

**SEXUALIDADE 100 IDADE:
PROJETO DOCUMENTAL**

JOANA PINTO SANTOS

*TRABALHO DE PROJETO SUBMETIDO COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENÇÃO
DO GRAU DE MESTRE EM AUDIOVISUAL E MULTIMÉDIA*

Orientadora:

[Prof. Adjunta] Cláudia Silvestre

Escola Superior de Comunicação Social

Orientador:

[Prof. Adjunto Convidado] Pedro Lopes

Escola Superior de Comunicação Social

Abril de 2022

DECLARAÇÃO

Declaro ser autor(a) do presente trabalho de investigação, parte integrante das condições exigidas para a obtenção do grau de Mestre em Audiovisual e Multimédia. Declaro ainda ser este um trabalho original, nunca submetido (no seu todo ou em qualquer das suas partes) a uma instituição de ensino superior para obtenção de um grau académico ou de outra habilitação. Atesto ainda que todas as citações aqui incluídas se encontram devidamente identificadas, e acrescento ter consciência de que o plágio poderá levar à anulação do trabalho agora apresentado.

Lisboa, Abril de 2022

Joana Pinto Santos

Joana Pinto Santos

RESUMO

O desenvolvimento deste projeto tem por base o tema da sexualidade na vida adulta através de um filme documental com o título: "Sexualidade 100 idade: o envelhecimento". O objetivo passa por abordar a sexualidade depois da juventude trazendo para a discussão alguns tabus de uma sociedade que viveu durante vários anos um período conservador.

O documentário foi o meio escolhido para passar a mensagem pelo impacto social que pode gerar, ponto que também será desenvolvido ao longo deste projeto, mas também pela forma como visualmente conseguimos retratar parte da realidade que estamos a estudar.

O produto final pretende contribuir para desmistificar um tema que é timidamente falado, e muitas vezes negligenciado, contudo pertinente, dado que a nossa sociedade está cada vez mais envelhecida (PORDATA, 2021). Enquanto somos jovens a sexualidade é exposta de uma forma diferente, mas e quando ficamos mais velhos? O que se altera? Será que a sexualidade é outra nessa fase? Daí a importância deste projeto, dar voz a uma temática que se refere a uma parte da sociedade mas que se destina a todos. Assim abrimos portas para identificar mitos, atitudes, mas acima de tudo representar a realidade da sexualidade vivida nesta fase da vida.

Palavras-chaves: documentário, sexualidade, sexualidade na terceira idade, adultos, idosos.

ABSTRACT

This project aims to approach the sexual relations in adult life through a documentary titled "Sexuality without age: Aging". The goal is to study sexuality after the young days, bringing different tabu topics to discussion from the point of view of a society that lived in a more conservatory time.

The documentary was the chosen format for this thesis because it can pass a message and bring social impact at the same time, being the latter a topic that is going to be discussed through the development of this project and because it gives us the possibility to portray the reality of the topic we aim to discuss.

The final project has the main goal of contributing to demystifying sexuality, that it's a subject that people talk very quietly about, but is still important because our society is predominantly old. In our younger days this theme is easily talked about but why is it not when we get older? What changes? We believe this theme is important to give an answer to some of those questions and open doors to identify myths, and attitudes, and represent sexuality at this time of life.

Keywords: documentary, sexuality, sexuality in older age, adults, elderly people.

"Se apenas houvesse uma única verdade, não se poderiam pintar cem telas sobre o mesmo tema." - Pablo Picasso

AGRADECIMENTOS

O apoio, direto e indireto durante esta caminhada foi fundamental:

À família, pai, mãe e irmão;

À Andreia, à Rafaela, à Débora Moreno;

Aos orientadores Prof. Cláudia e ao Prof. Pedro;

À Gabriela Craveiro, à Ana Carvalheira, à Céu Novais, ao Rui Oliveira, ao Luís
Pinhão,

À ESCS, em especial ao E2, pela componente prática que me deu durante os dois
anos do mestrado;

Às instituições seniores que me abriram as portas;

ÍNDICE GERAL:

DECLARAÇÃO	III
RESUMO	IV
ABSTRACT	V
AGRADECIMENTOS	VII
ÍNDICE GERAL:	VIII
ENQUADRAMENTO	1
CAPÍTULO 1: O DOCUMENTÁRIO	3
1.1 A ORIGEM DO CONCEITO	3
1.2 O GÉNERO EM PORTUGAL	9
1.3 EM OPOSIÇÃO À REPORTAGEM TELEVISIVA	16
1.4 O PAPEL SOCIAL	22
CAPÍTULO 2: SEXUALIDADE AO LONGO DA VIDA	26
2.1. SEXUALIDADE E O SABER	26
2.2. SEXUALIDADE E O ENVELHECIMENTO	30
2.2.1 MULHERES VS HOMENS: ENVELHECIMENTO E PROBLEMAS SEXUAIS	36
2.3. SEXUALIDADE E O DESENVOLVIMENTO EM PORTUGAL	38
2.3.1. EVITAÇÃO SEXUAL EM ADULTOS MAIS VELHOS	40
CAPÍTULO 3: O PROJETO	43
3.1 A INTENÇÃO DO PROJETO	43
3.1.1 PRODUÇÕES AUDIOVISUAIS	44
3.1.2 INQUÉRITO DE PERTINÊNCIA SOBRE O DOCUMENTÁRIO	46
3.2 CONCEPÇÃO DO PROJETO	47
3.2.1 O PROJETO	47
3.2.2 PÚBLICO-ALVO	47
3.2.3 O TÍTULO E A CAPA	48
3.2.4 ESTRUTURA SUGERIDA	50
3.2.5 ENTREVISTAS	52
3.2.6 FILMAGENS	60
3.2.6.1 OS PLANOS	61
3.2.7 TEASER DO DOCUMENTÁRIO	65
3.3. CONSIDERAÇÕES FINAIS	68
REFERÊNCIAS	70

BIBLIOGRAFIA	78
ANEXOS	82
ANEXO 1: GRÁFICO	82
ANEXO 2: TABELA	85
ANEXO 3: GUIÕES ENTREVISTAS:	86
ANEXO 4: TRANSCRIÇÃO DE ENTREVISTAS	89
ANEXO 5: INQUÉRITO REALIZADO	104
ANEXO 6: CARTAZ DO DOCUMENTÁRIO	119

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Palavras mais associadas ao género documentário.	25
Figura 2: Atitudes em relação ao sexo para o bem-estar e mudanças sexuais devidas ao envelhecimento de homens e mulheres na Noruega, Dinamarca, Bélgica e Portugal.	35
Figura 3: O frame que deu origem à base do cartaz do documentário.	49
Figura 4: Cartaz do projeto documental com a pintura de Nunes Silva, aluno da Universidade Sénior Rotary Matosinhos.	49
Figura 5: Frames retirados das filmagens na Universidade Sénior Rotary Matosinhos.	62
Figura 6: Frames retirados das filmagens na Universidade Sénior Rotary Matosinhos, parte 2.	63
Figura 7: Frames retirados nas gravações na Associação Social e de Desenvolvimento de Guifões.	64
Figura 8: Edição do Teaser do Projeto no Adobe Premiere Pro 2020.	65
Figura 9: Frames retirados do Teaser do Documentário: Sexualidade 100 idade. Parte 1.	66
Figura 10: Frames retiradas do Teaser do Documentário: Sexualidade 100 idade. Parte 2.	66
Figura 11: Frames retiradas do Teaser do Documentário: Sexualidade 100 idade. Parte 3.	67
Figura 12: Frames retiradas do Teaser do Documentário: Sexualidade 100 idade. Parte 4.	67

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: População residente com 65 e mais anos, estimativas a 31 de dezembro	82
Gráfico 2: Número de Indivíduos em idade ativa por idoso. Quantas pessoas entre os 15 e os 64 anos existem por idoso?	82
Gráfico 3: O interesse dos géneros audiovisuais (séries, filmes, documentários). Autoria Própria..	83
Gráfico 4: Os temas dos documentários que os levam a assistir: Autoria Própria.	83
Gráfico 5: Cruzamento da faixa etária e, ver documentários sobre Sexologia: Autoria Própria.	84
Gráfico 6: Tabulação cruzada: Classe Etária e, Ver um documentário com o tema: "A sexualidade na 3ª idade" Autoria Própria.	84

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Costuma ver documentários com que frequência? Autoria Própria.	85
Tabela 2: Que importância atribui aos documentários? Autoria Própria.	85
Tabela 3: Qual a pertinência de um documentário focar em temas sociais? Autoria Própria.	85

ENQUADRAMENTO

Este projeto documental surge no âmbito do Projeto final do Mestrado em Audiovisual e Multimédia na Escola Superior de Comunicação Social, a ideia passa por desenvolver um documentário com o título: "Sexualidade 100 idade: o envelhecimento". Este projeto pretende abordar a sexualidade depois da juventude trazendo para discussão alguns tabus numa sociedade que viveu, até ao 25 de Abril, com falta de liberdade (Aboim, 2013).

É do conhecimento geral, e os dados estatísticos também evidenciam isso, que Portugal é um país envelhecido (PORDATA, 2021), a taxa de natalidade é baixa e o caminho é o envelhecimento dos jovens. Por isso mesmo, há pertinência em abordar um tema que, para além de pouco desenvolvido, causa alguma desinformação. Isso deve-se a culturas conservadoras que em tempos se viveram, onde a sexualidade era vista como forma de reprodução e não como forma de bem-estar (Aboim, 2013). Por isso mesmo, é necessário desenvolver a dimensão sexual como componente vital e saudável para o ser humano. Ao longo dos últimos anos as temáticas da sexologia têm ganho relevância e interesse em várias produções audiovisuais, deixando de focar unicamente no jovem¹. Falar sobre sexualidade é muito mais do que falar de relações sexuais, e falar sobre a sexualidade fora do nicho da juventude é algo que não é tão desenvolvido, gerando alguns tabus.

Enquanto somos jovens a sexualidade é exposta de uma forma diferente, mas e quando ficamos mais velhos? O que se altera? O que pode ajudar? Será que a sexualidade é outra nessa fase? Como viver a sexualidade?

Este projeto teve como ponto de partida a frase mencionada no livro "A Sexualidade dos Portugueses" de Sofia Aboim:

"A exclusão de uma parte cada vez mais significativa da população desta realidade gratificante [sexualidade], sem a qual parece ser impossível a realização pessoal, não deixa de nos levar a questionar a relação entre sexualidade, qualidade de vida e identidade." (Aboim, 2013:21).

Assim sendo, este projeto de mestrado está dividido em 3 partes. O primeiro capítulo é sobre a base do que se pretende desenvolver - o documentário. Numa primeira fase desenvolvemos o conceito e percebemos como surgiu, depois fizemos uma contextualização do documentário em Portugal. De seguida destacamos

¹ Conteúdo em destaque no ponto "3.1.1 PRODUÇÕES AUDIOVISUAIS", deste projeto.

algumas diferenças entre o documentário e a reportagem televisiva, que apresentam alguns pontos que são facilmente confundidos.

O segundo capítulo destina-se ao desenvolvimento do tema sexualidade. Embora se aborde a sexualidade ao longo da vida é dado especial destaque à terceira idade. Uma vez que a forma como se vive a sexualidade é muito condicionada pelo contexto social e cultural tornou-se pertinente analisar o que se passa em Portugal, bem como recorrer a estudos comparativos envolvendo vários países.

No terceiro e último, todo o projeto do documentário "Sexualidade 100 idade" será desenvolvido e apresentado assim como um inquérito que pretendeu contribuir para a pertinência do mesmo.

Em suma, com "Sexualidade 100 idade" pretende-se ir ao encontro da realidade, expondo e contrastando vários estudos, incluir a opinião de especialistas na área da saúde sexual e, acima de tudo, ir ao encontro das pessoas que estão nesta fase da vida para perceber os fatores que influenciam a sexualidade na 3ª idade: as alterações físicas, cognitivas, psicológicas, as alterações inerentes à idade no que toca ao desempenho sexual, identificar mitos, atitudes, mas acima de tudo representar a realidade da sexualidade vivida depois da juventude.

CAPÍTULO 1: O DOCUMENTÁRIO

1.1 A ORIGEM DO CONCEITO

Na edição de 8 de fevereiro de 1926 no *The New York Sun*, John Grierson (1898-1972), fundador do movimento documentarista britânico dos anos 30, publicou um texto sobre o filme *Moana* (1926), de Robert Flaherty. Foi no texto intitulado "Flaherty's Poetic *Moana*" que, pela primeira vez, usou o termo "documentário". Até então, "documentário" era usado enquanto adjetivo, só mais tarde é que passou a ser utilizado enquanto nome: "Of course *Moana*, being a visual account of events in the daily life of a Polynesian youth and his family, has documentary value"² (Grierson, 1926:25).

John Grierson, produtor cinematográfico escocês, considerado um dos principais nomes da história dos primórdios do documentário, era a figura mais ativa dos anos trinta e a sua escola, tornou-se decisiva, "não só para a afirmação, como para a definitiva institucionalização do filme documentário." (Penafria, 1999, p. 45). A ele, muitos nomes se juntaram: Robert Flaherty, Harry Watt, Basil Wright, Arthur Elton, Stuart Legg, Paul Rotha, John Taylor, Alberto Cavalcanti, Edgar Anstey, Humphrey Jennings. Todavia, o conceito e ideia de documentário ficou "dependente da efetiva produção de documentários dos anos 30" (Penafria, 1999, p. 45) que foram os que marcaram as características iniciais do gênero: *Coalface* (1935) de Cavalcanti, *Song of Ceylon* (1936) de Wright, *Night Mail* (1935) de Anstey e Wright, entre outros.

Grierson posicionou o documentário tendo por base três princípios fundamentais: 1) o de o cinema chegar a outros lugares, observá-los e fazer seleção de parte da vida existente, 2) relativamente ao ator, que é nativo, o que conhece a realidade e é a base para se saber a história, 3) o relativo à história, os materiais extraídos ao vivo assim como as histórias recolhidas, fazem a diferença tornando tudo mais real. Estes princípios continuam a ser considerados basilares por muitos profissionais/investigadores. Por exemplo, Bill Nichols (2005), crítico e teórico americano que ficou mais conhecido pelo seu trabalho pioneiro no estudo contemporâneo do documentário, assume o documentário como uma representação de uma determinada visão do mundo.

