas-metragens baseadas na sua reflexão e nas suas estratégias para o envelhecimento ativo. A reflexão sobre as experiências da vida real ou de ficção, as novas aprendizagens e a partilha em pequenos grupos de pares, facilita a compreensão de como a realidade é influenciada pelas experiências passadas, pelas perceções atuais e expectativas sobre o futuro. No ateliê de cinema, todos os saberes e as competências aprendidas se reúnem e fará parte de uma equipa de filmagem, na função que escolher. Como se irão produzir três curtas-metragens nesta etapa, terá a oportunidade de testar as suas capacidades em mais do que uma função cinematográfica, espere-se que com o triplo da diversão!

Esta será uma experiência interativa em que terá de comunicar com os seus pares de forma a produzir filmes significativos. O educador será um facilitador que prepara com antecedência um conjunto de procedimentos e atividades para envolver o grupo no processo de aprendizagem e tendo em conta as suas experiências, reflexões e expectativas.

Módulos

O curso é composto pelos seguintes seis módulos:

- 1) Entremos no Curso CINAGE:** Breve introdução ao Projeto e ao Curso CINAGE.
- 2) A minha história de envelhecimento ativo...** : atitudes face ao envelhecimento e utilização de algumas técnicas para a gestão positiva de tensões físicas, emocionais e relacionais.
- 3) Disse idade maior? Disse envelhecimento ativo?:** Aprofundamento da própria atitude para com o envelhecimento e de uma melhor compreensão do envelhecimento ativo.
- 4) Ser ativo/a é o meu modo de vida. E o seu?:** Reconhecimento do impacto das histórias de vida na idade maior; repensar o seu modo de vida; analisar como melhorar a sua própria vida e listar e partilhar experiências pessoais.
- 5) Produção cinematográfica:**
 - (1) *Cinema Europeu e envelhecimento ativo* – análise do cinema Europeu através da sua própria compreensão e experiência de envelhecimento;

(2) *Escrita de argumento* – escrita de argumento e as suas interações com o audiovisual e as profissões de criação cinematográfica; escrita e preparação dos três *scripts* finais para as curtas-metragens CINAGE;

(3) *Realização* - o papel do realizador na produção cinematográfica e as competências técnicas necessárias para realizar um filme;

(4) *Produção* – conceber e organizar a preparação de uma curta-metragem; gestão das pessoas bem como os elementos práticos das filmagens;

(5): *Montagem* - o papel do editor; as diferentes fases da montagem de um filme e as competências técnicas necessárias para o efeito.

6) Ateliê de cinema: produção de três curtas-metragens em grupo, testando as suas capacidades em mais de uma função cinematográfica.

O programa de formação presencial CINAGE é composto dos seis módulos anteriores e tem a duração prevista entre 73 a 100 horas. A duração do *Ateliê* de cinema é de 30 horas, mas pode prolongar-se por mais tempo, dependendo das condições para as rodagens das três curtas-metragens.

Formação presencial

A partir daqui apresenta-se o conteúdo, abordando diferentes aspetos do envelhecimento, do envelhecimento ativo e da produção cinematográfica.

Os módulos foram concebidos seguindo uma mesma estrutura, com alguma fundamentação teórica, informações relevantes e questões/problemas que podem estimular a autorreflexão sobre os temas trabalhados ao longo do curso.

Está disponível um **Glossário** com a definição dos termos e conceitos-chave usados.

No final do Manual disponibiliza-se uma grelha para a análise crítica (Anexo A) dos seis filmes selecionados no âmbito do CINAGE. Solicita-se que preencha essa grelha sempre que visionar, individual ou em situação de grupo, um desses filmes.

Módulo 1: Entremos no Curso CINAGE

Entrada

-  **Palavras-chave:** Projeto CINAGE; Curso CINAGE; andragogia; aprendizagem na idade maior; envelhecimento ativo; envelhecimento da *população*; *pacote CINAGE*; *sociedade em envelhecimento*; *aprendizagem ao longo da vida*; *quebra-gelo*.
-  **Objetivo de Aprendizagem:** No final do módulo, conhecerá o Projeto CINAGE, a sua fundamentação, principais objetivos e resultados. Terá uma visão geral do curso (objetivos; temas; métodos; duração; papéis) e conhecerá pessoalmente os restantes participantes (alunos e facilitadores).
-  **Tempo Previsto:** 2 horas

Introdução

Neste módulo inicial contextualiza-se o Curso CINAGE e justifica-se a necessidade de envolvimento de pessoas mais velhas em atividades de aprendizagem atraentes e motivadoras, que lhes permitam uma participação social ativa e comprometida. O curso é apresentado de uma forma integrada, tendo em conta a sua estrutura e temáticas bem como as competências que serão desenvolvidas ao longo do percurso e que culminam na produção das curtas-metragens. Por fim, inicia-se a cooperação entre os elementos do grupo, de forma a trabalharem em grupo, e a constituírem-se como uma equipa efetiva de filmagens no ateliê final.

1.1. O Projeto CINAGE

-  **Fundamentação; objetivos, estratégias e produtos**

CINAGE é um projeto multilateral Grundtvig, apoiado pelo Programa de Aprendizagem ao Longo da Vida da União Europeia. Compõe-se de atividades interligadas que resultam na produção de um pacote de aprendizagem para uso dos educadores de adultos e visando a capacitação dos mais idosos para alcançarem um envelhecimento mais ativo. O CINAGE oferece oportunidades estimulantes de aprendizagem, envolvendo as pessoas mais idosas na análise crítica do cinema europeu e na experiência prática de produção cinematográfica, promovendo desta forma o envelhecimento ativo.

Pode encontrar mais informação no sítio do projeto <http://cinageproject.eu/pt> e entrar em contato através da página do FB do projeto <https://www.facebook.com/cinageproject>.

Fundamentação

A diminuição das taxas de fecundidade e o aumento da esperança de vida originaram mudanças demográficas assinaláveis na Europa. O envelhecimento da população pode ser visto como um sucesso de políticas de saúde e de desenvolvimento socioeconómico, mas também desafia a sociedade a desenvolver o bem-estar e a saúde dos mais idosos bem como a assegurar a sua proteção e participação social.

O envelhecimento ativo permite às pessoas realizar o seu potencial para o bem-estar físico, mental e social ao longo da vida e participar ativamente na sociedade, proporcionando-lhes proteção adequada, segurança e cuidado, o que resulta numa vida mais longa e saudável. Os mais idosos são encorajados a adquirir novas competências e a participar na sociedade. O envolvimento ativo em atividades cognitivas estimulantes está associado com o reforço da memória, diminuição da depressão e maior satisfação na vida.

Torna-se assim particularmente relevante a proposta de recursos adequados de aprendizagem que respeitem a individualização, a colaboração e a informalidade nas envolventes de aprendizagem.

Adultos mais velhos – protagonistas da aprendizagem na idade maior

Analise as estatísticas do quadro abaixo. Foram retiradas de um conjunto de fontes Europeias de 2012.

- Em 2010 a população dos então 27 estados-membros Europeus era de 331,000,000;
- Em 2020, estima-se que será 340,100,000;
- Em 2050, estima-se que será de 346,800,000;
- Em 2010, 18.3% da população dos Estados membros Europeus tinha 65 ou mais anos;
- Em 2020, estima-se que 21.1% da população terá 65 ou mais anos;
- Em 2050, essa percentagem aumentará para 29.6% de pessoas com 65 ou mais anos;
- Em 2010, o número de pessoas na UE com 65 ou mais anos era de 60,570,000;
- Em 2020, estima-se que o número de pessoas com 65+ seja de 71,760,000;
- E em 2050? **102,650,000.**

Os dados refletem o que é uma das questões centrais na política da UE e dos seus Estados-membros.



Reflexão pessoal

Anote as suas respostas às seguintes questões:

- Qual é o perfil de idade do seu país/região/localidade?
- Que medidas foram tomadas para responder às necessidades com impacto no envelhecimento da população onde vive?
- Como perspetiva a vida numa sociedade em envelhecimento?
- Qual a relevância que atribui à aprendizagem na idade maior nesta sociedade em envelhecimento?



Objetivos

Como podem as pessoas mais velhas permanecer totalmente incluídas na sociedade depois da reforma? Como se pode atenuar os estereótipos positivos e negativos sobre elas? Como pode o cinema ajudar?

O CINAGE visa produzir, testar e validar um curso baseado no cinema para aprendentes mais idosos, encorajando e apoiando uma vida positiva e ativa.



Produtos

Os principais resultados do projeto são: (1) relatórios de investigação nos seus três tópicos principais (envelhecimento ativo e aprendizagem para o envelhecimento ativo; Cinema Europeu e envelhecimento e modelos de competências para o envelhecimento ativo¹ e (2) o Pacote CINAGE, que inclui recursos para apoiar o curso CINAGE. Pode ler um resumo da investigação realizada no sítio do projeto².

O pacote está disponível em Português, Inglês, Italiano e Esloveno.

1.2. O Curso CINAGE



O curso permite aos participantes filmar as suas curtas-metragens sobre o envelhecimento baseadas nas próprias reflexões sobre o processo do envelhecimento e sobre as melhores estratégias para permanecer ativo.

¹ <http://cinageproject.eu/pt/package/research.html>

² <http://cinageproject.eu/pt/package/research/executive-summary.html>

Estrutura, duração e objetivos de aprendizagem

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 (aprendentes 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	
3. Disse idade maior? Disse envelhecimento 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	
4. Ser ativo/a é o meu modo de 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	
5.. Produção cinematográfica	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.	6 horas
	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 curtas-metragens CINAGE.	6 horas
	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
	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, guarda-roupa, 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. Ateliê de cinema	Irá 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	

O Curso CINAGE em seis módulos terá uma duração prevista de 73 a 100 horas. A duração do *Workshop* de cinema é de 30 horas, mas pode ter uma duração superior dependendo das condições concretas das filmagens das três curtas-metragens.



Estratégias, metodologias, papéis dos aprendentes e dos facilitadores

O Curso CINAGE foi desenhado no âmbito de uma abordagem andragógica, centrado na pessoa mais velha, com sessões presenciais e um ateliê de cinema, e estimulando o envolvimento ativo dos participantes.

O educador será um facilitador, um consultor, um agente de mudança, que prepara com antecedência um conjunto de procedimentos para facilitar a participação de todos os participantes no processo de aprendizagem e tendo em consideração as suas experiências, reflexões e expectativas.

A reflexão sobre as experiências da vida real e ficção, as novas aprendizagens e a partilha em pequenos grupos de pares, facilitam a compreensão de como a realidade é influenciada por experiências passadas, pelas perceções atuais e expectativas sobre o futuro. Quando as experiências são significativas, torna-se mais fácil escolher novas formas de ser e de agir.

No ateliê de cinema, os saberes e as competências desenvolvidas mobilizam-se para que seja capaz de fazer parte de uma equipe de filmagem, em qualquer função que escolha. Como serão produzidos três curtas-metragens no ateliê, terá a oportunidade de testar as suas capacidades em mais do que uma função cinematográfica enquanto, felizmente, terá o triplo da diversão! Esta é uma experiência interativa e espera-se que se envolva na comunicação com os seus pares, com o objetivo de produzir filmes significativos.

O cinema será o veículo para se estabelecer vínculos significativos com aspetos do envelhecimento mais ativo e saudável.



Tenha em mente

Espera-se a sua participação ativa nas diferentes atividades de aprendizagem propostas durante o Curso CINAGE. Isto porque:

- ⦿ A sua experiência pode beneficiar todos no grupo, incluindo o facilitador;
- ⦿ Necessita experimentar para começar o ciclo de aprendizagem;
- ⦿ O envolvimento em atividades práticas garante uma maior atenção e melhor aprendizagem;

- Ⓢ Ao participar ativamente, não só adquire saberes e competências, como também experimenta sentimentos e emoções que podem facilitar a mudança de atitudes e uma maior auto-consciência e conhecimento sobre os outros.



As finalidades e os objetivos do projeto CINAGE estão claros para si?

O visionamento dos trailers (<http://cinageproject.eu/pt/package/films.html>) dos 6 filmes Europeus selecionados como os mais representativos sobre o envelhecimento ativo pode ajudar a este respeito.

