



Ana Júllia Ferreira Lopes

Ana Karolyna Silva Plaza

Breno Ismerim Timporini

Giulia Frazão Cerqueira

BURNOUT E SAÚDE MENTAL MASCULINA

Carapicuíba

2024

Ana Júllia Ferreira Lopes

Ana Karolyna Silva Plaza

Breno Ismerim Timporini

Giulia Frazão Cerqueira

BURNOUT E SAÚDE MENTAL MASCULINA

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

Centro Paula Souza
Etec de Carapicuíba
Ensino médio com habilitação técnica em Multimídia

BURNOUT E SAÚDE MENTAL MASCULINA

Ana Júlia Ferreira Lopes

Ana Karolyna Silva Plaza

Breno Ismerim Timporini

Giulia Frazão Cerqueira

Resumo: O projeto audiovisual baseia-se na saúde mental dos jovens, se tratando principalmente do burnout, com foco na parcela masculina - que é frequentemente ofuscada por tabus e uma visão patriarcal - trazendo consigo embasamento literário, pesquisas e falas de profissionais da área que explicam como esses fatores ocorrem e se relacionam, resultando na releitura moderna do livro A Metamorfose de Franz Kafka (1883-1924) que através do surrealismo, transmite e ilustra o cenário de Burnout e fragilidade que os estudantes sofrem.

Palavras-chave: burnout; saúde mental masculina; pressão social; adolescência; esgotamento; ansiedade; depressão; vestibulandos.

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental masculina é um assunto pouco discutido, muito menos retratado, justamente pela visão patriarcal para com a figura masculina e o projeto busca representar a dificuldade e a pressão sofrida por adolescentes neste contexto que, inseridos em um ambiente estudantil e familiar, buscam se autoafirmar constantemente muitas vezes sem apoio da escola e de sua própria família.

SUMÁRIO

1. REFERÊNCIAS	6
1.1 A Metamorfose	6
1.2 Turning Red	6
2. PROBLEMATIZAÇÃO	6
2.1 A Metamorfose	6
2.2 Turning Red	7
3. BURNOUT	9
3.1 Burnout e sua relação com transtornos mentais.....	10
4. PRESSÃO SOCIAL	11
4.1 Adolescentes	11
4.2 Homens	11
5. CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROJETO	12
5.1 Valorização dos sentimentos masculinos no audiovisual.....	12
6. PESQUISA	13
6.1 Método	13
6.2 Dados	13
6.3 Análise de dados	15
7. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO	18
7.1 Briefing	18
7.1.1 O que, como e por quê?	18
7.1.2 Público-alvo	18
7.1.3 Persona	19
7.2 Pré Produção.....	20
7.2.1 Referencial imagético	20
7.2.2 Roteiro	21
7.2.3 Storyboard	29
7.2.4 Planejamento para captação das imagens e sons	34

7.3.	Produção	34
7.3.1	Making-off	34
7.3.2	Captação das imagens e som	36
7.4.	Pós-produção	37
7.4.1	Produto Final	37
7.4.2	Divulgação	37
8.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	40
9.	BIBLIOGRAFIA	41

1. REFERÊNCIAS

1.1 A Metamorfose

No livro “A Metamorfose” de Franz Kafka, o autor descreve o viajante Gregor Samsa, que se dedica inteiramente às vontades e necessidades de sua família, abandonando a si mesmo, por ser o alicerce da própria família. Certo dia, Gregor acorda com uma forma de inseto monstruoso, estando impossibilitado de servir seus familiares, tornando-se um peso e um estorvo para sua família.

1.2 Turning Red

“*Red: Crescer É uma Fera*”, aborda uma adolescente que sofre com a visão que quer passar para os outros, ficando muito nervosa, e se transformando em um grande panda vermelho - uma metáfora para todas as vezes que, constrangidos pelos novos desafios que se apresentam em nossas vidas, alimentamos nossas inseguranças. O filme traz dessa forma, a jornada de amadurecimento da personagem e suas inseguranças, onde ela fica dividida: entre a filha que sempre foi e sua nova personalidade, com todos os sentimentos complicados que a adolescência provoca.

2. PROBLEMATIZAÇÃO

2.1 A Metamorfose

O livro “A Metamorfose” de Franz Kafka, traz a história de um jovem que era o alicerce de sua família, e que quando acorda e nota seu corpo estranho, toda a estrutura da família é balanceada, tanto economicamente como emocionalmente, tendo Gregor (personagem que sofre a metamorfose), somente sua irmã Grete (de 17 anos) como

cuidadora, pois toda a família agora o despreza, por considerá-lo um inútil, e não estar mais sustentando sua família. Quando Gregor é solto de seu quarto onde ficava preso, seu pai tenta matá-lo por ser visto como um bicho asqueroso e desprezível; nota-se em Gregor muitos sintomas de seu adoecimento eminente, que começa a afetar seu sono, e manifestar crises de ansiedade e angústias. Além dessa luta contra si mesmo, também enfrenta o afastamento familiar, querendo assim simplesmente sumir, pois não serve mais para nada, como é citado pelo próprio no livro:

“Lembrou-se de sua família com uma profunda afeição e amor. Nessa questão, sua própria opinião de que devia desaparecer era, se possível, ainda mais decisiva do que a de sua irmã.” (Trecho retirado do livro “A Metamorfose”).

A história do livro é a principal influência no projeto, uma vez que sua transformação e como isso afetou o ambiente em que vivia, será utilizado em forma de releitura. A metamorfose do personagem do projeto (um adolescente) se dá por conta de diversos fatores em sua vida (pressão social tanto da escola quanto de casa) que resultam no desenvolvimento de burnout, que será representado por sua transformação: a substituição de sua cabeça por uma cabeça de peixe, como uma espécie de sereia invertida, o que também brinca com o surrealismo, que está fortemente presente na história original. Coisas como a falta de apoio da família e a apreensão do personagem na história original, também serão utilizados no projeto, traduzidos de forma moderna.

2.2 “Turning Red”

O filme da Disney “Red”, retrata a metamorfose sofrida pela garota Meilin Lee “Mei-Mei”, que se transforma em um panda vermelho (questão já presente na família a gerações). É evidente toda pressão que a garota sofre por querer se encaixar nos padrões impostos pela mãe, e sempre orgulhá-la, mesmo que para isso tenha que deixar aquilo que ama. No filme nota-se a repressão que “Mei Mei” faz às suas

próprias emoções e desejos para não escapar do padrão vivido, e quando o panda se manifesta, ela se permite sentir coisas como raiva e alegria, sentimentos que estavam completamente privados. Para a mãe, a filha está bem em sua vida, não notando o crescimento e as vontades dela surgindo, algo que no filme é mostrado, associando as vivências que a mãe enfrentou, criando nela uma superproteção que acredita fazer bem a filha. Quando “Mei Mei” finalmente decide ir contra a mãe, ela finalmente solta a fera que estava dentro dela, também assim permitindo sair do padrão e sentir coisas que reprimiu por muito tempo, assim ocorrendo um processo de aceitação e adaptação da mãe de que sua filha não está mais sob seu controle e que enfim está crescendo. Como cita Alex Carnier em sua análise psicológica sobre a trama, com base nos livros da Obra Completa de C. J. Jung:

“Meilin Lee, ao se deparar com a mudança (fruto de uma nova condição psíquica tingida de vermelho), perde a autoconfiança infantil, e deve, portanto, trilhar sua própria versão da “jornada do herói”. Esse caminho é a matéria-prima para a mais autêntica autoconfiança.” (Carnier, Alex).

O filme “*Red*” demonstra a pressão que a personagem sofre, assim como os jovens por problemas familiares, escolares e de amizades. Notamos na história uma grande demonstração de como a personagem se porta diante de tudo, tentando esconder o que sente para manter o padrão que os outros esperam dela, e assim manter sua visão de perfeita para os outros, sendo que dentro de si habita um turbilhão de pensamentos, angústias e medos, não tendo com quem conversar e assim também não podendo, pela visão de “estar tudo perfeito” que muitas vezes é buscado manter.

3. BURNOUT

A síndrome de burnout é uma ideia de esgotamento profissional e mental, onde a pessoa enfrenta dificuldades em realizar suas tarefas, exaustão extrema física e mental, insônia e muito mais. Ocorre em diferentes pessoas, mas é muito comum em trabalhadores que lidam com pressão a quase todo tempo, como enfermeiros, médicos, jornalistas, professores, policiais e muito mais, ocorrendo quando há um esforço muito excessivo. Essa síndrome não apenas afeta a produtividade e a qualidade de vida do indivíduo, mas também pode ser confundida com outras condições como ansiedade e depressão, devido aos sintomas semelhantes.