Contudo, foi em 1895 que se começou a assistir ao início deste gênero. *La sortie des ateliers Lumière*, dos conhecidos irmãos Lumière foi um enorme êxito apresentado em Paris em 1895 e foi um dos primeiros a dar o arranque ao que viria a ser o tipo documentário. Neste filme, "viam-se operárias de saias largas e chapéus de plumas a sair do atelier, operários a pedalar nas bicicletas, seguidos dos patrões

² "Claro que *Moana*, sendo um relato visual de acontecimentos na vida quotidiana de um jovem polinésio e da sua família, tem valor documental." (todas as traduções feitas pela autora do projeto)

numa carruagem puxada por dois cavalos. Finalmente, o porteiro fechava a porta.” (Penafria, 1999:37)

Nestes e noutros filmes que foram aparecendo na altura, como *Barcos Saindo do Porto*, *Primeiro passeio de um bebé*, *A chegada de um Comboio*, todos eles retratavam acontecimentos da vida humana, o dia-a-dia, eram “*actualités, topicals, interest films, educational, expedition films, travel films*”³ (Barnouw, 1983:19)

Estas imagens em movimento que eram captadas tinham como objetivo registar o mundo e, em especial, aquilo que acabava por ser situações do quotidiano. Logo no início do século XX o cinema dava arranque com material de não ficção, mas o público não correspondeu às expectativas. Filmes que reproduziam a realidade perderam audiências (Winston, 1988), deixaram de ser atrativos. O público queria algo diferente, queria mais narrativas, histórias com princípio, meio e fim. A montagem teve um papel importante nesta estrutura narrativa e fez com que os filmes de ficção viessem corresponder aos desejos do público, coisa que os filmes considerados de não ficção (os documentários), não ofereciam. Assim sendo, os filmes de não ficção, em especial, os documentários, foram colocados em segundo plano, porque o seu interesse começou a ser posto em causa. Mas este não foi o fim dos filmes de não ficção, este género continuou a ser produzido e foi evoluindo.

Nos anos 20, Robert Flaherty, cineasta norte-americano (1884-1951) e Dziga Vertov, cineasta soviético (1896-1954), faziam produções audiovisuais voltadas para o género documentário, sem que a palavra tivesse obtido, ainda, o seu valor atual. Produções como *Nanook, o Esquimó* (1922) e *O Homem da Câmara* (1929) definiram uma identidade e posicionamento do género.

Nanook retrata a sua experiência no Norte do Canadá, onde capta tanto a sua família como a vida dos esquimós que lá viviam, em busca de histórias e tradições presentes na memória dos mais velhos. *O Homem da Câmara* esquece tudo o que não é natural, como atores, e retrata a cidade e a multidão, ao mesmo tempo que contesta a produção fílmica, havendo ali uma nova utilização da montagem criativa. Neste documentário, vemos os bastidores de um filme que estava a decorrer ao mesmo tempo que vemos o filme produzido.

E se no início o objetivo do documentário era apenas registar e captar algumas atividades e acontecimentos, três princípios eram importantes: o registo *in loco*, para ser possível representar o real tal como ele é, expondo e refletindo essa realidade através da lente do documentarista: “ao combinarem-se e interligarem-se as imagens obtidas *in loco* está-se a construir e a dar significado à realidade, não impondo significados mas sim a mostrar que o mundo é feito de muitos deles” (Penafria, 1999:39); a abordagem da temática, há um ponto de vista e é importante

³ “atualidades, filmes de interesse, educativos, filmes de expedição, filmes de viagem”

que esse ponto de vista seja assegurado, porque a autoria é determinante: “É absolutamente necessário que o autor das imagens exerça o seu ponto de vista sobre essas imagens” (idem:39); e, por último, o tratamento do material recolhido, recuperando a ideia de Grierson, sobre a forma criativa de tratar o real. Assume mais do que o próprio texto, este tratamento depende também da exploração conotativa das imagens.

Mas a eterna questão é: O que é um documentário? Bill Nichols afirma que “todos os filmes são documentários” (Nichols, 2001:1). Justifica esta afirmação com o simples facto dos filmes, até mesmo os de ficção, terem por base a vida real. Independentemente da história em questão, o seu enredo e as suas personagens são representações muito ou pouco alteradas de várias realidades. Aliás, a ficção não só se baseia na realidade, como também a influencia. Este autor afirma também que os documentários são exposições fiéis de realidades que nós conhecemos e vivemos. Realidades essas que são factuais, constatáveis e reconhecidas, temas palpáveis que podem ser discutidos e que não pertencem a um qualquer mundo fantasioso.

Uma outra noção frequentemente associada ao género documental é a de pedagogia. Ou seja, um documentário não é um filme de entretenimento. É “um filme de responsabilidade social (...) de tom sério e pesado e, conseqüentemente, vulgarmente entendido como maçador e aborrecido” (Penafria, 1999:3). Um documentário serve um propósito sério, o de educar ou alertar para um tema específico. Os realizadores de documentários têm a tarefa de comunicar a realidade e fazer com que ela seja sentida e perceptiva. Mas é no encontro e desencontro no ato de comunicar e de sentir que o cinema tem a sua admiração.

E se dentro do cinema, os filmes de ficção e não ficção têm semelhanças, também o processo de criação não se diferencia muito. Segundo Nichols (2001) o documentário e os filmes ficcionais têm metodologias de criação idênticas. O processo de criação de um filme documental e de um filme ficcional passam pelas mesmas fases: pré-produção, produção e pós-produção. Também as técnicas adotadas podem ser as mesmas. No entanto, o documentário pretende contar uma história ou provocar uma reflexão sobre assuntos oportunos (Rosenthal, 1996). Por isso, a própria ideia do documentário começa a surgir de forma natural, evoluindo para algo concreto.

Um dos cineastas mais respeitados de todos os tempos, Alfred Hitchcock, afirma que a grande diferença da não ficção para a ficção está na origem do material

recolhido: "In the documentary the basic material has been created by God, whereas in the fiction film the director is a God; he must create life."⁴ (in Truffaut, 1984:102)

Tal como Nichols (2001) menciona, os filmes de ficção têm como objetivo oferecer aos espectadores novos mundos que não se baseiam necessariamente no real, ou seja, um mundo imaginário: "They are films whose truth, insights, and perspectives we may adopt as our own or reject. They offer worlds for us to explore and contemplate, or we may simply revel in the pleasure of moving from the world around us to these other worlds of infinitive possibility"⁵ (Nichols, 2001:25).

Os documentários, por sua vez pretendem representar realidades sociais que são mais ou menos familiares. Dão sentido à realidade que vivemos e permitem ao espectador explorar e compreender outras realidades dentro do mesmo mundo:

"They make the stuff of social reality visible and audible in a distinctive way, according to the acts of selection and arrangement carried out by a filmmaker. They give a sense of what we understand reality itself to have been, of what it is now, or of what it may become. These films also convey truths if we decide they do. We must assess their claims and assertions, their perspectives and arguments in relation to the world as we know it and decide whether they are worthy of our belief. Documentaries of social representation offer us new views of our common world to explore and understand."⁶ (Nichols, 2001:23).

Entre ficção e não ficção há uma linha que separa estas duas vertentes. No entanto, dentro da não ficção, onde o documentário se insere, também se observam diferentes formas de o produzir. Tudo depende da forma como o trabalho é planeado, estruturado e apresentado tendo o mundo real como base e inspiração. Segundo Nichols (2001), tal como cada pessoa tem a sua voz, o documentário também apresenta estilos distintos.

Os objetivos do documentário e da ficção não são obrigatoriamente opostos, mas podem ser quando se fala do cinema com objetivos comerciais, já que pretende ter um impacto direto no mundo histórico e levar a audiência a um determinado ponto

⁴ "No documentário, o material básico foi criado por Deus, enquanto no filme de ficção o realizador é um Deus; ele deve criar vida."

⁵ "São filmes cujas verdades e perspetivas podem ser adotadas como nossas ou rejeitadas. Oferecem-nos mundos para explorarmos e contemplarmos, ou podemos simplesmente divertir-nos com o prazer de passar do mundo que nos rodeia para esses outros mundos de possibilidades infinitivas."

⁶ "Tornam o material da realidade social visível e audível de uma forma distinta, de acordo com os atos de seleção e arranjo realizados por um cineasta. Dão uma sensação do que entendemos ser a própria realidade, do que ela é agora, ou do que ela se pode tornar. Estes filmes também transmitem verdades, se decidirmos que sim. Temos de avaliar as suas reivindicações e afirmações, as suas perspetivas e argumentos em relação ao mundo tal como o conhecemos e decidir se são dignos da nossa crença. Os documentários de representação social oferecem-nos novas visões do nosso mundo comum a explorar e compreender."

de vista. A ficção não está obrigada a apresentar uma perspectiva “real” do mundo. A ficção pretende sim trazer um lado distinto do mundo e, mesmo quando aborda assuntos da realidade, fá-lo de uma forma metafórica. Já o documentário pretende servir propósitos sociais e estéticos, ou seja, o documentário aborda temas da nossa dimensão social histórica de forma a chamar à atenção e trazer certos eventos do mundo real para a discussão e para perto dos telespectadores.

No livro *Faking It: Mock-documentary and the Subversion of Factuality*, Jane Roscoe e Craig Hight (2001) criam uma divisão onde, num extremo surgem o documentário “puro”, dentro da não ficção, e no extremo oposto, dentro da ficção, surge a ficção dita “pura”. Dentro da não-ficção, que é a que nos interessa tratar, Roscoe e Hight destacam três tipos de documentário: o documentário dito puro, documentário reflexivo e o documentário performativo. Como acontece no que determina por ficção pura. Aqui a história centra-se em personagens e acontecimentos ficcionados com o intuito de entreter.

Penafria (1999) classifica os documentários em 4 tipos: expositivo, observacional, interativo e reflexivo, destacando as principais características de cada um:

1. Expositivo: que segundo a autora é um tipo de documentário desenvolvido e praticado pela escola de Grierson. É um documentário que adapta muitas vezes a voz-off, por isso, “compete à locução fornecer uma explicação para as imagens que se veem no ecrã” (1999:59). Essa explicação que se pretende dar com este tipo de documentário prende-se na função inerente de educar o público.
2. Observacional: O documentarista “tem como princípio absoluto nunca intervir nos acontecimentos que está a filmar” (1999:61). O objetivo é observar os acontecimentos e gravá-los. Entra no que se chama de “cinema-direto” onde não se deve regular, nem condicionar a realidade filmada.
3. Interativo: “Cinema-Verdade”, aqui o documentarista participa na ação, ele faz parte do filme.
4. Reflexivo: pretende passar um conhecimento não apenas do produto final, mas de todo o processo até lá chegar. Uma das características mais notórias está no que a autora afirma como o poder de síntese do documentarista para apresentar a história.

Nichols em 2001 acrescenta mais dois tipos de documentários aos anteriormente identificados por Penafria – o poético e o performativo. A forma como estes seis tipos de documentário são caracterizados por Nichols completa a classificação feita por Penafria (1999).

1. O expositivo, dirige-se diretamente ao espectador onde a imagem é uma representação do som. Esse som, mais concretamente a voz pode ser vista ou não. Preocupam-se com temáticas sociais, económicas, históricas, científicas, com o objetivo de incentivar o espectador a pensar de uma determinada forma ou capaz de abordar um tema característico de uma época específica.
2. Já no observacional, os intervenientes abstraem-se ou nem têm consciência de que estão a ser filmados.
3. No participativo o documentarista não se esconde, interfere e aparece, participa nos acontecimentos, tornando-se o ponto de ligação.
4. O reflexivo oferece "Realist access to the world, the ability to provide persuasive evidence, the possibility of indisputable proof (...) these notions come under suspicion."⁷ (Nichols, 2001:128)
5. No documentário poético a realidade captada é montada de forma a criar uma obra de arte. Há ênfase no ritmo, no tom e na forma de filmar. Não há, por isso, como acontece no documentário dito puro uma preocupação com o dar respostas sobre realidade.
6. O último tipo de documentário que Nichols menciona é o performativo, que tem alguma ligação com o poético na medida em que inclui características expressivas. Assim como características do documentário participativo devido ao cariz autobiográfico. Este tipo performativo tem uma carga de sensibilidade maior e efeitos afetivos. Tal como afirma, não falamos sobre eles, mas de nós próprios. (Nichols, 2001:133-134)

"Cada documentário é, ou deve ser, um filme que se assume como uma leitura sobre este ou aquele tema do mundo, que nos faz pensar sobre o mesmo, em suma, que é, apenas, uma de entre muitas leituras possíveis." (Penafria, 1999:71)

Dentro da diversidade de características que podem dar origem a um documentário, essas características uma vez misturadas dão origem a criações diversificadas dentro do género. Por isso mesmo é que, tal como Nichols (2001) o documentário adquire significado quando comparado com outros géneros: "The definition of "documentary" is always relational or comparative. Just as love takes

⁷ "O acesso realista ao mundo, a capacidade de fornecer provas persuasivas, a possibilidade de provas indiscutíveis (...) estas noções ficam sob suspeita."

on meaning in contrast to indifference or hate, and culture takes on meaning in contrast to barbarism or chaos, documentary takes on meaning in contrast to fiction film or experimental and avant-garde film.”⁸ (idem:42).

1.2 O GÉNERO EM PORTUGAL

Portugal começava a entrar no mundo das produções documentais quando noutros países a “produção ficcional começava a ultrapassar em interesse e em número os documentários” (Barnouw, 1983:21). Um marco é o filme de Aurélio da Paz dos Reis, frequentemente referido como o primeiro realizador português, que em 1896, exibiu a *Saída do Pessoal Operário da Fábrica Confiança*, no Porto, ano que marcou a inauguração do cinema feito por portugueses.

“Em Portugal as duas primeiras décadas do século XX foram marcadas pelos registos de filmes documentais, pois tanto o Estado como as campanhas privadas, muitas das quais associadas a distribuidoras e exibidores de filmes ou a jornais da época, fazem dos documentários uma parte relevante da produção.” (Rapazote, 2007:90)

Prova disso, *Um passeio de D. Carlos* (1900), *Visita do Rei Afonso XII de Espanha* (1903), *Visita do Imperador Guilherme II da Alemanha* (1905), *A Revolução de 5 de Outubro* (1910) ou ainda *Festas da República* (1911), todos eles imagens de acontecimentos e visitas oficiais.

O documentário português era visto quase como um registo militar ao mesmo tempo que divulgava as ideias políticas e os ideais de revolução de 1910. Nessa altura o documentário não tinha identidade própria: “grande parte dos documentários enveredaram por uma estrutura tradicional, com a utilização de voz-off, uma montagem mecanizada e reguladora. A vontade de narrar e explicar a história sobrepôs-se à vontade de a observar.” (Carrilho, 2008:7).

