



**Heloisa Falaschi Lima
João Vitor Oliveira Cruz
Luanna Aparecida Pacheco
Maria Eduarda Viana de Oliveira**

**A ROMANTIZAÇÃO DO USO EXCESSIVO DE CAFÉ ATRELADO A BUSCA
POR PRODUTIVIDADE DE UMA SOCIEDADE CANSADA**

**Carapicuíba
2024**

**Heloisa Falaschi Lima
João Vitor Oliveira Cruz
Luanna Aparecida Pacheco
Maria Eduarda Viana de Oliveira**

**A ROMANTIZAÇÃO DO USO EXCESSIVO DE CAFÉ ATRELADO A BUSCA
POR PRODUTIVIDADE DE UMA SOCIEDADE CANSADA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso Médio
Técnico em Multimídia da Etec
de Carapicuíba, orientado pela
professora Haydée Martins,
como requisito parcial para
obtenção do título de técnico em
Multimídia.

Resumo

Este trabalho de conclusão de curso de Multimídia desenvolvido por Heloisa Falaschi Lima, João Vitor Oliveira Cruz, Luanna Aparecida Pacheco Lopes, Maria Eduarda Viana de Oliveira alunos da Etec de Carapicuíba, tem como objetivo a criação de um curta-metragem. O curta-metragem "Espiral" tem como objetivo principal questionar a romantização da vida super produtiva e do consumo excessivo de café, tão presente na sociedade contemporânea. Através de uma narrativa visual, a obra busca evidenciar os problemas associados a esse estilo de vida, convidando o público à reflexão sobre o tema.

Palavras-Chave: Curta-metragem; audiovisual; sociedade cansada; romantização do café; cultura do café; produção cinematográfica.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
1.1 Problematização	6
1.2 Justificativa	7
1.3 Objetivos	8
1.4 Referencial teórico	9
1.4.1. Café	9
1.4.2. Manipulação midiática	11
1.4.3 Alta Produtividade	13
1.5 Pesquisa Empírica	15
2. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO	24
2.1. Proposta: elaboração e resposta	24
2.1.1. Golden Circle	24
2.1.2. Público-alvo/Persona	24
2.2. Pré-Produção	33
2.2.1. Referencial imagético / análise de similares (visual)	33
2.2.2. Roteiro, StoryBoard, Trilha	36
2.2.3. Planejamento para captação das imagens e som	40
2.3. Produção	40
2.3.1. Identidade	40
2.3.2. Fotografia	41
2.3.3. Digitais e gráficas	42
2.3.4. Captação das imagens e som	42
2.4. Pós Produção	44
2.4.1 Produto Final	44
2.4.2 Divulgação	44
3. CONSIDERAÇÕES FINAL	45
3.1. BIBLIOGRAFIA	45

3.2. APÊNDICE	49
3.2.1. Cronograma de trabalho	49
3.2.2.Orçamento do projeto	50
3.2.3. Questionário/entrevista	51
3.2.4. Roteiro	51
3.2.5. Storyboard	51
3.2.6. Captações	51

1.0 INTRODUÇÃO

A sociedade do cansaço é um mal que acomete milhões de pessoas em todo o mundo. No Brasil, a rotina frenética e a pressão por resultados têm levado cada vez mais indivíduos a buscar refúgio em hábitos como o consumo excessivo de café. Espiral propõe-se a evidenciar os impactos e as causas dessa realidade na saúde mental, utilizando o audiovisual como ferramenta de conscientização, introduzindo o espectador a uma jornada sensorial que busca trazer sua reflexão perante seu dia a dia e suas prioridades.

1.1 Problemática

“Como a romantização do uso excessivo do café se entrelaça com a busca incessante por produtividade em uma sociedade cansada?”

A sociedade atual está cada vez mais acelerada e rigorosa, o uso excessivo do café como forma de alcançar maior produtividade, está cada vez mais romantizado. Essa tendência reflete em um problema mais profundo, a pressão por desempenho e a falta de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.

O consumo exagerado de café, que muitas vezes é visto como um "combustível", apesar de possuir seus benefícios, como combater o sono, e se manter em estado de alerta para dar conta de diferentes tarefas diárias, pode trazer sérias consequências para a saúde. O excesso de cafeína pode causar problemas como insônia, ansiedade, cansaço, irritabilidade e até mesmo problemas cardíacos. Além disso, a dependência da cafeína pode levar a um ciclo vicioso, em que a pessoa precisa de doses cada vez maiores para se manter alerta e produtivo. Além disso, a cultura da "that girl" perpetua padrões inatingíveis de produtividade, levando, em maior parte, meninas, a se sentirem inadequadas ou insuficientes se não estiverem constantemente em um estado de alta performance, buscando ser a sua melhor versão.

A romantização do café como estimulante da produtividade leva à desvalorização do descanso e do autocuidado. Uma cultura que celebra o consumo excessivo de café para aumentar a produtividade pode desvalorizar a importância das pausas regulares no trabalho, apoiando a ideia de que as

pausas são um luxo dispensável e não uma necessidade básica para a saúde e o desempenho sustentado. Isso pode levar à perda de contato com o momento presente e à priorização de objetivos futuros, comprometendo assim a qualidade de vida no presente.

A interseção entre a romantização do uso excessivo do café e a busca incessante por produtividade também levanta questões sobre a desigualdade e o acesso aos recursos. Nem todos têm acesso igual a recursos que promovam o bem-estar e a saúde, como pausas adequadas no trabalho, alimentação balanceada e tempo para descanso, resultando em discrepâncias no enfrentamento do cansaço e da pressão por produtividade.

Em síntese, a romantização do uso excessivo do café se entrelaça com a busca incessante por produtividade em uma sociedade cansada de maneira complexa e multifacetada. É necessário questionar essa cultura e promover uma abordagem mais equilibrada e saudável para o trabalho e a produtividade, que valorize tanto a eficiência quanto o bem-estar integral das pessoas.

1.2 Justificativa

A escolha do tema e da forma que ele foi exposto justifica-se a partir da carência de obras que retratam a sociedade do cansaço e, como isso pode ser atrelado ao uso do café, na vida de jovens e pessoas de meia idade que vivem no Brasil. Além disso, o produto final se deu como um curta metragem audiovisual a partir do planejamento de que fosse algo acessível, de prático entendimento mas, ao mesmo tempo, que toque e conscientize o espectador.

Por mais que a obra tenha um objeto de fala voltado para a saúde mental, podendo tornar-se um tema denso e emocionalmente cansativo, um final otimista foi optado com o cunho de também demonstrar, a quem a assiste, que há uma saída. Tanto o roteiro, quanto todos os setores direção (de arte, de fotografia, geral etc) entraram em consenso de que esse tema deveria ser abordado de maneira que o espectador sentisse o pesar conforme a situação fosse sendo complicada, contudo, também houve o cuidado para que, na edição

de áudio e imagem, o filme não seguisse caminhos que entristeceram o filme além do necessário para causar o devido impacto ao público.

Outro aspecto, que a Samba Produções sempre presa em suas obras é a valorização da cultura nacional, pois sabe-se da importância em trazer a identidade brasileira em obras brasileiras, com o fim de, mesmo inconscientemente, causar a quem assiste o orgulho de prestigiar uma obra nacional. No caso de Espiral, a história de um brasileiro como muitos outros, traz à tona a necessidade da população valorizar seus propósitos além da vida na correria urbana, na vida que faz com que as pessoas foquem em coisas que muitas vezes fogem da própria identidade do país, demonstrando que, apesar de muito tempo perdido, quando suas raízes são valorizadas, as coisas que fora dos eixos estavam, podem voltar a um ponto de equilíbrio e paz, mesmo dentro de uma realidade caótica.

1.3 OBJETIVOS

O presente trabalho tem como objetivo, por meio da produção de um curta-metragem, investigar e problematizar a romantização do uso excessivo de café como ferramenta para atingir elevados níveis de produtividade em uma sociedade constantemente cansada. A proposta é analisar como a cultura midiática e audiovisual contribui para a glorificação do café como um símbolo de energia e sucesso, vinculando seu consumo à ideia de que o desempenho e a eficiência estão profundamente ligados ao hábito de ingerir cafeína.

O curta-metragem busca, portanto, evidenciar as formas sutis e explícitas com que o café é representado como um recurso indispensável para lidar com as pressões diárias, sejam elas profissionais ou pessoais. Ao abordar essa temática, o trabalho pretende revelar o ciclo vicioso em que muitos indivíduos se encontram: exaustos e dependentes de estímulos externos, como o café, para manter um ritmo de produtividade que frequentemente ultrapassa os limites do bem-estar físico e mental.

Ao final, o curta pretende provocar o debate sobre a importância de equilibrar as exigências produtivas com práticas de autocuidado e preservação do bem-estar,

desmistificando a ideia de que o sucesso depende da constante superação dos limites pessoais, muitas vezes impulsionada pelo consumo de café.

1.4 REFERENCIAL TEÓRICO

Introdução

O consumo excessivo de café e a alta produtividade, são fenômenos que estão cada vez mais presentes na sociedade contemporânea, e relacionados de forma complexa, com influências de fatores sociais, culturais e biológicos.

Nos tempos atuais, a manipulação (Vindo de vias digitais ou até mesmo antes da existência delas) ainda é presente e, mesmo que de maneira sutil, molda indivíduos e os transforma em espécimes ideais para a sociedade hodierna. A busca pela produtividade é um dos fatores que mais abala esta sociedade, deixando-a cansada, abalada e sem saídas para o ciclo sem fim de manipulações recebidas de todos os lados, atrelando o uso do café para compensar a sobrecarga.

1.4.1. Café

A história do café no Brasil começou em Belém, mas foi somente a partir de 1800, com a adaptação ao clima e solo do país, que o produto ganhou relevância na economia. Em 1830, o café tornou-se o principal produto das exportações brasileiras, e em 1845, o país era responsável por 45% do café do mundo.

De acordo com um artigo do "G1" publicado em 2020, escrito por Paula Salati, o café é destacado como a segunda bebida mais consumida no Brasil, com o país dominando um terço da produção e exportação global. O café brasileiro é exportado para 130 países, destacando os EUA, Alemanha e Itália, e chega a alcançar 97% dos lares brasileiros. Durante a pandemia, o consumo de café aumentou em 35% em março de 2020 em relação a fevereiro, impulsionado pelo consumo em casa. Além disso, houve um aumento do interesse em técnicas de preparo de café durante esse período.

O café tem uma influência tão marcante na sociedade contemporânea porque muitas pessoas sentem uma necessidade de utilizá-lo para incrementar a eficiência e o desempenho. Diversas pesquisas demonstraram que a cafeína exerce um efeito benéfico na atenção, concentração e estado de alerta. Por exemplo, uma análise sistemática de 2010 veiculada no *Journal of Alzheimer's Disease* constatou que a cafeína aprimora a concentração e as habilidades cognitivas em adultos saudáveis.