1. *Jeszcze nie Wieczór (Antes do Crepúsculo)*, 2009, de *Jacek Blawut*
2. *Pranzo di Ferragosto (Almoço em Meados de Agosto)*, 2008, de *Gianni Di Gregorio*
3. *Vratné Lahve (Garrafas Vazias)*, 2007, de *Jan Sverák*
4. *The Best Exotic Marigold Hotel (O Exótico Hotel Marigold)*, 2012, de *John Madden*
5. *Srečen za Umret (Bom para Ir)*, 2012, de *Matevž Luzar*
6. *Vidange Perdue (A Única Pessoa)*, 2006, de *Geoffrey Enthoven*

1.3. Apresentação dos participantes

O Filme da Minha Vida

Para ajudar os participantes a conhecerem-se um pouco melhor, para *quebrar o gelo* no primeiro dia do Curso CINAGE e começar a construção da equipa, vamos apresentarmo-nos uns aos outros recorrendo a um quebra-gelo.



Quebra-gelo: O filme da minha vida

Se fizesse um filme da sua vida, que tipo de filme seria? E quem seria o ator/atriz escolhido/a?



É como James... James Bond?



Ou mais do tipo Arnold?



Talvez seja como Scarlett O'Hara em "E Tudo o Vento Levou"



Ou como Ingrid Bergman em Casablanca?



Ou do tipo "catwoman" (mulher-gato)?



Seria a sua vida um drama representado pela Meryl Streep?



Ou mais uma comédia com o Mr. Bean?



Tarefa/a fazer

- 1) Esteja pronto/a para se apresentar ao grupo através de um filme que deve inscrever-se num dos seguintes géneros: acção, aventura, comédia, crimes & bandidos, drama, épico/histórico, horror, musical/dança, ficção científica, guerra ou faroeste;
- 2) Quem escolheria para o/a representar? Seleccione um ator/atriz bem conhecida e reflita sobre as razões para a sua escolha;
- 3) Finalmente, porque é o cinema importante para si?



Resumo dos pontos principais

No final deste módulo, reconhece o contexto do projeto CINAGE no âmbito do envelhecimento das sociedades Europeias e tem uma visão integrada do Curso. Refletiu sobre a sua vida como um filme e iniciou o processo de trocas e de descoberta dos outros participantes do curso.

Referências

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

Recursos adicionais

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: A minha história de envelhecimento ativo...

Entrada



Palavras-chave: A autoavaliação; trabalho em equipa; educação não-formal; narração de histórias; autoconfiança.



Objetivo de Aprendizagem: No final do módulo conhecerá melhor a sua atitude em relação ao envelhecimento ativo e será capaz de utilizar técnicas simples para a gestão positiva de tensões físicas, psíquicas, emocionais e relacionais.



Tempo Previsto: 4 horas

Introdução

Após o módulo introdutório sobre a apresentação do curso CINAGE, “A minha história de envelhecimento ativo...” quer estabelecer condições favoráveis e um bom ambiente para o progresso e a implementação bem-sucedida do curso.

As atividades que se propõem permitirão aprofundar o seu entendimento pessoal sobre o envelhecimento ativo. Ao mesmo tempo, pesquisa-se e experimenta-se técnicas úteis para a gestão do *stress* e comportamentos positivos em ambientes de trabalho em equipa.

2.1. Aquecimento



Durante a implementação deste módulo, vai participar em várias atividades em grupo. Espera-se a sua cooperação num ambiente de aprendizagem informal. As atividades visam a inclusão de todos os participantes no grupo e o estabelecimento de uma atmosfera positiva, em que todos se sintam bem, enquanto se aprende e se aprofunda o auto e hétero conhecimento.

Recomenda-se roupas e sapatos confortáveis.



Promoção do bem-estar

O bem-estar significa em geral um equilíbrio saudável entre a mente, o corpo e o espírito que resulta numa sensação geral de conforto. Tem sido utilizado no contexto da medicina alternativa desde que Halbert L. Dunn, MD começou a usar a frase *elevado nível de bem-estar* na década de 1950. O conceito moderno de bem-estar, no entanto, não se tornou popular até à década de 1970¹.

O termo foi definido pelo Instituto Nacional do Bem Estar, sediado em Wisconsin, como *um processo ativo de tomada de consciência e de escolhas em direção a uma existência mais bem-sucedida*². Noutras palavras, o bem-estar é uma visão da saúde que enfatiza o estado de todo o ser e o seu contínuo desenvolvimento.

As dimensões do bem-estar podem incluir condições mentais, físicas, espirituais, sociais, ocupacionais e de saúde ambiental que resultam em bem-estar por iniciativa pessoal, procurando um estado mais ideal, equilibrado e integrado, de saúde e bem-estar em várias dimensões³.

Ganhe consciência de si mesmo e do seu corpo: o centro, o peso, o enraizamento, e segmentação.



Por favor, pare e pense: Qual é a sensação de estar no seu corpo?

Desperte a coluna vertebral, o eixo do corpo.

Conheça o ritmo interno de todos, permitindo a escuta coletiva e orientação espacial no grupo.



As emoções influenciam a nossa vida mais do que pensamos. As nossas próprias emoções, não só nos influenciam, como também influenciam as pessoas ao nosso redor. Compreender as emoções pode ajudar no trabalho com os outros.

Reconhecimento dos próprios sentimentos e emoções:



As emoções podem ajudar a fazer grandes mudanças nas nossas vidas. As emoções podem afetar as nossas ações diárias, sem que nos demos conta. Podem influenciar o que vemos, como nos sentimos e pensamos e como reagimos em determinadas situações. Pode melhorar a sua capacidade de lidar com as suas próprias e com as emoções dos outros. Passe algum tempo a observar isto. Vai melhorar a qualidade de sua vida.

¹ Zimmer, Ben (2010-04-16). "Wellness" – The New York Times.

² http://www.nationalwellness.org/index.php?id_tier=2&id_c=26

³ <http://www.wellness.com/what-is-wellness>



Não tenha medo de se emocionar e de mostrar os seus sentimentos. São parte de si. Aceite-os como eles são. Tente entender o seu impacto nas suas ações. Seja positivo/a! Cuidar de si ajuda a gerir as suas emoções. Introduza técnicas de gestão de stress na sua vida quotidiana.



Gestão de stress

O *stress* é a maneira como reage física, mental e emocionalmente a várias condições, mudanças e exigências na sua vida. Altos níveis de *stress* podem afetar o seu bem-estar físico e mental e o desempenho na vida diária.



Sintomas de stress: dores de cabeça; estômago nervoso; alterações no apetite; respiração rápida; aumento da frequência cardíaca; palmas das mãos suadas; irritabilidade; ansiedade; fadiga; insónia; insatisfação; raiva; depressão; dificuldade de concentração.



Escreva uma breve descrição de uma situação recente que lhe causou *stress*. Resuma os seus estados mentais, emocionais e físicos no momento.

Livre o corpo de tensões e bloqueios, reconhecendo todas as articulações que tornam possíveis o movimento e as expressões.



A Verificação do Corpo é uma técnica de relaxamento que procura as partes do corpo relaxadas e transporta essas mesmas sensações para áreas menos relaxadas. As três etapas de verificação do corpo são:

1. Procure uma parte do corpo que esteja relaxada;
2. Identifique-a;
3. Espalhe a sensação para as partes mais tensas do seu corpo.



Controle da ansiedade: formação autogénica

Formação autogénica é uma técnica de relaxamento desenvolvida pelo psiquiatra alemão Johannes Heinrich Schultz que foi publicada pela primeira vez em 1932. A técnica envolve sessões práticas diárias com duração de cerca de 15 minutos, geralmente de manhã, à hora do almoço, e à noite. Em cada sessão, o praticante repete um conjunto de visualizações que induzem um estado de relaxamento. Cada sessão pode ser praticada numa posição escolhida a partir de um conjunto de posturas recomendadas (por exemplo, deitado, sentado meditação, sentado como uma boneca de pano).

Processo de causa e efeito: gestão de recursos

-  **Assuma o controlo.** Faça a gestão do seu tempo em vez de este o controlar a si. Use uma lista de coisas a fazer, siga um plano escrito, estabeleça metas e implemente-as.
-  **Evite a procrastinação,** que é uma das principais causas de *stress*. Faça uma lista realista das coisas que necessita fazer a cada dia. Faça as coisas mais importantes em primeiro lugar. Dessa forma, mesmo se não terminar a lista, fica com as coisas mais importantes feitas.
-  **Faça uma pausa.** Às vezes é melhor ficar longe de uma situação por um curto período de tempo. Faça uma caminhada rápida, foque-se em pensamentos agradáveis. Em seguida, volte para a tarefa sentindo-se revigorado/a e capaz de enfrentar tudo o que tem de fazer.
-  **Trabalhe a sua atitude.**
 - 1) Coloque as coisas em perspetiva. Não se leve muito a sério.
 - 2) Pense positivo. “Se acha que vai falhar, ou acha que vai ter sucesso, provavelmente está certo” Henry Ford.
 - 3) Destruidores de *stress* físico: Comer bem, fazer exercícios regularmente e descansar bastante.
-  Volte para o incidente stressante que descreveu na primeira parte da sessão.
 - ⊙ Liste algumas estratégias para lidar com a situação.
 - ⊙ Liste algumas coisas que poderia ter feito para impedir que tivesse sido stressante.
 - ⊙ Liste algumas maneiras de evitar a repetição de tal situação no futuro

2.2. A autoavaliação

Personagens de filmes, personificando o envelhecimento ativo e a vida pessoal. Com esta atividade, vai refletir sobre o envelhecimento ativo através das vidas dos personagens principais de seis filmes CINAGE. Quão longe irá com as competências de envelhecimento ativo?

-  **Por favor, pare e pense.** Pense no último filme a que assistiu no cinema ou na TV. Seria capaz de representar um dos personagens principais? Notou alguma afinidade com a sua vida pessoal?

Contar histórias, auto-narrativas e competências para o envelhecimento ativo.



Por favor, pare e pense. Existe algum episódio relevante em relação ao envelhecimento ativo que gostaria de partilhar com outra pessoa? Quais são os principais aspetos que o qualificam?



Resumo dos pontos principais

O principal objetivo deste módulo foi o de propor uma reflexão sobre a sua interpretação pessoal do envelhecimento ativo, sem qualquer referência ao modelo CINAGE que irá explorar em detalhe durante os módulos seguintes. Juntamente com o facilitador e o resto do grupo, esteve envolvido em diferentes exercícios práticos para a criação de um bom ambiente no grupo e a identificação de histórias pessoais que serão usadas como ponto de partida para a produção das três curtas-metragens CINAGE no final do curso.

Referências/Recursos adicionais

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 (konzentrativ 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: Disse idade maior? Disse envelhecimento ativo?

Entrada



Palavras-chave: Envelhecimento ativo; estereótipos; mudança social; competências; adultos mais idosos; aprendizagem na idade maior.



Objetivo de Aprendizagem: No final do módulo terá aprofundado o conhecimento sobre as suas próprias atitudes em relação ao envelhecimento e ao envelhecimento ativo. Reconhecerá que todas as gerações se têm de reposicionar numa sociedade em transformação.



Tempo Previsto: 4 horas

Introdução

A definição mais comum e mais aplicada de envelhecimento ativo é a formulada pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

Envelhecimento ativo é definido de diversas maneiras. Em 2012 Laszlo Andor descreveu o envelhecimento ativo, dizendo “Envelhecer ativamente significa envelhecer de boa saúde; estando mais satisfeitos no trabalho; ter o poder de tomar decisões; ser capaz de agir como um cidadão ativo; ser capaz de levar uma vida melhor.”

Pode-se afirmar que envelhecer ativamente é quando alguém se relaciona e envolve socialmente com a sua e outras gerações distintas. Há dois níveis de envelhecimento ativo: um nível pessoal e um nível em comunidade. Ambos terão forçosamente de estar interrelacionados. Mas na vontade de envelhecer ativamente, o indivíduo tem que ultrapassar os estereótipos, preconceitos, a discriminação e terá de se reposicionar a si próprio numa sociedade em mudança.

O envelhecimento ativo, obedecendo à forma como o vemos, oferece uma forma alternativa de viver na idade maior, quando se mantém alguns dos papéis sociais e se pode decidir adotar novos papéis, adaptados à natureza de uma sociedade baseada no conhecimento e no pós-modernismo.

3.1. Como define a OMS o envelhecimento ativo e que competências são necessárias na idade maior



A Organização Mundial de Saúde define Envelhecimento Ativo, tendo em conta as diferentes dimensões do envelhecimento pessoal e populacional. A Organização diz que “Envelhecimento Ativo é o processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, a fim de enaltecere qualidades de vida à medida que as pessoas envelhecem. Isto aplica-se a indivíduos e a grupos populacionais.”