É importante reconhecer que o *burnout* não é apenas um estado passageiro de cansaço, mas sim um padrão de estresse diário que pode levar a consequências sérias para a saúde mental e física. Estudos da Organização Mundial da Saúde indicam que mais de 20 mil brasileiros precisam se afastar do trabalho anualmente devido a doenças mentais, sendo o *burnout* uma das principais causas.

"Entre os motivos para o surgimento da Síndrome de *Burnout*, objetivos difíceis de serem alcançados impostos por chefes aos seus colaboradores também ganham destaque. Muitas vezes, a pessoa pode não ser capacitada para tal função ou já estar desempenhando outras atividades, e isso pode impedir o cumprimento de demandas solicitadas. A pessoa se sente, então, sobrecarregada e, ao mesmo tempo, incapaz, pois deseja realizar o que lhe é proposto, mas não tem meios para isso." (hcor.com.br/ 2024 *Burnout* o que é?)

De acordo com dados da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT) por volta de 30% dos trabalhadores brasileiros sofrem com a síndrome de burnout, uma doença ocupacional reconhecida.

3.1 Burnout e sua relação com transtornos mentais

Depressão

De acordo com estudos realizados por parte da Universidade de Macedônia (*University of Macedonia* - Escola de Ciências Sociais, Humanas e Artes) se conclui que na maior parte das vezes, depressão e *burnout* se diferenciam em muitos aspectos, uma vez que a depressão é relacionada a predisposições genéticas e não se relaciona com o contexto atual do indivíduo, enquanto o *burnout* é uma resposta direta ao contexto/situação que a pessoa se encontra, de sobrecarga física e emocional. Apesar disso, não se pode ignorar que o *burnout* pode levar à depressão, assim como a outros distúrbios mentais, pois os fatores de risco relacionados ao trabalho que desencadeiam o burnout, podem ser os mesmos produtores de depressão, entre outros distúrbios.

Ansiedade

Apesar de ser menos pesquisada, a ansiedade está intrinsecamente ligada ao *burnout*, uma vez que ela é uma resposta psicológica que atua como fator de proteção contra situações ameaçadoras, mas que de forma exacerbada, pode se tornar algo mais sério, como o diagnóstico do distúrbio em si. O *burnout* por ser uma espécie de estresse crônico, ao se acentuar com o passar do tempo, pode trazer ansiedade, devido à falta de eficiência e cansaço que a pessoa sentiria.

Considerando tais fatos apresentados, é possível concluir que existem semelhanças – sutis ou não – que ligam esses dois distúrbios ao burnout, e que podem se desencadear ao mesmo tempo no psicológico de uma pessoa, dependendo de seu contexto: a depressão se relacionando à exaustão mental e desilusão, e a ansiedade à percepção negativa sobre o trabalho em questão.

4. PRESSÃO SOCIAL

4.1 Adolescentes

Burnout Juvenil

A fase de crescimento e amadurecimento, denominada adolescência é acompanhada de não só mudanças biológicas e psicológicas, como também pela pressão da vida adulta e suas responsabilidades e a formação de sua personalidade, tudo isso em meio a estudos e trabalho que, combinados com papel social e outros fatores, pode impactar a vida de alguém de modo negativo, e até mesmo permanente.

As cobranças, desafios e pressões do ambiente escolar impactam na rotina de um adolescente, ainda mais no contexto brasileiro, que traz em consideração questões sociais enraizadas em nossa história e que fazem total diferença na vida de estudante, fazendo com que uma parcela dos estudantes, nos últimos anos do ensino médio, tenha mais preocupações com coisas como arrumar um emprego e pagar uma faculdade, ou achar uma forma de se sustentar quando completar a maioridade. Toda essa situação pode levar não só ao estresse e ao desgaste, mas também à frustração e ao sentimento de incapacidade.

De acordo com dados coletados a partir de cerca de 15 mil pessoas de diversas partes do mundo pelo Grupo Adecco, empresa suíça de recursos humanos, a síndrome de burnout tem afetado especialmente as gerações mais jovens, sendo 45% parte da Geração Z (nascidos entre 1995 e 2010), fruto do trabalho remoto/híbrido que também aumentou a precariedade da saúde mental das pessoas.

4.2 Homens

A saúde mental masculina é um tema pouco falada até hoje, por ser considerado um tabu, que ganha esse estigma através da própria

comunidade masculina, que prega a falta de relação entre a masculinidade e o sentimentalismo. Por conta desses valores, homens são menos propensos a buscar atendimento médico independentemente da situação, e faz com que eles sejam mais fechados quando tratam de suas próprias emoções.

Essa corrente de valores e pensamentos que se perdura até os dias de hoje, apesar de se desconstruir cada vez mais, ainda é mito enraizada na sociedade e afeta homens e jovens, que, se vendo nessa posição patriarcal de ser o provedor em todos os sentidos, se veem isolados, não tendo um espaço seguro para falar sobre suas ansiedades, angustias e frustrações, com medo de serem taxados como fracos, entre outros nomes de cunho pejorativo e preconceituoso, o que pode resultar em problemas de saúde, psicológicos e comportamentais.

5. CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROJETO

5.1 Valorização dos sentimentos masculinos no audiovisual

Como observado nos estudos e pesquisas realizadas na Universidade de São Paulo (USP) – Instituto de física, química e biociências - o impacto da mídia audiovisual é instantâneo no espectador, tendo o poder de influenciar e mudar opiniões, pensamentos e valores na sociedade em um curto período de tempo, e que já foi utilizado nesse contexto por líderes políticos, em marcos históricos do passado. Tendo isso em mente, juntamente do fato de que a valorização da saúde mental é discutida cada vez mais com o passar dos anos, é possível observar o como essa temática vem sendo cada vez mais recorrente em filmes, séries, jogos etc. em função de representar seu público-alvo (majoritariamente jovem) que vê cada vez mais necessidade em se ver naquilo que consome. Apesar disso, a maioria desses conteúdos são voltado para o público feminino, trazendo protagonistas mulheres e seus distúrbios mentais, junto do contexto em que vivem, o que é muito positivo, uma vez que por conta do contexto histórico, mulheres sempre

foram invalidadas nesse sentido, mas que também acaba ofuscando a parcela masculina, que por conta do contexto de patriarcado, se veem muitas vezes impossibilitados de discutirem sobre seus próprios sentimentos e problemas mentais.

Embora sejam poucos, alguns filmes com essa temática se destacam, como por exemplo *Beautiful Boy* (2018), *Close* (2022) e *The Perks of Being a Wallflower* (2012), que discutem especialmente sobre a saúde mental de garotos em ambiente escolar, e apresenta temáticas que vão de depressão e *bullying*, a abuso de substâncias, e como os protagonistas se encontram em situação de incapacidade perante tais problemas.

6. PESQUISA

6.1 Método

O método escolhido pelo grupo foi o desenvolvimento de uma pesquisa com dois profissionais que agregaram em nosso trabalho: o professor Marcus - formado em cinema - que nos ajudou a compreender mais amplamente o lado audiovisual de nosso projeto, e o psicólogo Danilo, que nos mostrou o lado mais sensível e emocional que queremos abordar em nosso trabalho, trazendo à tona muitos problemas e a atual realidade da *Síndrome de Burnout*.

6.2 Dados

Entrevista com o Professor Marcus

Mistura entre live action e animação:

A combinação é descrita como sensacional e experimental, unindo duas mídias que podem criar níveis diferentes de experiência e narrativas. O desenho animado traz um mundo de sonhos e de libertação, enquanto o live action oferece realismo. A mistura dos dois é considerada fantástica.

Adaptações literárias:

Diz ele: “Quando bem-feitas, as adaptações são válidas e importantes. Cada mídia tem suas próprias características e deve ser respeitada. As adaptações popularizaram a obra literária, permitindo que o público possa começar pelo filme e depois buscar o livro, trazendo as pessoas para a construção de conhecimento.”

Representatividade da saúde mental na mídia:

A saúde mental é pouco e mal representada. *Hollywood* frequentemente estereotipa a "loucura" sem explorar suas origens. Poucos filmes tratam o tema com o devido respeito, e há necessidade de uma representação mais ampla e precisa.

Representação da fragilidade masculina no audiovisual:

Embora ainda raro, há um início de mudança com protagonistas mais sensíveis. Exemplos como "Duna 2" mostram personagens que sentem o peso de suas decisões. A masculinidade tóxica ainda prevalece, mas há sinais de progresso, inclusive em franquias como a Marvel.

Impacto das cores nos sentimentos no audiovisual:

Diz ele que: “A cor é crucial na comunicação visual, carregando significados e emoções. Exemplos como *Star Wars* e *Breaking Bad* mostram como cores são usadas para representar personalidades e sentimentos dos personagens”. A cor não tem significado correto; as culturas atribuem significados diferentes às cores.

Problemática do homem sempre representado como líder e provedor:

Essa representação cria um ideal irreal e contribui para a masculinidade tóxica. Não reflete a realidade de todos os homens e também impacta negativamente a representação das mulheres. É necessário criticar e problematizar esses estereótipos.