No ambiente profissional atual, onde a eficácia e o rendimento são altamente estimados, o café é frequentemente encarado como um instrumento crucial para otimizar o tempo e os recursos disponíveis. Muitos indivíduos sentem a necessidade de uma dose de café para manter a concentração em suas obrigações, cumprir prazos rigorosos e preservar a produtividade ao longo do dia. Adicionalmente, em uma sociedade cada vez mais dinâmica e exigente, onde as pessoas estão constantemente em busca de maneiras de alcançar mais em menos tempo, o café se tornou uma solução prática e acessível.

Contudo, o consumo excessivo pode fazer com que as pessoas comecem a desenvolver tolerância à cafeína (efeito biológico similar com que usuários de drogas passam) , que faz com que o café acabe perdendo seu efeito e a pessoa acaba tendo que tomar mais xícaras. E simplesmente parar de tomar não é a solução já que pode causar outro efeito biológico: a abstinência, além de que a pessoa acaba tendo cansaço, sonolência extrema, e fortes dores de cabeça,tendo relatos de pessoas dizendo ser uma das piores dores de cabeça que já sentiu. Esse efeito pode só melhorar com o consumo da bebida,isso se caracteriza com abstinência física,uma das 4 características usada para classificar uma pessoa com vício.

Vale destacar que, os efeitos do café variam de organismo para organismo, o costume está mais ligado ao momento em si, do que ao que o compõem. Com o café, é possível dizer que há uma união entre o poder estimulante e o momento de prazer e de pausa, tão necessários em uma vida corrida, onde ser produtivo é essencial.

Essa romantização do consumo exacerbado de café constrói uma narrativa que sugere que o consumo contínuo da bebida é um indicativo de comprometimento com o trabalho e excelência profissional. Existem alguns programas de TV e filmes populares onde é apresentado personagens que são aficionados por café, ou que usam o café como forma de alimentar suas atividades criativas. Personagens como Lorelai de *Gilmore Girls* são frequentemente retratadas trabalhando longas jornadas, frequentemente em ambientes estressantes, e utilizando o café como fonte de energia para prosseguir.

1.4.2. Manipulação Midiática

Já é de comum saber que as redes sociais exercem gigante influência na vida das pessoas, notícias em todos os veículos possíveis de comunicação já informam os benefícios e malefícios destes fenômenos comunicacionais da atualidade. Todavia, um assunto pouco recorrente é a manipulação existente nesses ambientes. *Influencers* e seu poder de persuasão são recorrentemente lembrados quando o assunto é estabelecimento de tendências, isto incluindo produtos e até mesmo modos de vida.

As representações audiovisuais frequentemente se concentram em romantizar o consumo excessivo de café, retratando-o como uma ferramenta indispensável para atingir o sucesso e superar obstáculos. Filmes, séries e programas televisivos frequentemente prestam homenagens a personagens que consomem grandes quantidades de café, associando essa prática à dedicação, perseverança e busca implacável pelo sucesso.

Essa romantização do consumo exacerbado de café constrói uma narrativa que sugere que o consumo contínuo da bebida é um indicativo de comprometimento com o trabalho e excelência profissional.

As mídias jornalísticas, são as principais fontes de informações das pessoas e por isso as influenciam tão facilmente, omitindo, manipulando* ou enfatizando/amenizando as notícias do dia a dia, isso ocorre principalmente em períodos de eleições ou em épocas de guerras, para evitar surtos na população. Já as mídias audiovisuais influenciam de forma mais discreta, romantizando uma

cena, ato ou objeto, com enquadramentos de câmera, música e cores. Fazendo com que o telespectador a associe a algo ela positiva ou negativa, até mesmo se aproxime, ou até mesmo se identifique com a personagem e suas ações. As produções audiovisuais tendem a retratar o consumo de café de maneira envolvente, associando-o a momentos de epifania, criatividade ou resolução de problemas, como é evidente em diversos episódios da série Friends. São comuns cenas de personagens alcançando percepções marcantes ou superando desafios após consumir café, reforçando a ideia de que a bebida pode ser um catalisador para o sucesso.

Focando ainda na mídia audiovisual, estudo realizado pelo University College London e do Vue Cinema mostrou que assistir filmes melhora o foco mental e a fixação da mensagem e, em entrevista ao Psychological Science, a professora de Estudos de Cinema e Video da Universidade do Michigan, Ira Konigsberg, diz que vivemos em uma era na tecnologia em que a imagem desempenha um papel primordial na formação da maneira como pensamos, e por isso através de filmes e séries é possível passar uma mensagem.

Pode ser afirmado que "Após assistirmos alguma série de grande sucesso, começamos a reproduzir gestos, manias e algumas outras "imitações" dos personagens principais da obra.". Essas representações muitas vezes retratam o café como um catalisador de inovação e resolução de problemas. Pode ser utilizado como exemplo a série "Gilmore Girls", não tem um episódio que não deixe em evidência o vício das personagens em cafeína. Logo no início da série podemos ver como a protagonista Rory Gilmore sofre com a autocobrança e está sempre em busca da alta produtividade, em diversos episódios, evidenciamos a personagem virando a noite estudando e se entupindo com o estimulante. Além de que, é possível notar que a maior influência da protagonista, em relação ao consumo excessivo do café da garota, foi sua mãe (Lorelai Gilmore).

1.4.3. Alta Produtividade

A teoria dialética de Hegel propunha que uma sociedade sempre fosse formada por dois grupos opostos em conflito. Ao analisar a sociedade atual, é possível que perceber que o conflito entre burguesia e proletários é o que forma a hodiernidade, todavia, ao analisar estudar a história é possível perceber que as ideologias dos grupos dominantes - isto é, grupos que dominam o sistema, no caso de uma sociedade capitalista são os grupos que dominam os meios de produção, mas também podem ser associadas a grupos que tem poder perante o estado -sempre prevalecem perante a as necessidades de grupos dominados. A Alemanha Nazista pode ser tida como exemplo para percepção de como inaugurou uma nova forma de manipular massas, e utilizou o cinema e propagandas baseadas na da teoria hipodérmica (ainda utilizada no setor de publicidade), dominando os telões alemães e normalizando as atrocidades cometidas pelo estado como forma de heroísmo e salvação. A mídia dominante da atualidade usa os mesmo meios para manipular as pessoas, impondo veladamente a produtividade como ponto crucial na vida de pessoas, para assim sustentar o estado atual e manter seu domínio.

A partir disso, a romantização da produtividade começa a ser exposta de forma cada vez mais velada, fazendo com que pessoas queiram seguir tendências ou copiar gestos que levem a ela. Esta reprodução de comportamentos podem acarretar diversos agravantes que formam, segundo Byung-Chul Han, a sociedade do desempenho (citado no ensaio “Sociedade do Cansaço”), apresentada como uma sociedade onde os indivíduos se forçam a ser auto gestores e multitarefas

Para melhor contextualização dos conceitos apresentados por Hun, é importante afirmar que baseiam uma sociedade que procede a sociedade moderna, algo que o mesmo chamava de “sociedade do controle”, onde regimes autoritários e ditatoriais eram impostos, impedindo autonomia ao indivíduo, pois, o mesmo, devia fazer o que lhe foi imposto, por isso, a autogestão da sociedade atual está intrinsecamente ligada à autonomia “permitida” em uma sociedade da positividade (onde a censura não baseia mais a sociedade, e sim a autonomia e,

apenas a ideia de, liberdade) que não obriga diretamente os indivíduos a tarefas, criando assim a sociedade do desempenho, onde indivíduos são fadados a sempre tirarem o máximo de si, principalmente para produzirem e, se não exercem essa produção, são postos à margem como fracassados ou ao menos “sempre fadados a falhar” (como cita o artigo sobre o ensaio de Byung-Chul Han do site “Razão Inadequada”).

Tendências da web como as This Girls, que estimula (majoritariamente) garotas a serem a “melhor versão de si”, utilizam de parâmetros como os já apresentado neste texto para a definição de “produtividade”, parâmetros que saciam as necessidades do grupo social dominante. Se dedicar aos estudos e ao trabalho e ainda ter tempo para sessões de autocuidado são exemplos de pontos destacados por influencers que seguem este modo de vida. Entretanto esta tendência não se apresenta acessível a grande parte de pessoas, principalmente para mulheres e meninas brasileiras que, em sua maioria, apresentam obrigações a mais do que o trabalho e estudos, desta forma não conseguindo dedicar-se inteiramente a eles, ou pelo menos da forma que estas tendências apresentam como integrais.

A situação apresentada anteriormente é recorrente na mídia hodierna e causa os grandes males atuais, também apresentados por Han em “Sociedade do Cansaço”, e são eles fatores psicológicos como a depressão, o burnout, entre outros, firmando o conceito de que os maiores a maior violência atual só pode ser neural, isto é, como cita Rafael Lauro em um artigo publicado por meio do veículo de comunicação “Razão Inadequada”: “Somos oprimidos a partir de dentro. Engolimos as demandas. Nos sentimos incapazes ou capazes de mais. Tristes ou felizes demais. Superaquecemos por um excesso de positividade! Não há saída para quem tem o mundo à disposição, como nós. Somos atingidos por bombas de imagens, sons, vídeos, anúncios, produtos. Temos o mundo ao alcance das mãos e nos nossos bolsos. Parece que não há mais espaço para criar mundos. Eles já estão todos aí com as devidas hashtags.”.

1.5 PESQUISA EMPÍRICA

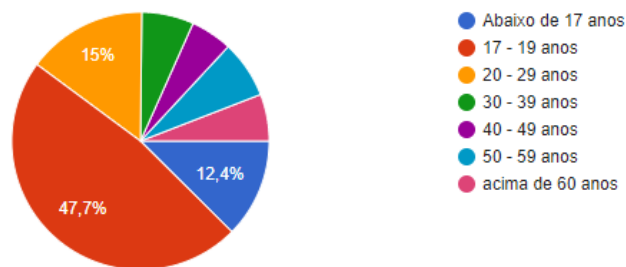
Foi optada pelo grupo, uma pesquisa quantitativa com a finalidade de permitir uma melhor união e homogeneidade do tema ("Como uma obra audiovisual pode influenciar na romanização do uso excessivo de café atrelado a busca por produtividade em uma sociedade cansada"), pois quando dividido em partes (o uso excessivo do café e a busca por produtividade na sociedade cansada) apresenta grande variedade de dados, todavia, quando pesquisado como uma coisa só, os dados são escassos. Conclusivamente, a pesquisa foi elaborada como uma fonte de dados específicos e confiáveis para o nosso produto final.

Sessão 1 - "Perguntas Base"

Idade (em qual faixa etária você se encontra?)