Assim, o envelhecimento ativo relaciona-se com o reconhecimento do seu potencial para o bem-estar físico, social e mental, não apenas na idade maior, mas ao longo de toda a vida.

“Saúde” refere-se ao bem-estar físico, mental e social. Manter a autonomia e a independência para as pessoas mais idosas é uma meta central. Envelhecer é inevitável e acontece independentemente do contexto de amigos, de colegas de trabalho, vizinhos ou agregado familiar. A interdependência bem como a solidariedade intergeracional são aspetos relevantes para o envelhecimento ativo.



O envelhecimento ativo relaciona-se com a qualidade de vida das pessoas mais idosas e também com as políticas que o podem apoiar. A fim de envelhecer ativamente (e viver com qualidade), as pessoas devem adquirir, preservar e manter diferentes capacidades (inteligência, aptidões, etc.).

Ao preparar o curso CINAGE, os filmes Europeus foram selecionados de acordo com a sua concentração em algumas das competências tidas como relevantes para o envelhecimento ativo. As competências selecionadas foram¹: aprendizagem, cidadania & comunidade, saúde, emocional, finanças/economia e tecnologia.

3.2. E a sua atitude face ao envelhecimento ativo e à idade maior?



Como vê / imagina a idade maior e porquê?

Veja o vídeo e as figuras seguintes. Quais os que se aproximam mais da sua representação de idade maior e porquê?

¹<http://cinageproject.eu/pt/package/research/model.html>



http://www.youtube.com/watch?v=p3e8q_4sYJw

Visonamento do filme *“Pranzo di Ferragosto (Almoço em Meados de Agosto)”*

TÍTULO	Pranzo di Ferragosto (<i>Almoço em Meados de Agosto</i>)
ANO	2008
ARGUMENTO	Gianni Di Gregorio, Simone Riccardini
REALIZAÇÃO	Gianni Di Gregorio
PRODUÇÃO	Matteo Garrone
MONTAGEM	Marco Spoletini
MÚSICA	Ratchev & Carratello
NACIONALIDADE	Itália
PRÉMIOS	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Grande Prémio e Prémio do Público no Festival Internacional de Bratislava ⊗ Prémio FIPRESCI ⊗ Prémio “Luigi De Laurentiis” para a Primeira Longa-Metragem - 65ª edição do Festival de Cinema de Veneza, 2008. ⊗ Prémio David Di Donatello ⊗ Prémio Satyajit Ray no “London Film Festival”. ⊗ Prémio Golden Snail na Academia de Cinema e Gastronomia de Bolonha.

Sinopse

Pranzo di Ferragosto, conta uma pernoita de nonagenárias ao cuidado do único membro do elenco com menos de 60 anos: Gianni, um solteirão de olhos viscosos que cuida da sua mãe Valeria no seu pequeno apartamento em Roma.

É o feriado do meio do Verão e a maior parte das famílias deixou a cidade para ir para a costa. O administrador do bloco de apartamentos, Luigi, quer fazer o mesmo, mas também tem uma mãe idosa a seu cuidado. Em troca da liquidação de algumas contas não pagas, Gianni concorda em ficar com a senhora por uma noite. Luigi aparece uma hora mais tarde com a estridente Marina, e uma irmã ainda mais velha, Maria, que veio a reboque. Não faz mal: por uma pequena quantia de euros, Gianni monta uma cama adicional.

E a história repete-se quando Gianni telefona ao médico por causa da sua angina que está cada vez pior. O médico está escalonado inesperadamente para o turno noturno; a sua mãe ficará sozinha em casa - será que Gianni se importa em ter mais uma boca para alimentar? Grazia é de facto, bastante fácil de cuidar - pelo menos até que começa a desviar queijo para o seu quarto (o filho insiste em que ela mantenha uma dieta rigorosa de vegetais cozidos ao vapor). Maria, da mesma forma, é uma querida, salvo quando Gianni coloca o tipo errado de massa na panela.

Marina - resplandecente em folhos, encharcada em perfume – apresenta mais um problema quando foge para o bar local e também quando lhe dá para o romance. Mas a mãe de Gianni é a mais presunçosa. Valeria é uma visão imponente: um grande falcão de cor castanha, envolta em batom, coberta com ondas altaneiras de cabelos dourados, mas ela tem o porte, bem como a aparência, de uma condessa: recusa-se a comer na cozinha, ou a deixar que os outros tenham os mesmos direitos que ela de acesso à TV.

Inicialmente, Gianni lida com a situação acariciando o seu chablis e partilhando os seus problemas com um vagabundo. Mas à medida que as mulheres se ambientam, começa a divertir-se – mesmo mais tarde, quando as acalma ou deixa escorregar a medicação no seu chá de camomila.

3.3. Estereótipos sobre o envelhecimento. Em que medida refletem a realidade?



Discussão em pares:

A. Quando se sentiu velho/a pela primeira vez? O que aconteceu?

B. Compare a sua vida atual com a dos seus tempos de juventude. De que forma é mais rico/a e de que forma é mais pobre?

C. Há diferenças entre a forma como se vê a si mesmo e a forma como as outras pessoas o /a vêem? Se sim, por favor, descreva essas diferenças.

D. Poderá nomear três estereótipos positivos e três estereótipos negativos relativos aos mais idosos?



Existem estereótipos (esquemas cognitivos primitivos) relativos aos mais diversos grupos sociais. Tal também se aplica a grupos socialmente marginalizados, nomeadamente os idosos.

Falaremos aqui sobre os estereótipos e preconceitos e também sobre a discriminação em relação às pessoas mais velhas e à idade maior, de forma a ser capaz de reconhecer esses elementos nos filmes Europeus. O problema é que, mesmo sem o perceber, aceitamos a estereotipia e os estereótipos de comportamento que nos são impostos¹. Há muitos exemplos de estereótipos e podemos encontrá-los em parcerias, famílias, no trabalho, na média, nas instituições, nas políticas, de facto em quase todos os lugares². E seguramente que também se pode encontrar estereótipos em filmes.



Atitudes em relação à idade maior e às pessoas mais velhas e como são retratadas

Para ilustrar como pode ser vista a idade maior, veja-se a seguinte entrevista da escritora francesa Marguerite Yourcenar. Foi-lhe perguntado: “Como vê a velhice? ‘Negra’ como Simone de Beauvoir, ou como uma idade “dourada”, como é chamada nos EUA?” As pessoas mais velhas têm sido descritas frequentemente de forma dicotómica: com imagens a preto e branco que não correspondem à realidade colorida; e por estereótipos negativos e positivos (esquemas cognitivos primitivos e, portanto, facilmente adotados e disseminados) demonstrando quer a rejeição ou a idealização primitiva de pessoas mais velhas.

Porque tem sido assim? A nossa tentativa de resposta seria, em primeiro lugar, os estereótipos (atribuição de características de grupo generalizadas aos membros individuais) exige pouco esforço mental e é, portanto, conveniente e, em segundo lugar os estereótipos são gerados mais fortemente pelos grupos sociais dominantes que ainda não experimentaram a sua própria velhice. Como resultado, têm uma má compreensão desta fase da vida - uma idade percebida como de fragilidade, uma vez que tendem a compará-la com a sua própria idade e juventude.

Em comparação com a juventude, a velhice, ou seja, a idade maior, tem pouco para ser invejada, sendo uma fase da vida em que se pode perder muitas vantagens: saúde, aparência, amigos, estatuto social, riqueza, independência.

¹ K.B. (71 anos) vivia num residencial para idosos. Quando ia dar um passeio, andava muito devagar, quase sem levantar os pés do chão. Teve de ser transferida para o hospital local. Estava rodeada de pessoas jovens. Começou a andar normalmente.

² Sobrecarregada com trabalho, obrigações, viagens de negócio, P.B. (65 anos) estava ansiosa por ter alguns dias livres que lhe permitissem ficar em casa sozinha. A cabeleireira abordou-a, dizendo: “Sim, minha senhora, eu compreendo, é preciso vir até nós, agora que as festividades se aproximam e as visitas podem aparecer”.

Além disso, diz Marguerite Yourcenar, “as pessoas mais jovens têm um passado curto e um longo futuro pela frente enquanto, pelo contrário, as pessoas mais velhas têm um longo passado e um futuro curto pela frente”.

Este tipo de abordagem comparativa adotada pela juventude em relação à idade maior, não consegue entender a verdadeira alteridade e a natureza da idade avançada, acomodando-se como faz nos aspetos negativos. (Dolar, 2010). O peso de estereótipos sociais afeta até mesmo a percepção dos mais idosos, que são muitas vezes incapazes de descrever a verdadeira alteridade real da idade maior.

Estereótipos, preconceitos sobre a idade maior

Antes de aprofundar mais a natureza dos variados estereótipos sobre a idade maior, torna-se relevante afirmar que existe também preconceito e discriminação contra a velhice. Estes elementos surgem da oposição natural entre gerações na sua luta pelo poder e riqueza, seja fraca, escondida ou evidente.

Esta oposição natural torna-se exacerbada na sequência de grandes interrupções sociais, que varreram as gerações mais antigas, como a Segunda Guerra Mundial ou de recentes importantes mudanças nos países do Leste Europeu. Sugere-se que compare os programas de televisão e rádio dos países da Europa de Leste com os do Ocidente. No Leste, haverá poucas caras de pessoas mais idosas, o pensamento mais antigo não será referido com frequência, etc. Dito isto, duas décadas atrás, fomos particularmente surpreendidos com a situação na Estónia, com a destituição da antiga nomenclatura e ministros de 30 anos de idade a tomar conta do governo. Para concluir, as principais interrupções sociais não favorecem a antiga organização cultural de idades. Depois de tais interrupções e muitas grandes mudanças sociais, todas as gerações têm de reposicionar-se na sociedade e durante este processo o número e a força dos estereótipos, naturalmente, cresce.

Agora, quando a antiga organização cultural das idades tem vindo a ser abalada por novas formas de produção, pela redistribuição pós-moderna de poder entre grupos sociais, estereótipos, preconceitos e a discriminação dos mais idosos devem ser monitorados, evidenciados, devem ser sistematicamente apontados, discutidos, mitigados ou até mesmo erradicados, se possível. Mas isso é possível? A longo prazo, há esperança que os estereótipos possam ser menos rígidos, cruéis e hostis e menos insensíveis às novas informações do que os preconceitos. Os estereótipos estão no cruzamento das nossa própria experiência com as normas e valores sociais predominantes, que adotámos sem reflexão. Finalmente a discriminação contra os idosos (ageismo) reside em atributos que não podem ser alterados (raça, idade etc.).

3.4. Mudanças sociais com que se defrontam todas as gerações



Discussão em grupos de três:

Olhando para as últimas décadas, quais são as maiores mudanças positivas / menos positivas / nem positivas nem negativas / negativas que têm afetado a sociedade?



Quais foram as principais mudanças na sociedade que afetaram todas as gerações e mudaram a sua posição, bem como a sua vontade e necessidade de participar nos assuntos públicos e comunitários?

As nossas sociedades têm vindo a sofrer grandes interrupções na sua maioria trazidas pela tecnologia moderna. Poder e riqueza são redistribuídos. Novos grupos sociais atingiram o poder e riqueza, trazendo com eles os seus valores e prioridades, os seus modos de comportamento. Como resultado disso, ocorrem mudanças que afetam a comunidade.

3.5. A nossa é uma sociedade em envelhecimento

Uma sociedade em envelhecimento não é uma ameaça, mas uma conquista da civilização. Nos países Europeus a esperança de vida ao nascer tem vindo a aumentar e há pessoas cada vez mais idosas. Em alguns países do Extremo Oriente, onde existe más condições de vida, os idosos representam apenas entre 3 a 4% da população.



Uma sociedade em envelhecimento requer muitas mudanças em todas as áreas. Pode citar algumas?

Numa sociedade em envelhecimento todas as gerações têm de reposicionar-se e todas têm de fazer contribuições.



O que pode oferecer às outras gerações e o que espera delas?



Mudou a forma como se trabalha

Trabalho remunerado. Finanças públicas desequilibradas refletem o declínio dos níveis de atividade remunerada permanente e dos rendimentos mensais regulares. As gerações do meio de hoje diferem das dos tempos keynesianos com empregos a tempo parcial, trabalho em casa, teletrabalho, uma economia de mercado cinzenta, sendo prevalente a alternância entre períodos de trabalho, educação e de formação. Enfrenta-se uma transição do trabalho e estabilidade para a instabilidade e prosperidade diminuída e as novas tendências do emprego tendem a afetar a vida e o trabalho das pessoas mais velhas e a sua participação no desenvolvimento económico. As pessoas mais jovens e os mais idosos

estão hoje preocupados com o que acontece na comunidade, uma vez que são muito mais afetados pelas mudanças que nela ocorrem.