Burnout:

Diz ele que o *Burnout* é quando uma pessoa tenta assumir responsabilidades demais, buscando perfeição em tudo. O corpo eventualmente não consegue acompanhar e cede. É um sintoma da sociedade atual, que valoriza a perfeição e a superação constante, muitas vezes mascarando a fragilidade emocional e psicológica.”

Entrevista com o Psicólogo Danilo Silva

A *Síndrome de Burnout* é um quadro de exaustão física e mental causado pelo intenso trabalho, afetando a saúde mental dos profissionais. Originado do termo em inglês "*burnout*", que significa queimar por completo, a síndrome afeta profissionais globalmente, em meio ao estresse diário e ao desgaste enfrentado no ambiente de trabalho. A falta de conscientização das empresas em relação à saúde mental tem contribuído para o crescimento dessa síndrome, levando a diversos problemas como depressão, ansiedade e até ataques de pânico. Muitos profissionais têm enfrentado dificuldades ao buscar diagnóstico e amparo legal diante do desligamento devido ao Burnout. Os sintomas desta síndrome, assim como os de ansiedade e depressão, se assemelham, com a diferença na origem do problema. Homens, em geral, têm mais resistência em buscar ajuda profissional, evitando demonstrar suas fragilidades e fraquezas.

6.3 Análise de dados

Entrevista com o Professor Marcus

O entrevistado Professor Marcus, afirma que a mistura de animação com live action é uma forma válida e divertida de experimentação que ajuda na mensagem passada pela obra em que estiver inserida, principalmente se for surrealista, e também afirma que a adaptação de uma obra literária para audiovisual só funciona quando é bem-feita, levando em

consideração as ideias do autor original, e que é uma ótima maneira de abordar pessoas que nunca tiveram contato com a obra antes, assim a popularizando cada vez mais. Nosso projeto trabalha com essa junção e leva em consideração a história original do livro, a adaptando de forma coerente para o contexto que queremos trabalhar em cima.

Ele também comenta que a representação da saúde mental do homem no cinema está longe de ser bem-feita, uma vez que eles sempre foram representados como chefes inabaláveis de família, desprovidos de sentimentos que os fizessem parecer “fracos”, e que isto está começando a mudar ao decorrer dos anos, com protagonistas masculinos mais sensíveis, em filmes *blockbuster* que entram em contato com muita gente. Comenta também que a imagem de *Macho Alfa* pintada no audiovisual é totalmente deturpada, uma vez que esse “homem ideal” – no ponto de vista masculino – não existe, fazendo com que homens e meninos se sintam mal com as próprias emoções, os fazendo tentar alcançar essa ideia impossível. Nosso curta foi criado para ajudar neste progresso de protagonistas masculinos humanizados, trazendo um protagonista estudante – o que facilitará pois também estudamos – que sofre com toda a pressão que essa fase da vida traz, mostrando que está tudo bem sentir. Outro ponto citado foi a relação das cores com o *storytelling* na narrativa, que complementa grande parte emocional da obra, uma vez que transcreve o sentimento da personagem de uma forma visual que “facilita” a interpretação, mas afirma que a cor não carrega a emoção, e sim o telespectador que a atribui, dependendo de sua bagagem cultural. O curta trabalhará bastante com cores como azul, para trazer essa ideia de cores mexendo com emoção, o deixando mais dinâmico e direto, o que ajudará na mensagem final.

Por último, o entrevistado comenta sobre a ideia principal a ser abordada no nosso curta: o *Burnout*, e comenta que esse problema aumenta cada vez mais com o avanço da sociedade atual, uma vez que esta tem pensamentos que se alinham com os sintomas do burnout - o sentimento de querer ser extremamente bom em tudo, ao mesmo tempo – o que faz

com que entremos num estado de sobrecarga, que nos deixa incapaz de fazer coisa alguma, que consequentemente reforça o sentimento de inutilidade. E então, ele acaba a entrevista com o pensamento “Somos frágeis psicologicamente e também emocionalmente”. Tudo o que foi comentado é justamente o que queremos trazer mais luz sobre, para o nosso público, pois não são todos que tem tal conhecimento sobre esta condição, uma vez que é recente sua denominação e estudos feitos sobre.

Entrevista com o Psicólogo Danilo Silva

O Psicólogo Danilo comenta sobre a síndrome do burnout, que como mostrado em nossas pesquisas é uma exaustão física e mental sofrida por uma grande pressão principalmente no meio trabalhista, nas profissões como polícia, enfermeiros, bancários e médicos, também nos alerta a falta de conscientização que há nesses ambientes, não havendo uma consciência de tal pressão, fazendo com que ela só aumente e cresça demasiadamente, após a globalização houveram grandes problemas de saúde mental, que deste modo acarretou diversos transtornos mentais além do *Burnout*. Em relação a questão da fragilidade masculina, nos deixa claro que os homens realmente possuem tal dificuldade de expressarem o que sentem, não deixando deste modo serem vistos como fracos e frágeis.

“O homem é mais resistente em buscar auxílio profissional pois não gosta de demonstrar suas fragilidades e não quer demonstrar suas fraquezas como assim classifica em meu consultório sempre temos que elucidar que não se trata de fraqueza e sim uma limitação.”

Também nos alerta o desgaste sofrido por tais pessoas que ocasiona uma resposta de estresse e ansiedade, ocasionados tanto pelo desgaste mental que afeta sua produtividade, e a pressão posta sobre seus ombros, nos explica também a pressão que enfrentam de se auto confirmar e se acharem capazes para tal serviço, o que desencadeia ansiedade e

angústias em tal pessoa, por ter de se reafirmar em algo que sabe ser capaz, mas quando posta sobre pressão dúvida de si mesmo.

7. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

7.1 Briefing

7.1.1 O que, como e por quê?

O quê?

Um curta metragem do gênero drama, com duração de 10 minutos baseado no livro "A Metamorfose" de Franz Kafka, que representará a dificuldade e a pressão sofrida por adolescentes.

Como?

Por meio de um curta metragem, que vai elucidar as dificuldades enfrentadas por muitos jovens atualmente, e alertar sobre um cuidado maior para com esses casos.

Por quê?

Escolhemos este tema para trazer situações e reflexões sobre a juventude e seus desafios, focando mais no lado masculino.

7.1.2 Público-alvo

São jovens de 15 a 20 anos, com foco na parcela masculina, que lidam com problemas mentais e/ou a pressão gerada pelos estudos/época dos vestibulares, que é pouco discutida por conta da visão patriarcal da atual sociedade a qual estão submetidos.

7.1.3 Persona

ANTHONY, 17 ANOS

Anthony tem 17 anos, mora em Carapicuíba, estuda administração pela manhã e faz estágio na área pela tarde, gosta muito de esportes, principalmente basquete que sempre joga em seu tempo livre, escuta bastante rap, trap, hip hop e reggae, se importa com estilo (em sua maioria *streetwear*) gosta de filmes/ livros/ hqs que retratam o fictício junto de análises psicológicas, frequenta centros comerciais e shoppings como passatempo, assim como tirar muitas fotos dos locais onde está, sua comida favorita é a japonesa, Anthony se esforça bastante para cumprir com suas próprias expectativas se esforçando bastante tanto no trabalho quanto na escola.

BENTO, 22 ANOS

Bento, tem 22 anos, mora em Barueri, é estudante de Psicologia, faz estágio em uma clínica, gosta de assuntos que giram em torno de saúde mental, consumindo mais esses conteúdos principalmente em filmes e livros, onde sempre tem uma perspectiva muito profunda dos personagens, principalmente o lado masculino que Bento não sente a falta de uma representação maior, seu principal foco na faculdade é se aprofundar mais nesse aspecto, sua comida favorita é a italiana, frequenta muitos locais como cinema, parques que auxiliam um pouco na sua mente e também é um alívio para ele, e bibliotecas, assim como sebos.

ÁGATA – 19 ANOS

Ágata, 19 anos, faz faculdade de biblioteconomia e sente que desde que iniciou essa nova etapa, já não tem muito tempo para se dedicar a seus hobbies; possui um gato, gosta de cozinhar, assiste alguns poucos animes por gostar de animações, gosta de seguir trends, prefere roupas em tons mais claros e se possível, voltados para o rosa; ama séries curtas de

7.2.2 Roteiro

INT. CASA - MANHÃ

Enzo pega sua bolsa, indo à cozinha pega uma maçã e sai para a escola, seus pais ainda estavam dormindo e sua irmã já havia saído para a faculdade.

EXT. ESCOLA - CORREDOR - MANHÃ

Em mais um dia de aula, Enzo chega à escola angustiado pelas provas que se aproximam.

INT. SALA DE AULA - MESA

Em mais um dia de aula corrido, Enzo mergulha nos estudos.