“Até praticamente aos anos 90 (e o que se passou, entretanto só ajuda a perceber a que ponto isso não aconteceu no passado), julgo que não houve no nosso país uma verdadeira tradição documental, no sentido em que não houve um movimento, mesmo que pouco expressivo ou temporário, que tenha apostado consistentemente no género e que

⁸ “A definição de “documentário” é sempre relacional ou comparativa. Tal como o amor adquire significado em contraste com a indiferença ou ódio, e a cultura adquire significado em contraste com a barbárie ou o caos, o documentário adquire significado em contraste com o filme de ficção ou o filme experimental e vanguardista.”

tenha dialogado com as etapas mais fortes do género.” (Costa, J.M., 2005:120)

Esta afirmação é a expressão do panorama documental que se foi desenvolvendo. Os documentaristas criavam através de um contexto que não estava definido, sem qualquer ligação, muitas vezes, à corrente documental que se vivia internacionalmente. Em oposição a tal facto são os documentários que foram produzidos entre os anos 1920 e 1930, onde aí, a ligação com as correntes internacionais eram evidentes: Leitão de Barros com *Nazaré, Praia de Pescadores* (1929) e *Lisboa, Crónica Anedótica* (1930) e Manoel de Oliveira com *Douro, Faina Fluvial* (1931), que como os autores internacionais Dziga Vertov, Walter Ruttmann, Joris Ivens e Jean Vigo distanciam-se do típico filme que só mostra o que está à nossa frente, as tais “atualidades”, mudando o contexto que foi a base da formação do género.

Apesar de se ter notado essa proximidade com o que se fazia internacionalmente, tal já não se fez sentir quando “a matriz inglesa, “griersoniana”, o polo individual de Joris Ivens desenvolvido já na década de trinta ou os movimentos lançados nos EUA por Pare Lorentz e pelos independentes americanos,” (Costa, J.M., 2004: 121), não se fizeram sentir no nosso país, a não ser nos inícios dos anos 60 quando as próprias tecnologias se desenvolveram mais: “através da exploração do som síncrono e do plano-sequência, o documentário voltou a ser decisivo para a evolução de “todo” o Cinema.” (idem: 121).

Portugal vivia numa ditadura desde 1926, mas quando António de Oliveira Salazar, em 1933, instala um regime autoritário, levou a que as liberdades de reunião, de organização e de expressão fossem reprimidas. Este período representou uma repressão política e social em Portugal. Portugal não tinha oportunidade e conjuntura para produzir e desenvolver os materiais fílmicos ao contrário do que acontecia noutros países: “Com o início da década de trinta e o advento do Estado Novo o curso do documentarismo em Portugal parece tomar um novo rumo, acompanhando o exemplo da política do regime fascista em relação ao cinema”. (Heloísa, 2001:3)

“A ausência total de entidades estatais promotoras e subsidiadoras do género (como as que permitiriam o movimento inglês ou americano) e a censura (que impedia à partida qualquer veleidade de exibição, mesmo marginal, de filmes de intervenção ou contestação social e política directa) liquidaram à nascença a hipótese de um documentarismo português sintonizado com aquelas correntes”. (Costa, J.M., 1999:122).

A falta de liberdade e a censura até então fizeram com que Portugal e o cinema documental não acompanhassem a evolução que se vivia internacionalmente, todas as fases que o documentário foi percorrendo, principalmente até aos anos 60, fez com que, de certo modo, quase não houvesse tempo para, de forma gradual, acompanhar as transformações, como nos outros países.

Mas em 1974, com a revolução, as liberdades democráticas promoveram transformações que se fizeram sentir tanto na política como na sociedade e para a criação artística começou uma nova fase e uma nova história no cinema português começou a escrever-se nas bobines na madrugada de 25 de abril.

“Quando às 00h22m do dia 25 de Abril ouvia, na Rádio Renascença, a canção Grândola, Vila Morena, o cinema exibível em Portugal já era outro e a censura, na forma e métodos que conhecíamos, chegara à legenda FIM. Às 07h00h (eu, o Fernando, o Álvaro e a equipa) começámos a filmar, a escrever e a fotografar e só parámos quando o programa Os Caminhos do Cinema Português era transmitido pela TV.”
(Madeira, 1999:41)

O documentário generalizou-se ao ponto de se tornar o meio utilizado pelos cineastas para mostrar a realidade desde aquele dia de revolução “e afirmam-se como documento que permanece como fonte histórica” (Madeira, 1999: 10). Em 74 cai a Comissão de Exames e Classificação de Espetáculos e com ela as restrições à criação artística e, termina a ausência de entidades financiadoras, resultando numa manifestação de produção coletiva.

Nasce assim um documentário de intervenção política, “as unidades de produção cinematográfica ou mesmo as estruturas produtivas já existentes, como o CPC, orientavam as suas produções audiovisuais para o filme de intervenção.” (Santos, Pedro, 2006:76)

“As armas e o Povo” foi o filme mais célebre da revolução portuguesa, considerado o primeiro documentário de abril (Santos, Pedro, 2006). Este filme documental foi realizado por um coletivo de trabalhadores da atividade cinematográfica que acompanhou tanto o 25 de Abril como a manifestação do 1.º de Maio de 1974. “Segundo Jorge Leitão Ramos, As Armas e o Povo «é a realidade agarrada em primeira mão num tempo de cravos e de esperança». Para o mesmo autor, era «o cinema português que descia à rua». No final, como afirma Nuno Pacheco, este filme é o único a registar, em toda a sua dimensão, este momento irrepetível da história portuguesa do Século XX.” (Santos, Pedro, 2006:172).

A Revolução dos Cravos, que levou à abolição da censura, fez com que novos apoios também aparecessem – RTP e IPC (Instituto Português do Cinema). “Mas, se 1974 foi o ano da euforia da libertação, 1975 irá pulverizar o espírito unitário de comunhão de ideias que a resistência ao fascismo ajudara a fomentar durante décadas. A utopia cedo se mostrou impossível. Em 75, assiste-se ao lento desmoronar de certos sonhos, enegrecidos agora por um clima de golpes e contragolpes, que o não foram só no domínio político-militar, mas se estenderam a todos os níveis das instituições e do Poder.” (António, 2004: 54)

Os documentários entre 74-80 mudaram a forma de se fazer cinema e televisão em Portugal. Contudo, depois de 80 até aos anos noventa, o documentário em Portugal perdeu intensidade, mas nos anos 90, ganhou uma nova dinâmica. O ICAM - Instituto do Cinema, Audiovisual e Multimédia (atual ICA - Instituto do Cinema e Audiovisual), em 1991 criou programas dedicados à produção documental. “Ressurgiu entre os difusores e produtores televisivos “uma nova consciência da importância do documentário”, a par de uma distinção “mais aguda” entre o documentário e a reportagem” (idem, 1999). Em 1996, o (atual) ICA acaba por se tornar um fomentador do “documentário de criador” ao implementar nas suas políticas, apoios financeiros contínuos à produção de cinema.

Manuel Costa e Silva (1938-1999) é um nome a destacar em Portugal. Desde o final dos anos 60 que o cineasta e diretor de fotografia se interessou pelo género documentário, onde podemos destacar alguns dos seguintes filmes: *Festa, Trabalho e Pão em Grijó de Parada* e *A Grande Roda*. No entanto, é como promotor do primeiro veículo de divulgação documental que o destacamos, uma vez que foi importantíssima a sua vertente de animador cultural, na medida em que promoveu o início dos Encontros de Cinema Documental da Malaposta no início dos anos 90.

A partir da segunda metade dos anos 90, Catarina Mourão, Catarina Alves Costa, Graça Castanheira e Pedro Sena Nunes representavam uma nova geração de realizadores que utilizavam o documentário de forma sólida, sendo parte integrante das obras cinematográficas que realizavam. Avistava-se novas formas de olhar e elaborar documentários, novas ideias, outra energia que até então não tinham estado representadas no panorama nacional.

Dama de Chandor (1998) de Catarina Mourão, foi mencionado pelo historiador e diretor da Cinemateca Portuguesa, como “Um exemplo de uma obra que rompe com a estrutura da reportagem televisiva, onde as imagens exigem a disponibilidade e o trabalho do espectador, onde a história surge através do “aqui e agora”, da “experiência direta das imagens”. Ficam de fora a narração em voz-off, a existência de um pivô, a banda musical, as descrições contextualizadoras.” (Carrilho, F. 2008:8)

Com a geração de documentaristas a dar cartas, a Cinemateca Portuguesa em conjunto com a Associação pelo Documentário, promoveram um ciclo de cinema documental com o nome "O Novo Documentário em Portugal", em 1999. Neste ano, "O Novo Documentário em Portugal" poderia ter várias interpretações, tal como sugeriu José Manuel Costa (atual presidente da Cinemateca portuguesa). Uma interpretação afirmativa onde se poderia confirmar que já existia material para se falar de um novo documentário em detrimento de outro; ou então uma interpretação que colocaria a questão: será que existe? Pois, sendo a primeira vez que se fazia uma mostra sem ter por base uma certeza histórica, as pessoas interrogar-se-iam sobre a questão.

Foram 12 as edições dos Encontros Internacionais de Cinema Documental, promovidos pela Amascultura (Associação de Municípios para a área Sociocultural) e pelo Centro Cultural da Malaposta, onde o grande dinamizador foi Costa e Silva. Neste festival, que terminou em 2001, passavam os documentários produzidos em português e por Portugal. Em 2002 surgiu o DocLisboa que acabou por trazer até aos dias de hoje o que durante 12 edições os encontros promoviam. "Por isso o DocLisboa. Por isso a necessidade de um Festival – prosseguindo e aprofundando o trabalho feito pelos Encontros da Malaposta – que mostre e projete o cinema documental português" (VEIGA, 2002:7).

O DocLisboa é organizado pela Aprodoc - Associação pelo documentário e, desde 2004, tem a Culturgest como o principal parceiro. Ao longo destes anos, este festival de cinema tem sido indubitavelmente a mostra mais importante para o documentário português, não só por ser o único festival de cinema dedicado exclusivamente ao documentário, mas porque tem batido recordes de fluxo de espectadores.

Este Festival Documental é a ligação de todo o documentário português. E se desde os anos 90 o sucesso do género se deve ao disparo da produção, também a promoção e a divulgação tornaram possível a explosão documental. Ainda assim, não houve a produção de uma indústria, nem muito menos uma atividade comercial firmada.

Na evolução cinematográfica destacou-se o cinema digital que foi o fator determinante para a transformação dos meios de produção.

Os custos mais baixos, materiais novos: câmaras, microfones, sistemas de montagem, suportes fílmicos, mas também novas formas de distribuir e exhibir, conduziram a que fosse possível afirmar que entramos numa revolução tecnológica, que levou a um engrandecimento do cinema enquanto forma de arte e de comunicação.

O cinema amadureceu e a evolução fez-se sentir com o popularizar do vídeo digital, os públicos alcançaram novas formas de ver, apreender e refletir. Todos estes

acontecimentos, rápidos e revolucionários desencadearam novas linguagens, o próprio cinema não ficou refém do mundo real, e permitiu que se recriasse também através da vida da ilusão.

Em Portugal, o cinema não ficcional desenvolveu-se sempre relacionado ao desenvolvimento que existia a nível televisivo no país. Numa tentativa de nos aproximarmos do mercado internacional ao mesmo tempo que o panorama nacional nas áreas do audiovisual e televisão portuguesa se encontrava numa nova fase, eram necessárias novas respostas às exigências do mercado. Por isso o cinema e o audiovisual passam de disciplinas isoladas a cursos em várias instituições portuguesas.

Contudo havia uma apropriação dos conteúdos para o contexto audiovisual televisivo, o que alterava por completo a forma de produção. Faltava a estética cinematográfica no que dizia respeito à criação e a lecionação do género documentário, os movimentos de câmara, o enquadramento, a cor, o som, os silêncios, que se tornaram elementos importantes para a perceção da obra. O documentário, por exemplo, sofria dessa falta de expressão e linguagem estética, uma vez que nessas disciplinas a lecionação tinha em conta o formato jornalístico. Todos estes cursos inseriram-se no panorama televisivo, devido ao desenvolvimento do setor audiovisual e televisão de Portugal. O jornalismo e os novos *media* eram o campo principal.

A abordagem ao documentário, e por consequência da forma como se via a televisão e a busca pelas audiências elevadas, encaminhou-se para uma linha distinta da cinematografia. Tal facto foi comprovado quando fizeram uma reestruturação na abordagem dada ao documentário "chamando para os seus corpos docentes realizadores no ativo. É exemplo deste fenómeno a ligação de Margarida Cardoso à Universidade Lusófona, Pedro Sena Nunes à ETIC e Graça Castanheira à Restart." (Carrilho, F. 2008:10). O documentário cinematográfico começou assim a ser tratado de forma mais centrada rompendo as ideias que encaminharam o documentário para a perspetiva televisiva.

O ensino passou a habitar as melhores técnicas para se fazer cinema em Portugal, e o DocLisboa, ainda hoje, tem a responsabilidade de unir num festival os melhores documentários em português, mas também promover o visionamento destes mesmos filmes, com um espaço exclusivo para exhibir as obras.

Nos últimos 20 anos, muito se faz de cinema documental que é reconhecido além-fronteiras:

- Em 2006, Inês de Medeiros com o filme "Cartas a Uma Ditadura", com base na vida de várias mulheres que apoiaram o regime salazarista, participou no DocLisboa desse ano e arrecadou o Melhor Documentário em

competição, no Festival de Biarritz foi condecorado com o FIPA de Prata, Prémio Público na Mostra do Cinema de São Paulo e Prémio Fimina do Festival do Rio de Janeiro.

- O "48" (2009) de Susana Sousa Dias, que narra a vida de 16 ex-presos políticos, é uma prova disso. Não foi muito reconhecido nos festivais portugueses, mas conseguiu arrecadar vários prémios em festivais internacionais como no Festival Internacional do Documentário e Cinema de Animação na Alemanha, o Festival Cinéma du Réel em França, e o Festival Internacional de Punta de Vista.
- "José e Pilar" de Miguel Gonçalves Mendes foi pré-candidato a melhor filme estrangeiro nos Óscares de 2012, dois anos antes, "Morrer como um homem" de João Pedro Rodrigues também foi candidato na mesma categoria.
- Em 2011 no DocLisboa, Gonçalo Tocha vence com a atribuição do Grande Prémio Cidade de Lisboa para melhor longa ou media metragem, depois de ter recebido uma menção especial no Festival de Locarno na Suíça. Este filme documental "É na terra não é na lua", esgotou três sessões de exibição do filme no DocLisboa e ganhou o prémio máximo a atribuir, é ainda o Melhor Documentário no Documenta Madrid, Melhor Filme no Bafici e Melhor Documentário em São Francisco.

Atualmente, no panorama nacional, nas programações dos festivais de cinema, o documentário faz parte e representa uma aposta na formação da identidade e principalmente do cultivar e captar públicos. Festivais como Porto/Post/Doc, IndieLisboa, Fike, Festival de Curtas Metragem de Vila do Conde, MDOC - Festival Internacional de Documentário de Melgaço, Festival Caminhos do Cinema Português e FEST - Festival Novos Realizadores, são festivais onde o género documentário está alinhado com as obras de ficção, verificando-se também a existência de festivais dedicados exclusivamente ao género.