Trabalho ocasional remunerado ou voluntário para os mais idosos pode levar a novos postos de trabalho para os mais jovens. No entanto, nem todas as ocupações se transformam em emprego a tempo inteiro. A atividade é desenvolvida passo a passo com atividades ocasionais e trabalho remunerado ocasional. As pessoas mais velhas podem mais facilmente aderir a esse tipo de trabalho, uma vez que já auferem algum rendimento regular. Para os mais jovens, esse trabalho é arriscado, pois pode não conseguir suprir as suas necessidades. Necessitam de emprego a tempo completo e relativamente estável. No entanto, atividades inicialmente ocasionais podem mais tarde tornar-se empregos a tempo inteiro para os mais jovens. As pessoas mais idosas não “roubam” os empregos aos jovens, uma vez que colaboram em diferentes tipos de atividades, em comparação com os mais jovens. Ter um emprego permanente não é geralmente uma necessidade premente para as pessoas mais idosas e poucos se esforçam para ter empregado a tempo inteiro. A terceira idade tem outras características que contrastam com a segunda idade.

A posição social de vários grupos compostos por membros de gerações mais jovens é cada vez mais semelhante ao de pessoas mais velhas. Esses grupos integram jovens à procura de primeiro emprego, desempregados de meia-idade, trabalhadores mais velhos permanentemente desempregados e pessoas entre contratos a termo, bem como pessoas que são julgadas não empregáveis e empurrados para a margem da sociedade. Nas sociedades de hoje, a procura de soluções para as pessoas mais velhas, no entanto, significa também encontrar soluções para os grupos acima mencionados.

As novas tecnologias estão a causar um fosso geracional

As novas tecnologias não são acessíveis a todas as pessoas idosas; se algum membro da comunidade não tem acesso à tecnologia moderna, todas as gerações e toda a comunidade é afetada. Se não têm acesso à informação, não podem integrar a comunidade, não podem acompanhar o progresso, não podem entrar na e-economia, e-governo, e-educação, e-comunicação, etc., e, assim, ficam cada vez mais e mais dependentes da população ativa. Sem o acesso dos mais idosos à tecnologia, as comunidades ficam-lhes menos acessíveis. Perguntamo-nos, se a dependência da nossa sociedade em matéria de emprego pode ser reduzida e encontrada uma base diferente, mais em sintonia com os atuais desenvolvimentos sociais.



Existe uma necessidade urgente de preservar o capital humano e social

As pessoas mais velhas são possuidoras de um património cultural intangível, invisível (conhecimento experiencial, competências, crenças, costumes, etc.) que precisa de ser preservado, mantido e transmitido às gerações mais jovens, para que a continuidade possa ser assegurada. As competências e os saberes negligenciados dos idosos formam uma parte importante do capital humano e social. A sua ativação e utilização poderia melhorar a posição social das pessoas mais idosas, e, além disso, poder-se-ia diminuir a carga de gerações mais jovens. Atualmente, a sociedade perde uma parte considerável do capital humano que possui e cria, o que é um desastre para a sociedade de informação, com base no conhecimento. Os estados e as comunidades modernas podem preservar e fortalecer a sua vitalidade em grande parte através do capital humano e social disponível. Além disso, a sociedade em envelhecimento tem sido encarada como uma ameaça, uma falha, quando deveria ser antes considerada como um sucesso da nossa civilização.



Discuta (em grupos de três) o que, do seu ponto de vista, seria a vida na idade maior se não houvesse restrições impostas pela sociedade, ou como gostaria que a sua própria velhice fosse.



Resumo dos pontos principais

O principal objetivo deste módulo foi compreender melhor o envelhecimento individual nas nossas sociedades envelhecidas e discutir os temas relacionados com as profundas transformações sociais; a necessidade de todas as gerações se repositarem numa sociedade em transformação; aprendizagem na idade maior e envelhecimento ativo.

Referências

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.

Krajnc, A. et al (1992). *Kako smo snovali Slovensko univerzo za tretje življenjsko obdobje*. Ljubljana: Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje.

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>

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

Entrada



Palavras-chave: Envelhecimento ativo, história de vida, outros significativos, motivação, fases de vida na idade maior.



Objetivo de Aprendizagem: No final deste módulo, reconhecerá que o envelhecimento ativo é um resultado da interação entre um indivíduo e o seu próprio ambiente. Será capaz de compreender o impacto das histórias em vida na idade maior, repensar o seu modo de vida, analisar a forma de tornar a vida melhor na idade maior e listar e partilhar experiências pessoais.



Tempo Previsto: 3 horas

Introdução

Não se aprende a ser ativo num mês ou dois. Ser ativo na idade maior não se trata de seguir as instruções de alguém ou de cumprir com algumas políticas. Tem muito mais a ver com o que desejamos, o que os outros desejam para nós e que interações vivemos ao longo da vida. Tem muito a ver com os outros significativos, o nosso quadro de referência, os nossos cenários de vida (Eric Berne). Tem a ver com os nossos papéis sociais e o ambiente social e cultural do passado e presente: se vivemos em ambiente urbano ou rural; se vivemos rodeados por gerações mais jovens ou não; se somos casados ou não; se temos amigos que vivem ativamente; se moramos sozinhos ou não; se trabalhamos ou não; se somos voluntários ou não. Em alguns contextos culturais considera-se que as pessoas na idade maior não devem trabalhar.

Há ideias preconcebidas que defendem que é uma vergonha para as famílias dos mais idosos se eles trabalharem. Em outros lugares, é uma vergonha para uma mulher mais velha ser politicamente ativa. Em alguns meios ainda se pensa que, após a reforma, uma pessoa não deve trabalhar... Não importa o quão educado e experiente é essa pessoa. Em alguns meios, a educação na idade maior é desprezada.

Em alguns países, a legislação impede que as pessoas na idade maior trabalhem e que saiam em espaços públicos.

4.1. Viver ativamente depende dos papéis sociais que as pessoas (mais velhas) têm



Escolha um dia na semana e diga ao seu colega do lado o que costuma fazer tipicamente nesse mesmo dia.



Pense nos seus papéis sociais (pai, filho, empregado, etc.) Pense em pessoas na idade maior ao seu redor e que tipos de papéis sociais eles têm.

Quais são os seus papéis sociais atualmente?

- ⊙ Imediatamente após a reforma?
- ⊙ Dez anos após a reforma?
- ⊙ Vinte anos após a reforma?
- ⊙ Trinta anos após a reforma?



As funções sociais (um conceito que determina a própria identidade social) são assumidas, deixadas para trás, ou perdidas há medida que a vida avança. As pessoas mais velhas perdem muitas funções, mas podem assumir algumas novas. Um grande número de funções sociais significa mais possibilidades de crescimento pessoal.

Os papéis sociais exigem compromisso. Quanto maior for o compromisso, maior será a capacidade de aprender, de ser independente e ativo. Quanto maior for o conhecimento e as competências, mais amplos serão os interesses. Quanto maior for a capacidade para se assumir responsabilidades mais complexas, maior é a disponibilidade para se ser generoso/a e para ajudar. Quanto melhor se compreende a si próprio e aos outros, melhor formada é a própria identidade (Knowles).



Os papéis sociais também determinam a sua posição na sociedade. Desempenhando papéis sociais, constrói-se a própria posição na sociedade!

À primeira vista, parece que após a reforma as pessoas mais velhas perdem o seu papel. Até à reforma o seu valor social e até pessoal é determinado, em larga medida, pelo trabalho remunerado, organizado. Após a reforma ainda podem trabalhar - mas frequentemente a tempo parcial. Podem encontrar um novo emprego; podem criar novos postos de trabalho; podem até mesmo iniciar uma empresa ou uma segunda carreira; podem desfrutar de atividades de lazer; podem-se tornar voluntários/as ou membros de partidos políticos. Os papéis sociais ajudam-nas a sair para o espaço público e a continuar envolvidas no desenvolvimento económico e social.

Após a reforma, as pessoas, na sua maioria, perdem a sua identidade profissional. *“Eu tenho um doutoramento em microbiologia, mas sabe que isso só foi bom para a minha profissão”*, disse um aprendiz da universidade da terceira idade.

 Os papéis sociais demonstram as atividades da pessoa mas, na idade maior, quem é como pessoa e como se relaciona com os outros, torna-se mais importante do que o que se faz. Relacionamentos, portanto, são um aspeto importante do envelhecimento ativo.

As pessoas mais idosas podem perder muitos papéis sociais, mas o que é perdido pode ser substituído. Assumem novos papéis e, novamente, têm de cumprir as normas, as expectativas quanto ao seu comportamento e até mesmo sentimentos. E elas adaptam-se. Podem sofrer depois de perder o emprego, mas, depois de um ano ou assim, já não se conseguem imaginar a trabalhar novamente, etc. As pessoas mais idosas têm saberes que estão prontas a partilhar, mas fá-lo-ão somente se a sua vontade for respeitada e a sua contribuição valorizada.

 Portanto, o envelhecimento ativo depende das expectativas do meio ambiente. Todo a gente precisa de direção e intenção. Aqueles que sabem para onde vão e porque se levantam de manhã para *“viver os seus sonhos”*, estão contentes de estar vivos, como *“uma criança de quatro anos de idade, que de manhã ansiosamente olha pela janela para ver se naquele dia vai ser possível brincar ao ar livre.”* (Marguerite Yourcenar). O envelhecimento ativo pode dar à vida direção e intenção.

A educação organizada é uma forma de envelhecer ativamente, ajudando a estruturar a vida das pessoas na idade maior. Ela enriquece a sua vida; mantém as pessoas mais idosas ligadas ao que acontece à sua volta. Pode fazê-las sentirem-se muito mais vivas e generosas.

As pessoas mais idosas têm de compreender as suas necessidades emocionais, sociais e cognitivas e a sua necessidade de partilhar os seus valores com as pessoas que os apreciam.

 O envelhecimento ativo, em todos os seus aspetos, deve ser ao longo da vida. Não se pode esperar que as pessoas passem de repente a ser ativos na idade maior: o envelhecimento saudável, a alimentação dos relacionamentos, o ser cidadãos ativos (cuidar de assuntos públicos), a utilização de novas tecnologias, etc., são questões com que tem de haver comprometimento ao longo de toda a vida.

4.2. O que motiva as pessoas (mais idosas) a ser ativas?

Tem de se entender a motivação dos mais idosos para serem ativos? Na maioria das vezes a sua motivação, especialmente no caso da educação, é intrínseca e não vem tanto de fora ou de exigências impostas pelas tarefas, obrigações familiares, etc. Quando as necessidades primárias das pessoas na idade maior (necessidades inatas) estão satisfeitas, têm tendência para satisfazer as suas necessidades secundárias ou adquiridas mais elevadas (necessidades cognitivas, necessidade de autorrealização, necessidade de beleza, necessidades sociais, necessidade de partilhar valores etc.). As suas aspirações, disponibilidade para ser ativo/a, as emoções, o seu conhecimento experiencial, os diferentes elementos da sua motivação tem que ser entendidos, tanto quanto possível (Findeisen).

Para o efeito, tem de entender-se o presente e o passado das pessoas idosas, até mesmo a sua infância e o impacto importante que tiveram os seus pais e outras pessoas significativas, bem como o seu cenário de vida (Eric Berne).



Em suma, é preciso compreender e tem que se saber quais foram os acontecimentos importantes na vida de uma pessoa na idade maior. Esta é a única maneira de entender por que ele ou ela está ativa numa maneira particular ou não quer ser ativo na sua idade maior.

Existe um programa na televisão francesa excepcional chamado *“La parenthèse inattendue”* que reúne artistas, cientistas, professores universitários, médicos e similares para falar sobre as suas famílias, momentos importantes das suas vidas, outras pessoas significativas que ajudaram a moldar as suas decisões básicas sobre si e a sua vida quando eles eram jovens. Muitos dos convidados estão na idade maior, alguns não, mas a todos fazem as seguintes perguntas:



Por favor, pare e pense: Onde mora, onde nasceu e cresceu?