INT. CASA - QUARTO - NOITE

Enzo está em sua mesa sentado, preocupado com a revisão para a prova que terá em breve.

Sem perceber adormece por cima dos livros.

INT. ESCOLA - SALA - AULA DE ESPANHOL - DIA

Já na escola, Enzo está no centro da sala, muito cansado pelo longo período que estudou na noite anterior.

O cansaço em seus olhos é muito visível pelo foco em seu rosto. Onde acaba sendo atingido pelo sono, fechando brevemente seus olhos.

EXT. ESCOLA - CORREDOR - DIA

Levanta seu rosto completamente desnortado, com seu amigo perguntando algo:

- E aí como foi a revisão? - Jota questiona.
- Hein??? - cutucando Enzo ainda desnortado.
- An? Ah foi de boa...

- Mas você acha que foi bem? -
Jota questiona.
- Ah... Acho que sim, acho que
sim. - diz Enzo, ainda
desnortado.
- Nossa já é 9:20, quer ir para
sala? - pergunta Jota, após
olhar o celular.
- Ah vamo, né.

INT. CASA - DIA

Acordando super atrasado pelo tempo que estudou na
noite anterior e a demora para dormir, Enzo sai às
pressas de casa, sem ao menos se alimentar.

Enzo pega sua bolsa, vai à cozinha pega uma maçã e sai
para a escola.

EXT. ESCOLA - CORREDOR - MANHÃ

Em mais um dia de aula, Enzo chega angustiado pelas
provas que se aproximam.

INT. CASA - TARDE

Com a ideia da chegada do vestibular atormentando sua
mente, Enzo simplesmente está no automático, vai até a
cozinha buscar um copo d'água, e muitas ideias vão
rodeando sua mente, mal percebe a água escorrendo por
sua mão.

VINHETA: ENEM - FUNDO PRETO (CORTE L)

VINHETA: ENEM - FUNDO MENINA CHORANDO NERVOSA

EXT. CORREDOR - PROVA DO ENEM - DIA

No caminho para a sala de aula, Enzo encontra uma
jovem chorando angustiada (mesma menina da vinheta).

INT. SALA - PROVA DO ENEM - DIA

O orientador está explicando como será a avaliação,
Enzo já está nervoso em se sair mal, e não ir para a
faculdade.

Em um momento de grande nervoso, sai correndo angustiado da sala.

INT. BANHEIRO - PROVA DO ENEM - DIA

Preocupado demais com a prova e toda a pressão, Enzo lava seu rosto brevemente, e ao levantar-se vê no espelho um leve reflexo de sua cabeça, no formato de um peixe.

Ignora em primeiro momento e volta logo para a sala.

INT. CASA - NOITE APÓS A PROVA

Enzo está sentado no sofá esgotado, sua mãe chega e pergunta ao filho:

- Como foi, filho? - pergunta a mãe.

- Ah, mãe, não sei, fiquei muito cansado.

- Espero que você não tire uma nota ruim moleque. A sua irmã conseguiu passar com bem menos tempo de estudo. - Se intromete o pai.

Enzo enfim sobe para o quarto para descansar, já preocupado com a prova de espanhol do dia seguinte.

EXT. ESCOLA - CORREDOR - DIA

Jota passando pelo corredor, esbarra com seu amigo completamente desnortado, e pergunta:

- Ei o que foi?

Ignorando o amigo vai em direção ao banheiro.

INT. ESCOLA - BANHEIRO

Chegando ao banheiro, após jogar água em seu rosto, olha para o espelho onde nota uma cabeça de peixe, no lugar de sua própria cabeça.

Tendo uma grave crise de ansiedade, desliza pela parede do banheiro, até estar completamente sentado no chão, sufocado por sua própria respiração.

INT. CASA - TARDE

Ao voltar da escola, sua irmã está em casa, Enzo vai direto para seu quarto, tentando fugir de questionamentos, mas não adianta, assim que vê Enzo chegando, pergunta:

- E aí maninho, como foi a prova?
- Horrível, horroroso e vergonhoso - responde Enzo.

Notando a estranheza de seu irmão, segue ele até o quarto.

- Por que você está com essa cara? - pergunta a irmã.
- Não é nada, me deixa.
- Não é nada sei... - Que deixar o que, depois sobra tudo pra mim. - Rebate a irmã.
- Ah me desculpe por ser um peso.
- Que, tá louco? - exclama a irmã

Gritando responde a irmã:

- Sim eu sou louco.
- Fica aí então com suas frescuras. - Se irrita a irmã.

INT. CASA - NOITE

Seus pais chegam depois de um dia exaustivo com as compras em suas mãos.

A mãe prepara a comida, enquanto o pai vai até o quarto de Enzo.

Notando o filho sentado na cama, olhando para a janela, o chama:

- Vem jantar moleque, sua mãe está terminando a comida.
O pai vira de costas já indo em direção a cozinha, mas ao notar que o filho não responde, e nem se mexe, eleva seu tom de voz:
- Vai ficar só nesse quarto mesmo? Vem logo.

Enzo embargando a voz, responde ao pai.

- Estou cansado pai...

O pai com a voz um pouco mais elevada, rebate:

- Cansado do que? Você só estuda, não faz mais do que a sua obrigação.

Já secando as lágrimas que não tiveram oportunidade nem de caírem, responde ao pai:

- Está bom pai, estou indo...

VINHETA: TRANSIÇÃO DE HORÁRIO

EXT. ESCOLA - CORREDOR - DIA

Enzo chega à escola, depois de uma péssima noite de sono, cumprimenta seus amigos, que logo caçoam:

- Que isso cara, que cara é essa?
- Passou um caminhão por cima de você?

Tocando em seu rosto e sentindo apenas a máscara, segue para a sala.

EXT. ESCOLA - CORREDOR - DIA

Jota encontra Enzo e pergunta o que houve:

- E aí, o que aconteceu que você saiu correndo igual um doido ontem? - pergunta Jota.
- Nada não - Enzo responde
- Tem certeza? Insiste o amigo.

Se sentindo mal novamente, apenas acena e se despede, indo logo para casa.

INT. CASA - QUARTO - NOITE

Notando o comportamento estranho de seu filho, a mãe sobe até o quarto de Enzo, abre bem devagar a porta, mas o filho já havia adormecido.

INT. CASA - QUARTO - DIA

No dia seguinte, a mãe consegue encontrá-lo e pergunta:

- O que tá acontecendo com você filho? - questiona a mãe.
- Não é nada, só estou cansado, e com...

Antes que pudesse concluir a frase, seu pai interrompe:

- Você ainda está assim? Tem cinco minutos para estar pronto, se não vai andando.

INT. ESCOLA - SALA DE AULA - AULA DE ESPANHOL - MANHÃ

Ao chegar na escola e receber sua prova, Enzo pula de alegria ao ver que tirou uma nota boa.

INT. CASA - SALA - NOITE

Ao ver que sua mãe chegou, Enzo corre até ela para lhe contar a novidade.

- Mãe tirei 10 na prova de espanhol.
- Mínimo né? - debocha a irmã
- Sério filho, meus parabéns, certeza que arrasou assim no Enem.
- A duvido. - Se intromete o pai.

Enzo logo volta a ficar cabisbaixo ao lembrar sobre a nota no Enem, mas não deixa que aquilo afete a noite apenas aproveita o momento com sua família.

INT. CASA - QUARTO - NOITE

Chegando em casa Enzo logo vai ao seu quarto se preparar para jantar, feliz por ter concluído mais um dia e por lembrar de sua nota na prova de espanhol.

Enzo logo se lembra que aquele dia seria lançada a nota do Enem, ficando angustiado, mas pega seu celular e vai jantar.

INT. CASA - SALA - NOITE (NOTA DO ENEM)

Depois de uma longa espera, saem os resultados, Enzo logo corre para abrir o site após o jantar, chamando toda sua família para ir ver.

- E aí filho, como foi? -
pergunta a mãe.

Enzo fica estático em frente ao celular, em pânico total ao ver sua nota, não deixando ninguém ver.

- Fala logo moleque, foi bem ou não? - o pai reclama.
- Aí que enrolação, deixa eu ver - a irmã puxa o celular da mão de Enzo.

A irmã muda completamente o semblante, e fica assustada.

O pai logo se levanta com o silêncio da irmã e olha por cima do ombro da garota.

Ao perceber a nota que Enzo tirou, começa a gritar com o garoto que está quieto completamente em choque.

- Como isso é possível? - diz o pai

- Tantas noites estudando, indo dormir tarde, e você tira essa decepção de nota?

- Se é que de fato tava estudando né. - Acusa o filho

- Já chega - a mãe interrompe.

- Chega nada, esse moleque é mimado e um lixo por sua causa, a irmã dele estudou muito menos e passou em primeiro lugar.