Para além dos festivais que promovem o que melhor se faz, também a RTP tem sido fundamental como: financiador - em 2019 investiu "14,365 milhões de euros, acima dos 12,626 milhões de euros a que estava obrigada" (RTP, 2019:12); e promotor do setor audiovisual - "O número de horas de documentários em português produzidos pela RTP cresceu em 150 % entre 2018 e 2019" (RTP, 2019:59) ao mesmo tempo que o número de produtores diminuiu 2 %.

A RTP assume-me assim um papel de:

- Promoção de iniciativas de proximidade e reuniões regulares com as associações de profissionais do setor e a direção do ICA;

- Representação da RTP na SECA – Secção Especializada do Cinema e do Audiovisual do Conselho Nacional de Cultura;
- Divulgação de campanhas promocionais gratuitas de festivais, iniciativas várias e obras cinematográficas não apoiadas pelo ICA. Neste aspeto, destacam-se: Nos principais festivais apoiados pela RTP ao longo de 2019, “Monstra”, “Fantasporto”, “Doclisboa 2019” e “12.ª Festa do Cinema do Meu País”; Nas obras cinematográficas não apoiadas pelo ICA que a RTP promoveu, em 2019, os títulos “Ladrões de Tuta e Meia”, “Mulheres do Meu País” e “Bostofrio.” (RTP, 2019:65)

1.3 EM OPOSIÇÃO À REPORTAGEM TELEVISIVA

Para podermos continuar a desenvolver a definição de documentário com alguma segurança é essencial distinguir estes dois géneros: documentário e reportagem. O documentário é um género de não ficção. Contudo, ser identificado apenas como tal é redutor uma vez que a não ficção inclui outras formas de abordagem da realidade, tais como a reportagem televisiva.

Em primeiro lugar, é importante fazer a distinção entre reportagem de atualidade e grande reportagem, já que apenas nos focaremos na definição desta última. Segundo Jean-Jacques Jaspers, as reportagens de atualidade “são reportagens que tratam acontecimentos que acabam de se produzir” (1998:42), ou seja, os jornalistas não têm muito tempo para tratar o assunto em questão, acabam apenas por apresentar os factos imediatos com testemunhas e imagens a ilustrar. A grande reportagem, por sua vez, é feita num maior espaço temporal, por isso mesmo, trata os assuntos de uma forma mais aprofundada. Para Jaspers: “A grande reportagem consiste na composição sob forma de um vídeo ou de um filme, de uma série de informações respeitantes a um acontecimento particular, da atualidade, ou a um fenómeno particular da sociedade, numa mensagem real de uma certa duração” (1998:43).

A grande reportagem pode ser vista como tópica ou intensiva. Tópica porque concentra a sua atenção numa dada situação; e intensiva porque trata os assuntos em profundidade e aborda várias facetas dos acontecimentos porque, segundo Jaspers, tem como objetivo passar uma mensagem: “A sua mensagem virtual será, em geral, a explicitação da situação de um aspeto problemático do mundo” (1998:44). Para essa mesma mensagem ser passada, o autor afirma que se deve ao facto de a grande reportagem abordar o maior número possível de aspetos da situação ou do fenómeno do qual se quer dar conta.

Para que o objetivo seja atingido são necessários cumprir alguns princípios: representar um local de uma forma clara, através de vários elementos; ter atenção ao tempo (que tem de ser bem definido); e garantir a participação de um número definido de personagens. Contudo, não só estes princípios têm de ser tidos em conta, também o papel do jornalista neste processo é indispensável. Cabe ao jornalista a função de interpretar sem avaliar, tem de ser imparcial e garantir o distanciamento do assunto.

O jornalista é o guia da descoberta "a análise, a síntese são da responsabilidade do jornalista: é ele que enuncia a mensagem virtual e a premissa; o vetor-chave não pode ultrapassar o seu papel de meio de mediação" (Jespers, 1998:24).

Até ao momento da montagem e até no decorrer dela, o jornalista tem de estar sempre pronto para mudar alguns ângulos, muitas vezes em função das imagens recolhidas no local. Essa montagem final contém vários elementos: as entrevistas (testemunhos), as imagens ilustrativas e voz-off ou vivos dos jornalistas. De salientar que ao longo do processo, o jornalista adquire também o papel de "realizador" pois cabe-lhe dar indicações aos operadores de câmara sobre imagens e sons específicos que pretende juntar ao produto final.

Um dos elementos fundamentais que servirá para contextualizar e explicar a situação, assim como para transmitir a mensagem é a voz-off ou os vivos do jornalista. Na grande reportagem, assim como no documentário, são apresentadas várias vozes, no entanto, na reportagem há "uma montagem de vozes, muitas delas contraditórias, e sua estrutura narrativa não é suficientemente poderosa para ditar a qual voz nos devemos prestar mais atenção, ou qual delas deve ser usada como moldura para, através dela, entender o resto" (Fiske, 1987:249). Com um documentário estamos perante uma narrativa contada por várias vozes, que têm como objetivo encaminharem-nos para um determinado fim. E é nesse caminho que as variadas vozes (especialistas na área, "personagens" com história e o olhar do autor) ajudam na construção da narrativa. Nos documentários as vozes não são contraditórias nem pretendem dar confirmação ou justificar, mas dar um ponto de vista que faltava sobre um determinado tema.

Ainda no que toca às vozes, ao contrário do que acontece no jornalismo, no documentário a presença de um narrador não é necessária nem fundamental, porque o alinhamento que é feito cria coerência de discurso como se todos estivessem a falar numa só voz. Por isso, na altura da elaboração do texto é preciso não esquecer todas as regras jornalísticas, como por exemplo, o lead (seis questões essenciais: quem, o quê, quando, onde, como e porquê). O jornalista tem então o dever de levar a informação e difundir a informação, muitas vezes de forma explicativa, ao contrário do documentário que experiencia o tema que está a tratar. Responder às perguntas

quem, o quê, como, onde e porquê, tem mais importância que a imagem ao contrário do documentário: "o texto que ouvimos responde a essas perguntas. Esse mesmo texto, em geral é gravado em voz-off por vezes diretamente para uma cassete de vídeo, seguindo-se as imagens que, como se diz na gíria jornalística, são 'despejadas na fita'. Na reportagem as imagens têm uma função (...) ilustrativa (...) As afirmações da voz-off são, em geral, imediatamente confirmadas pelos entrevistados. A descrição pormenorizada do ambiente geral (o chamado 'ponto da situação'), a personalização da 'história' e o discurso direto (citações) são algumas das técnicas frequentemente utilizadas e que fazem parte do Livro de Estilo do jornalista. Os procedimentos contemplados nesse Livro constituem-se, digamos, como uma 'grelha', que deve ser aplicada a todos os acontecimentos e temáticas tratadas, independentemente da sua natureza" (Penafria, 1999:22).

Nada obriga a que hajam elementos indispensáveis para fazer um documentário (entrevistas, imagens de arquivo, legendas, etc.) ao contrário da grande reportagem. O documentarista apesar da função de revelar o nosso mundo não tem no entanto de focar o óbvio das temáticas. A ênfase passa a estar centrada no ponto de vista sobre o tema em questão. Segundo Jaspers, "o que caracteriza o documentário dito 'de criação' é uma mensagem real elaborada segundo uma visão única, original, pessoal sobre a realidade. Trata-se de uma obra de autor. Para este tipo de realização, a escolha da premissa e a elaboração da mensagem real são definidas, estruturadas por um pensamento e uma estética particulares" (1998:53), ou seja, "o documentário de criação fala na primeira pessoa, confessa a sua subjetividade, enquanto a grande-reportagem ou o inquérito escondem esta subjetividade sob uma pretensão à universalidade. A forma (luz, enquadramento, ritmo da montagem, tipos de sequências) tem um papel estrutural" (1998:54).

Em suma, se tivéssemos de distinguir numa palavra cada um dos géneros definimos que a grande reportagem assume uma função mais explicativa, enquanto o documentário pretende ser mais reflexivo.

Contudo, se há determinadas definições e parâmetros fixos a nível da narração, descrição para definir e determinar os diferentes conteúdos audiovisuais, a definição do género documentário não é fechada, Bill Nichols considera que o conceito de documentário, tal como o conceito de cultura, não pode ser definido de uma forma simplificada, mas podemos explorá-lo em comparação com outras conceções: "Documentary' can be no more easily defined than 'love' or 'culture'. Its meaning cannot be reduced to a dictionary definition in the way that 'temperature' or 'table salt' can be. Its definition is not self-contained in the way that the definition of 'table

salt' is contained by saying that it is a chemical compound made up of one atom of sodium and one of chlorine (NaCl)." ⁹ (Nichols, 2001:20).

Bill Nichols destaca mais as diferenças em relação à ficção, enquanto Manuela Penafria dá ênfase à distinção entre documentário e reportagem ao referir a seguinte definição: "Consideram-se documentários de criação os filmes, seja qual for o seu suporte e duração, que contenham uma análise original de qualquer aspeto da realidade e não possuam carácter predominantemente noticioso, didático ou publicitário nem se destinem a servir de simples complemento a um trabalho em que a imagem não constitua elemento essencial" (Penafria, 1999:30-31). Esta afirmação delimita o campo do documentário ao mencionar que é um filme sobre a realidade que não pode ser confundido com os outros géneros de não ficção, como é o caso da reportagem.

O ponto comum incontestável: o documentário e a grande reportagem têm como objetivo ir a fundo na investigação dos factos a abordar, no entanto, existe uma série de diferenças na forma como o tratamento dessa informação é feito. Se para os próprios manuais jornalísticos e livros do género é complicado estabelecer uma definição concreta sobre ambos, a nós só nos resta perceber os pontos que são diferenciadores. Quanto ao documentário, o que o distingue à partida é a profundidade com que aborda o assunto. Uma vez que a grande reportagem sendo produzidas por uma estação de televisão acarreta em si "perspetivas empresariais e jornalísticas, onde por exemplo questões como a velocidade da informação e a competição por audiências estão presentes." (Carrilho, F. 2008:3). Mas também o ritmo com que a produção jornalística é realizada dificulta que haja uma produção mais aprofundada, na medida em que é imperativo ser factual e transmitir informação imediata e atual.

Num documentário, independentemente das temáticas que este desenvolve, seja violência, cultura, biografia, história, há características que nos fazem perceber que estamos perante um documentário e não um filme, ou um conteúdo jornalístico.

O documentário e a reportagem jornalística abordam temas reais, sendo neste ponto que ambos se aproximam. Os dois buscam uma verdade tendo por base factos e pessoas, tirando daí uma construção da sociedade, atribuindo-lhe valor e significados. Contudo, no jornalismo, uma das normas que cada jornalista tem de seguir é a imparcialidade, isto é, não pode tomar partidos nem escrever determinada notícia pensando em favorecer terceiros. Em contrapartida, num documentário a

⁹ "'Documentário' não pode ser facilmente definido como 'amor' ou 'cultura'. O seu significado não pode ser reduzido a uma definição de dicionário da mesma forma que 'temperatura' ou 'sal de mesa' podem ser. A sua definição não é autónoma como a definição de 'sal de mesa' que é um composto químico constituído por um átomo de sódio e um de cloro (NaCl)".

parcialidade é bem recebida. É a parcialidade que traz a autoria e a perspectiva “única” sobre o tema.

O olhar é o do documentarista. Por isso, no documentário o realizador põe o seu olhar sobre as coisas, vai à procura de respostas para um problema que ele próprio decidiu levantar, já não estamos na presença do um todo, mas de uma parte em específico que será desenvolvida. O documentarista tira partidos e fica claro o ponto de vista que quer mostrar. Já o jornalista não pode manipular a notícia e contar a sua verdade sob pena de estar a ser parcial.

A forma como a história é contada é importante, também há elementos como o tempo que têm de ser ponderados uma vez que passará na televisão. No que toca à duração não há diferença. O tempo: 25 ou 50 minutos, no entanto, a grande reportagem tem de garantir na sua estrutura espaços para a introdução de publicidades. Daí a apresentação da narrativa ter de ser estruturada de forma mais calculada. Também a velocidade de edição é outra, uma vez que a atualidade com que se transmite um tema é essencial.

Um jornalista e um documentarista podem pegar então no mesmo tema, mas se ambos se aproximam no material que recolhem, distanciam-se na forma como pegam e tratam o material recolhido.

O cineasta exterioriza a sua perspetiva da realidade. A sua verdade provém do processo criativo. A verdade é a obra de arte e dela emana a perspetiva do realizador e a sua personalidade, bem como o seu trabalho ao nível da linguagem cinematográfica. A imagem é uma aventura na qual o espectador se pode perder. O novo mundo que lhe é apresentado é um convite a experienciar uma realidade, dando-lhe a possibilidade de escolher a verdade dos factos.

De acordo com a autora Manuela Penafria (2001), tanto o documentário como a reportagem têm o objetivo de contar uma história com princípio, meio e fim. E Jean-Jacques Jaspers (1998) refere que o documentário fala na primeira pessoa, revelando a sua subjetividade, enquanto a reportagem esconde essa mesma subjetividade. Assim pode-se dizer que o documentário resulta de um olhar pessoal sobre um determinado assunto, recolhido *in loco*, baseado no ponto de vista do documentarista, ponto de vista esse que não é mais do que o tratamento fílmico que se utiliza. José Manuel Costa, diretor da cinemateca portuguesa, alerta que é errado dizer que um documentário é um conteúdo opinativo ao contrário da reportagem que é neutra (Costa, J. M, 2007). O documentário distingue-se por ser uma obra de autor, com princípios e estéticas particulares.

Essas estratégias, que se encontram no tratamento fílmico que cada realizador utiliza, são fundamentais para construir um ponto de vista único; não se trata de forçar uma opinião, mas de levar o espectador a interpretar o que lhe é apresentado.

“Ou seja, não se percebendo sequer isso, e persistindo-se em pensar o documentário num quadro que apenas se define contra essa falsa neutralidade, ignora-se na origem aquilo que o melhor documentário cinematográfico tem sido, que é precisamente a negação da muleta opinativa.” (Costa, J.M, 2007:50).

O objetivo está no mostrar um acesso a outras maneiras de ver o mundo, é a base para o trabalho do documentarista. Manuela Penafria refere que o objetivo é chamar à atenção para determinados factos quotidianos estabelecendo ligações com acontecimentos atuais ou passados trazendo os telespectadores para uma realidade. E apesar de se querer mostrar a realidade, quer-se que essa realidade seja interpretada e analisada pelos elementos expostos ao documentário. Daí se pretender que um documentário seja mais do que contar uma história, ou um filme de entretenimento, pretende-se que seja um filme de responsabilidade social.