Um dos convidados respondeu: Nasci em Reims. Meu pai era tipo um vendedor, “um representante de sapatos”, era por isso mais ou menos ausente. A minha mãe era austera e batia-nos. Eu tinha tendência para sair e continuei a fugir. Quis falar com uma rapariga, mas a meio perdi a voz, não consegui fazê-lo. Sofri de cancro de sangue, quando era miúdo, mas não percebi que se tratava de uma doença grave! Mais tarde entendi que a minha vontade de viver selvagem veio do facto de ter estado doente na infância. Eu era muito solitário; Não tinha amigos, pelo que comecei a ler e a encontrar amigos nos livros. A minha irmã estava admirada... E prometeu um grande futuro. Eu não estava. Tinha sonhos quando era criança, identificando-me com todos os tipos de personagens dos meus livros, Napoleão... E outros. Napoleão, porque era pequeno e não veio de uma família importante. Com Napoleão tudo era possível. Sonhava em ser escritor. Havia um professor que acreditou em mim... E eu estou-lhe grato... Por isso. Tornei-me pai aos 16 anos e casei-me com a Véronique que tinha 21 anos na altura. Fiquei bastante orgulhoso de ser pai, fazendo

todo tipo de biscates... Estudei jornalismo e direito; não tinha nenhum prazer com os meus estudos, pois queria ser escritor. Mas um dia fiquei impressionado com um jornalista que fez perguntas ao Presidente Pompidou que não tinham sido acordadas antes. Pompidou respondeu citando uma frase do poeta Eluard... Percebi que alguém pode ser de origem modesta... mas ainda assim pode aproximar-se de pessoas importantes e fazer-lhes perguntas verdadeiras... Decidi que iria ser jornalista. Candidatei-me a um emprego na Televisão Nacional Francesa. (Tornou-se num dos maiores, se não o maior, jornalista da Televisão Francesa. Entrevistou Nicolas Sarkozy dizendo o que sentia. “No outro dia, Sr. Presidente, parecia um garotinho na corte das pessoas poderosas... Como se sentiu?” Mais tarde, foi demitido da Televisão Francesa. Começou a escrever; tornou-se escritor na idade maior. Trabalha na “Radio Classique”. Tem compromissos importantes. É muito ativo. (La parenthèse inattendue, produzida em Março de 2014 por Frédéric Lopez, com Hélène de Fougerolles, Patrick Poivre d’Arvor).Frédéric Lopez (with Hélène de Fougerolles, Patrick Poivre d’Arvor).

Quais são os seus antecedentes familiares – o seu pai, mãe, avós?

Como era o ambiente familiar? Quais foram os “outros significativos” na sua vida e porquê?



Mais: <http://www.youtube.com/watch?v=UG5biZUSPFU>



Mais em relação aos compromissos de Patrick Poivre d’Arvor na idade maior:

<http://patrickpoivredarvor.com/engagement/>



Traga as suas próprias fotos de infância e as da sua família e fale sobre si ao colega sentado ao seu lado, que lhe fará as perguntas acima e outras adicionais.

Para resumir, de referir a página na web **infed.org**, que é especializada em educação de adultos. Para entender por que uma pessoa é ativa, ou não tão ativa, na idade maior, é importante entender “processos fundamentais que ocorrem ao longo do ciclo de vida e, particularmente, o processo de individuação.” Isso refere-se à mudança de relacionamento entre o eu e o mundo externo ao longo da vida. Começa com o conhecimento nascente do bebé da sua existência separada num mundo de objetos animados e inanimados. É evidente nas tarefas de transição da idade adulta inicial onde uma das tarefas principais é o de modificar ou limitar relacionamentos existentes com a família e outras pessoas significativas e de reavaliar e modificar o eu em conformidade. Na verdade, muito do progresso do desenvolvimento expressa-se em termos da mudança da natureza da relação entre si e os outros, tais como as relações com mentores, de amor, as relações familiares e os relacionamentos profissionais.



<http://infed.org/mobi/life-span-development-and-lifelong-learning/>

4.3. O que fez e tem vindo a fazer o seu envelhecimento ativo?



Por favor, pare e responda ao questionário sobre envelhecer ativamente:

- ⊙ Como eram vistas as pessoas mais idosas e a própria velhice na sua família?
- ⊙ Vive sozinho/a? Em parceria? Em família? Numa instituição? Com amigos?
- ⊙ Como é que o seu meio social de hoje vê a velhice?
- ⊙ Quando ouve o termo envelhecimento ativo, o que isso significa para si, em termos pessoais?
- ⊙ Quais são hoje as suas necessidades mais importantes?
- ⊙ O que necessitará no futuro - quais são os seus planos para o futuro?
- ⊙ Considera que hoje é mais criativo/a do que costumava ser? Se sim, qual a explicação? Como se manifesta essa criatividade?
- ⊙ Acha que hoje é-lhe mais fácil tomar decisões? Se sim, o que tem ajudado? Por que é assim?
- ⊙ Considera que hoje é mais respeitado/a do que costumava ser? Se sim, porque será?
- ⊙ À medida que envelheceu, desempenhou novas tarefas e assumiu novas funções? Se sim, quais e porquê? Tem sido gratificante?
- ⊙ Considera-se autoconfiante, independente ou autodeterminado/a? O que o/a fez assim?
- ⊙ Estaria disponível para assumir um trabalho (voluntário/remunerado)? Se sim, em que condições?
- ⊙ Estaria disponível para fazer um curso para um novo emprego ou trabalho voluntário? Se sim, em que circunstâncias faria isso?
- ⊙ Quais são/foram as suas atividades físicas/sociais/económicas/culturais/intelectuais/espirituais/civis mais marcantes em que participa/participou ao longo da sua vida?



Resumo dos pontos principais

O principal objetivo deste módulo foi reconhecer, listar e partilhar narrativas (histórias de vida) pessoais para ser capaz de produzir uma história para uma curta-metragem. Agora, no final desta unidade, está pronto/a para avançar para a escrita de argumentos: das histórias de vida aos filmes.

Referências

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: Houghton Mifflin Company.

Recursos adicionais

<http://infed.org/mobi/life-span-development-and-lifelong-learning/>

Módulo 5: Produção cinematográfica

Unidade 1: Cinema Europeu e Envelhecimento Ativo

Entrada



Palavras-chave: Curta-metragem; Estilo; Conteúdo; Expetativas do público; Imagens.



Objetivo de Aprendizagem: No final desta unidade, terá desenvolvido dois aspetos centrais na produção cinematográfica. Aprenderá como “ler” um filme, as suas imagens, texto e significados. Explorará como os cineastas tomam decisões sobre o estilo e conteúdo dos seus filmes e como estes estão em conformidade ou afetam as expetativas do público.



Tempo Previsto: 6 horas

Introdução

Esta unidade está desenhada principalmente para desenvolver a sua compreensão sobre a exploração de um filme e depois para estabelecer as diferenças entre a estrutura de uma curta-metragem e a de uma longa-metragem.

Especial atenção será dada à representação do envelhecimento e dos idosos no cinema e ao modo como estão ilustradas as seis competências. Os participantes analisarão as suas próprias experiências relativamente ao envelhecimento ativo.



5.1.1. Como ler um Filme

Uma exploração do modo como as ideologias e atitudes dominantes transmitem o significado e a construção de um filme e os modos pelos quais o público compreende esses significados. A Unidade irá explorar como os cineastas tomam decisões sobre o estilo e o conteúdo dos seus filmes e como estes estão em conformidade ou em oposição às expetativas do público. Será feita uma introdução ao conceito de “o olhar”, juntamente com uma abordagem da análise fílmica sobre como “ler” filmes, através de visualizações a partir de temas, personagens e enredos claramente identificados.

A ideia de o *olhar* é que através de imagens, caracterização e diálogos no ecrã, nós, enquanto público, somos

orientados para olhar para aspetos de vida de uma forma particular. A ideia de o *olhar* tem sido explorada por vários teóricos de cinema, mas talvez a mais famosa seja a de Laura Mulvey, que identificou o modo como o cinema “olha” as mulheres como significantes.

As mulheres, mesmo em papéis principais, sempre observaram certas expectativas que fizeram com que atrizes tão fortes como Katherine Hepburn cumprissem o papel feminino estabelecido pelo casamento e na essência deem a sua força ao personagem masculino - por exemplo, em *Bringing Up Baby* e *The Philadelphia Story*. A descrição da classe trabalhadora pode também ser vista como um exemplo significativo do *olhar*. Outro exemplo pode ser o típico vilão de um filme de James Bond, no qual as minorias étnicas são retratadas como bandidos sem inteligência. A representação de idosos nos filmes é também alvo do “*olhar*” e nesta unidade analisa-se como são retratados em seis longas-metragens.

- ⊗ Introdução aos seis filmes do pacote CINAGE, incluindo uma análise de como os filmes abordam o envelhecimento ativo em geral e as seis competências em particular;
- ⊗ Análise em grupo de cenas e personagens particulares nos filmes e do olhar através da análise da apresentação dos personagens;
- ⊗ Análise de uma ou mais das seis competências através de personagens ou de momentos particulares do enredo. Para onde o público está a ser dirigido e ao que terá de reagir? Análise de momento(s) particular(es) do enredo e do que os cineastas esperam que o público pense e sinta nesse(s) momento(s).

Para uma melhor exploração das competências do envelhecimento ativo, visiona-se em conjunto um dos seis filmes selecionados pelo CINAGE como os melhores representantes do tópico do projeto.

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

TÍTULO	Srečen za umret (<i>Bom para Ir</i>)
ANO	2012
ARGUMENTO	Matevž Luzar
REALIZAÇÃO	Matevž Luzar
PRODUÇÃO	Diego Zanco
MONTAGEM	Miloš Kalusek

MÚSICA	Drago Ivanuša
NACIONALIDADE	Eslovénia
PRÉMIOS	<p>15º Festival de Cinema Esloveno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊗ Prémio do Público para a Melhor Imagem. ⊗ Prémio Vesna para o Melhor Argumento. ⊗ Prémio Vesna para a Melhor Fotografia. ⊗ Prémio Vesna para o Melhor <i>Design</i> de Produção. ⊗ Prémio Vesna para os Melhores Figurinos. ⊗ Prémio Vesna para o Melhor Som. <p>15º Festival de Cinema de Mumbai: <i>Silver Gateway</i> da Índia – Segundo Melhor Filme na Categoria Harmonia Celebra a Idade.</p>
NOMEAÇÕES	Festival de Cinema de Hamburgo: Prémio Jovem Talento do Canal de Televisão NDR

SINOPSE DETALHADA

Ivan (78-80) o personagem principal está a viajar de autocarro na cidade, rodeado por pessoas mais jovens e uma rapariga que o ignora. Existe uma placa que pede que as pessoas se levantem para deixar sentar as pessoas mais idosas. A rapariga não se levanta. Há um fosso geracional evidente, a primeira razão por que Ivan está sozinho ou se sente sozinho neste mundo.

Ivan está prestes a mudar-se para uma residência de idosos. Está lentamente a despedir-se da sua casa, colocando a porcelana da sua mãe, com grande carga emocional (mais tarde, quando fica emocionalmente mais independente, depois do encontro com Melita e com os novos amigos, oferece-a a Vinko, seu irmão) e os seus livros em caixas (toda a minha vida está nestas caixas ...). Come frutas em conserva, preparadas provavelmente pela sua falecida esposa, esvazia o seu apartamento, deixando-o para os seus filhos que o vão remodelar completamente.

A sua antiga vida irá desaparecer para sempre. Afasta mesmo uma escada que conduz a uma das janelas. Está pronto para ir, com toda a sua vida em caixas. Está definitivamente preparado para deixar a vida (ativa). Compra mesmo uma parcela no cemitério para si.

Mas a sua vida começa a mudar na instituição. *Surpreendentemente, na residência para idosos, começa a aprender, gosta desse processo, e adora encontrar Melita, uma residente ativa que organiza atividades de lazer e de aprendizagem para os co-residentes. **Com ela volta à vida normal.** Está rodeado de pessoas, vai a concertos e caminha com ela à noite pelas ruas silenciosas ... Abre-se a novas aventuras.*

Está emocionalmente menos dependente da sua família que não o entende e que o paternaliza, com exceção de Brina, a sua neta, que o ama de verdade e que gosta de aprender com ele a tocar acordeão. Ivan está reformado e foi professor de música.

Durante uma reunião familiar para celebrar o aniversário do seu irmão, velhas contendas reacendem-se e começa uma briga, não por Melita como se poderia pensar, mas para acertar disputas emocionais antigas que perduram até à velhice (competitividade). Já não está prisioneiro do tédio e de uma vida inativa como costumava quando estava “do lado de fora”.