Notando a situação do irmão que em choque começa a tremer, a irmã pede ao pai que pare.

- Até você agora quer ficar contra mim? - o pai descontrolado dá um tapa na mão da irmã.

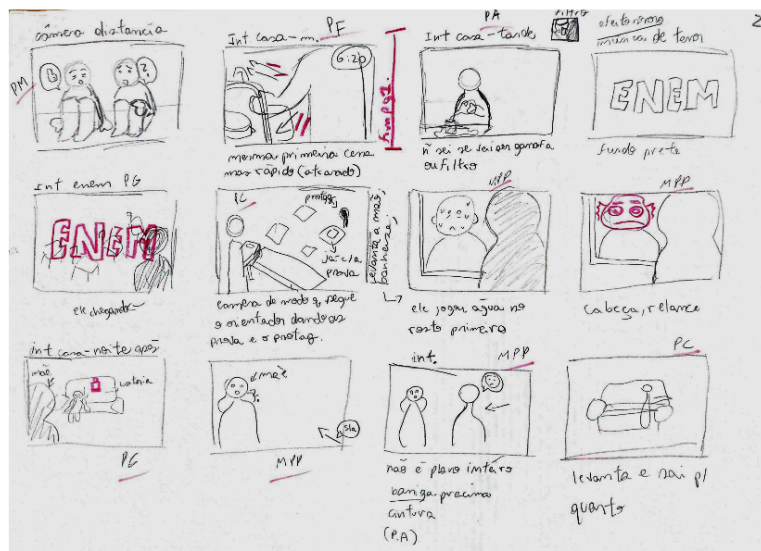
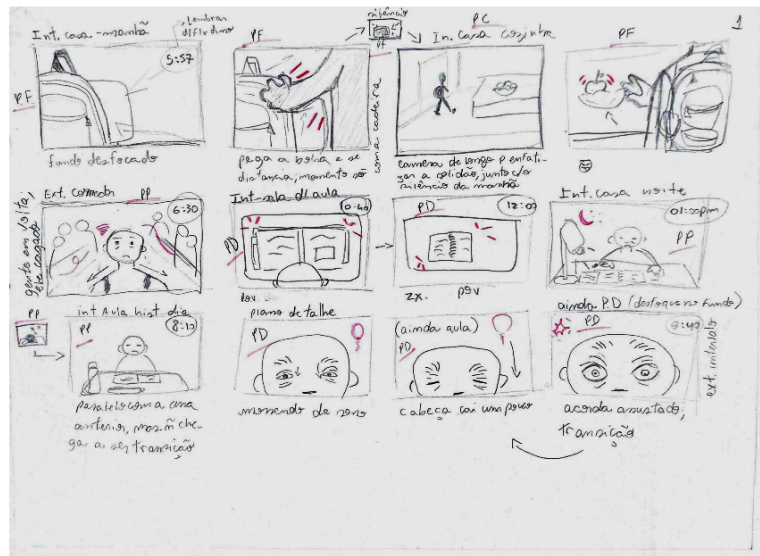
- Olha moleque, você não vale nada.

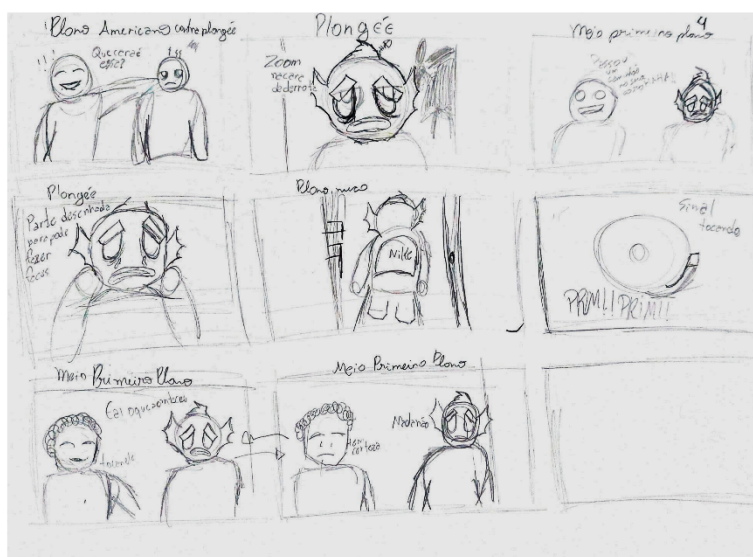
Em meio a toda essa situação o coração de Enzo começa a bater muito rápido, em um ímpeto de nervoso empurra o pai que não para de apontar o dedo em sua cara.

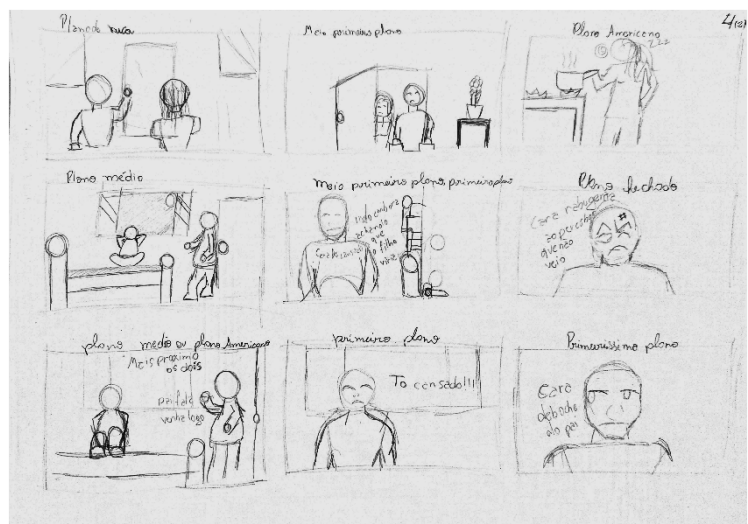
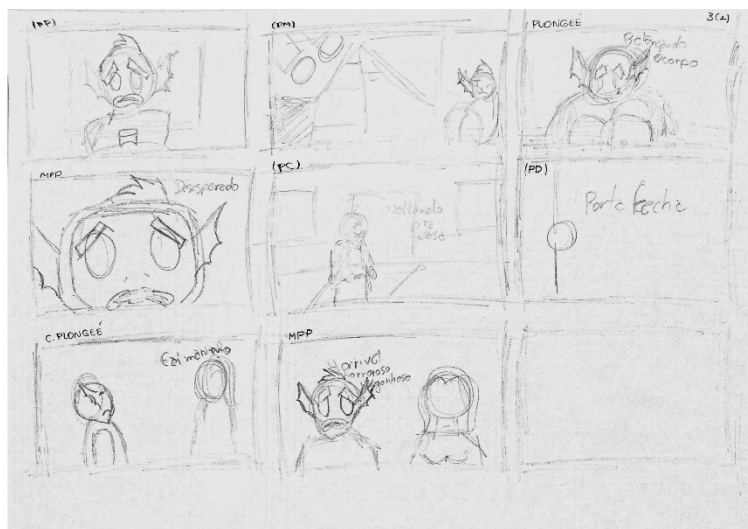
O pai com raiva empurra o filho para o chão, Enzo percebe que toda sua família a sua volta está falando mal dele, sua cabeça explode, já perdendo a consciência, Enzo desmaia.

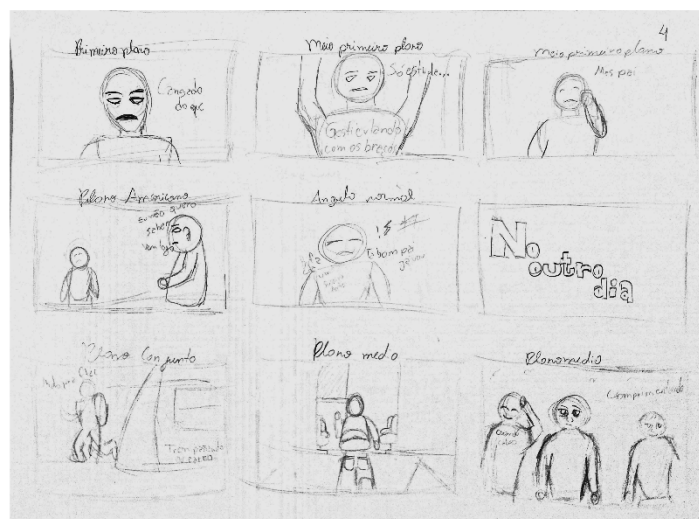
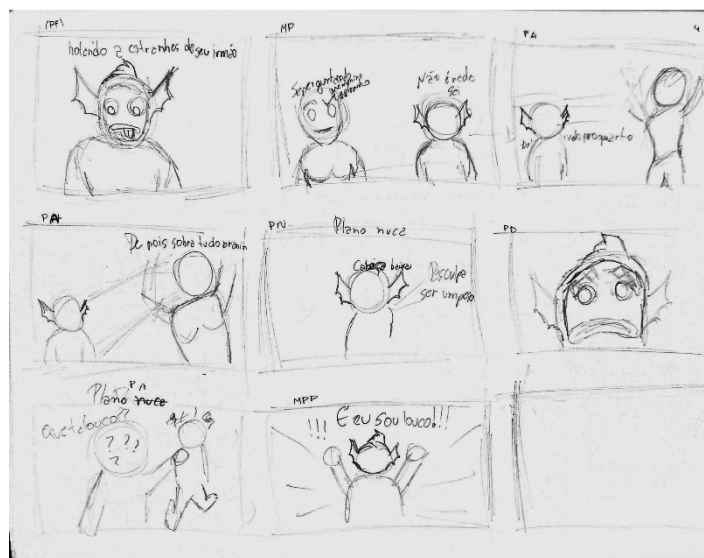
7.2.3 Storyboard