“O documentarista tem por objetivo e função (...) revelar-nos o nosso próprio mundo. Isso não significa que mostre o óbvio. Pelo contrário, tem de, a partir da ênfase que coloca nas pessoas e nos acontecimentos diante de si, permite-nos aceder a um determinado ponto de vista em relação ao tema em causa.” (Penafria, 1999:24)

O cineasta procura exteriorizar a sua perspetiva da realidade. E essa verdade provém do processo criativo. A linguagem cinematográfica traz a perspetiva e a personalidade ao conteúdo, e cabe ao telespectador mergulhar na experiência que está a ser passada e é convidado a experienciá-la. Segundo a mesma autora, não há direção de atores, o realizador não deve ter qualquer interferência no como os intervenientes se devem expressar, e quanto mais natural e espontâneo, mais rico. É ele que escolhe a verdade que está a ver, é a ele que cabe interpretar e questionar.

No entanto, como temos vindo a ver, a grande reportagem e o documentário têm semelhanças sendo complicado uma definição: ambos recorrem à realidade e fazem-na chegar até nós; são considerados conteúdos de não ficção; ambos têm o objetivo de expor uma história. No entanto, o documentário fala na primeira pessoa, salientando a subjetividade, enquanto a reportagem não pretende que essa subjetividade seja exposta. A reportagem pretende que várias vozes apresentem diferentes perspetivas sobre um determinado tema enquanto no documentário as várias vozes contam a mesma história. No que diz respeito à produção, as imagens que são apresentadas são mera ilustração do que é afirmado pelos jornalistas ou pelos entrevistados, de modo a ser ainda mais explícito. No género documentário as próprias imagens têm um poder maior, são elas que vão dar ainda mais significado

à história que está a ser conta através das personagens que fazem parte desta história. O lado conotativo é o mais importante.

“Documentaries may represente the world in the same way a lawyer may represent a client’s interests: they put the case for a particular view or interpretation of evidence before us”¹⁰
(Nichols, 2001: 4).

Ao que à temática diz respeito, ao contrário do jornalista que tem de fazer um conteúdo que seja noticioso, o documentário não tem essa limitação. O objetivo é levar à reflexão, promover inquietação e expor.

O documentário não é ficção, não é reportagem. É um género de não ficção que constantemente se renova, inova, contesta e cria novas formas de identidade. (Silvestre, 2006).

Em suma, tanto a reportagem como o documentário representam lugares, pessoas e situações através de imagens da realidade. No entanto, a utilização prática dessas imagens é feita de uma forma muito diferente tendo em conta princípios e convenções distintas.

1.4 O PAPEL SOCIAL

Desde 2016 que é cada vez mais evidente que vivemos no que se diz: era da pós-verdade. Esta fase da mentira, fraude ou falsidade ou então o que designamos como politicamente correto. O Oxford Dictionaries define pós-verdade como algo onde os factos não são tidos em conta uma vez que os apelos aos sentimentos e as crenças têm mais impacto. Segundo o mesmo dicionário, este termo foi utilizado pela primeira vez em 1992 pelo dramaturgo sérvio-americano Steve Tesich. No entanto, nos últimos anos, principalmente em 2016, teve o seu pico de uso.

Pelo facto de se viver nesta era onde os factos são alternativos, o documentário ganhou um papel mais importante como dinamizador da consciência moral da sociedade. Permite que haja uma visão mais ampla e factual do mundo, de modo a que a informação mascarada de desinformação ganhe contexto.

Tal como mencionou Catarina Vaz Pinto, vereadora da cultura em 2018, o documentário “contribui para criar um espaço de discussão e debate, fundamental

¹⁰ “Os documentários podem representar o mundo da mesma forma que um advogado pode representar os interesses de um cliente: eles apresentam-nos o caso para uma determinada visão ou interpretação da prova”.

para formarmos as nossas opiniões sobre o que nos rodeia, sobre o mundo e, em última análise, sobre nós próprios.” (Dossier Doclisbos, 2018:52)

Demasiada informação leva muitas vezes a que haja uma desinformação, na medida em que, com tanta informação disponível acabe por não se ter em conta metade. E se em 1966, Grierson afirmava que o documentário tinha uma função principal de informar e incluir todos os cidadãos para as questões sociais (Kilborn & Izod, 1997), esta ideia fica, nos dias de hoje, mais patente. Cabe aos documentaristas pegarem nos seus poderes de produção e, perante a sociedade e os seus problemas, gerarem debates que apelem à responsabilidade social e política de todos:

“The documentary is a powerful tool that can be used as a conversation starter, one that activates powerful modes of questioning, which will create significant momentum into a series of shifts both on the individual and within collective reality.”¹¹ (Faulcon, Elizabeth C., 2012:8)

A maioria dos documentários colocam questões sociais em evidência, dando destaque às pessoas, às sociedades ou a temas que muitas vezes se encontram abafados e longe de serem compreendidos. Exemplo disso é o documentário da Netflix, *Audrie and Daisy* (2016), duas raparigas atacadas sexualmente e humilhadas na internet. Uma delas acaba por se suicidar. Este documentário põe estas histórias de abuso e assédio em evidência, ao mesmo tempo que expõe o lado de quem acaba por sofrer, tanto com o assédio sexual como com o bullying online. Trouxeram para a história a confirmação, ainda que anonimamente, de dois rapazes, a confessarem o que tinham feito a Audrie, ao mesmo tempo que redimiam a imagem dela, uma vez que não se chegou a fazer justiça, principalmente, devido ao seu suicídio. Acima de tudo, este documentário deu a oportunidade a que estas questões que acontecem na sociedade fossem vistas de forma clara, de maneira a abrir os olhos e criar debate sobre a forma como as mulheres são vistas e se sentem após estes casos.

O trabalho do documentarista ou o trabalho cinematográfico é o de criar contextos sociais, abrindo portas para que mais histórias sejam ouvidas, derrubando fronteiras para as mudanças acontecerem. O projeto The Culture Group acredita que a mudança só acontece se essa mudança também for cultural, pois é através da arte que podemos entender, refletir e apelar ao sentimento e à mudança do público. A prova disso é a forma como alguns momentos culturais criaram condições para

¹¹ "O documentário é uma ferramenta poderosa que pode ser utilizada como facilitador de conversas, uma ferramenta que ativa poderosos modos de questionar, o que criará um impulso significativo para uma série de mudanças tanto na realidade individual como na coletiva."

mudanças políticas e legais, como o primeiro jogador negro na liga de beisebol dos Estados Unidos da América, em 1947, ou em 1997, quando Ellen DeGeneres se tornou a primeira homossexual assumida a comandar um programa de horário nobre.

“Public sentiment is everything. With public sentiment, nothing can fail; without it, nothing can succeed.”¹² (Abraham Lincoln, 2014:2)

Mas não só os eventos culturais, mas a construção da história que se quer passar ao público faz diferença. Quando num documentário são postos em destaque temas para que todo o público tenha uma abertura diferente sobre o assunto, quer-se que haja uma aproximação e uma certa afinidade com o que se está a passar.

São muitos os exemplos de documentário que retratam assuntos para que eles sejam vistos de outra forma. *Harlan Country, USA* (1973) de Barbara Kopple, ganhou um prémio de Melhor Documentário nos prémios da Academia em 1976. Neste documentário, Barbara incorporou uma câmara na vida dos mineiros de carvão de Kentucky de modo a que os seus direitos e perigos de trabalho fossem evidenciados. Outro documentário, em 1967, *Titicut Follie's*, documentou os abusos e negligência que se viviam dentro do hospital psiquiátrico de Massachusetts. Este documentário de Frederick Wiseman foi censurado nos Estados Unidos sem conter uma única cena de sexo ou violência. No entanto, consta que pode ter sido este filme a levar ao encerramento da instituição depois do panorama retratado.

Em 2014, *Cowspiracy* produzido por Kip Andersen e Keegan Kuhn, pôs em destaque as questões da pecuária e da pesca. Este documentário chegou a todo o mundo, e em Portugal, João Manzarra, apresentador, acabou por mudar de estilo de vida devido ao impacto que este documentário teve na sua vida.

“O documentário é o filme que consegue formular uma pergunta que ainda não tinha sido feita, e que ao mesmo tempo não se preocupa em respondê-la.” (Gregolin et. al., 2002:6)

Não só os documentos mencionados, mas muitos outros filmes documentais com diferentes histórias, arranjam ferramentas para criarem um impacto social de modo a aumentar as consciências das sociedades para diversos temas. Este crescimento da criação do impacto social é algo que vai acontecendo naturalmente, ao mesmo tempo que cria novos desafios para os cineastas e a indústria de documentários.

¹² “O sentimento público é tudo. Com o sentimento público, nada pode falhar; sem ele, nada pode ser bem-sucedido.”

CAPÍTULO 2: SEXUALIDADE AO LONGO DA VIDA

2.1. SEXUALIDADE E O SABER

Com o tempo a sexualidade passou a ser parte de cada indivíduo, sendo algo que se cultiva, deixando de ser apenas algo que simplesmente nasce conosco, mas sim um “elemento maleável do self, um ponto de ligação essencial entre corpo, autoidentidade e normas sociais.” (Giddens, 1996:11).

No entanto, nem sempre foi assim, de acordo com Allen Gomes (1985) psiquiatra e sexólogo português e um dos fundadores da Sociedade Portuguesa de Sexologia Clínica, o modelo reprodutivo da sexualidade foi dominante por valores e atitudes sexuais muito limitadas. A vida sexual deveria ser vivida somente tendo como objetivo a reprodutividade dentro do seio matrimonial. Outro tipo de comportamentos sexuais não eram aceites nem respeitados. Contudo, os estudos e as pesquisas neste ramo foram-se desenvolvendo, e o escrutínio da sexualidade começou a ser feito segundo duas formas, a primeira “diz respeito à transformação da sexualidade em domínio do saber médico e científico, movimento que a retirou da alçada quase exclusiva da moral religiosa” (Aboim, 2013:21) perdendo aquela ideia do sexo como pecado, e a segunda “à construção da sexualidade como fenómeno não estritamente biológico e regulado pelos imperativos da reprodução humana mas como objeto social.” (Aboim, 2013:21)

Contudo, não o conceito de sexualidade, mas o amor e apetite sexual foram referências do filósofo Platão desde a Idade Antiga. Eros era o Deus do amor e dos apetites sexuais; e do instinto básico da vida, incumbido pela atração entre corpos (Platão, a.c/1991). Mas foi no século I, “ainda antes da generalização da tradição cristã ocidental, que surgiu uma maior austeridade e a crescente reprovação das relações sexuais com o objetivo único da procura de prazer” (Flandrin, 1985:115) Neste contexto, o casamento passou a ser visto como “uma espécie de medicina preventiva dada por Deus para salvar os homens da imoralidade” (Flandrin, 1985:115). Em meados da Idade Média a forma de ver e viver a sexualidade levou a grandes transformações com a manifestação da ideologia do pecado original: o pecado carnal. É no Concílio de Trento de 1545 a 1563, um dos concílios mais comuns e importantes da história da Igreja Católica, onde se dão mudanças profundas sobre a fé e a disciplina cristã. A partir desta altura o sexo é tido como a personificação do pecado, sendo apenas socialmente aceite como meio de procriação destinado ao matrimónio. (Bustamante, 2009). Esta conceção da sexualidade relacionada apenas com a procriação foi pondo em causa que as pessoas idosas pudessem continuar a ter um papel ativo na sua sexualidade com o passar dos anos. (Bustamante, 2009).

Os enigmas do sexo e da sexualidade despertaram muita curiosidade nos séculos XVII e XIX, essa curiosidade gerou um movimento de medicalização da sexualidade. Este movimento desenvolveu o saber científico e a ciência como forma privilegiada de conhecimento do sexo e da sexualidade. Nos finais do século XIX a sexualidade continuava a ser um assunto pouco estudado, e o comportamento sexual era visto como uma função biológica ligada à reprodução. No entanto, já se conhecia alguns aspetos anatómicos e morfológicos, mas os estudos em atos de masturbação, homossexualidade era visto como um comportamento fora do aceitável na altura, muitas vezes designados como "perversões sexuais" (Czapla, 2020:369). Mesmo assim, a ciência ia desenvolvendo e descobrindo diferenças sexuais entre o sexo feminino e masculino, descobertas importantes apesar de tardias, mas que conseguiram destronar a visão religiosa de um modelo de corpo único e masculino: "Com o desenvolvimento da ciência médica, ao invés de um homem imperfeito, a mulher tornou-se um ser sexual em si mesma (...) concebida com um útero, cuja diferença em relação à «forma universal masculina» devia ser escrutinada" (Aboim, 2013: 23). A Teoria de Darwin 1859, foi imprescindível para o desenvolvimento da ciência sexual moderna, nesta teoria sobre a evolução das espécies, Darwin defendia uma visão de seleção sexual como mecanismo da evolução biológica onde a luta pela existência, a luta pelo parceiro seria independente da seleção natural. Por isso mesmo a sobrevivência dependia da seleção sexual. E não só na medicina mas nas ciências sociais, o sexo ganhou valor de estudo. (Vale de Almeida, 2003).

Desde o início do século XX que se começaram a sentir as alterações. A sexualidade passou a envolver outros aspetos importantes, tais como o prazer e o amor, e não apenas como um processo biológico com função reprodutiva. Sigmund Freud, considerado o pai da psicanálise clínica, deu um grande contributo ao estudo da sexualidade humana, na obra *Três ensaios sobre a teoria sexual (1905)*, Freud afirma que a sexualidade é algo natural, ou seja, desde o nascimento que está em nós. Quando Freud introduziu o conceito de sexualidade infantil, chocou a sociedade da época que tinha a crença que a sexualidade não existia nessa faixa etária mas sim, que só se iniciaria com a puberdade. Freud afirma que a sexualidade é inata, que todos nascemos com desejos e conflitos porque somos todos seres humanos desde o nascimento (Vale de Almeida, 2003). Mas também estas investigações de Sigmund Freud atestaram que a sexualidade não tem um fim necessariamente reprodutivo, é uma condição do ser humano que o acompanha ao longo da sua maturação (López & Fuertes, 1999).

Também os estudos apresentados por Kinsey no século XX trouxeram novas considerações sobre a sexualidade. *Sexual Behavior in the Human Male (1948)* e *Sexual Behavior in the Human Female (1953)* demonstram a complexidade da

satisfação sexual e das disfunções sexuais que passam a fazer parte de um dos aspetos essenciais para a investigação na área da sexualidade. Todos os indivíduos têm sexualidade, independentemente da fase da vida em que se encontram e manifestam a sua sexualidade através de comportamentos. Estes “relatórios de Kinsey foram elementos fundacionais do desenvolvimento da sexologia no mundo ocidental” (Aboim, 2013:28).

“Estamos perante uma pergunta difícil de responder: o que é a sexualidade, esta realidade que tanto nos motiva e condiciona, que pode impedir o adolescente de dormir, transformar a vida do enamorado, levar o adulto a fazer loucuras, encher os cartazes dos nossos cinemas, ajudar a vender um produto, exercer violência sobre os outros ou fomentar vínculos afetivos extraordinariamente fortes?” (López & Fuertes, 1999:8)

Em 2001, a Organização Mundial da Saúde, define sexualidade como “uma energia que nos motiva para encontrar amor, contacto, ternura e intimidade; ela integra-se no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados, é ser-se sensual e ao mesmo tempo ser-se sexual”.