 Copiar

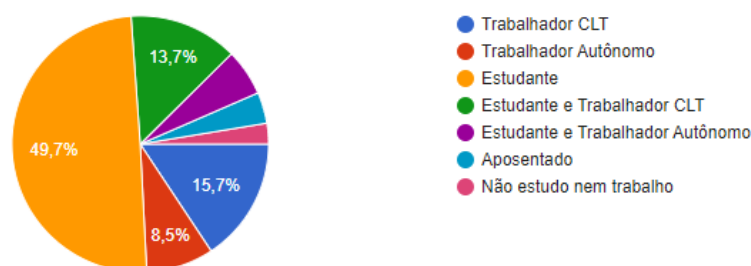
153 respostas



Qual sua ocupação?

 Copiar

153 respostas

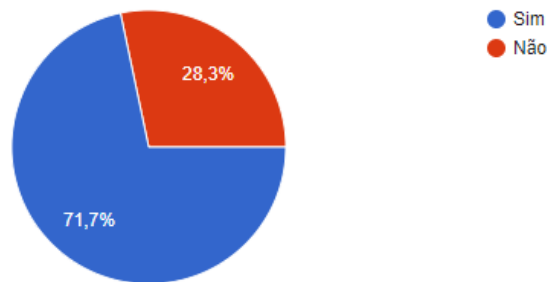


Se o indivíduo apresentava-se como estudante, uma pergunta adicional aparecia ao mesmo:

Você está estudando para prestar vestibular este ano?

 Copiar

106 respostas



Baseando-se nessas informações coletadas na parte inicial do formulário, é possível afirmar que a maior parte dos respondentes consistem em jovens que variam de 17 a 19 anos de idade (47%) que são exclusivamente estudantes (49,7%) e estão estudando para prestar vestibular este ano (71,7%).

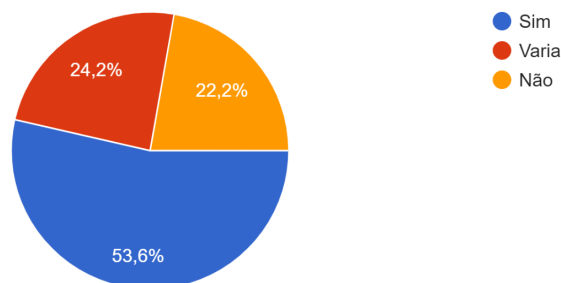
O total de pessoas que responderam a pesquisa, isto é, o valor equivalente a 100% foi de 153 indivíduos.

Pergunta de Divisão entre Sessões (1 e 2)

Pergunta elaborada com o intuito de coletar dados da quantidade de respondentes que possuíam hábito total ou parcial de consumir café.

Possui o hábito de tomar café?

153 respostas

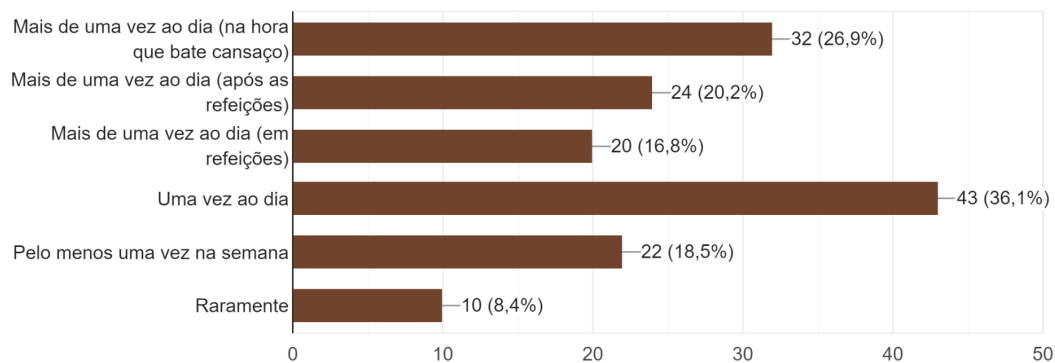


Essa sessão foi preparada para a coleta de dados de exclusivamente de quem respondeu a pergunta anterior ("Possui o hábito de tomar café?") com as respostas "Sim" e "Varia", fazendo com que quem respondeu "Não" fosse diretamente para próxima etapa da pesquisa.

A percentagem das respostas equivalentes a “Sim” foram de 53,6% e as correspondentes a “Vária” foram de 24,2%, somando-as é possível ter 77,8% o que equivale a inteiramente a 119 indivíduos.

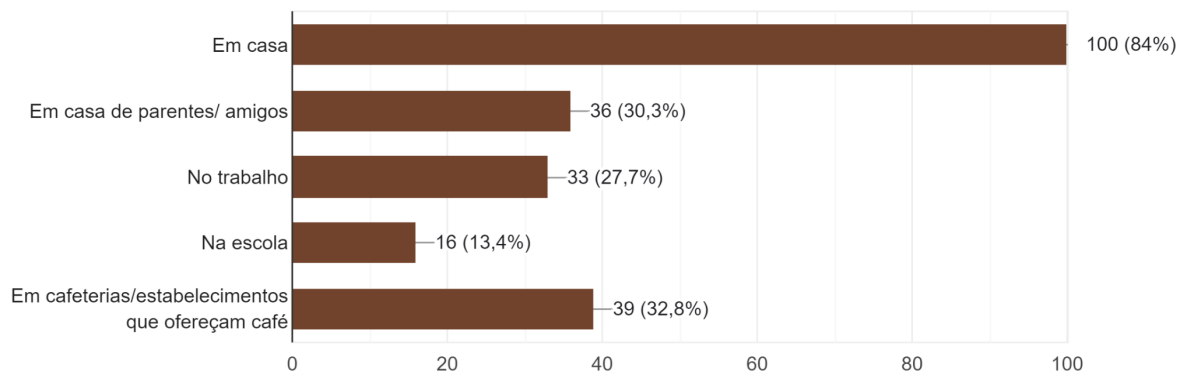
Com qual frequência você consome café?

119 respostas



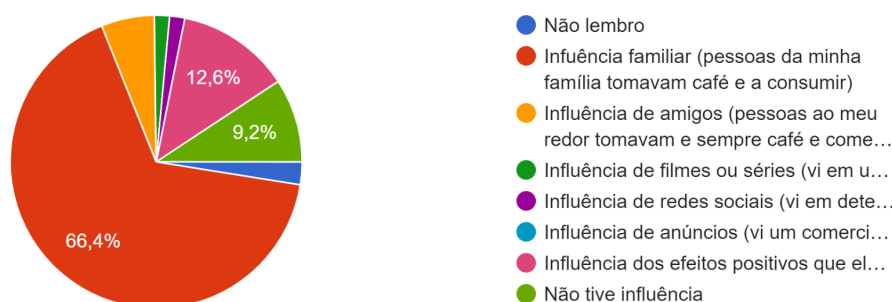
Como costuma consumir café?

119 respostas



Qual influência te levou a começar a consumir café?

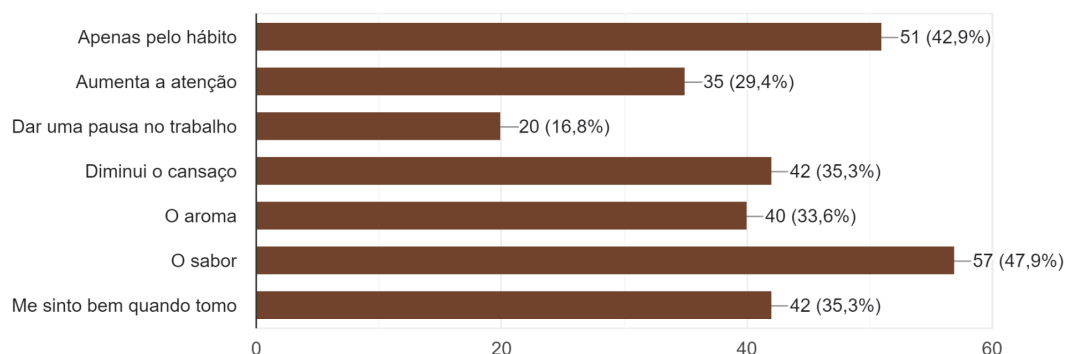
119 respostas



A principal influência para o consumo de café consolida-se entre a influência familiar (66,4%), expondo assim que a maioria das pessoas começaram a tomar café dentro do ambiente familiar, desta maneira apontando um aspecto cultural já conhecido no país. Se agregado com as informações anteriores, onde a maioria das pessoas afirmam que tomam café “Uma vez ao dia” (36,1%) e que os locais que mais costumam consumir café são, respectivamente, “Em casa” (84%) “Em cafeterias/estabelecimentos que ofereçam café” (32,8%) e “Em casa de parentes/ amigos” (30,3%), é fácil remetê-las ao famoso “cafezinho” tomado pelo brasileiro em momentos de descontração, alívio ao até mesmo interação social, podendo ser analisado, neste caso, como uma vertente para a descontração dos indivíduos.

Quais fatores te levam a consumir café?

119 respostas



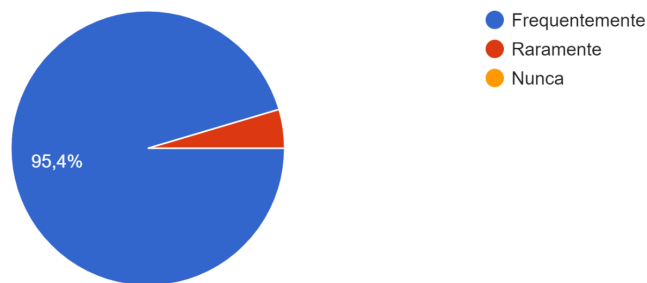
Todavia, quando analisada a questão sobre quais fatores levam os indivíduos a consumir, algumas ideias são remodadas em relação ao significado do café para o grupo estudado. Não se tratando apenas de uma bebida para momentos de socialização e interação, o café se apresenta também como um auxiliar na hora dos afazeres, ainda mais quando é considerado que 35,3% consomem com a finalidade de diminuir o cansaço e 29,5% consomem para aumentar a atenção. Ambos fatores demonstram que o café apresenta-se como um aliado nos momentos onde o foco e o dinamismo são necessários para o indivíduo, guiando-o na hora de manter a produtividade.

Sessão 3 - “Audiovisual”

Nesta foi perguntado se os respondentes tinham o hábito de consumir mídias audiovisuais. Condicionalmente, se o indivíduo respondesse “Frequentemente” ou “Raramente” seria redirecionado a outra sessão, entretanto se respondesse “Nunca”, já obteria a conclusão do formulário.

Com qual frequência você consome mídias audiovisuais?