5.1.2. A sua experiência de “O olhar”

-  Selecione um dos filmes CINAGE e prepare a sua própria análise e pensamentos sobre o filme, comparando a sua própria experiência com aspetos da representação das **seis competências** no filme. Considere quais as competências que são mais relevantes para si e até que ponto a sua experiência e saberes estão retratados de uma forma efetiva no ecrã.
-  **Atividade de grupo:** Na segunda sessão da unidade, compara-se as análises e considera-se, em grupos de dois, como as suas experiências particulares podem ser tidas em conta, como um tema ou assunto, para o desenvolvimento de narrativas cinematográficas.

5.1.3. O envelhecimento em imagens

-  Pense em imagens e momentos particulares das 6 longa-metragens CINAGE que reflitam quer aspetos positivos quer negativos do envelhecimento.

5.1.4. Estrutura das curtas-metragens

Mas a produção cinematográfica de curtas-metragens tem alguma especificidade, diferindo a estrutura de uma curta-metragem da de uma longa-metragem.

- ⦿ Considere o modo como as curtas-metragens se concentram em um ou dois momentos. Tais momentos podem ser curtos, em termos de tempo, mas terem um enorme impacto;
- ⦿ Curtas-metragens não têm espaço para subenredos, personagens secundários. Não podem seguir uma longa viagem ao longo de um período de tempo. Mas podem fornecer fortes momentos de introspeção e de realização;
- ⦿ Devem ter personagens e momentos memoráveis de narrativa visual;

- ⊙ Se possível, curtas-metragens deverão oferecer uma reviravolta no final.



Atividade Individual

Pense sobre as estratégias e as histórias que têm vindo a ser discutidas no curso e pondere como poderiam ser convertidas e desenvolvidas em ideias para curtas-metragens.

5.1.5. Visionamento de curtas-metragens



O educador irá disponibilizar um conjunto de curtas-metragens a serem visionadas em sala, que pode incluir:

Booth Story, Kasimir Burgess, Edwin McGill, 2006. Austrália

Lunch Date, Adam Davidson, 2009, USA

Bara Prata Lite (Talk), Lukas Moodysson, 1997, Suécia

Grandpa, André Marques, 2014, Portugal

5.1.6. Elementos para uma curta-metragem de sucesso

- ⊙ Como são apresentados os personagens no ecrã?
- ⊙ O que se aprende sobre eles desde o primeiro lance?

5.1.7. Exercício



Desenvolva uma imagem que reflita a sua própria atitude em relação ao envelhecimento e/ou à aprendizagem.



Resumo dos pontos principais

Pretendeu-se facilitar o relacionamento entre as próprias experiências e saberes dos participantes como a forma como o envelhecimento é representado no ecrã. Os participantes desenvolverão a sua capacidade para “ler” filmes, explorando como ideias, temas e atitudes são transmitidas, tanto visual como conceptualmente.

Realçou-se a diferença entre curtas e longas-metragens de forma a facilitar a compreensão de como os cineastas contam a sua história e introduzem temas e conceitos com recurso a ferramentas de narrativa cinematográfica.

Este conhecimento será ligado ao próprio conhecimento experiencial dos participantes, para que estes possam começar a desenvolver as suas próprias ideias para potenciais narrativas das curtas-metragens.

Referências / Recursos adicionais

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.

The Foundations of Screenwriting, Field, S. Bantam Dell, New York 2005.

Filmografia

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

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. Ian 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

Unidade 2: Escrita de argumento – das histórias de vida aos filmes

Entrada

-  **Palavras-chave:** Escrita de argumento: história do filme; guiões; formatação.
-  **Objetivo de Aprendizagem:** 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. Concluirá ainda um primeiro esboço de um argumento.
-  **Tempo Previsto:** 6 horas. Serão realizadas atividades adicionais em casa, durante as Sessões 3 e 4.

Introdução

Esta unidade consistirá numa introdução geral aos géneros e técnicas de escrita de argumento e num ateliê de escrita que inclui atividades de preparação individual e trabalho de grupo para esboçar os três argumentos das curtas-metragens CINAGE. A unidade visa fornecer uma visão geral aos participantes sobre as diferentes técnicas 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 e de acordo com os resultados obtidos em atividades de módulos anteriores.

5.2.1. Desenvolvimento de uma história para ecrã

A maior parte das histórias tem um começo, um meio e um fim: ou ato 1, ato 2, ato 3.

O Ato 1 introduz o personagem, o mundo do personagem da história e como o personagem se encaixa nesse mundo. O Ato 1 também deve introduzir quais são os problemas que o personagem enfrenta. As histórias concentram-se em Personagens Principais que terão objetivos que querem alcançar, uma tarefa que necessitam de fazer. Para dramatizar, o personagem terá de superar obstáculos e problemas a fim de atingir a meta. Isto é normalmente o Ato 2 da história. Como resultado da realização do objetivo, o personagem de alguma forma se fortaleceu e modificou, geralmente para melhor. As mudanças que os personagens sofreram serão reveladas no Ato 3.

Os problemas podem ser físicos, psicológicos ou de outras pessoas.



Exercício 1A

Recorrendo aos filmes do pacote CINAGE, os participantes selecionam um personagem que desejam explorar. Identificam o que o personagem quer alcançar, e quais são os problemas que impedem o personagem de fazer o que ele/ela quer fazer. Exploram também como o personagem consegue superar os obstáculos, e como o personagem mudou, em resultado. Deverão usar algumas das ideias exploradas no Módulo 5/ Unidade 1 – Cinema Europeu e Envelhecimento Ativo e analisar se e como o filme foi direcionando o público para ver o personagem de uma determinada maneira.



Exercício 1B

Aproveitando este exercício e com base nas histórias desenvolvidas nos módulos anteriores, os participantes devem pensar como querem que os seus próprios personagens sejam vistos no ecrã: em primeiro lugar através da descrição visual – idade, género, qualquer deficiência, como se vestem, como andam, o que fazem realmente.

Os participantes também devem pensar sobre o que o personagem está a sentir e a pensar em momentos particulares da história e como, sem usar diálogos, se pode revelar isso ao público.

Por exemplo, se alguém decide fazer algo pela primeira vez, como pode uma narrativa visual mostrar que a pessoa está nervosa, preocupada ou animada? Quais podem ser as reações dos outros personagens? E o que é que a pessoa pensa que os outros podem estar a pensar sobre ela?

5.2.2. O argumento e a formatação do guião



Esta sessão proporá atividades individuais e em grupo, com os participantes a partilhar as suas ideias sobre o desenvolvimento dos personagens da sua história.

Deverão ser disponibilizados exemplos de argumentos aos participantes.

As histórias de filmes são divididas em eventos-chave ou *beats*. Cada evento deve permitir que a história avance e levar-nos para o próximo *beat* ou evento da história.

O guião é escrito usando um formato universal que é reconhecido em todo o mundo. Divide-se em cenas, geralmente coincidindo com uma mudança de tempo ou de lugar. Cada cena deve ter um foco particular, e no final de cada cena deve haver um avanço para a próxima cena.

Com recurso a um dos filmes CINAGE, analisa-se uma cena em particular, com os participantes a tentar identificar o que deveria estar no guião para originar aquela cena, além do diálogo.

Uma das razões para seguir um formato universal, é a de que cada página do guião equivale a um minuto do tempo no ecrã. Se os participantes pretendem escrever um filme de três minutos, então o seu guião deverá ter 3 páginas.



Exercício 2

Com recurso às histórias desenvolvidas em módulos anteriores e baseando-se no trabalho do Exercício 1b, os participantes prosseguem agora para esboçar o guião. Durante a sessão, os participantes discutem os factos mais marcantes e de que forma determinam o avanço da história. Devem depois escrever a história como um conjunto de eventos da história ou *beats*. Isto é conhecido como *breakdown* (repartição) cena a cena.

A descrição deve conter todos os elementos da cena – os personagens, a localização, a hora do dia ou da noite, e quaisquer outros detalhes específicos que sejam essenciais. A cena descreve os acontecimentos da história, mas, nesta fase, sem escrevê-lo ainda em formato completo de guião.

Após a sessão, os participantes serão capazes de escrever a primeira versão do guião em casa.



Não esquecer que o guião não deve ter mais do que 3 páginas!



Lembra-se da história pessoal que escolheu contar durante as atividades do Módulo 2? Agora tem as ferramentas para fazer um guião para essa história. Antes da próxima sessão, escolha um género e escreva um breve documento com a história que gostaria de ver numa das três curtas-metragens do CINAGE.

5.2.3. Concluindo o guião



É importante que os autores ouçam como os seus guiões funcionam. Até à produção do filme, os autores não têm a certeza se a história irá funcionar, como irá soar o diálogo, se existe uma noção clara de como se irá desenrolar a história no ecrã. A leitura dos guiões em voz alta é uma forma excelente dos autores ouvirem o seu trabalho e perceber quais os elementos que funcionam e quais os elementos que necessitam de ser melhorados.



Exercício 3

Os participantes devem trazer uma cópia do seu guião. Esta sessão centra-se na criação de oportunidades para os autores ouvirem os seus guiões lidos pelos outros participantes. Os autores podem designar cenas específicas que querem ouvir e cada um dos participantes deve participar na leitura de todos os guiões.

Trata-se de uma atividade de grupo em que se discutirá as reações aos diferentes guiões, ao próprio guião e ao guião dos outros participantes.

Depois desta sessão, os participantes podem decidir reescrever os seus guiões, antes de se avançar para a próxima unidade – Realização.



Resumo dos pontos principais

No final da unidade, será capaz de produzir um guião para uma curta-metragem, a partir da exploração de uma história pessoal. Também reconhecerá melhor a relação entre a sua vida pessoal e as seis competências para o envelhecimento ativo.

Referências

Field, Syd (2005), *Screenplay: The Foundations of Screenwriting*, Bantam Dell, New York.

Uma lista muito detalhada sobre escrita de argumento está disponível em:

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

Unidade 3: Realização: narrativa visual

Entrada



Palavras-chave: Realizador, visual, subtexto, narrativas, tom, atores.



Objetivo de Aprendizagem: No final da unidade compreenderá o papel do REALIZADOR na produção cinematográfica, como contribui para o filme final, que competências técnicas são necessárias para a realização de um filme e desenvolverá a capacidade de comunicar e de colaborar com os colegas do grupo.



Tempo Previsto: 6 horas. Preveem-se atividades adicionais (leitura e exercícios), a realizar individualmente ou em colaboração, entre as sessões.

Introdução

Esta unidade consiste numa introdução geral ao papel do realizador na produção cinematográfica e às competências necessárias para dirigir com sucesso imagens em movimento, desenvolver e compreender conceptualmente a realização, bem como uma introdução ao processo da interpretação no cinema e como um realizador trabalha com os atores. O trabalho basear-se-á em exercícios práticos, em que os participantes, enquanto realizadores, terão de executar, bem como dirigir, dando-lhes a oportunidade de desenvolver métodos de trabalho e a linguagem específica. Haverá oportunidade para praticar as competências em causa e tendo em vista a sua aplicação na produção dos três guiões desenvolvidos na Unidade 2 para as curtas-metragens CINAGE.



5.3.1. O que faz o realizador

- ⊙ Narratividade Visual; a necessidade de diálogo?
- ⊙ Poder da Imagem; trabalho com o produtor;
- ⊙ Trabalho de Câmera; trabalho com o diretor de fotografia;
- ⊙ Tom e Atmosfera: comunicação do conceito.

i O realizador é o principal membro da equipa, responsável pela forma, estilo e visão artística da obra, mas tal só pode efetivar-se se comunicar a sua visão aos seus colegas artistas.

O processo começa quando o realizador começa a planear a forma como a história irá aparecer no ecrã. Esta é uma das diferenças fulcrais entre cinema e teatro – o diálogo não é a coisa mais importante – são as imagens que irão ser vistas.

! **FACTO:** Os frequentadores de teatro costumam dizer que vão *'ouvir uma peça'* – os frequentadores de cinema dizem sempre *'ver um filme'*... **FILME É UM MEIO VISUAL..**

Sendo o realizador o primeiro membro da equipa necessita de entender o que a sua equipa faz e traz para o processo – e necessita de encontrar um denominador comum, criando um ambiente de confiança e compreensão.

A relação de colaboração entre o diretor de fotografia, o produtor e o realizador é vital para obter o maior valor possível para qualquer filme.

O produtor trabalha em estreita colaboração com o realizador para transformar o clima, atmosfera e contexto que o realizador imagina e quer capturar em imagens, através da utilização expressiva de espaços, objetos, formas e cor.