E em 2006, define sexualidade como “um aspecto central do ser humano ao longo da vida incluindo sexo, identidades de género e papéis, orientação sexual, erotismo, prazer, intimidade e reprodução” (WHO, 2006). Segundo Pedro Nobre, presidente da World Association for Sexual Health, “Este conceito pluridimensional está muito longe de uma visão restritiva da sexualidade enquanto atividade sexual propriamente dita e, mais longe ainda, do reducionismo infelizmente ainda muito presente que faz equivaler sexualidade ao coito vaginal.” (Nobre, Pedro, 2019)

Atualmente, entende-se que a sexualidade está relacionada com a vida, sensações, sentimentos e emoções, prazer. Ela faz parte da nossa natureza e manifesta-se de diferentes formas e expressões ao longo das várias fases do desenvolvimento humano. É uma forma de comunicação que visa o prazer, o bem-estar, a autoestima e a busca de uma relação compartilhando o amor, desejo com outra pessoa para criar laços. (Ramos e González, 1994). Os estudos atribuem à sexualidade várias dimensões: a biológica, sociocultural e a psicológica, espiritual, e tudo isto influencia: os valores, atitudes, comportamentos, a relação com o outro, incluindo as relações de intimidade. E não precisamos de ir muito longe no tempo para perceber a pressão sexual que se viveu, onde muitas crenças e ideias reprimiam que a sexualidade fosse vivida no seu pleno, deveu-se principalmente a fatores socioculturais, ou a não-aceitação de elementos que fogem do conceito tradicional

de heterossexual (Ramos e González, 1994; Aboim, 2013, Ferros 2005). A sexualidade assume um papel central em todo o ciclo de vida humano e inclui "sexo, identidade de sexo e papéis sexuais, orientação sexual, erotismo, prazer, intimidade e reprodução [...] A sexualidade experiencia-se e expressa-se através de pensamentos, valores, comportamentos, práticas, papéis e relacionamentos [...] é influenciada pela interação de fatores biológicos, psicológicos, sociais, econômicos, culturais, éticos, legais, históricos, religiosos e espirituais" (Ferros 2005:149). Como envolve diversas dimensões humanas, é um tema muitas vezes difícil de ser tratado e, por isso, cheio de dúvidas, preconceitos, estereótipos e tabus. No entanto, diretamente relacionado com a definição, ainda que muito abrangente de sexualidade, não podemos esquecer a saúde sexual "um estado de bem-estar físico, emocional, mental e social relacionado com a sexualidade; e não meramente a ausência de doença, disfunção ou enfermidade" (WHO, 2006:5).

Este conceito implica uma abordagem positiva da sexualidade humana pois o objetivo é fomentar a vivência de uma sexualidade saudável e satisfatória. Ao promover a saúde sexual prove-se também a defesa dos direitos sexuais. No entanto, o próprio reconhecimento de que as pessoas têm direitos sexuais não é algo universal, ainda há muito a fazer, contudo, reflete uma evolução histórica que tem vindo a acontecer, nomeadamente no que diz respeito a temas que até então eram pouco falados e desenvolvidos tais como: sexualidade feminina, diferentes orientações sexuais e mais recentemente a sexualidade aliada ao envelhecimento.

Relativamente ao último ponto, sexualidade aliada ao envelhecimento, tem como objetivo realçar que a sexualidade não é restrita a um grupo específico de pessoas e idades. A sexualidade faz parte da natureza e obedece a uma necessidade fisiológica e emocional. Segundo Perry e Potter (2005), Barbosa (2004) e Monteiro (2002), embora a prática sexual faça parte da sexualidade, mas para a faixa etária dos 60 para cima valoriza muito outros aspetos da sexualidade. Isto porque, nestas idades as mudanças são muitas a nível físico e sexual, mas a capacidade de amar, beijar, abraçar, sentir continuam inatas até ao final da vida.

O sexo na terceira idade traz satisfação física, reafirma a identidade e demonstra o quanto cada pessoa pode ser valiosa para outra, neste sentido as pessoas necessitam de intimidade e contato físico durante toda a vida, pelo que, a sexualidade não está relacionada com a idade, e, a capacidade de manter relações sexuais com o avançar da idade não termina (Dantas 2002, referido por Mixão, 2006).

2.2. SEXUALIDADE E O ENVELHECIMENTO

A sexualidade está sujeita às mudanças históricas, demográficas, culturais e económicas de cada sociedade (Fonseca, 2009) e por si só já acarreta muitas dúvidas, tabus, preconceitos e até levanta questões sobre o que realmente significa. Mas a partir do que se determina de terceira idade há várias ideias e tabus que prevalecem no tempo principalmente, devido à falta de informação. Uma das ideias recai sobre a mulheres e homens mais velhos serem sexualmente pouco atraentes e terem pouco interesse em relações sexuais (Murphree, Neighbors, 2009), muito ligada à ideia, ainda existente, da sexualidade como meio de reprodução.

No entanto, e desfazendo esse mito, a Federação Internacional de Planeamento Familiar (2009) afirma que, "A sexualidade não é meramente um veículo para os indivíduos satisfazerem seus interesses reprodutivos. O direito à experiência e a usufruir da sexualidade, é independente da reprodução, e a reprodução independente da sexualidade, (...). Todas as pessoas têm direito a terem condições de buscarem uma sexualidade prazerosa" (2009:V).

As mudanças para a aceitação e para a abertura à discussão desta temática dependem da mudança social sobre os direitos sexuais em todas as fases da vida, acima de tudo de um reforço de estudos científicos que promovam o debate e o conhecimento sobre tal.

"En todo caso las capacidades de desear, sentir atracción y enamorarse se pueden mantener activas toda la vida, como sucede en no pocos casos. Por ello es fundamental que la sociedad permita vivir estos afectos a lar personas mayores. Si es así, éstas se sentirán más vivas, con más energía, con mejores motivaciones para vivir y mayor grado de bienestar. Por otra parte, quienes tienen una vida sexual y amorosa es mucho más probable que establezcan otros vínculos afectivos." ¹⁴ (Sánchez, 2012:37)

A sexualidade é uma necessidade humana básica de pertença fundamental e natural na vida das pessoas, não é restrita ao ato sexual mas inclui prazeres como o contacto corporal, a comunicação e a segurança emocional (Pires, 2011). O modo e a intensidade com que individualmente se vivencia a sexualidade, depende da forma como cada um a experienciou durante toda a vida. Ou seja, é um processo

¹⁴ "Em qualquer caso, a capacidade de desejar, de sentir atração e de se apaixonar pode permanecer ativa ao longo da vida, como acontece em muitos casos. É por isso que é essencial que a sociedade permita que as pessoas mais velhas experimentem estes afetos. Se for este o caso, sentir-se-ão mais vivos, com mais energia, com melhor motivação para viver e com um maior grau de bem-estar. Por outro lado, aqueles que têm uma vida sexual e amorosa são muito mais propensos a estabelecer outros laços afetivos."

contínuo na vida do indivíduo, uma vez que a sexualidade desempenha um papel importante na sua vida, na velhice essa importância é mantida (Pires, 2011).

De facto, a sociedade desempenha um papel fundamental para a criação e enraizamento de estereótipos em torno do envelhecimento (Bravo, 2009), aliado a isso, o pensamento de que os homens e mulheres não têm relações sexuais na sua velhice tem perdurado na nossa cultura. A negação da sexualidade dos mais velhos é uma questão errónea, pois a sexualidade é uma constante vital que se desenvolve ao longo da vida e perdura até à morte.

Efetivamente é necessário que os idosos conheçam as alterações no seu organismo para se adaptarem a elas. Neste sentido, o envelhecimento do nosso organismo interfere com a sexualidade (Bravo, 2009), no entanto, do ponto de vista científico, nada aponta no sentido da sexualidade desaparecer ao longo dos anos, apesar das alterações físicas se tornarem mais evidentes e exporem condicionantes que influenciam a forma como se vivencia a sexualidade indivíduo e do casal (Pires, 2011).

Mas o que é o envelhecimento? A nível biológico, o envelhecimento é associado a alterações e danos a nível molecular e celular que com o passar dos anos levam a uma perda da nossa fisiologia, aparecimento de doenças ou falências resultando no falecimento. Mas também há mudanças sociais e psicológicas. O envelhecimento faz parte da vida humana e acontece de forma natural diferindo de pessoa para pessoa (Louise Berger, 1995) as próprias alterações que se desenvolvem com a idade não são idênticas entre pessoas do mesmo sexo ou de sexos diferentes, trata-se de um processo que para além de complexo envolve e compromete fatores endógenos (do próprio interior) e conseqüentemente, exógenos que podem ser de natureza diversa (Minois, 1999).

No entanto, e apesar de se tratar de um processo natural de crescimento humano, como a passagem de bebés para criança, de adolescentes para jovens adultos e conseqüentemente, de adultos independentes a indivíduos com 65 anos ou mais, há alguns temas que não são tratados e desenvolvidos com a mesma abertura. Relativamente à última passagem da vida, a entrada na faixa etária dos 65 anos ou mais, Motta (2004) distingue duas imagens de velhice: a tradicional ligada à inatividade, e a imagem mais dinâmica e participante.

Quando se cria uma imagem de velhice há uma associação à dependência e, à perda de controlo sobre a própria vida, e é através desse desconhecimento sobre o tema que se criam estereótipos, preconceitos, mitos e tabus sobre a velhice. Um estudo (Ebersole 1985 cit. in Berger 1995) identifica sete mitos relativos aos idosos:

1. Senis ou doentes: onde apenas 4 a 5% dos idosos com mais de 65 anos estão institucionalizados devido a doenças cerebrais;

2. São infelizes;
3. Não são tão produtivos como os jovens.
4. Precisam de ajuda para as suas atividades quotidianas, (80% dos idosos são suficientemente saudáveis e autónomos. Sendo este o mito mais persistente.)
5. São conservadores e incapazes de mudar.
6. Todos se assemelham.
7. Isolados e sofrem de solidão (os estudos provam que grande número de idosos mantém elos de amizade, contacto com a família e participam com regularidade em atividades sociais.)

Assim como estes mitos mencionados também os que incluem a sexualidade só servem para influenciar negativamente.

Em Portugal os estudos sobre sexo na idade mais avançada escasseiam, e tal como afirma Pereira (2007), este facto vem comprovar que o tema sexualidade na terceira idade ainda acarreta alguns mitos, devido à falta de investigação e factos científicos.

Contudo, e apesar do tema não ser muito desenvolvido, começa a ganhar relevância. Facto importante uma vez que a sexualidade está a deixar de ser vista como unicamente para efeitos de reprodução, e a ser considerada algo que nos acompanha ao longo da vida independentemente do poder reprodutivo (Lima, 2003).

Num estudo realizado em 1992, por Conway-Turner (Ramos e González, 1994), 25 % dos homens tinham-se masturbado sem chegar à ereção e para a maioria das mulheres idosas as carícias e outras formas de contacto corporal eram uma grande fonte de prazer, muitas valorizavam mais esses aspetos do que a relação sexual por si só. Outro estudo também do mesmo autor, revela que enquanto muitos homens preferem o sexo oral ao coito (apesar de que o coito acaba por ser mais importante quando o objetivo é demonstrar a sua masculinidade), as mulheres desfrutam mais dos preliminares e de outros aspetos mais íntimos da relação do que a penetração.

É inevitável que com as mudanças corporais e com o envelhecimento não haja interferências no funcionamento sexual. Contudo é importante no envelhecimento: saber envelhecer e, no saber envelhecer não descurar a sexualidade.

Nas últimas quatro décadas temos vindo a comprovar mudanças na atividade sexual de homens e mulheres. Segundo o estudo sueco de Beckman N, Waern M, Östling S, Sundh V, Skoog I (2014), a atividade sexual dos homens aumentou de 47% para 66% e a das mulheres de 12% para 34%. Estas percentagens vem demonstrar a nova associação positiva face à sexualidade. Contudo com o avançar da idade, a principal atividade sexual deixa de ser a penetração (Waite, 2009). No entanto, os abraços, beijos ou outros preliminares têm a sua frequência em toda a

faixa etária e são mais frequentes, segundo o mesmo estudo, do que na população mais jovem. O facto de sabermos que os casais mais velhos interrompem a sua vida sexual exige atenção por parte médica, num estudo que envolve representantes de 27 países (Mulhall J., 2008), quase metade dos homens – 48% tem dificuldades com a ereção que leva a que não vivam satisfeitos (65%), dado esse que é comprovado pelo facto da mulher (63%) se sentir insatisfeita com a ereção do parceiro.

Há cada vez mais interesse em perceber mais sobre a sexualidade nesta fase. Contudo, a investigação científica ainda escasseia. Por exemplo, para algumas questões e disfunções e de forma a dar resposta a nível médico foram desenvolvidos o “Viagra”, “Cialis ou “Levitra”, que veio dar resposta à disfunção erétil, apresentando uma eficácia de 60 a 80%. Para as mulheres, destaca-se as hormonas de substituição que atua na prevenção ou no retardamento de alguns sintomas decorrentes da menopausa: os afrontamentos, falta de lubrificação vaginal e osteoporose. No entanto, e apesar de benefícios esta terapêutica hormonal também tem riscos, como o risco do cancro do endométrio ao mesmo tempo que ajuda na prevenção da osteoporose (Vigeta e Brêtas, 2004). Contudo, apesar do aparecimento de soluções medicamentosas, a atividade sexual é muitas vezes afetada por medicação, doenças, a disponibilidade de parceiro e do relacionamento, do que propriamente pelas alterações relacionadas com a idade.

No entanto, para além destas respostas terapêuticas, é fundamental que os profissionais de saúde considerem também as alterações psicológicas (depressão, transtornos de ansiedade) manifestadas pelos idosos, que resultam na não adaptação ao seu processo de envelhecimento que conduzem à disfunção erétil e diminuição da libido. Mas há determinados fatores que influenciam positivamente a sexualidade pós-menopáusia, nomeadamente a boa aceitação das transformações decorrentes do processo de envelhecimento, atividade sexual ou masturbação regular, atitudes e sentimentos positivos perante a sexualidade, bom relacionamento emocional/afetivo com o parceiro, bem-estar nas várias dimensões individuais, maior conhecimento do parceiro e compreensão as suas necessidades, vida menos stressada e também uma vida sexual considerada gratificante no seu passado.