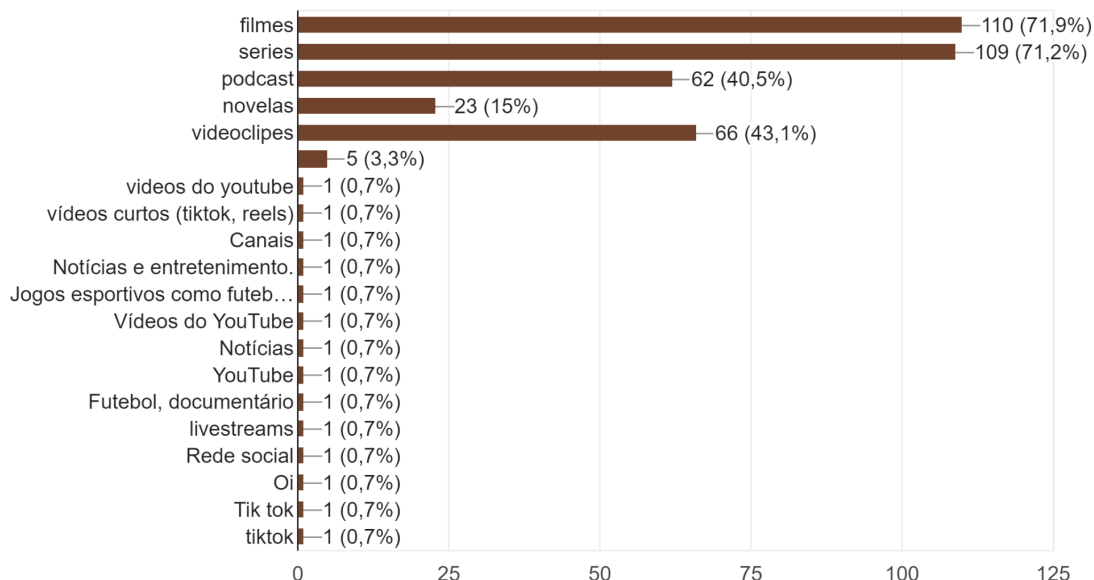
153 respostas



Todos que responderam (153 pessoas), ao menos raramente (4,6%), consumiam produtos da indústria audiovisual.

Quais dos seguintes formatos você mais consome?

153 respostas



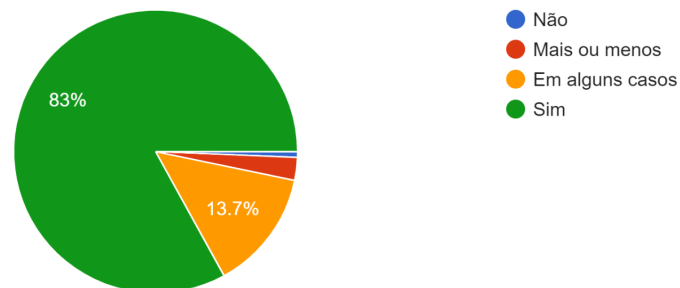
Filmes (71,9%), séries (71,25) e videoclipes (43,1%) destacam-se como as mídias mais consumidas entre os participantes da pesquisa. Como esta pergunta tinha a opção de “outros”, isto é, adicionar outro meio de mídia consumidos, foram inseridas mídias como “vídeos do youtube” (2 pessoas) “vídeos curtos” (neste caso 3 pessoas entram neste parâmetro citando tiktok e ‘reels’. Diante dos dados coletados, é possível concluir que, as pessoas vêm consumindo cada vez mais vídeos de curta duração, todavia, por mais que possua este formato, devido a interface dos aplicativos o espectador é incluído a uma quantidade interminável de vídeos, que o prendem por mais tempo.

Sessão 4 - “Audiovisual, Café e Sociedade”

Nessa sessão foram abordados temas que relacionam o consumo da indústria de audiovisual atrelando-a ao seu relacionamento com o café e consequentemente à sociedade cansada.

Você acredita que as grandes mídias (redes sociais, filmes, séries, etc) geram grande influência na sociedade atual?

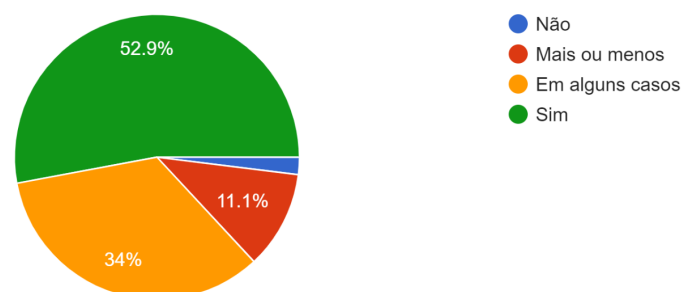
153 responses



Diante dessas informações, conclui-se que a percepção da influência das grandes mídias na sociedade é amplamente reconhecida entre os respondentes. Essa maioria expressiva (83%) evidencia a importância e o impacto das redes sociais, filmes, séries e outras formas de mídia na formação de opiniões, comportamentos e valores na sociedade contemporânea. Tal dado reforça a necessidade de uma reflexão crítica sobre os conteúdos consumidos e os efeitos que esses veículos de comunicação têm sobre o público, destacando a responsabilidade dos produtores de mídia em disseminar informações e narrativas que contribuam positivamente para a construção social.

Para você, as mídias audiovisuais romantizam fatores como a produtividade excessiva e o alto desempenho?

153 responses

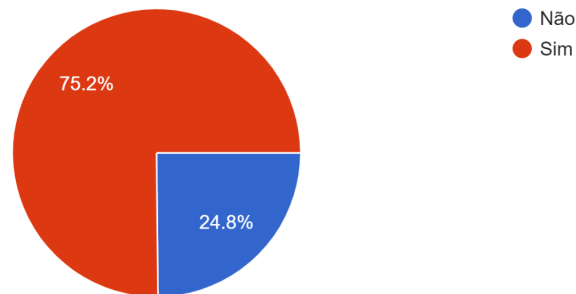


Ao analisar os resultados da pergunta apresentada é possível perceber que a maior parte das pessoas (98% dos respondentes) concordam que no mínimo por alto (“mais ou menos”) as mídias audiovisuais romantizam fatores como a

produtividade excessiva e o auto desempenho, refletindo, dessa maneira, a manipulação implantada por meio da indústria audiovisual ao ponto de normalizar fatores favoráveis ao sistema econômico atual (capitalismo).

Você conhece personagens ou pessoas públicas (como influencers) que se encaixam no estereótipo/perfil de autocobrança excessiva?

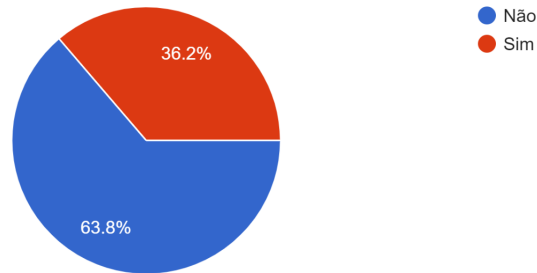
153 responses



A partir desta seção pode-se analisar que os dados indicam que a maior parte das respostas foram positivas, ou seja, os participantes identificaram várias figuras públicas e personagens que se encaixam nesse perfil. A maioria dos participantes (75.2%) relatou conhecer personalidades que demonstram um comportamento de autocobrança excessiva. Diante do exposto, os dados deixam evidente que esse comportamento é um traço, grandemente reconhecido especialmente em pessoas públicas, Isso pode estar relacionado à constante exposição e pressão para manter um desempenho elevado e uma imagem pública impecável, características comuns nesses grupos. Essa análise destaca a necessidade de abordagens mais equilibradas e saudáveis para lidar com as expectativas e pressões tanto pessoais quanto profissionais, tanto para figuras públicas quanto para o público em geral.

Existem personagens ou pessoas públicas (como influencers) que te chamam atenção na questão auto cobrança excessiva ou pelo consumo de café?

149 responses



Através desta pesquisa, é possível analisar melhor o quanto as pessoas sabem sobre personagens/ pessoas públicas por causa do consumo de café.

E 63,8% dos 149 participantes da pesquisa responderam que conhecem pessoas ou personagens que se enquadram nesse caso. Alguns dos citados foram: Amy Santiago (Brooklyn nine-nine), Felipe Neto(YouTube), Godot (jogo Ace Attorney), e até mesmo comissário Gordon (Teen Titans).

Todos os casos citados tem a mesma coisa em comum, o consumo excessivo de café, mas algo que dá para perceber é que todos são de mídias diferentes. Mostrando que independente da mídia, esse assunto sempre é mostrado e influencia pessoas, seja em jogos, redes sociais, séries, desenhos animados etc.

Sessão 5 e 6- “A auto cobrança afetando indivíduos” e “Considerações Finais”

As questões apresentadas nessa sessão foram todas de teor dissertativo, no entanto foram feitas apenas duas perguntas, uma para o recebimento de indicações de de seriados, personagens, livros ou pessoas públicas que se relacionassem aos fatores abordados na pesquisa (informações usadas para complementar o referencial teórico) e, outra para a coleta de sugestões (feedbacks) perante o projeto apresentado ao longo da pesquisa.

2.DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

2.1. Proposta: elaboração e resposta

2.1.1. Golden Circle

Por que? Porque o tema da romantização do café e sua relação com a produtividade é pouco abordado no audiovisual pois a cultura atual glorifica o trabalho contínuo e a alta performance. O café é retratado como um símbolo de sucesso e energia, e criticar esse uso pode parecer arriscado, afastando marcas e público que valorizam esse estilo de vida. No entanto, ao tratar desse tema, o mercado audiovisual pode influenciar positivamente, promovendo reflexões sobre saúde, autocuidado e o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, incentivando mudanças nos hábitos e no ambiente de trabalho

Como? Através de uma narrativa cinematográfica contemporânea, a qual pode abordar o tema da romantização do café e a pressão por produtividade de forma envolvente e impactante ao explorar a complexidade da vida moderna e suas armadilhas. Para isso, a história pode usar recursos visuais, personagens profundos e uma narrativa não-linear que reflita a desconexão entre o ritmo acelerado da vida e a necessidade de equilíbrio pessoal.

O que? Um curta-metragem sobre a romantização do uso excessivo de café atrelado à busca por alta produtividade. Esse curta-metragem exploraria como a cultura moderna glorifica o consumo excessivo de café como ferramenta para aumentar a produtividade e o impacto psicológico e físico que isso tem nas pessoas. A trama segue o cotidiano de um personagem principal que está constantemente preso em uma rotina acelerada e dependente de café, levando o espectador a uma reflexão sobre os perigos da cultura da produtividade incessante.