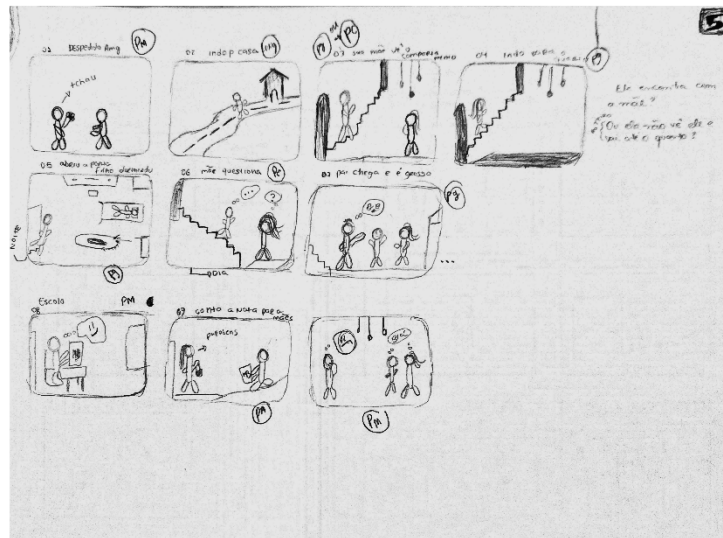
Foi inspirado pelo estilo dos storyboards da franquia Kung Fu Panda e contém diversos planejamentos de câmera e planos, inspirados por filmes como Kill Bill e O Diário de um Banana. O storyboard foi dividido por todo o grupo, onde cada integrante executou uma parte do roteiro, assim que foi finalizado.

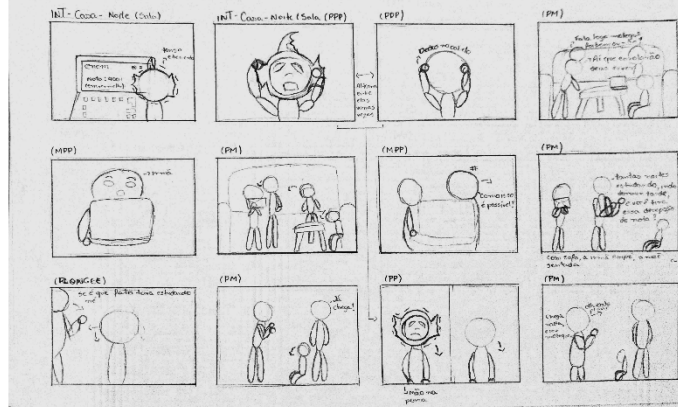




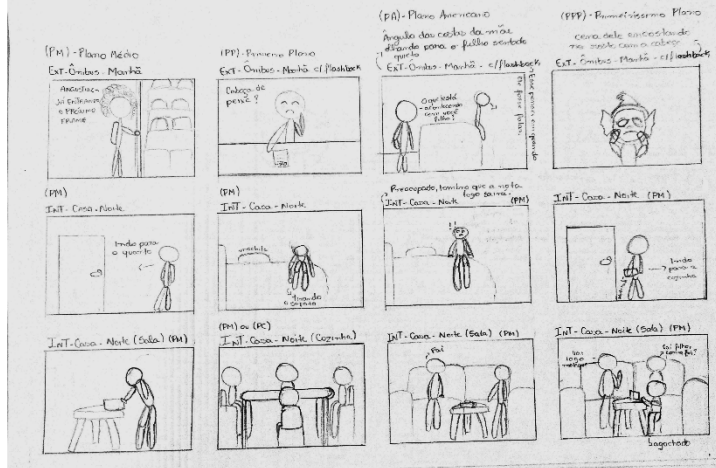


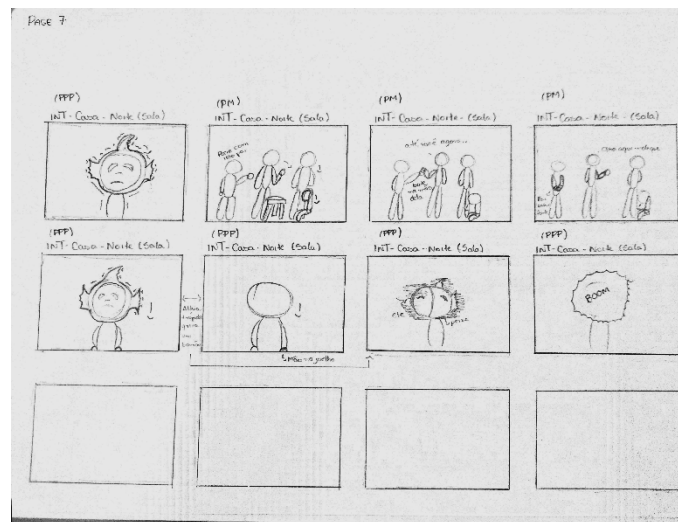






flash back





7.2.4 Planejamento para captação das imagens e som

O planejamento se iniciou com um cronograma, onde distribuímos todas as tarefas que deveriam ser realizadas até o final do mês de outubro, desta maneira optamos em fazer a captação da imagem pelo celular, separadamente do som que foi gravado a parte. As gravações foram iniciadas no mês de agosto, algumas gravadas na escola na parte da tarde, outras utilizando a casa de um de nossos integrantes.

7.3 Produção

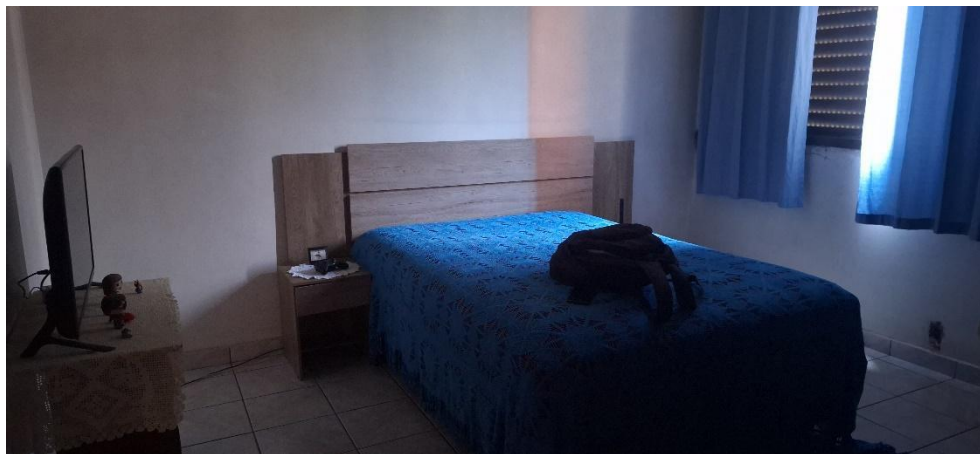
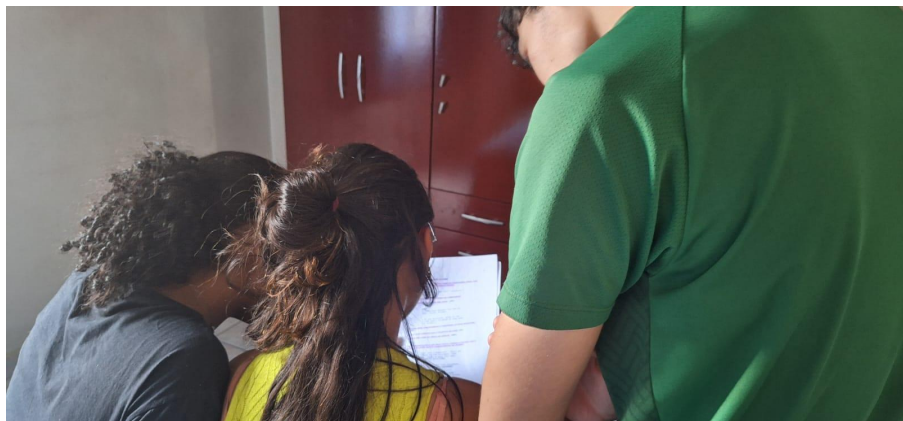
7.3.1 Making-off