Há por isso a necessidade de cultivar a relação e a manutenção do bem-estar, incluindo o bem-estar sexual pode ser alcançado através de algumas medidas sugeridas por autores como Butler & Lewis (1985), Goodwin & Agronin (1997), Nunes (2008), Pires (2011) e Potter (2006):

1. Evitar consumo de tabaco e bebidas alcoólicas;
2. Praticar exercício físico regular e controlar o peso;

3. Adotar uma dieta saudável e diversificada;
4. Cultivar uma atitude positiva face à sexualidade na terceira idade;
5. Investir nas atividades sociais e explorar novos contactos sociais;
6. Conversar com o parceiro/a acerca das expectativas, desejos, fantasias e dificuldades sentidas sobre a sua sexualidade;
7. Tocar, abraçar e beijar para a redescoberta das diferentes sensações do contato íntimo;
8. Identificar com a equipa de saúde a medicação potencialmente causadora de limitações e adquirir estratégias alternativas;

Deve haver também uma modificação de determinadas condutas discriminatórias estabelecidas pela sociedade, nomeadamente negligenciar a sexualidade na terceira idade (Bravo, 2009). Ao investirmos na educação da saúde sexual da população em geral levaria também ao respeito pela expressão livre da sexualidade dos mais velhos. O autor também considera pertinente orientar a população idosa, no sentido de reconhecerem as modificações dos diferentes órgãos e sistemas e principalmente das alterações ao nível da função sexual. Por último, é essencial o investimento na formação dos profissionais e nas pesquisas para melhor se entender as mudanças e as necessidades deste grupo etário porque a sexualidade na velhice é uma dicotomia entre o simples e complexo, afinal o corpo envelhece, a anatomia e a fisiologia sexual modificam-se.

Em Portugal, os homens têm uma atitude positiva em relação ao sexo como bom para o bem-estar, mas acreditam que o envelhecimento é um obstáculo. Já a mulher portuguesa tem uma atitude positiva em relação ao sexo, mas não considera o envelhecimento um obstáculo ao prazer sexual. Os homens noruegueses e as mulheres dinamarquesas não acreditam que o sexo seja bom para o bem-estar; já os homens belgas e dinamarqueses consideram que o sexo não é particularmente importante para os idosos. (Bente Træen, 2018).



Fig. 1 Attitudes toward sex for well-being and sexual changes due to aging in men and women in Norway, Denmark, Belgium and Portugal. Functions at group centroids, unstandardized discriminant functions evaluated at group means

Figura 2: *Atitudes em relação ao sexo para o bem-estar e mudanças sexuais devidas ao envelhecimento de homens e mulheres na Noruega, Dinamarca, Bélgica e Portugal.*

Fonte: (Bente Træen, 2018)

Nesta figura percebemos que homens e mulheres portugueses, que participaram no estudo (Bente Træen, 2018) tiveram respostas mais positivas quanto à atitude face ao sexo para o bem-estar em oposição aos dinamarqueses e belgas. Os homens noruegueses têm uma opinião neutra mas, as mulheres norueguesas uma atitude ligeiramente positiva. Portugal e Noruega obtiveram uma pontuação mais próxima do polo positivo, o que significa que veem o bem-estar influenciado pelas relações sexuais.

Os homens portugueses acreditam que o envelhecimento é um obstáculo a ser sexualmente ativo nesta fase da vida, ao contrário das mulheres portuguesas que não consideram o envelhecimento como um obstáculo. Assim como as mulheres norueguesas, dinamarquesas e belgas.

Falamos de gerações pós-segunda guerra mundial que são as que se encontram hoje em dia na reforma e que testemunharam mais mudanças sociais e médicas. As mulheres tiveram acesso à contraceção, estando pela primeira vez no controlo da sua própria reprodução e prazer sexual. Ao mesmo tempo, puderam começar a ter uma vida profissional, essa mobilidade social foi acompanhada por bastantes mudanças de mentalidade (Beck e Beck-Gernsheim, 1995). A percepção de uma sexualidade como algo para os jovens, criou uma atitude para com os idosos como pouco atraente e assexuada, um estereótipo que afeta potencial e negativamente a

sexualidade dos mais velhos (Barrett, 2011; DeLamater, 2012; Kenny, 2013; Minichiello, 2012).

2.2.1 MULHERES VS HOMENS: ENVELHECIMENTO E PROBLEMAS SEXUAIS

Como já vimos, historicamente, o papel da mulher na relação caracterizava-se pela submissão e passividade, face ao poder de decisão e das necessidades do marido (López & Fuertes, 1999; Huffstetler, 2006). Mas também a própria concepção da sexualidade unicamente relacionada com a procriação promoveu a ideia de que as pessoas idosas deixariam de ter interesse e um papel ativo na sua sexualidade, como se se tornassem seres assexuados (Bustamante, 2009).

A sexualidade e a intimidade acompanham a nossa evolução. Os avanços na forma de pensar, da políticas, da educação e da medicina têm vindo a promover melhores condições médicas e de educação para a manutenção da vida sexual uma vez que, para a atividade sexual permanecer, é necessário que seja vivenciada com alguma frequência e prazer. Embora os homens permaneçam mais ativos do que as mulheres, as mulheres apresentam uma longevidade maior em relação ao homem o que deve contribuir para que apenas 17% das mulheres entre os 75 e 85 anos sejam sexualmente ativas (Lindau, ST, 2010). Essa diminuição na atividade sexual deve ser compreendida tendo em conta todas as mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais, dada a complexidade envolvida no processo de envelhecimento. Esta fase da vida apresenta enormes diferenças porque nem todas as mulheres sofrem os impactos da menopausa, mas essas mudanças hormonais causam uma sobrecarga, enquanto o homem se queixa de dificuldades no orgasmo ou na ereção, a mulher não atribui satisfação ou falta de interesse sexual aos aspetos biológicos, mas à qualidade do relacionamento amoroso (Maciel, M, 201). Mais do que os problemas que advêm com a idade, um grande fator de inibição sexual é a relação negativa em contexto social da mulher e questões de aparência física. Em 100 viúvas entre os 40 e os 89 anos, as mais jovens consideram a "imagem corporal, a escassez de homens sem parceiro e as limitações financeiras para atividades sociais como principais barreiras para a vida sexual." (Fluery, H., Abdo C., 2015)

Segundo a base de dados Pordata, a esperança média de vida, até este momento é de 81,0 anos na União Europeia. Em Portugal, de 1960 a 2018 houve um aumento de 17,5 anos estando a esperança média de vida nos 81,5 anos. As mulheres têm no entanto uma esperança mais elevada que os homens, 84,5 e 78,3, respetivamente.

As **mulheres** vivem mais e isto levanta algumas lacunas na compreensão e conhecimento de diversas questões sobre a saúde física, envelhecimento e

sexualidade (Christ & Van Soest, 2004). Isto porque muitos dos estudos sobre sexualidade não incluem as mulheres mais velhas. Contudo, o terceiro Levantamento Nacional do Reino Unido de Atitudes Sexuais e Estilo de Vida (Mitchell et al., 2013) e o Projeto Nacional de Vida Social, Saúde e Envelhecimento dos EUA (Laumann et al., 2008) já incluíram mulheres com mais de 65 anos. No primeiro estudo, 55,7% relatam problemas sexuais de 3 meses a um ano, entre os principais problemas estão a falta de interesse, secura vaginal (20%) e dificuldades de atingir o clímax (13,7%).

Também na pesquisa Global de Atitudes e Comportamentos (Laumann et al., 2005) que envolveu 9 000 mulheres dos 40 aos 80 anos de 29 países, mostrou que havia uma relação curvilínea com a possibilidade de dificuldades de lubrificação: dos 50 aos 59 anos foram duas vezes mais prováveis do que dos 40 aos 49 anos nos problemas de lubrificação. De um modo geral, não há uma perda de vontade, mas fatores que causam desconforto e levam ao "abandono" da prática.

Na pesquisa do Reino Unido (Mitchell et al., 2013; Field, N et al., 2013), 9,5% das mulheres com idades entre os 65 e os 74 anos relatam "angústia ou preocupação" com a vida sexual; esse valor aumenta para 12,7% quando se aborda as mulheres dos 45 aos 54 anos.

Nos **homens** os problemas sexuais aumentam com a idade, e nesses problemas os mais mencionados são redução do desejo sexual relacionado com problemas de ereção. Contudo, muitas das pesquisas concluíram que cerca de metade ou mais dois homens mais velhos não relatam dificuldades sexuais (Laumann et al., 1999). Nos resultados do Programa Dinamarquês de Saúde e Mobilidade (Christensen et al., 2011), mostraram que os homens têm tido pelo menos um tipo de dificuldade sexual (que é vista como um problema) como por exemplo: dificuldades em obter ou manter uma ereção, um orgasmo, ejaculação precoce, dores genitais, que aumentou de 2% para os homens com menos de 20 anos de idade, e para perto de 20% dos homens com 70 anos de idade ou mais. Também outros estudos descobriram que os problemas de ereção em homens mais velhos podem estar associados a problemas físicos de saúde e depressão (Laumann et al. 2008). Ainda assim, descobriram que a prevalência de disfunções eréteis é mais elevada entre homens com historial de doenças cardiovasculares, diabetes, falta de atividade física. Os desafios sociais e psicológicos também podem, contudo, resultar em depressões, stress, solidão, sendo também fatores associados a problemas sexuais nos homens (Atlantis & Sullivan, 2012; Latini et al., 2006; Martin et al., 2012). Contudo, e de um modo geral, os problemas de ereção são relatados por homens de todas as idades com ou sem problemas de saúde física ou mental.

No geral, e em comparação com os homens, apesar das mulheres parecerem menos satisfeitas com os seus corpos, em contextos sexuais são as mais velhas que parecem ser menos vulneráveis à insatisfação corporal do que as mulheres mais jovens. Os resultados de investigação de diferentes países mostram que amostras substanciais de homens e mulheres mais velhos estão satisfeitas com a vida sexual (Bente Træen et al., 2017)

O crescente aumento da população mais velha nos países ocidentais cria desafios aos profissionais de saúde (Delamater & Karraker 2009) que começam a ver a “velhice” como um grupo que precisa de preocupações a nível da saúde sexual. Nesses países, o tema da saúde sexual ganha pertinência (Grou-gaard et al., 2012) isto porque “idosos que relatam ter saúde boa ou má, ou que foram diagnosticados com alguma condição médica, são menos propensos a relatar serem sexualmente ativos, mas mais propensos a relatar problemas sexuais (Delamater,2012; Field et al.,2013; Moreira et al., 2008)” e vivem relações menos satisfatórias.

2.3. SEXUALIDADE E O DESENVOLVIMENTO EM PORTUGAL

Há uma influência histórica que está intimamente ligada à forma como a sexualidade é vivida por isso a forma como a sexualidade dos portugueses é encarada e sentida tem muito a ver com aspetos socioculturais (Pacheco, 2000), pois. Em Portugal, a Igreja Católica enquanto religião mais recorrente em Portugal exerceu uma forte influência nos comportamentos e valores de moralidade, levando a hábitos restritos. Por isso mesmo, tudo aquilo que fugisse à moral definida era visto como inadequado, como anormal ou patológico. Assim sendo, a sexualidade não era vivida sem que o objetivo fosse a procriação, e comportamentos distintos das leis morais religiosas assim como das leis civis do país, não eram aceites.

Durante o período do Estado Novo, a sexualidade era uma matéria proibida e interdita, havia uma conotação negativa na expressão da sexualidade. A supremacia era atribuída ao homem, e “nos costumes e na lei, todas as práticas - sobretudo no domínio da sexualidade - que desafiassem o rígido tradicionalismo corporizado no lema «Deus, Pátria e Família»” (Aboim, 2013:43) não eram toleradas, nem bem aceites. Pelo contrário, aos homens era lhes dada liberdade e sexualidade ativa podendo recorrer a outras mulheres antes e depois do casamento. Já a mulher deixava de ser vista como uma mulher de verdade, para casar e ter filhos.

Nesse “período áureo (...) encontramos uma espessa cortina moral a esconder a sexualidade, que se encontrava quase apagada debaixo do peso da censura oficial” (idem:43). Existia neste tempo apenas uma moral oficial, a moral religiosa. “Uma moral conservadora, defensora dos valores da família tradicional, dos bons costumes

e da supremacia masculina.” (idem:43) Tinham a pressão de casar virgens e se essa virgindade fosse perdida antes do casamento perdia as qualidades de mulher, esposa e futura mãe.

“As mulheres deviam dedicar-se à maternidade, não trabalharem profissionalmente e nem sequer estarem muito fora de casa, a menos que se tratasse de atividades caritativas e da igreja. A sexualidade feminina era vista como ameaçadora da ordem social.” (idem:44)

Por volta do século XX os pensamentos de Freud chegaram a Portugal, num momento em que o país era fortemente católico e se encontrava cultural e politicamente agitado. Foi Egas Moniz, médico e investigador do século XX quem introduziu as ideias freudianas em Portugal quando, através da sua tese de Medicina denominada Vida Sexual, Fisiologia e Patologia (1900-1931), procurou instruir a população portuguesa sobre a sexualidade e a natalidade. A tese de doutoramento, bastante arrojada na altura, foi um marco no desenvolvimento médico da ciência sexual em Portugal. Era constituída por dois volumes, um ligado à fisiologia e outro mais à patologia. Essa obra contou com 19 edições onde abordava vários temas: importância da contraceção, a infertilidade masculina e feminina. Contudo, todas estas temáticas vanguardistas para a altura levaram a que a obra fosse censurada em 1933 pelo regime salazarista.

As moralidades vividas no Estado Novo atribuíam às mulheres grande peso de culpa, pois tudo que saísse dos padrões definidos era criticável, como uso de calças, fumar, onde a mulher ficava vista como “depravada, sexualmente fácil e sobretudo perigosa para a ordem social, preocupação que passou a ocupar as mentes da época, sobretudo a partir da década de 1960” (Aboim, 2017:46) quando começaram a chegar novas influências da Europa. Até à revolução de Abril, no que toca à imagem de doméstica e assexuada mantém-se praticamente inalterada, tentando manter os ideais do passado.

Quase 50 anos depois do 25 de abril, os comportamentos mudaram radicalmente, “A experimentação sexual fora do casamento banalizou-se e a sexualidade ganhou um outro lugar na vida quer de mulheres quer de homens.” (Aboim, 2017:49). As mulheres já não são punidas pelos filhos «ilegítimos» e prova disso é a quantidade de nascimentos que ocorrem fora de casamentos, onde se encontra o casal em situação de coabitação. Hoje em dia mais de metade, 57,9%, dos nascimentos ocorrem fora do casamento.¹⁵

¹⁵ Dados do Pordata referentes a 2020.

[https://www.pordata.pt/Municipios/Nados+vivos+fora+do+casamento++com+coabita%C3%A7%C3%A3o+e+sem+coabita%C3%A7%C3%A3o+dos+pais+\(percentagem\)-370](https://www.pordata.pt/Municipios/Nados+vivos+fora+do+casamento++com+coabita%C3%A7%C3%A3o+e+sem+coabita%C3%A7%C3%A3o+dos+pais+(percentagem)-370)

2.3.1. EVITAÇÃO SEXUAL EM ADULTOS MAIS VELHOS

O estudo da velhice tem procurado desenvolver e documentar pesquisas sobre sexo na velhice que estabeleçam uma ligação entre saúde e atividade sexual. Mas pouca atenção é dada aos motivos que levam a que esta faixa etária evite relações sexuais.