2.1.2. Público-alvo/Persona

O público-alvo deste curta-metragem compreende pessoas com idade entre 16 e 50 anos, residentes no Brasil, pertencentes à classe média. Trata-se de um grupo que possui afinidade com produções nacionais e aprecia narrativas centradas em experiências de amadurecimento, que abordam transições de fases da vida. Adicionalmente, pessoas que atuam ou desejam atuar em áreas que seja possível relacionar com o curta-metragem.

As personas criadas para o curta-metragem têm como objetivo representar o público-alvo em suas diferentes nuances, permitindo uma comunicação mais clara e efetiva. Cada persona sintetiza características centrais de segmentos da audiência, refletindo seus interesses, preocupações e aspirações. Dessa forma, as personas são fundamentais para direcionar as decisões criativas e estratégicas do projeto, orientando tanto a construção da narrativa quanto às ações de marketing e divulgação.

Referências:

- **Marioney Medrado Nakahara (ele/dele)**

Quem é?

Casado. Mora no interior de São Paulo. É diretor de filmes, apaixonado por filmes desde a infância. Cresceu assistindo filmes com sua família, momentos que fizeram seu amor pelo cinema crescer. Esse fascínio o levou a dedicar sua vida à direção cinematográfica. Marioney valoriza especialmente os filmes brasileiros, reconhecendo neles a riqueza cultural e as histórias autênticas que refletem a essência do Brasil. Para ele, cada produção nacional é uma oportunidade de celebrar e perpetuar a identidade brasileira nas telas.

Ficha:

50 anos

Homem

Cis

Hétero

Diretor

Classe média alta

Interior de São Paulo, Sorocaba

O que precisa fazer?

- Produzir filmes que toquem o público e perpetuem a cultura brasileira
- Equilibrar vida profissional e pessoal
- Manter-se atualizado com tendências e avanços tecnológicos no cinema
- Encontrar curta-metragem independentes para divulgar em festivais de cinema.

Objetivo

- Celebrar e perpetuar a identidade brasileira através do cinema
- Ganhar reconhecimento nacional e internacional por suas produções

- Inspirar novas gerações de cineastas brasileiros
- Através do festival de curtas possivelmente investir para que algum dos curtas se transforme em um longa-metragem.

O que pensa e sente?

- Orgulho de suas raízes e da cultura brasileira
- Fascínio pelo poder transformador do cinema
- Pressão para equilibrar vida profissional e pessoal
- Ansiedade em relação a prazos e expectativas de sucesso

Dores

- Dificuldade em encontrar financiamento para projetos cinematográficos
- Desafios em equilibrar trabalho e vida familiar
- Insegurança quanto ao futuro do cinema nacional

Desejos

- Ver seus filmes alcançarem grande sucesso e reconhecimento
- Preservar e promover a cultura brasileira
- Ter mais tempo para a família sem comprometer sua carreira

O que escuta?

- Conversas sobre tendências no cinema
- Feedbacks de críticos e audiência
- Conselhos de outros diretores e profissionais da área
- Trilhas sonoras de filmes brasileiros e jogos
- Playlist aleatória de música instrumental
- Música pop dos anos 80/90

O que vê?

- Filmes nacionais e internacionais diversos
- Festivais de cinema
- Paisagens e cultura do interior de São Paulo

O que lê?

- Roteiros e scripts
- Revistas e blogs sobre cinema
- Notícias sobre a indústria cinematográfica
- Livros de filmes que foram adaptados

O que fala?

- Sobre a importância do cinema brasileiro
- Experiências pessoais e profissionais no cinema
- Visão artística e cultural de seus projetos

O que faz?

- Dirige e produz filmes
- Participa de festivais de cinema
- Envolve-se em projetos culturais locais
- Mantém-se atualizado com novas técnicas e tendências cinematográficas
- Tenta fazer atividade física todos os dias com sua esposa
- Adora fotografar e filmar sua esposa

• JOANA RITA (ela/dela)

Quem é?

Solteira. Mora no sudoeste do rio de janeiro. Trabalha com publicidade, onde sempre busca ter criatividade e inovação em seus projetos. É apaixonada por café, no entanto não possui o hábito de tomar com frequência, pois é um gatilho para sua ansiedade. Além da sua paixão pelo café, Joana é uma leitora assídua e cinéfila. Ela encontra imenso prazer em livros e filmes nos quais se vê refletida de alguma forma, mesmo que os personagens não tenham nada a ver com ela. Para a jovem, essas obras são uma forma de escapismo e auto exploração, oferecendo um refúgio e uma conexão profunda com as histórias que ama.

Ficha:

25 anos

Mulher

Cis

Lésbica

Classe média

Publicitária

Sudoeste Rio de Janeiro - Resende

O que precisa fazer?

Conciliar seu trabalho com o seu bem estar, para manter um equilíbrio saudável em sua rotina diária.

Objetivo

Se destacar no campo da publicidade, criando campanhas que sejam inovadoras e impactantes. E encontrar maneiras de apreciar café sem sentir que está comprometendo sua saúde mental e buscar alternativas para desfrutar dessa paixão sem desencadear ansiedade.

O que pensa e sente?

Se sente pressionada pela necessidade de ser criativa e inovadora no trabalho. Ela também luta contra a ansiedade, especialmente relacionada ao consumo de café. No entanto, encontra conforto e prazer em suas leituras e nos filmes que assiste.

Dores

- Luta interna entre o desejo de tomar café e os efeitos negativos que isso tem em sua ansiedade.
- Frustração por não poder apreciar algo que ama com frequência.
- Solidão em momentos de alta demanda profissional.

Desejo

- Desejo de encontrar um equilíbrio que permita desfrutar de café sem afetar negativamente seu emocional.
- Vontade de descobrir alternativas ou técnicas que possam ajudar a controlar a ansiedade.
- Ter o devido reconhecimento do seu trabalho como publicitária.

O que escuta?

- Conversas sobre novas tendências e campanhas publicitárias.
- Mpb antigo; Jazz; Lofi.
- Podcast de notícias diárias como "the news"
- Podcast sobre saúde mental e autocuidado.

O que vê?

- Paisagens urbanas e praianas do Rio de Janeiro.
- Publicidade e marketing criativos em diversos meios.
- Cafés e confeitarias charmosas da cidade.
- Vídeos relacionados à autocuidado.
- Filmes e séries de drama, com roteiro escrito de maneira sensível; Como: My first summer, Close, Soul, The Whale...

O que lê?

- Artigos sobre saúde mental e ansiedade.
- Revistas de publicidade e marketing.
- Blogs e resenhas sobre cafés e métodos de preparo.
- Livros de romance e literatura contemporânea.

O que fala?

- Conversas sobre campanhas publicitárias e tendências do mercado.
- Diálogos sobre bem-estar e técnicas de controle da ansiedade.
- Filmes e Livros que lê e a impactaram
- Discussões sobre cafés especiais e métodos de preparação.

O que faz?

- Trabalha em projetos de publicidade e marketing, buscando sempre a inovação.
- Participa de eventos e workshops sobre publicidade e bem-estar.
- Experimenta alternativas de café descafeinado ou infusões para manter o prazer de beber algo semelhante ao café.
- Lê e assiste filmes.
- Faz ioga.
- Faz a prática de mindfulness.
- Frequenta diversas cafeterias e confeitarias.
- Corre para relaxar
- Adora fazer colagens manuais.

• *ESTER (ela/elu)*

Quem é?

Solteira. Mora com os pais na região metropolitana de São Paulo. Quer cursar no Audiovisual ou cinema e é apaixonada em direção de fotografia. Seu gênero favorito de filmes é "coming of age" e sempre tem dificuldade em achá-los nos cinemas nacionais. Está no segundo ano do ensino médio e passa seu tempo livre assistindo filmes, lendo, estudando sobre artes e cinema e, casualmente, escreve possíveis histórias para futuros projetos cinematográficos.

Ficha:

16 anos

Não binário

Panssexual

Classe média

Região metropolitana de São Paulo, Osasco

O que precisa fazer?

Entender melhor o cinema nacional, achar mais filmes de seu interesse nesse meio e conseguir estudar melhor essa área.

Dores

- Todo o processo vestibular para entrar em uma faculdade já que não tem dinheiro para uma particular
- Procrastinação
- Dificuldade em achar filmes nacionais do seu gênero fav

Desejos

- Mais filmes nacionais do gênero favorito, que mostram jovens com a realidade mais próxima da sua
- Filmes nacionais esteticamente mais bonitos
- Ver um mercado Audiovisual mais saudável no Brasil

O que escuta?

- Podcasts como "fiz o que pude" de elorah, que ajudam na sobrecarga que coloca em si mesma (perante todos os aspectos de sua vida)
- Amigos que também gostam do universo do cinema e das artes e que também querem seguir carreira
- Amigos que, mesmo querendo seguir carreiras diferentes, também se sentem pressionados com o vestibular
- Músicas pop de várias partes do mundo, nova mpb e música clássica

O que vê?

- Vídeos de YouTube como "megan tan" que faz vídeos com gigante cuidado visual e com direção artística bem pensada e boa edição
- Filmes como "aftersun" e "happy together " a fazem se sentir triste e confortável" pois são "devastadores mas bonitos".
- Vídeos de vlog como a da Carol Soares e Julia Belinatti pois mesmo não entrando no mesmo nicho que os da Megan , são "bonitos visualmente"
- Videos curtos de influencers como dinamitich

O que lê?

- Livros de poesia no geral, principalmente os mais melancólicos e que abordam mulheres

- Romances lgbt "mamão com açúcar" (quando está triste o com a cabeça cheia, pois isso a ajuda a ficar feliz)
- Mangás do junji ito (pois mesmo não sendo uma admiradora do terror, os acham belos)

O que fala?

- Sobre seus livros favoritos
- "Vocês não vão acreditar no filme doido que eu achei..."
- "Queria sair mais, tipo ir em show e em coisas de cinema"
- "O oscar devia ter sido da Montenegro"
- Sobre assuntos bobos que viu nas redes sociais

O que faz?

- Procura filmes novos para assistir
- Ouve sempre as músicas da sua playlist de conforto (não sendo muito eclética musicalmente)
- Pensa muito sobre o futuro
- Sempre tenta pintar, mas sempre se frustra por que (apenas para ela) fica feio

• PAOLA (ela/dela)

Quem é?

Solteira (divorciada). Mora em Salvador com seu filho e sua mãe e trabalha como terapeuta em tempo integral. É uma admiradora de cinema e sempre gosta de recomendar filmes que auxiliem no tratamento de seus pacientes, todavia sempre tem dificuldades em achar filmes que retratem uma realidade mais próxima de seus pacientes que trabalham questões relacionadas à burnout, cobrança excessiva, luto e ansiedade. Também deseja achar mais material nacional, dado que o cinema estrangeiro não retrata de maneira coerente a realidade de seus pacientes.