7.3.2 Captação das imagens



7.4. Pós-produção

7.4.1 Produto Final

Link do Youtube:

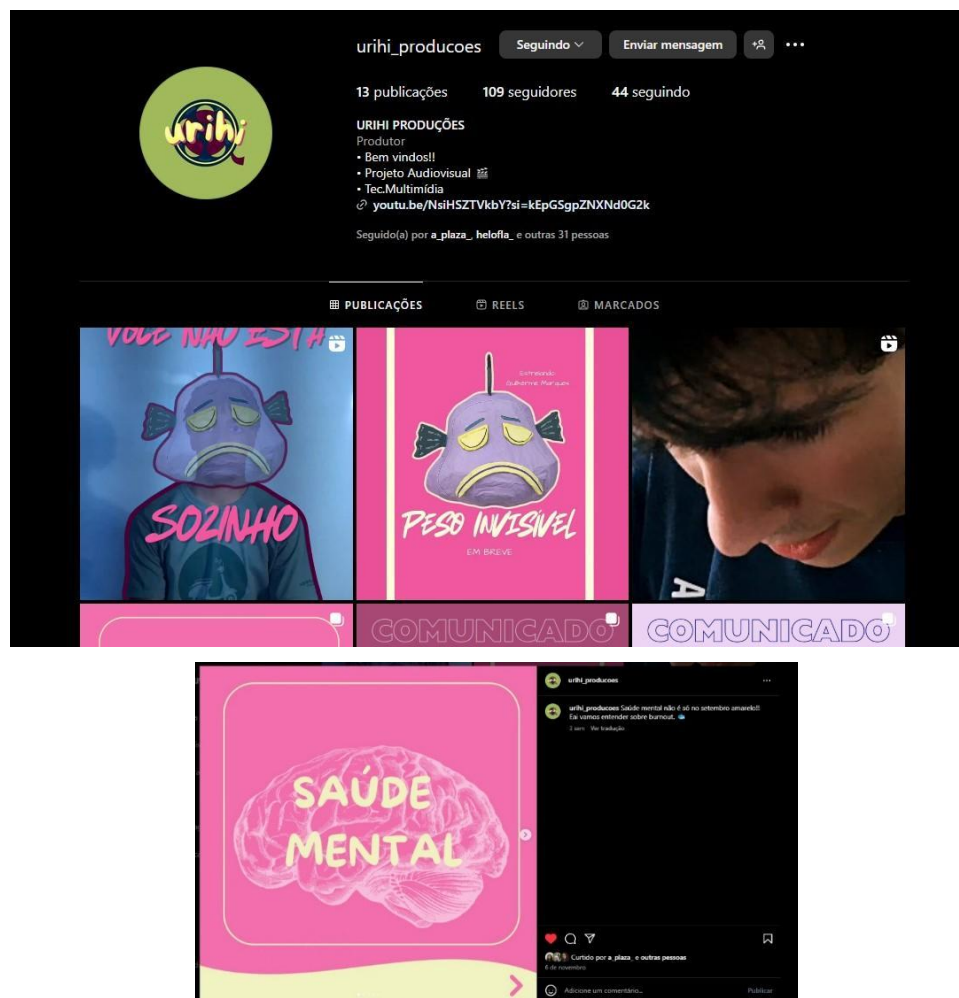
<https://youtu.be/NsiHSZTVkbY?si=LSBGDsXzPLpqIWnP>.

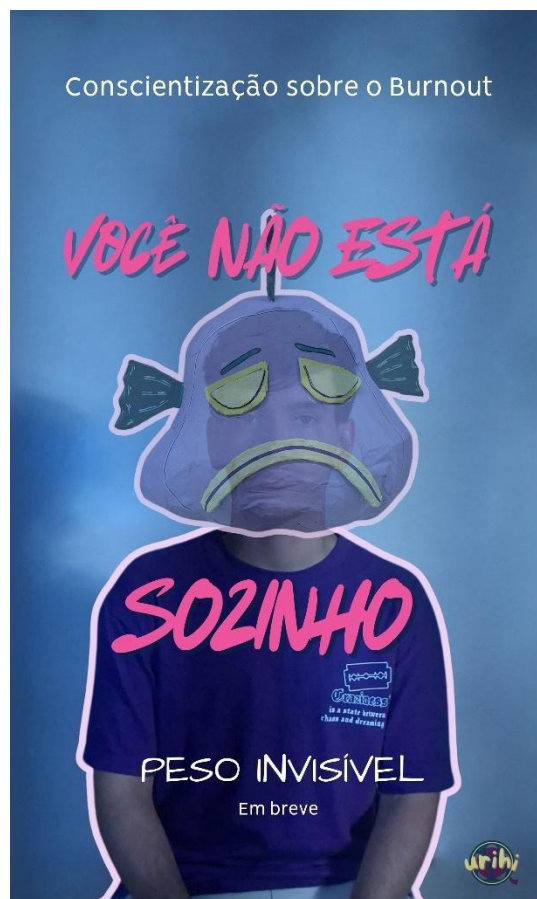
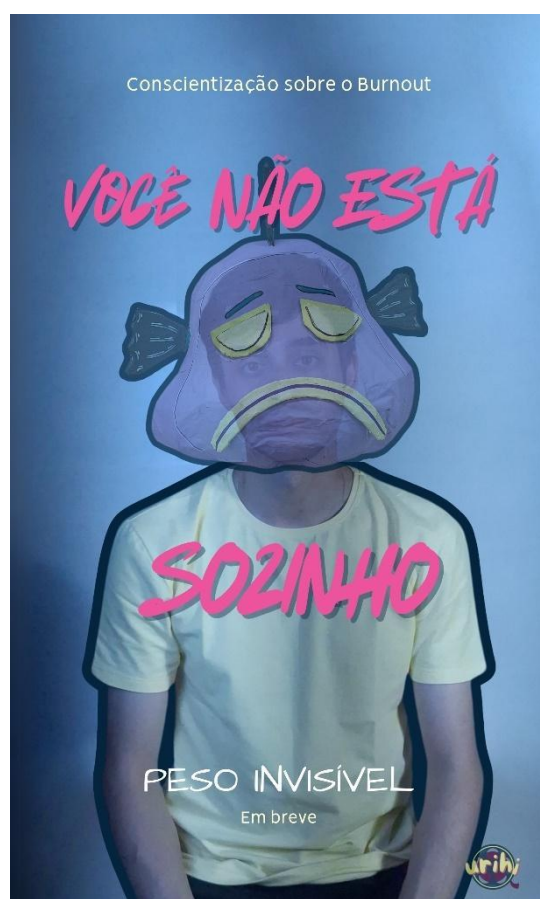
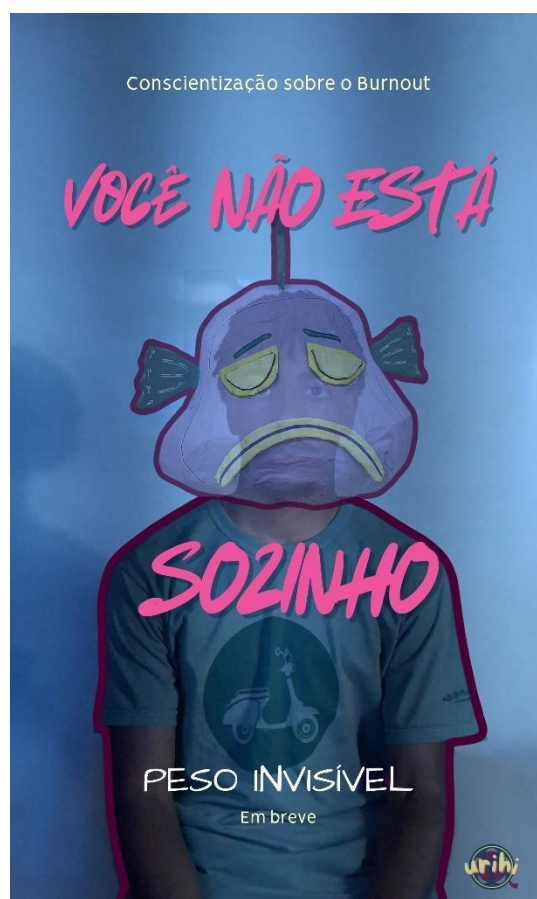
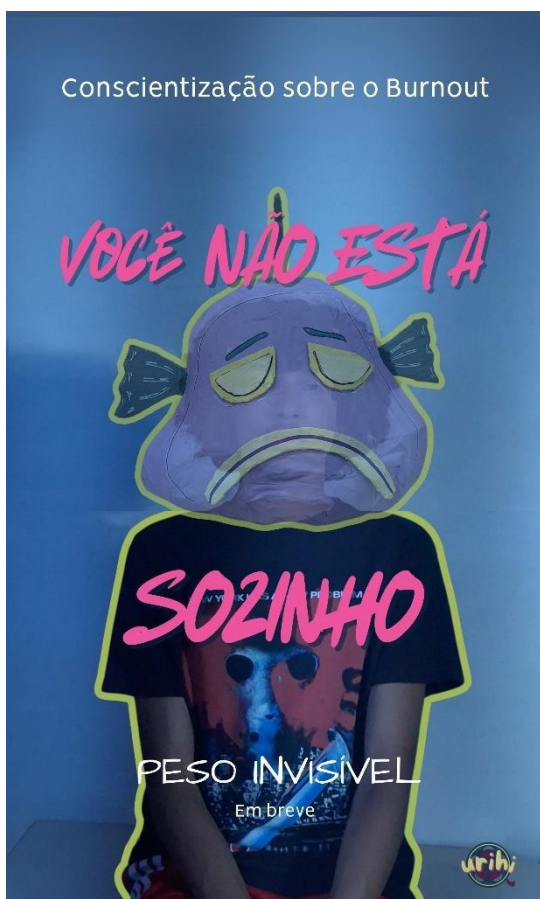
Link do Drive:

<https://drive.google.com/file/d/1eqGbqgQp8WBQarkx3cf4sf8F8fiYBZQk/view?usp=sharing>.

7.4.2 Divulgação

Foram criados carrosséis de posts criativos no Instagram de nossa Produtora (@urihi_producoes) de modo a abordar e acolher nosso novo projeto audiovisual, assim como storys interativos e pôsteres para divulgar a estreia do curta “Peso Invisível”.





Ana Lara
Novais

Luís Felipe
de Sousa

Raphaela Vitória
Souza

João Antonio
Nunes

Estrelando:
Guilherme Marques



PESO INVISÍVEL

EM BREVE

Produções URIHI

Ana Lara
Novais

Luís Felipe
de Sousa

Raphaela Vitória
Souza

João Antonio
Nunes

PESO INVISÍVEL

Estrelando:
Guilherme Marques



urihi

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com o objetivo do projeto, conclui-se que a representação da saúde mental masculina na sociedade (e no audiovisual, enquanto espelho que reflete o corpo social contemporâneo) é amplamente menor quando comparada à mesma no âmbito feminino, uma vez que o sistema patriarcal tem direta influencia, colocando o homem no papel de provedor maduro, responsável e desprovido de sentimentalismo, considerado pela visão, um traço negativo exclusivo às mulheres; e que influencia também os jovens nascidos neste contexto, que aprendendo a não se expressar, sofrem as consequências na turbulenta fase da adolescência, onde são inseridos também no âmbito escolar que contribui para o estresse que lhes é imposto, desenvolvendo assim, a síndrome de Burnout.

No entanto, para futuras pesquisas sugere-se uma maior abrangência quanto ao público utilizado para a amostragem, uma vez que este se mostrou limitado para a obtenção de resultados mais precisos, e também um maior número de pessoas envolvidas na pesquisa devido à extensão de teses que podem ser abordados no tema.

Por fim, é fundamental a busca por maiores representações da saúde mental masculina na sociedade, para que esta caminhe cada vez mais em direção a inclusão e a maneiras de lidar com essas situações de forma adequada, assim como maior apoio nas escolas, de preferência psicológico, para que haja uma diminuição de esgotamento por parte dos estudantes, principalmente os que estão em fase de vestibulares.

9. BIBLIOGRAFIA

ADOROCINEMA, Red: Crescer É uma Fera. Disponível em: <https://www.adorocinema.com/filmes/filme-263058/>. Acessado em: 10 de maio, 2024.

ANTOFAGICA, A Metamorfose. Disponível em: <https://www.antofagica.com.br/produto/a-metamorfose/>. Acessado em: 10 de maio, 2024.

BEZERRA, Aline, As consequências emocionais do patriarcado, 24 de novembro 2023. Disponível em: <https://www.google.com/amp/s/www.telavita.com.br/blog/patriarcado/amp/>. Acessado em: 10 de maio, 2024.

BONETTI, Marcelo, A linguagem de vídeos e a natureza da aprendizagem, 2008. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/81/81131/tde-13042015-153733/publico/Marcelo_de_Carvalho_Bonetti.pdf. Acessado em: 10 de maio, 2024.

CARNIER, Alex, Análise psicológica do filme “Red: Crescer é uma Fera”, 11 de julho, 2022. Disponível em: https://saudeinterior.org/analise-psicologica-do-filme-red-crescer-e-uma-fera/#A_conquista_da_confianca_apos_um_mergulho_no_Si-mesmo. Acessado em: 02 de maio, 2024.

ECO MAX, Por que precisamos falar sobre a saúde mental dos homens, 26 de novembro, 2021. Disponível em: <https://ecomax-cdi.com.br/blog/por-que-precisamos-falar-sobre-a-saude-mental-dos-homens/>. Acessado em: 10 de maio, 2024.

ESCLAPES, Ale, Close (Lukas Dhont) – Resenha de filme. Disponível em: <https://www.apsicanalise.com/index.php/blog/121-artigos/895-close-lukas-dhont-resenha-de-filme>. Acessado em: 10 de maio, 2024.

FERNANDES, Parcilene, Beautiful Boy: Vício em Drogas Fragmentando o Indivíduo e sua Família, 12 de fevereiro, 2019. Disponível em: <https://www.google.com/amp/s/encenasaudemental.com/post-destaque/beautiful-boy-vicio-em-drogas-fragmentando-o-individuo-e-sua-familia/amp/>. Acessado em: 10 de maio, 2024.

FURIA, Fernanda, Nossos meninos estão em crise: na saúde mental, na educação, no trabalho e na paternidade, 12 de setembro 2019. Disponível em: <https://carlotas.org/bra/nossos-meninos-estao-em-crise->

burnout/#:~:text=A%20S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%2C%20tamb%C3%A9m,at%C3%A9%20mesmo%20excesso%20de%20competitividade. Acessado em: 10 de Maio, 2024.

FREITAS, Pedro, A Metamorfose de Franz Kafka e a depressão, 30 de maio, 2019. Disponível em: <https://medium.com/@pedropalhares/a-metamorfose-de-franz-kafka-e-a-depress%C3%A3o-14bd23c3e9fa>. Acessado em: 20 de abril, 2024.

HCOR, Síndrome de Burnout: o que é, sintomas e como tratar. Disponível em: <https://www.hcor.com.br/hcor-explica/outras/sindrome-de-burnout/#:~:text=A%20S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%2C%20tamb%C3%A9m,at%C3%A9%20mesmo%20excesso%20de%20competitividade>. Acessado em: 10 de Maio, 2024.

KOUTSIMAN, Panagiota, MONTGOMERY Anthony, Katerina, The Relationship Between Burnout, Depression, and Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis, 12 de Maio, 2019. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00284/full>. Acessado em: 10 de maio, 2024.

MINISTERIO DA SAÚDE, Síndrome de burnout. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acessado em: 10 de maio, 2024.

SILVA, Otávio, Síndrome de burnout acomete 30% dos trabalhadores brasileiros, 30 de outubro, 2023. Disponível em: [https://jornal.usp.br/radio-usp/sindrome-de-burnout-acomete-30-dos-trabalhadores-brasileiros/#:~:text=S%C3%ADndrome%20de%20burnout%20acomete%2030%25%20dos%20trabalhadores%20brasileiros,Ot%C3%A1vio%20Pinto%20e&text=De%20acordo%20com%20dados%20da,da%20Sa%C3%BAde%20\(OMS\)%20em%202022](https://jornal.usp.br/radio-usp/sindrome-de-burnout-acomete-30-dos-trabalhadores-brasileiros/#:~:text=S%C3%ADndrome%20de%20burnout%20acomete%2030%25%20dos%20trabalhadores%20brasileiros,Ot%C3%A1vio%20Pinto%20e&text=De%20acordo%20com%20dados%20da,da%20Sa%C3%BAde%20(OMS)%20em%202022). Acessado em: 10 de maio, 2024.

UNICEF, Burnout juvenil, Do esforço ao sentimento de incapacidade, 06 de setembro, 2023. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/blog/burnout-juvenil>. Acessado em: 10 de maio, 2024.

VIDEOSHAK, Por que o audiovisual e o cinema encantam o ser humano? Disponível em: <https://videoshack.com.br/blog-post/por-que-o-audiovisual-e-o-cinema-encantam-o-ser-humano/>. Acessado em: 10 de maio, 2024.

PICREW. Disponível em: https://picrew.me/ja/image_maker/644129. Acessado em: 10 de setembro, 2024.