O Diretor de Fotografia é um contador de histórias visuais que tem a tarefa de criar estados de ânimo e evocar emoções através da combinação certa de composição e iluminação, através de uma síntese entre a sensibilidade estética e a capacidade técnica.

Uma das formas que o realizador tem para *'falar'* com o produtor e o diretor de fotografia é através do *'storyboard'*. Ao desenhar um primeiro esboço, plano a plano, de como vê a história, começa a viagem da visualização da história.





Exercício Criativo Individual - *Storyboard*: Antes da próxima sessão, deverá criar uma narrativa, dentro de certos limites, utilizando um número limitado de fotografias estáticas.

5.3.2. Exercício prático (1)

- ⦿ Apresentação da narrativa ao grupo (exercício criativo individual);
- ⦿ Atividade de trabalho em grupo – Em pequenos grupos e com câmara, serão realizados uma série de exercícios que desafiam os participantes a criar narrativas visuais curtas, com subtexto e metáfora visual.



Algo para pensar: Sobre o que é realmente este guião, para além da história?

5.3.3. Direção de atores

- ⦿ Técnica de interpretação & interpretação para o cinema;
- ⦿ Exercício de trabalho em grupo – Cenas sem conteúdo.

Um realizador de filmes tem muitas e intermináveis tarefas, mas a mais importante é a direção de atores, certificando-se que os melhores desempenhos possíveis são mostrados no ecrã. Não importa quão visual ou de ação o seu filme possa ser, os personagens são sempre os canais através dos quais no final se relaciona com o seu público.

Os atores, que interpretam os personagens, precisam de saber qual a visão e as necessidades do realizador. Isso consegue-se através de uma comunicação clara, sucinta e dinâmica. Saber o que dizer, quanto dizer e quando não dizer nada, é vital para ajudar os atores a permanecer em contacto com as suas ideias.



Exercício Individual de Realização: *Scene-work*: Antes da próxima sessão, deverá dividir uma cena, considerando questões de diagnóstico em relação à caracterização e à motivação.



5.3.4. Exercício prático (2)

☉ Realização de parte das cenas que decompôs no ponto 5.3.3, gravação, visionamento e crítica da cena, e reflexão sobre o seu trabalho com o resto do grupo.



DICA: Para ser capaz de entender como comunicar a sua visão aos atores, necessita de ter experiência de ambos os lados da câmara.



Resumo dos pontos principais

Nesta unidade aprendeu como desenvolver um conceito e abordagem para um texto, como visualizar o conceito e contar a história em formato visual, como articular a visão com os atores, como colaborar com os atores para concretizar a visão, e será capaz de refletir sobre os seus pontos fortes e fracos como realizador.

Referências/Recursos adicionais

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

Em 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

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

Entrada



Palavras-chave: Imagem; Som; Equipa técnica, Décor; Adereços; Guarda-roupa.



Objetivo de Aprendizagem: No final da unidade será capaz de conceber e organizar a preparação de uma curta-metragem, gerir pessoas (elenco e equipa técnica) bem como perceber os elementos práticos da filmagem (cenários, *décor*, adereços, guarda-roupa, maquilhagem, etc.).



Tempo Previsto: 6 horas

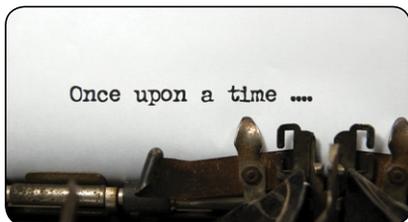
Introdução

Esta unidade irá possibilitar-lhe tomar algumas das decisões criativas e compreender as tarefas práticas que fazem parte da rodagem de um filme sem ter estudado e/ou ter prática anterior de filmes. Primeiro, vai aprender o que uma equipa de filmagem faz e como opera coletivamente. Depois, introduz-se a pessoa responsável por fazer o filme “acontecer” – o chefe de produção. Na pré-produção, o chefe de produção tem de interagir entre o autor e o realizador na conceção do filme e na listagem dos itens necessários. Durante a produção, o chefe de produção assume a organização geral da filmagem, estabelecendo a ponte com os profissionais técnicos de acompanhamento (*back-up*) e o supervisor. Comunicação e capacitação - é do que se trata.

5.4.1. Que tipo de filme é e o que exige? (Análise do guião)

- ⦿ Quantas cenas existem no guião e que condições de iluminação são necessárias?
- ⦿ O cenário: *décor* e características.
- ⦿ A seleção de elenco (*casting*): personagens e extras.
- ⦿ Decoração, adereços, guarda-roupa, maquilhagem.

- i** Antes de iniciar a nossa aventura de produção cinematográfica, precisa de saber no que se está a meter. Tudo começa com o guião. Algumas histórias são muito longas e não poderão de maneira nenhuma ser transpostas para filmes de três minutos; outras são demasiado complexas e não temos o tempo suficiente para as produzir. Mas algumas são simplesmente perfeitas e estas são as que deve procurar.



Era uma vez...

- hand** Não fique demasiado animado/a, pois ainda não está livre de perigo. Onde é o cenário da história? Os personagens atuam ao ar livre ou em espaços interiores? Lembre-se que terá de procurar estes lugares para a rodagem, por isso certifique-se que simplifica ao máximo a tarefa. Por exemplo, histórias que decorrem em aeroportos ou em cabines telefónicas não são adequadas, porque teria de construir esses lugares. Quantas cenas tem o guião? Sempre que houver uma elipse (uma mudança acentuada no tempo e/ou espaço na história) muitos elementos mudam e precisa-se de muito mais tempo para produzir o filme.

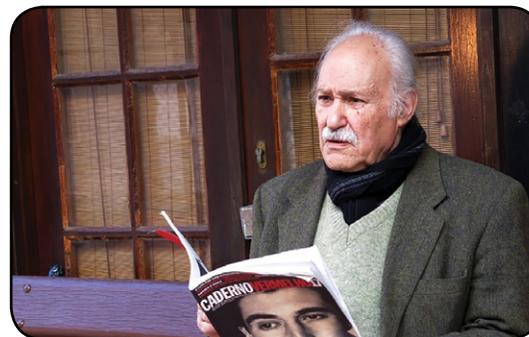
A ação acontece durante o dia, à noite, ao por do sol ou ao nascer do sol? Isto é conhecido como as condições de iluminação e podem ser falsificadas. Contudo, é difícil e é necessário muito tempo de atividade para iluminar um espaço. Será que a história necessita realmente de decorrer durante a noite? Muitas das coisas que ocorrem durante a noite, também podem ocorrer durante o dia, mas, às vezes, é imperativo manter as condições de iluminação. Existe alguma razão simbólica para essa hora em particular?

- !** Vamos assumir que tem uma história fazível, situada num local interessante que pode ser encontrado e utilizado. Não se esqueça de que toda a equipa, ou na sua maior parte, tem de caber lá dentro. Assim, necessita de espaço extra, além do que a câmara mostra. As dimensões de cada local, a sua aparência e características específicas são importantes. Nas cenas de interior, onde se localizam as portas, janelas e corredores? Em cenas ao ar livre, trata-se de uma rua movimentada com um tráfego intenso? Tem muita luz ou o local é mal iluminado e sombrio? Embora a natureza estética dos lugares deva ser a principal razão para a escolha, outros critérios têm também de ser considerados.



Converse com o facilitador e tente imaginar a ação dos guiões que escreveu. Se possível, tire fotografias e partilhe-as com os restantes participantes para descobrir as opiniões de outras pessoas.

Em última instância, tudo se resume a uma coisa: que tipo de imagens pode captar nesses lugares. O guião determina a direção em mais do que um sentido. Tudo começa aqui; certifique-se de tomar as decisões certas ainda no papel, antes de sair e transformá-las em filme.



O elenco também é importante, uma vez que vai ter de ser ambos, os atores e os extras. Assim, quantos personagens existem? Mais importante ainda, que idade têm? Uma vez que falou sobre as suas motivações anteriormente a esta etapa, tem uma ideia bem aproximada de como devem comportar-se. Chegou o momento de atribuir as funções do filme a candidatos que gostariam de as desempenhar. Quanto mais cedo isso for feito, mais poderão praticar entre todos. Lembre-se, uma vez que as histórias se baseiam em aspetos reais das vossas próprias vidas, não é necessário nenhuma experiência prévia particular em interpretação. Este é um dos melhores aspetos do projeto CINAGE: terá de ser você próprio na frente da câmara, dê ou receba poucas instruções.





Chega agora outro desafio interessante. Para as filmagens, necessita de decidir o aspeto dos locais, assim como os adereços, o guarda-roupa dos atores, a sua maquilhagem e cabelo. Precisa saber o que é mais conveniente para cada espaço e personagem. Não se esqueça que, para além da beleza (ou fealdade), todas estas coisas dependem da raça, idade e género, contexto sociocultural, geografia, etc.



É necessária uma análise aprofundada do guião a partir de um ponto de vista prático. Depois de tudo estar decidido, as preparações podem começar para a sua realização ou aquisição em tempo útil. É fascinante ver as coisas começarem a sair do papel onde foram escritas e é certamente uma oportunidade para se ser criativo.

5.4.2. Imagem e som (aprenda um pouco sobre o lado técnico)

- ⦿ Quem faz o quê na equipa técnica?
- ⦿ Operar com a câmara.
- ⦿ A importância do som.

Os filmes começam a tomar forma na sua cabeça, mas não há realmente cinema sem duas coisas: a equipa do filme e algum conhecimento técnico.



As posições da produção cinematográfica



A maioria dos filmes são feitos coletivamente e assim também será o caso para a produção das curtas do CINAGE. Mas um grupo de pessoas a trabalhar em conjunto pode gerar muito caos, mesmo quando são amigos e se conhecem há muito tempo. Por isso, cada membro da equipa técnica tem fixadas certas tarefas essenciais para executar. Isso não quer dizer que não exista espaço para uma colaboração versátil com os outros, mas as tarefas da respetiva função vêm sempre em primeiro lugar.

Responsabilidade e concentração são aqui essenciais. Os participantes têm de trabalhar como uma equipa, com cada membro complementando os outros para um objetivo comum. Torna-se aqui necessária uma introdução ao que os principais membros de uma equipa de filmagem têm de executar. Isto é particularmente importante uma vez que algumas destas tarefas serão realizadas por si.

Uma destas tarefas é o trabalho de chefe de produção (também conhecido como chefe de unidade). Esta pessoa lida com decisões-chave e prepara a maior parte do trabalho para as próximas filmagens. Mas não tenha medo: haverá pessoas do CINAGE junto de si a apoiar cada passo desse caminho.



O chefe de produção fará listas do que é necessário em cada etapa e irá interagir com o responsável geral pelo curso.

Outra tarefa importante é operar a câmara. Independentemente da simplicidade dos filmes, este é sempre um trabalho importante e gratificante. O operador de câmara tem nas suas mãos a máquina mais importante que faz o filme. Fale-se sobre empoderamento (*empowerment*)! Será disponibilizada a câmara e um técnico ficará responsável por ela. Mas, no âmbito da filosofia do CINAGE, os participantes serão encorajados a executar também essa tarefa, de acordo com as instruções fornecidas durante as filmagens pelo realizador. Para se sentirem confortáveis com esta atividade, alguns princípios básicos da imagem irão ser tratados no grupo e imediatamente testados durante a sessão. Noções sobre luz, diafragma, foco, movimento de câmara, etc., irão fazer parte dessa experiência prática com a câmara.

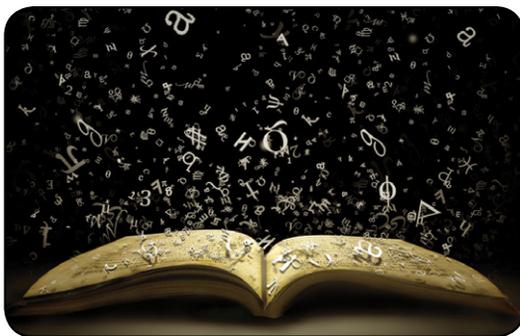


i O som também não pode ser descurado. O cinema é um meio audiovisual, não um meio visual, como a fotografia. Serão também trabalhadas algumas noções sobre o som, nomeadamente a sua extraordinária importância. Serão dadas dicas para ajudar a conceber o desenho de som, bem como considerações técnicas básicas.

5.4.3. Simulação de grupo: coordenação geral e como organizar um cenário

(Vamos em conjunto simular fazer um filme antes de realmente sair e fazê-lo!)