Ficha:

50 anos

Mulher

Cis

—

Classe média

Salvador

O que precisa fazer?

Encontrar mais filmes que traduzam a realidade e passam mensagens positivas para seus pacientes.

Dores

- A falta de material cinematográfico para usar no tratamento de pacientes
- A falta de filmes que mostrem a realidade de pessoas de classe média
- A falta de filmes que retratem o processo de vestibular de maneira exaustiva
- A falta de filmes que apresente como problema o trabalho excessivo

Desejos

- Achar filmes brasileiros que retratam a sociedade cansada
- Encontrar filmes que retratam a realidade de brasileiros trabalhadores e que não romantizam o cansaço
- Encontrar filmes que mostram que existe uma vida além da excelência

O que escuta?

- Ruído branco para se concentrar
- Músicas e sons feitos para o descanso mental
- Playlists prontas de pop dos anos 80
- Playlists prontas de pagode antigo
- Playlists prontas de samba
- Amigos que entendem de arte, para tentar ter um conhecimento maior
- Podcasts que falam sobre cinema

O que vê?

- Filmes e documentários relacionados à saúde mental
- Filmes de comédia em momentos de descontração
- Filmes biográficos e baseados em fatos reais
- Séries que retratam problemas da atualidade e, dentro disso, questões relacionadas à saúde mental
- Séries e filmes com o visual e direção de fotografia como The Bear e Clube da Luta pois "lhe trás dinamismo, conforto e interesse"
- Peças de teatro com cenário simples e temas cotidianos

O que lê?

- Livros de filosofia e sociologia
- Livros relacionados a psicologia
- Graphic novels com poucos diálogos (para descansar a cabeça e analisar a arte)
- Livros sobre cinema e composição visual (hobbie)

O que fala?

- Sobre os filmes que assiste
- Sobre bibliotecas e sebos novos que tem que conhecer
- Sobre cafeteiras boas
- Sobre como muitas vezes a sobrecarga estraga a criatividade de pessoas
- Sobre como gosta de seu emprego, mesmo que ele seja maçante
- Sobre como quer fazer um mestrado no futuro

O que faz?

- Escreve poesias
- Frequenta aulas de natação
- Passeia na região histórica da cidade prestando atenção nas construções antigas com seu filho que quer cursar arquitetura
- Vai a cafeteiras para desatrasar o trabalho acumulado ou para passear com sua mãe
- Frequenta bibliotecas para conhecer novos livros
- Frequenta sebos novos para achar dvds
- Coleciona bastante mídia física e cataloga em seu tempo livre
- Frequenta parques com seu filho para andar de bicicleta
- Às vezes vai com seus amigos em bares com atmosfera tranquila (vide clubes de jazz)

2.2. Pré-Produção

2.2.1 Referencial imagético / análise de similares (visual)

O referencial imagético corresponde ao conjunto de imagens, referências visuais e estéticas que servem como base ou inspiração para a construção de um projeto audiovisual. Trata-se de uma ferramenta fundamental para orientar a direção de arte, a fotografia e a narrativa visual, ajudando a estabelecer um padrão estético coerente e a alinhar a proposta artística às intenções comunicativas do projeto. A análise de similares, por sua vez, consiste no estudo de obras visuais existentes, com características estéticas e narrativas próximas ao tema abordado, para identificar elementos técnicos e simbólicos que possam enriquecer a concepção criativa.

A importância do referencial imagético está na sua capacidade de traduzir ideias abstratas em formas visuais concretas, possibilitando que as mensagens sejam transmitidas de maneira clara e impactante. Imagens possuem um forte poder

comunicativo porque, como afirma Roland Barthes em “*A câmara clara*” (1980), elas carregam tanto *studium* (contexto cultural e informativo) quanto *punctum* (elementos emocionais ou subjetivos que afetam o espectador de forma única). Esse duplo impacto permite que as imagens sejam mais do que meros registros, funcionando como narrativas em si mesmas.

Teorias como a semiótica ajudam a entender como as imagens transmitem mensagens ao explorar três tipos de signos visuais: ícones (semelhança direta com o objeto), índices (conexões contextuais) e símbolos (construções culturais). Esses conceitos são fundamentais para a escolha e análise das referências imagéticas, garantindo que a linguagem visual dialogue com o público e reforce a narrativa.

Os critérios utilizados para a seleção das referências imagéticas foram fundamentados na busca por fotografias de filmes pertencentes ao gênero de drama e coming of age, alinhados esteticamente com a mensagem que o projeto pretende transmitir. A escolha priorizou obras que utilizam a composição visual como ferramenta narrativa, destacando-se pela sensibilidade em traduzir emoções e momentos-chave através das cores e da iluminação.

Particular atenção foi dada à paleta de cores das referências. Para momentos de tristeza, cansaço ou introspecção, foram selecionadas imagens que predomassem tons de azul, explorando a carga simbólica dessa cor como representante de melancolia e distanciamento emocional. Já para cenas mais tranquilas ou que contivessem sentimentos de conforto e serenidade, foram escolhidas referências com tonalidades amareladas e quentes, que transmitem acolhimento e leveza.

Essa abordagem cromática, baseada na teoria das cores, reforça a conexão emocional com o espectador e contribui para a construção de uma identidade visual consistente com o propósito narrativo do curta-metragem.



Filme: Aftersun de Charlotte Wells

O filme *Aftersun* foi uma das principais referências de estética visual para o desenvolvimento do projeto, devido à excelência com que utiliza a composição cromática para amplificar a narrativa e explorar as emoções dos personagens. A obra emprega tons quentes em cenas que retratam momentos de tranquilidade, conexão emocional e lembranças da infância, evocando sentimentos de inocência, aconchego e nostalgia. Essas cores criam uma atmosfera acolhedora e ajudam a reforçar a ideia de felicidade e segurança nos momentos mais leves da narrativa.

Em contraste, *Aftersun* utiliza tons frios para representar momentos de tristeza, solidão e angústia do personagem, estabelecendo um vínculo direto entre a paleta de cores e os estados emocionais apresentados. Essa transição entre cores quentes e frias é conduzida de maneira extremamente eficaz, não apenas destacando as mudanças de humor e perspectiva dos personagens, mas também intensificando o impacto emocional no espectador.

A maneira como a obra equilibra esses elementos cromáticos e os envolve à composição das cenas serviu como um referencial fundamental para a construção visual do curta-metragem, especialmente no que diz respeito ao uso das cores como extensão narrativa.

Em suma, ao utilizar um referencial imagético e realizar a análise de similares, o desenvolvimento do projeto ganha consistência e profundidade. Esse processo

permite identificar padrões de composição, cores, iluminação e texturas que se alinham à proposta estética, garantindo uma coesão visual que potencializa a imersão do espectador e a eficácia da comunicação audiovisual.

2.2.2 Roteiro, *Storyboard*, Sonorização

- **ROTEIRO**

Storyline

“A personagem cresce impulsionada por um ciclo vicioso de café e alta produtividade, enfrentando um crescente cansaço mental. À medida que envelhece, a exaustão se torna mais intensa. No final, o café se transforma de vício em conforto, proporcionando momentos de pausa e alívio.”

Tal *storyline* foi feito a partir da colaboração de todos os integrantes para o desenvolvimento de uma história que melhor atingisse, de maneira mais assertiva possível, os assuntos tratados na pesquisa (vide: referencial teórico e pesquisa quantitativa).

A partir do compartilhamento de ideias de todos, uma última versão foi feita, para assim, dar origem ao argumento;

Argumento

O argumento baseou a história, houveram pequenas alterações no roteiro final, portanto, todos elementos narrativos (como o desenvolvimento e o clímax) foram criados a partir desta forma mais narrativa de enxergar o que seria o futuro roteiro.

A partir desta etapa a personalidade do protagonista foi melhor desenvolvida, tal qual a história de personagens secundários a fim de deixar o roteiro com o mínimo de “furos” narrativos possíveis.

Roteiro

O roteiro foi escrito pela plataforma *Writerduet* e contou com 4 atos divididos em cenas. Quando escrito, já foram idealizados os enquadramentos e movimentos de câmeras que, mesmo não se mantendo da mesma maneira no produto final, nortearam o *storyboard*.

Foi elaborado levando em consideração o espaço e o período do dia em que as gravações deveriam ser captadas. Além disso, detalhes que incluem transições e sonorização também foram aplicados para melhor moldar a edição e, dessa maneira, associar todos os processos da obra (pré-produção, produção e pós-produção) tornando-os mais harmoniosos.

STORYBOARD



Forma escolhida

O *storyboard* do projeto foi feito em sua massiva parte por via de fotografias obtidas por meio de bancos de imagens (como freepik ou o próprio banco de Google). Essa forma de construção foi escolhida para melhor gestão de tempo,

além de proporcionar mais precisão em questão a outros elementos necessários na captação visual do projeto.

Maneira de uso

O esboço sequencial executado para o curta Espiral não foi apenas para melhor visualizar e viabilizar os planos de câmera (já estabelecidos no roteiro), como também foi necessário para idealizar e decidir a melhor forma de iluminação e definir aspectos mais específicos da parte de direção de fotografia e direção de arte do projeto, como por exemplo a disposição de objetos em cenas e mais precisamente a forma que a câmera poderia ser movimentada.

Aspectos Técnicos

O *storyboard* contou com a lógica de uma foto por cena, ou por posicionamento de câmera. Não foi um fator que determinava a aparência, expressão ou vestimenta do personagem, sendo essa parte destinada para a direção de arte em um planejamento à parte.

• SONORIZAÇÃO

Sons no Geral

A sonorização geral foi feita para permitir que os sons adicionais no vídeo (isso é, sons como de café sendo colocado no copo, torneira sendo aberta, etc) fossem colocados com a melhor qualidade possível, ou seja, com uma qualidade mais alta do que a captada originalmente no vídeo.

Uma dos áudios foi obtida a partir de captação própria, como, por exemplo, na cena em que o protagonista está cozinhando; o som do alimento sendo colocado na água fervente foi feito a partir do som de plástico sendo amassado. Outros sons foram captados de formas mais, ou menos óbvias (como parte do som ambiente que foi feita a partir da captação do próprio som ambiente), todavia, boa parte dos demais áudios utilizados vieram do site "*Freesound*" (banco de áudios), que funciona a partir da licença de uso "*Creative Commons*", que

permite a ampla utilização dos sons (captados por outras pessoas que os disponibilizaram no banco), sobretudo em projetos acadêmicos.

Trilha Sonora

A trilha sonora escolhida para ser a principal do filme é a música “Recomeçar” do cantor Tim Bernardes, mais precisamente a versão denominada como “abertura”. Possuindo uma sonoridade nostálgica e levemente melancólica, ela é capaz de gerar ao telespectador sentimentos que variam desde alívio até mesmo comoção, abrindo assim espaço para diversas as reflexões possíveis acerca do filme de curta metragem (“Espiral”). O momento escolhido para que ela tocasse por inteiro, foi justamente no final do filme, dando também indícios de sua presença no início do curta, no momento onde memórias felizes do protagonista são apresentadas. A música Recomeçar foi lançada em 2017 pela gravadora *Spin Music* e tem todos os direitos reservados ao seu cantor e compositor Tim Bernardes, sendo permitido o seu uso na obra “Espiral” dado o uso a partir do teor acadêmico do curta, além da legislação do “*Fair Use*” (Uso Justo, por tradução direta), garantida por meio do art.VIII: “*a reprodução, em quaisquer obras, de pequenos trechos de obras preexistentes, de qualquer natureza, ou de obra integral, quando de artes plásticas, sempre que a reprodução em si não seja o objetivo principal da obra nova e que não prejudique a exploração normal da obra reproduzida nem cause um prejuízo injustificado aos legítimos interesses dos autores.*”

Outras faixas também serão tocadas, principalmente, em momentos de tensão para indicar desconforto e tristeza, além de indicar uma atmosfera relacionada ao tema central do filme (a sociedade cansada e como utiliza o café como apoio para manter-se). Todas as demais músicas foram obtidas por meio de bancos gratuitos de áudio (vide o site *Chosic*), há também uma música que já está em domínio público e foi modificada para melhor atender as propostas do projeto.

2.2.3 Planejamento para captação das imagens e som

O planejamento da captação de imagens, como o ângulo e a movimentação de câmera, já haviam sido preestabelecidas no roteiro, priorizando ângulos mais abertos, onde não só mostram o personagem como o cenário à sua volta e uma movimentação mais parada ou suaves, dando um ar mais natural às cenas.

E usando planos detalhes para enfatizar nas expressões do personagem e as cenas onde há a presença do café.

A sonorização foi planejada e editada de acordo com o som que melhor encaixa nas cenas, priorizando nas cenas da infância, um trilhasonora mais alegre e remete a nostalgia, na fase adulta, uma mais “sombria”, que remete a tristeza do personagem, e na fase da velhice, voltando para a trilha sonora de nostalgia.

2.3. Produção

2.3.1 Identidade Visual

- **Cores**

Para passar ao telespectador a sensação de nostalgia e alegria, sentimento sentido pelo personagem na infância, foram usadas cores no tom de amarelo, cor que remete a essas sensações.

A cor azul nos tons mais escuros estão mais presentes na fase adulta, já que remetem a melancolia e a tristeza, sentimentos bastantes presentes na fase adulta.

Essa paleta de cores foi utilizada tanto nas roupas do personagem, quanto em filtros de colorização.

- **Tipografia**

O tipo de tipografia escolhida para do curta, são tipografias onde a presença de fontes mais arredondadas, como a Archive (usada nos títulos dos posts do Instagram), Roca one(usada no subtítulo das post do Instagram e como subtítulo dos pôsteres promocionais) e questrial(usado nos textos nas postagens das

redes sociais), podendo também ressaltar a fonte Harrington, que foi usada para o Título dos Pôsteres.

2.3.2. Fotografia

As fotografias realizadas desempenham um papel fundamental no projeto, especialmente por estarem diretamente relacionadas ao curta-metragem produzido. Essas imagens foram concebidas com o propósito de capturar a essência visual e narrativa do filme, utilizando técnicas básicas de fotografia para garantir uma composição harmônica e esteticamente agradável.

Para a execução das fotografias, foi utilizada uma câmera Canon, reconhecida pela sua qualidade e versatilidade. Além disso, foram utilizados também dois dispositivos móveis, um iPhone 12 pro e um iPhone 15, cujas tecnologias avançadas em câmeras, como a estabilização óptica e o modo retrato, contribuíram para a captura de imagens de alta qualidade, oferecendo diferentes possibilidades de composição e perspectiva. Essa combinação de equipamentos permitiu a exploração de uma maior diversidade de recursos, otimizando o processo de produção visual.

As fotografias foram inspiradas diretamente em cenas do curta-metragem, com o objetivo de traduzir visualmente os principais temas e momentos do filme. Para a composição das imagens, foram aplicadas técnicas básicas de fotografia, com destaque para a regra dos terços. Essa técnica consiste em dividir o enquadramento em nove partes iguais por meio de duas linhas verticais e duas horizontais, posicionando os elementos de maior interesse nos pontos de interseção ou ao longo das linhas. Esse princípio de composição foi utilizado para criar imagens visualmente equilibradas e que proporcionam uma experiência harmônica ao espectador.

A escolha da regra dos terços, bem como o cuidado com a iluminação, cores e enquadramento, reflete o compromisso em alinhar os elementos visuais das fotografias com a proposta estética e narrativa do curta-metragem. Assim, as imagens funcionam não apenas como registros visuais, mas como extensões da linguagem cinematográfica adotada no projeto.

2.3.3 Digitais e gráficas

As fotos usadas para a fazer os posters foram tiradas durante as gravações do curta, igualmente das gravações do making off. Através de um iphone 12 pro e um iphone 15.

Os posters foram feitos com o objetivo de promover o curta. As fotos sofreram alteração com filtro, deixando a imagem mais escura e com uma tonalidade mais azulada com finalidade de dar um tom mais melancólico, no foco principal da imagem e foi adicionado o título, e logo do curta, junto das informações necessárias para o poster.



2.3.4. Captação das imagens e som

A captação de imagem e som foi realizada utilizando dois dispositivos móveis: um iPhone 12 Pro e um iPhone 15. Esses aparelhos, possuem uma qualidade

avançada de suas câmeras e sistemas de gravação, foram essenciais para alcançar um padrão profissional compatível com as exigências do curta-metragem. Para a captação de vídeo, foi utilizado o aplicativo nativo da câmera disponível nos dispositivos, com ênfase no uso do **modo cinema**. Esse recurso permite um controle mais preciso do foco e profundidade de campo, garantindo uma estética visual refinada e cinematográfica.

Os dispositivos utilizados possuem a capacidade de gravar vídeos com qualidade máxima de 4K, uma característica que desempenhou um papel central na obtenção de imagens com nitidez e riqueza de detalhes. Essa resolução elevada permitiu capturar texturas, cores e contrastes de forma mais precisa, conferindo às cenas uma qualidade visual compatível com os padrões do cinema contemporâneo. No entanto, a excelência do material produzido não se limitou à tecnologia dos equipamentos, mas foi amplamente influenciada pela aplicação de conceitos fundamentais da cinematografia.

Entre os conceitos explorados, a iluminação foi um dos elementos mais importantes. A escolha cuidadosa de fontes de luz, sua intensidade, direção e temperatura de cor permitiram a criação de atmosferas que reforçam o tom emocional das cenas. A composição da cena também desempenhou um papel essencial. Utilizando princípios como a regra dos terços e a simetria, foi possível estruturar visualmente as cenas de maneira que direcionassem o olhar do espectador para os elementos mais relevantes da narrativa. O posicionamento de objetos e personagens dentro do quadro foi cuidadosamente planejado para criar equilíbrio e transmitir mensagens visuais de forma sutil, mas impactante.

Outro aspecto importante foi o uso do enquadramento e tipos de planos, que variaram de planos gerais, para situar o espectador no ambiente, a close-ups, para destacar detalhes emocionais e narrativos. A escolha deliberada desses planos ajudou a criar uma conexão mais íntima com a história e seus personagens, além de enriquecer a experiência sensorial do espectador.

Além disso, a movimentação de câmera foi aplicada com a intenção de adicionar dinamismo e profundidade às cenas. Técnicas como travelling e pan. Foram utilizadas para capturar os momentos de transição ou intensificar a tensão em cenas específicas, enquanto ângulos mais criativos, como zenital e contra plongée, ajudaram a destacar momentos importantes do personagem. Essa abordagem foi combinada com transições suaves entre planos, permitindo uma continuidade visual fluida.

Portanto, o alinhamento entre a qualidade técnica dos dispositivos utilizados e a aplicação dos princípios fundamentais da cinematografia foi determinante para alcançar um resultado final que equilibrasse estética e narrativa, consolidando a proposta artística e comunicativa do projeto.

A captação de som também foi realizada com os mesmos dispositivos móveis. Os áudios, incluindo diálogos, alguns ruídos ambientes, foram registrados utilizando os aplicativos de gravação de voz padrão dos celulares. Essa abordagem permitiu a captura de sons com clareza e praticidade. A atenção ao registro de sons ambientes, como pequenos ruídos e falas, reforçou a ambientação das cenas e contribuiu para uma experiência imersiva ao curta-metragem.

Essa metodologia, combinando tecnologia acessível e técnicas avançadas de produção, demonstrou-se eficaz para alcançar resultados de alta qualidade tanto na captação de imagem quanto de som, reforçando a viabilidade de dispositivos móveis como ferramentas versáteis no contexto da produção audiovisual.

2.4. Pós Produção

2.4.1 Produto Final

<https://youtu.be/tlBxIwTeAHc?si=GlfbR6Bmn3qzLgA3>

2.4.2 Divulgação

A divulgação é um meio de espalhar sua obra para mais pessoas, e aumentando a sua popularidade. Atualmente o principal meio de divulgação são as redes sociais, onde com apenas um clique, sua postagem chega a milhares de pessoas.

Pensando nisso, a rede social escolhida para a divulgação do curta, foi o Instagram, por sua versatilidade, de poder postar fotos, vídeos, reels e storys.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, neste trabalho de conclusão de curso, cujo produto final foi o curta-metragem “Espiral”, que aborda a romantização do uso excessivo de café atrelado à busca por produtividade em uma sociedade cansada. A pesquisa quantitativa, aliada à análise de artigos, vídeos e livros, foi fundamental para embasar o projeto, permitindo compreender o tema em profundidade e construir uma narrativa relevante e fundamentada.

Durante o processo, enfrentamos inúmeros desafios, que exigiram criatividade e resiliência para superá-los. Contudo, esses obstáculos se mostraram oportunidades valiosas para adquirir novas habilidades técnicas e criativas, aprimorar nossa capacidade de desenvolver projetos futuros e fortalecer o trabalho em equipe, essencial em produções audiovisuais.

Por fim, o curta-metragem representa uma importante contribuição para a cultura nacional, não apenas por explorar um tema atual e relevante, pouco abordado socialmente, mas também por valorizar a linguagem cinematográfica como meio de provocar reflexões. Esse projeto reforça o papel do cinema como uma poderosa ferramenta de diálogo e transformação.