☑ Agora que todos já sabem o que faz uma equipa de filmagem, e que os papéis artísticos bem como os técnicos foram atribuídos dentro do grupo, é hora de colocar tudo isso à prova. Os participantes serão convidados a realizar uma mini-filmagem com um guião fornecido pela equipa do CINAGE. O exercício serve para praticar a temporização e a inter-relação entre as diferentes pessoas, nas suas funções técnicas e artísticas. Vai ser divertido, mas, acima de tudo, estamos-nos a aproximar da “coisa real” que chegará mais tarde, durante o Módulo 6: Ateliê de Cinema, onde três curtas-metragens irão ser inteiramente produzidas pelo grupo.



? Tópicos para discussão

- ⦿ De que forma uma equipa de filmagem é uma máquina bem oleada? Dê razões para o seu sucesso
- ⦿ Em que pode um chefe de produção errar? Como evitar isso.
- ⦿ Qual é o melhor “look” para o projeto? Será que é difícil de alcançar?
- ⦿ Quem assumiria melhor cada uma das funções disponíveis?
- ⦿ O guião é viável? Se não, quais as mudanças necessárias?



DICA: Um filme é uma forma coletiva de arte. O trabalho em equipa é fundamental!



Resumo dos pontos principais

Como interagir em grupo; como tomar as necessárias decisões sobre o “look” geral do filme e escrever as listas de compras; ajudar a decidir quem faz o quê na equipa e dar uma mão aos chamados “profissionais” na preparação de tudo para o grande momento: a filmagem.

Referências

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.

Recursos adicionais

DiCillo, Tom (1995). *Living in Oblivion*. Filme.

Truffaut, François (1973). *Day For Night*. Filme.

Unidade 5: Montagem

Entrada

-  **Palavras-chave:** Montador, narrativas, pós-produção, desenho de som, cut, ritmo.
-  **Objetivo de Aprendizagem:** No final desta unidade compreenderá o papel do MONTADOR na produção cinematográfica, como contribui para o filme final, que competências técnicas são necessárias para a montagem de um filme, e desenvolverá a capacidade de colaborar e comunicar com os colegas.
-  **Tempo Previsto:** 6 horas. Serão realizados exercícios adicionais, individual ou colaborativamente, entre as sessões.

Introdução

A unidade consistirá numa introdução ao papel do montador na produção cinematográfica e uma oportunidade para aprender as competências básicas necessárias para realizar uma montagem simples de um filme narrativo. Assim como a linguagem escrita fornece a estrutura para a construção de uma história, o mesmo acontece com as imagens. Compreenderá os blocos de construção da linguagem visual e haverá a oportunidade de praticar as competências que foram trabalhadas na unidade, em preparação para a sua aplicação na pós-produção das três curtas-metragens CINAGE.

5.5.1. A arte da Montagem (1)

-  *“Montagem: a encantadora mistura de conhecimentos técnicos, liberdade artística e puro instinto.”*

Walter Murch



- i** Os montadores organizam as minúcias, intensificam as subtilidades, aumentam as emoções e misturam inúmeros elementos de imagem e som para criarem um filme.

Esta unidade foi concebida para desenvolver a sua compreensão técnica e estética da arte e ofício da montagem. As competências serão desenvolvidas através de exercícios práticos e também pelo desempenho ativo nos exercícios efetuados nas unidades de realização e de produção. As seguintes funções relacionadas com a Montagem e Pós-Produção serão explicadas e discutidas: o Montador do Filme, Supervisor do guião, e montador *online*/colorista.

Encoraja-se a que considere a Montagem e a Pós-Produção como parte de todo o processo de produção cinematográfica, e não apenas a sua fase final. A Montagem é menos sobre ser um técnico qualificado do que ser uma parte essencial de todo o processo colaborativo de produção cinematográfica.

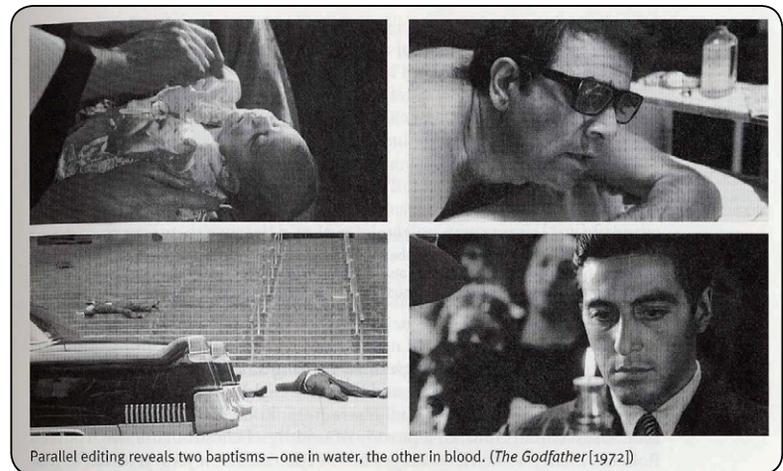
A importância de contar histórias e a relação entre montagem e realização são analisadas, bem como a importância de trabalhar criativamente com som, tanto na montagem como na conceção da banda sonora.

- ⦿ O que é a Montagem?
- ⦿ O papel da Montagem na narrativa.
- ⦿ A análise *Cutting Edge*.

- i** **Exercício individual de montagem – Breakdown:** antes da próxima sessão, deverá ver um filme específico e dividir uma cena em *beats* editáveis.

- !** *A montagem é a alma do cinema...*

Montagem paralela revela dois batismos:
um em água, o outro em sangue
(O Padrinho, 1972)



Embora se possa pensar em filmes como uma experiência essencialmente visual, não podemos subestimar a importância do som do filme.

Uma banda sonora com sentido é muitas vezes tão complicada banda sonora completa é composta por três elementos essenciais:

- ⦿ A voz humana;
- ⦿ Efeitos sonoros;
- ⦿ Música.

Estas três faixas devem ser misturadas e balanceadas de modo a produzir a ênfase necessária que por sua vez cria os efeitos desejados.



Exercício individual de som

Por favor selecione um filme e analise como a música e SFX adicionam impacto emocional.

5.5.4. Exercício prático (2):

- ⦿ Adicionar música a uma cena;
- ⦿ Ligar *rushes* numa cena (comédia);
- ⦿ Correção de cor e acabamento.

Quais são as diferenças na montagem de comédia e de drama – existem diferenças?

Porquê gradação na cor?

Quais são os principais objetivos da correção de cor?

O que a correção de cores tem a ver com a visão da produção?





Resumo dos pontos principais

Nesta unidade introduziu-se os princípios fundamentais e a preparação que informam o trabalho do montador durante a montagem e os *fine cutting rushes*. Considerou-se a estrutura dramática narrativa, *mise-en-scene* e a ação do personagem em cenas e sequências. O papel do Montador e as várias fases da montagem de um filme estão agora mais perceptíveis.

Referências/Recursos adicionais

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, Michael Ondaatje, 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: Ateliê de Cinema

Entrada



Palavras-chave: Curtas-metragens; produção cinematográfica; narrativas ficcionais.



Objetivo de Aprendizagem: Neste módulo irá mobilizar as aprendizagens feita durante os cinco módulos anteriores, aplicando-as à produção, em grupo, de três curtas-metragens. Chegou o momento em que tudo se integra e em que participará de verdade numa equipa de filmagem. Como serão produzidos durante o ateliê três curtas-metragens, terá a oportunidade de testar as suas capacidades em mais do que uma função cinematográfica enquanto, provavelmente, tendo o triplo da diversão. Esta é uma experiência única de interação e espera-se uma comunicação e colaboração efetiva entre todos os participantes de modo a alcançar-se as curtas-metragens mais significativas possíveis.



Tempo Previsto: Este é um período intensivo do curso, estimando-se cerca de 30h de trabalho, incluindo preparação e filmagens, ao ritmo de um filme por dia.

Introdução

Depois da preparação que tem vindo a ser feita para este evento, finalmente chega o dia em que os filmes serão produzidos. Os saberes adquiridos anteriormente e todos os exercícios práticos convergem para sustentar esta fase. Todos os participantes tiveram tempo suficiente para se conhecerem reciprocamente e para se prepararem para os papéis escolhidos, nas equipas técnicas e/ou artísticas. Este é o auge da interação entre o grupo, o momento em que as ideias começam a adquirir forma. É claro que muito depende da natureza das narrativas escritas de antemão, mas haverá liberdade para acomodar a sua criatividade sempre que possível.

6.1. Produção de três curtas-metragens CINAGE



Os filmes serão produzidos digitalmente e terão cerca de 3-4 minutos cada. Muito provavelmente serão filmados em cenários naturais, embora a possibilidade de o recurso a estúdio, não esteja excluído à partida.

A maior parte da preparação foi feita durante os outros módulos: escreveram-se e escolheram-se os guiões para a produção, os papéis foram atribuídos, familiarizam-se com a câmara, as filmagens e o trabalho de câmara foram decididos, a equipa simulou filmagens em grupo, os adereços e o resto dos materiais estão disponíveis (guarda-roupa, decoração, maquilhagem, produtos para os cabelos, etc.).

Pretende-se que todos participem na produção dos três filmes, podendo-se considerar exceções ocasionais desde que existam pelo menos oito membros em cada equipa (incluindo atores). Em cada uma das curtas-metragens, terá a oportunidade de realizar diferentes tarefas, a fim de aprender mais e tornar esta uma experiência mais completa para todos os envolvidos. Estarão disponíveis equipamentos profissionais a fim de suprir as necessidades técnicas das filmagens.



Embora a maioria das tarefas seja realizada por si, existe, não obstante, uma equipa técnica de profissionais que serão responsáveis pelas operações tecnicamente mais desafiadoras, como a iluminação, som, coordenação geral e montagem. Eles irão ajudar e orientar durante todo o caminho, assim como o supervisor geral. Algumas das funções são cumulativas, o que significa que alguns dos participantes podem funcionar como, por exemplo, atores e realizadores; realizadores e montadores; e assim por diante.



As funções básicas da equipa, por filme, são as seguintes, embora pequenas alterações possam ser consideradas de acordo com os filmes exatos a ser produzidos:

- ⊙ 2 - 3 atores.
- ⊙ 1 realizador.
- ⊙ 1-2 guionistas.
- ⊙ 1 chefe de produção.
- ⊙ 1 chefe aderecista /assistente de *plateau*
- ⊙ 1 chefe decorador.
- ⊙ 1 chefe de guarda-roupa.
- ⊙ 1 maquilhador e cabelos.
- ⊙ 1 operador de câmara.
- ⊙ 1 outro papel não especificado (e.x.. 1 assistente de produção).

Os técnicos profissionais ficarão sobretudo responsáveis pela cinematografia e iluminação, trabalho especial de câmara e apoio técnico de imagem, operação de som e apoio técnico de som, a coordenação geral e continuidade, apoio à montagem técnica, direção de produção e assistência (se necessário).



Um supervisor geral irá supervisionar as produções e tomará as medidas necessárias para garantir rodagens sem percalços. Esta pessoa estabelecerá a ligação entre todos os que vierem a estar envolvidos na produção e tomará as decisões finais relacionados com os diferentes aspetos das filmagens. De facto, os argumentos bem como os guiões serão estabelecidos na fase de pré-produção, com o acordo de todos, bem como a distribuição de papéis.



Resumo dos pontos principais

Parabéns! Produziu os seus primeiros filmes! É definitivamente um adulto maior ativo e isto é somente o começo...

Referências

DiCillo, Tom (1995, USA). *Living in Oblivion*. Filme.

Truffaut, François (1973, FRA/ITA). *Day For Night*. Filme.

Recursos adicionais

Neste caso, todos os filmes sobre envelhecimento e sobre a produção cinematográfica, que possam chegar às suas mãos, são recursos maravilhosos. Não só são pertinentes para o assunto em questão, mas também podem fazer maravilhas para que fique de bom humor. Agora é só continuar a fazer filmes!

Anexo A – Grelha de Análise

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

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 perceptível. 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 dramático 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 Décor	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 plateau	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: <i>marker</i>)	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 (<i>Raccord</i>)	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 (<i>raccord</i>) 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.
<i>Design</i> 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 classificadas 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 bem-estar, 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.
Ice breaker (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 inculcar 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.
O “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 câmara 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: <i>dailies</i>)	O termo “ <i>rushes</i> ” 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 “ <i>takes</i> ” 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 câmara, 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



Consultoria em Recursos Humanos, Lda.

www.leedsbeckett.ac.uk | REINO UNIDO



www.cstudifoligno.it | ITÁLIA



CENTRO STUDI
CITTÀ DI FOLIGNO

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 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