3.1. BIBLIOGRAFIA

ANTUNES, L. Ana. Quem são as influenciadoras ‘That Girl’ que ostentam uma rotina perfeita? A vida delas é possível?. Estadão, 2023. Disponível em: <https://www.estadao.com.br/emails/comportamento/quem-sao-as-influenciadoras-that-girl-que-ostentam-uma-rotina-perfeita-a-vida-delas-e-possivel/> Acesso em: 09.05.2024

ARAÚJO, de C. Julio. Como os filmes mudaram a sociedade? mega curioso, 2022. Disponível em: <https://www.megacurioso.com.br/artes-cultura/123269-como-os-filmes-mudaram-a-sociedade.htm> Acesso em: 30.04.2024

Bezerra, C. A. de A. MEMÓRIA, HISTÓRIA E MANIPULAÇÃO MIDIÁTICA. Entropia, 4(8), 182–196. 2022 Disponível em:

<https://www.entropia.slg.br/index.php/entropia/article/view/276> Acesso em: 09.05.24

Blog do Limão. O Impacto de Filmes e Séries no Consumo. Disponível em: <https://www.blogdolimao.com.br/single-post/o-impacto-de-filmes-e-s%C3%A9ries-no-consumo> Acesso em: 07.05.24

CHAVOSO, Usp. JORNALISMO POLICIAL, PORQUE VOCÊ DEVERIA PARA DE ASSISTIR. Youtube, 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=WjQfEDIXwTc> Acesso em: 11.05.2024

CIÊNCIA, Olá. VÍCIO EM CAFÉ: POR QUE VOCÊ NÃO CONSEGUE FICAR SEM. Youtube, 2024. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=JewRosFb2n0> Acesso em: 07.05.2024

ENTLER, Ronaldo. Para reler A Câmara Clara. Entler, 2006. Disponível em: <https://www.entler.com.br/textos/barthes.html> Acesso em: 18.05.2024

EPTV, G1. Seis xícaras por dia, preocupação com o preço: pesquisa revela como brasileiros tomam café. G1, 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/sp/campinas-regiao/noticia/2023/12/09/seis-xicaras-por-dia-preocupacao-com-o-preco-pesquisa-revela-como-brasileiros-tomam-cafe.ghtml> Acesso em: 07.05.2024

JOLY, Martine. Introdução à Análise de Imagens. Unijales, 1994. Disponível em: <https://www.unijales.edu.br/library/downebook/id:63> Acesso em: 18.05.2024

LAURO, Rafael. Byung-Chul Han - Sociedade do Cansaço. Razão Inadequada, 2018. Disponível em:

[https://www.vice.com/en/article/jpk8g8/millennials-are-spending-more-on-coffee-t
han-on-retirement](https://www.vice.com/en/article/jpk8g8/millennials-are-spending-more-on-coffee-than-on-retirement) Acesso em: 11.05.2024

MOREIRA, André. Cinematografia é a ciência da imagem em movimento. Quora, 2020. Disponível em: <https://pt.quora.com/Quais-s%C3%A3o-os-principais-conceitos-e-abordagens-da-cinematografia> Acesso em: 18.07.2024

NETTO, André. Excesso de positividade motiva a criação da sociedade do cansaço. JORNAL DA USP, 2019. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/excesso-de-positividade-motiva-a-criacao-da-sociedade-do-cansaco/> Acesso em: 10.05.24

ROSE, Nick. Millennials Are Spending More on Coffee Than on Saving for Retirement subtítulo. Vice, 2017. Disponível em: [https://www.vice.com/en/article/jpk8g8/millennials-are-spending-more-on-coffee-t
han-on-retirement](https://www.vice.com/en/article/jpk8g8/millennials-are-spending-more-on-coffee-t
han-on-retirement) Acesso em: 07.05.24

SALATI, Paula. De onde vem o que eu como: café é a 2ª bebida mais consumida no país e interesse por métodos de preparo cresceu na pandemia. G1, 2020. Disponível em: [https://g1.globo.com/economia/agronegocios/agro-a-industria-riqueza-do-brasil/n
oticia/2020/09/17/de-onde-vem-o-que-eu-como-cafe-e-a-2a-bebida-mais-consum
ida-no-pais-e-interesse-por-metodos-de-preparo-cresceu-na-pandemia.ghtml](https://g1.globo.com/economia/agronegocios/agro-a-industria-riqueza-do-brasil/noticia/2020/09/17/de-onde-vem-o-que-eu-como-cafe-e-a-2a-bebida-mais-consumida-no-pais-e-interesse-por-metodos-de-preparo-cresceu-na-pandemia.ghtml) Acesso em: 30.04.2024

SANTOS, V. Lucas. Tomar café para acordar realmente funciona? Cientistas explicam possível efeito placebo. subtítulo (se houver). Tecmundo, 2023. Disponível em:

<https://www.tecmundo.com.br/ciencia/265944-tomar-cafe-acordar-realmente-funciona-cientistas-explicam-possivel-efeito-placebo.htm> Acesso em: 30.04.2024

TEIXEIRA, Lucas. O Café é o Novo Ovo? Publicização Jornalística das Notícias que Relacionam Café e Saúde. Researchgate, 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/335999428_O_Cafe_e_o_Novo_Ovo_Publicizacao_Jornalistica_das_Noticias_que_Relacionam_Cafe_e_Saude Acesso em: 07.05.2024

TONTON, Rafael. Emoção na xícara. Pressca, 2017. Disponível em: <https://www.pressca.com.br/blog/emocao-na-xicara/> Acesso em: 30.04.24

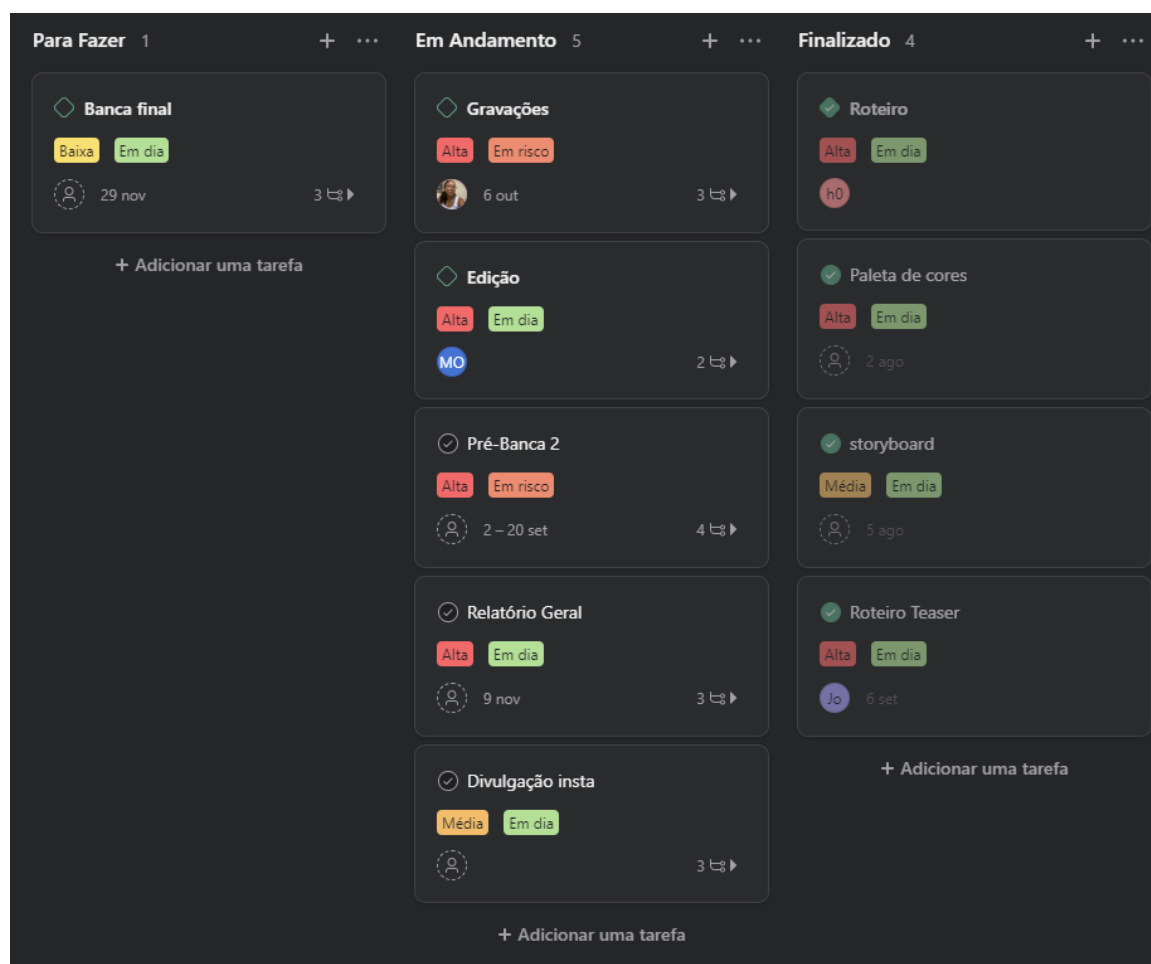
TONTON, Rafael. Por que as novas gerações bebem cada vez mais café: E como isso vai transformar o mercado da bebida no mundo inteiro? Pressca, 2017. Disponível em: <https://www.pressca.com.br/blog/por-que-as-novas-geracoes-bebem-cada-vez-mais-cafe/> Acesso em: 30.04.24

3.2. Apêndice

3.2.1. Cronograma do trabalho

- ☐ Teaser idoso - 08/11
- ☐ Sonorização idoso - 14/11
- ☐ Sonorização teaser - 13/11
- ☐ Pôster - 15/11
- ☐ Adesivos 08/11
- ☐ Pôster impresso
- ☐ Balinha de café
- ☐ Cartão consulta
- ☐ Relatório geral - 18/11
- ☐ Slides - 21/11
- ☐ Fotos slides

via: Aplicativo Notas.



via: Asana.

Link: <https://app.asana.com/0/1208169567100897/1208170089906799>

3.2.2.Orçamento do projeto

Equipamentos	R\$11.000,00
Diária dos dias de gravações	R\$560,00
Objetos de Cenas	R\$73,64
Software	R\$85,70
Gastos extras	R\$241,13
Total	R\$11.960,47

3.2.3. Questionário/entrevista

https://docs.google.com/forms/d/1Eg9bg81ytJCrU6P_m9dT-Erc5Al-l4TrHSV9esCGJpw/prefill

3.2.4. Roteiro

https://drive.google.com/drive/folders/10_dc9ipgCS9d0zRMBSHm0UI0b8U1aZdx?usp=sharing

3.2.5. Storyboard

https://www.canva.com/design/DAGMF8jWxO8/il2KcdMy8GozesLivFBQQw/edit?utm_content=DAGMF8jWxO8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

3.2.6. Captações

<https://drive.google.com/drive/folders/1VEnG8hpUxhCCPEA8XlcrMNbzuF1m6JrM?usp=sharing>