De um modo geral, homens e mulheres revelam resultados diferentes, a mulher demonstra evitar mais o ato sexual. Homens relatam questões para a evitação sexual, a idade, as relações íntimas, a saúde física, problemas sexuais do próprio ou do parceiro. Já a mulher destaca dificuldades sexuais, problemas de saúde, dificuldades sexuais do parceiro e falta de interesse sexual. Foi possível observar no estudo realizado em países europeus, Noruega, Dinamarca, Bélgica e Portugal (Cravalheira, Ana et. al., 2019) que os fatores relacionados com a saúde foram preditores mais importantes da evitação sexual para os homens ao contrário das mulheres onde os fatores relacionais são tão importantes quanto os relacionados à saúde. Uma pesquisa recente com homens e mulheres britânicos com idades compreendidas entre os 16 e os 74 anos concluiu que, com o avançar da idade, é comum evitar as relações sexuais, sendo mais frequente dos 65 aos 74 anos. (Mitchell et al., 2013)

E apesar de ser uma prática comum, pouca informação há sobre o que leva à inatividade. Antes de desenvolver a pesquisa é importante fazer uma distinção entre evitar e inatividade sexual. Evitar relações sexuais implica uma decisão ativa de se abster da atividade sexual, já inatividade pode referir-se ao desejo de um indivíduo de evitar sexo, mas também pode dever-se a outros fatores. Portanto, é diferente falar de evitar e inatividade, uma que muitos que evitam acabam por ter atividade sexual apenas para satisfazer o parceiro e manter o relacionamento intacto.

Numa revisão de literatura, alguns estudos exploraram os motivos da inatividade sexual, entre os motivos as mulheres costumam relatar fatores relacionados ao parceiro, principalmente a falta de um, enquanto os homens tendem a relacionar com motivos pessoais e de saúde. (Beckman et al., 2008; Lindau et al., 2007; Schick et al., 2010)

Num estudo sobre a inatividade sexual (Karraker, 2013 e DeLamater 2013) desenvolvido nos Estados Unidos da América que envolveu 1 502 homens e mulheres casados, com idade compreendidas entre os 57 e os 85 anos, concluiu que (1) casamentos mais longos tinham maior probabilidade de ser inativos; (2) níveis de maior felicidade conjugal e melhor saúde física foram associados a menores

probabilidades de inatividade sexual; (3) o declínio da saúde é o principal motivo para a interrupção e (4) outros motivos para a inatividade é a existência de dificuldades e disfunções.

Uma vez que a imagem sexual, nesta faixa etária, sugere que os homens são os principais iniciadores e a mulher ocupa o papel de passividade (Horvath e Brown 2010; Milhausen 1999) e tendo em conta que os processos sociais têm influência e expressão na sexualidade, a sexualidade ganha o significado que a sociedade o coloca. Assim é natural que haja diferenças, entre homens e mulheres, no que toca aos motivos que levam a evitar a prática de relações sexuais, como se pode ver num estudo com 23 mulheres heterossexuais (Hinchliff et al 2012). Entre as principais razões apontadas, neste estudo encontram-se as mulheres que tiveram problemas sexuais graves e estas evitavam ter relações sexuais como uma estratégia para lidar com essas questões; para outras, evitar situações íntimas também funcionava como meio para não dizer não diretamente, ou servia para moderar a frustração que a própria mulher sentia por não desfrutar.

É normal que haja bastantes diferenças no que toca aos motivos que levam a evitar a prática de relações sexuais entre homens e mulheres. Uma vez que a imagem sexual ainda sugere que os homens são os principais iniciadores e a mulher ocupa o papel de passividade (Horvath e Brown 2010; Milhausen 1999), logo tendo em conta que os processos sociais têm influência e expressão na sexualidade, a sexualidade ganha o significado que a sociedade o coloca.

Como esperado, o estudo que contou com a participação da psicóloga e especialista em sexualidade Ana Carvalheira, mostra que as mulheres são mais propensas do que os homens a relatarem ter evitado sexo nos últimos 10 meses (40 % vs 19 %). De tal forma que é consistente com as descobertas em estudos anteriores (Mitchell et al 2003), onde se observa que homens e mulheres britânicos têm um valor mais alto de evitação, pois é mais comum com o passar dos anos. Esta descoberta pode refletir questões sociais e tradicionais que colocam o homem como forte e inabalável na atividade sexual (Courtenay 2000; Masters et al 2012). Os homens acabam por ter menos oportunidade de evitação de sexo porque sentem a questão da masculinidade muito presente, no ser imperativo, ter vontade e ser ativo sexualmente.

Homens e mulheres neste estudo validaram as dificuldades sexuais, os problemas de saúde, as dificuldades sexuais do parceiro e a falta de interesse sexual como razão para evitar o sexo. As descobertas foram semelhantes a estudos anteriores (Lindau et al 2007; Gott e Hinchliff 2003; Lodge e Umberson 2013; Mitchell et al 2013). No entanto, quanto à evitação sexual as mulheres registaram mais preocupações com a imagem corporal e os homens nas dificuldades sexuais. É de

ressalvar que neste estudo, perto de um terço dos participantes (24% e 31% dos homens e mulheres, respectivamente) escolheram a opção "outros" motivos para a evitação sexual. Como forma de justificar este "outros", um outro estudo recente revelou que a falta de comunicação também é um dos fatores de perda de desejo em homens e mulheres (Graham et al 2017).

As análises realizadas num estudo sobre a evitação sexual, relatam algumas diferenças e semelhanças entre os géneros (Graham et al 2017):

1. Nos homens, a idade, intimidade de relacionamento, saúde física, problemas sexuais próprios e do parceiro foram preditores significativos de evasão sexual.
2. Nas mulheres, a idade, duração do relacionamento, satisfação no relacionamento, intimidade do relacionamento, saúde física e mental e problemas sexuais próprios e do parceiros foram os mais significativos.

Por isso, conseguimos afirmar que na mulher os fatores relacionais são tão importantes como os fatores de saúde. Já no homem, as questões de saúde são um fator de maior preocupação do que fatores relacionais. De um modo geral, homens mais velhos são mais propensos a evitar sexo por problemas de saúde que, inevitavelmente, aumentam com a idade, já a mulher por sua vez é na faixa etária mais nova que se observam mais preocupações a evitar sexo. Contudo, este é um ponto pouco desenvolvido, mas que de um modo geral pode ter a ver com a aceitação do corpo e do envelhecimento. No entanto, a longevidade da relação leva a que a mulher seja mais propensa a evitar sexo do que em relacionamentos mais curtos, o que vai ao encontro do estudo Karraker e DeLemater (2013), onde o declínio da frequência sexual aumenta com a duração do trato conjugal.

Contudo, é importante reconhecer que a evitação sexual pode ser, em algumas situações, uma resposta adaptativa; a evitação não precisa de ser um comportamento negativo. Por isso é preciso compreender os motivos da evitação sexual, pois pode ajudar os profissionais de saúde a serem mais capazes de respeitar a narrativa de vida do paciente e a escolha de não ser sexualmente ativo, como nos alerta Carvalheira et al. (2019)

CAPÍTULO 3: O PROJETO

3.1 A INTENÇÃO DO PROJETO

Para a conclusão do mestrado em Audiovisual e Multimédia o objetivo passava por desenvolver um projeto audiovisual, que para além de transmitir novos conhecimentos, os pusesse em destaque tornando-se num incentivo para futuras investigações. Dentro das várias questões sobre a sexualidade e, a educação para a sexualidade, há muitos temas e áreas que estavam pouco desenvolvidas e exploradas. E como seres sexuados desde que nascemos até que morremos, a desmistificação da sexualidade na terceira idade torna-se pertinente.

Segundo os valores da Base de Dados de Portugal Contemporâneo, no que diz respeito aos indicadores de envelhecimento (Anexo 1 - Gráfico 1), o número de pessoas com 65 anos ou mais (Anexo 1 - Gráfico 2), continua a aumentar em Portugal, enquanto o índice de população diminui. Estes fatores levam-nos a afirmar que vivemos numa sociedade cada vez mais envelhecida. Por isso mesmo são levantadas preocupações com o envelhecimento saudável e ativo no qual se enquadra o tema da sexualidade (Cabral & Marques, 2013).

Este projeto tem como objetivo captar a atenção para a sexualidade como um elemento natural e presente em todas as fases da vida. O projeto é ambicioso mas, de certa forma, possível de realizar.

Aliada à falta de informação sobre a temática que leva a sentimentos negativos em relação à conceção de sexualidade na terceira idade, onde encontramos estigmas sociais devido ao próprio contexto vivido anteriormente (Aboim, 2013). O objetivo não é tanto que as pessoas com 65 anos mudem alguns comportamentos e ideias em relação à sua sexualidade, mas que as pessoas mais novas tenham outra abertura e conhecimento sobre a saúde e bem-estar, uma vez que os índices de longevidade em Portugal continuam a aumentar, daí a importância de nos mantermos alerta e informados.

Em suma, o presente projeto, "Sexualidade 100 idade" é destinado tanto, às pessoas que se encontram na faixa etária dos 60 anos ou mais, como à sociedade em geral.

3.1.1 PRODUÇÕES AUDIOVISUAIS

Foram considerados alguns conteúdos audiovisuais onde esta temática foi desenvolvida e destacada, dos quais realço os seguintes:

NOME	ANO	DESCRIÇÃO
BABILÔNIA [novela]	2015	Fernanda Montenegro (90 anos) e Nathalia Timberg (90 anos) são duas atrizes Brasileiras que em 2015 interpretaram um papel de casal homossexual. Babilônia foi a novela, que na altura gerou alguma controvérsia devido a este casal que foi interpretado por estas duas atrizes.
GRACE AND FRANKIE [Série]	2015	Grace and Frankie são duas mulheres bastante diferentes, na casa da terceira idade. Quando os maridos anunciam que estão apaixonados um pelo outro, os casamentos chegam ao fim. Os ex-maridos vivem a nova relação heterossexual e as das duas entram em grandes aventuras e descobertas. Lily Tomplin (80 anos) e Jane Fonda (81 anos)
45 ANOS [filme]	2015	Uma notícia de uma antiga namorada do marido abala o casal Kate e Geoff ao fim de 45 anos de casamento. Neste momento, muitas questões do passado acabam por vir interferir no futuro da relação.
CHRISTIANE AMANPOUR: SEX AND LOVE AROUND THE WORLD [série documental]	2018	A forma de viverem a sexualidade pelo mundo, tendo como foco a mulher.
GOLPE DE SORTE [novela]	2019	A história passa por retratar a vida de uma mulher de 54 anos, Maria do Céu Garcia (Maria João Abreu), que acaba por refazer a sua vida ao lado do homem que ama. Noutro núcleo encontramos Horácio Toledo (Vítor Norte), Rosanne Toledo (Helena Laureano) e Amália Reis (Rosa do Canto). Horácio é um homem casado que vive uma relação paralela com Amália Reis. Sempre muito ativo com as duas mulheres, atravessa no meio do processo alguns problemas a nível sexual quando as duas parceiras "exigem" que dê a uma o que dá a outra.
NAZARÉ [novela]	2019	João (Carlos Areias), Floriano Marques (Ruy de Carvalho) e Ermelinda Marques (Márcia Breia), são três amigos que se juntam no "Terceira Onda", um lar/ centro de dia. É nesse espaço que é retrata a terceira idade de uma forma fresca e leve, mostrando a "nova juventude". Nesta novela este núcleo mais velho é dos mais animados, não dispensando às noites de baile.

A SCRET LOVE [filme documental]	2020	Viveram décadas a esconder o amor que as unia. Apaixonando-se em 1947. Pat Henschel e a jogadora de basebol profissional, Terry Donahue, estiveram numa viagem de 65 anos de amor e superação dos preconceitos.
REVELA-TE E REVOLTA-TE [filme documental]	2021	Um filme documental sobre o desporto pool dance e todo o empoderamento que traz à mulher, ao sentir-se mais sensual pondo a sexualidade como um elemento de bem-estar e de auto valorização.

Tabela: Filmes, novelas e séries que retratam a idade adulta e sénior. Pesquisa da autora.

3.1.2 INQUÉRITO DE PERTINÊNCIA SOBRE O DOCUMENTÁRIO

Para acrescentar valor e perceber o grau de pertinência da realização de um documentário, principalmente sobre a temática em questão, foi realizado um inquérito durante 15 dias: de 04 de janeiro de 2020 a 18 de janeiro de 2020. Obtivemos um total de 214 respostas de pessoas, do género masculino e feminino, entre os 16 e os 58 anos.

O documentário é considerado o género menos interessante (Gráfico 3- Anexo 1), sendo as séries o preferido. Por isso é natural que as pessoas raramente (32%) vejam documentários ou apenas o façam às vezes (49%) (Tabela 1- Anexo 2). No entanto, a grande maioria (78%) considera os documentários importantes ou muito importantes (Tabela 2- Anexo 2). Talvez por acharem que estes abordam temas pertinentes da e para a sociedade (Tabela 3- Anexo 2). Mas, curiosamente, não são estes os temas preferidos para assistir a um documentário. A vida animal e natureza é o tema que levaria mais pessoas a ver um documentário a par da história, viagens e turismo, música, personalidades, desporto/lazer e vida quotidiana. O tema sexologia (Gráfico 4- Anexo 1) aparece na parte final das preferências, embora quase metade das pessoas afirmem que veriam um documentário sobre esta temática. Quando se comparam as respostas por idade percebe-se que este tema é mais interessante para as pessoas com mais de 40 anos (68%) (Gráfico 5- Anexo 1).

Em relação ao tema específico deste trabalho, a Sexualidade na 3ª idade, 72 % consideraram um tema pertinente para a nossa sociedade e 69% manifestaram interesse em ver. Esse interesse, em ver um documentário sobre a Sexualidade na 3ª idade (Gráfico 6- Anexo 1), vai aumentando com a idade, sendo que 91% das pessoas com mais de 40 anos estariam interessadas em ver.

3.2 CONCEPÇÃO DO PROJETO

Em Portugal, a sociedade encontra-se a adaptar as suas ideias conservadoras, daí vários temas não serem faladas com a importância e foco pretendido. Por isso mesmo, este documentário serviria como um veículo para evidenciar a realidade da faixa etária, demonstrando o interesse de continuar a estudar os elementos com 60 ou mais anos. Recorrendo ao poder que um documentário pode alcançar, conseguimos evidenciar, denunciar e expor questões, tornando mais facilmente essas interrogações num assunto de debate público e social.

3.2.1 O PROJETO

A presença nas duas instituições: Universidade Sénior Rotary de Matosinhos e a Associação Social e de Desenvolvimento de Guifões- ASDG, foram essenciais para o desenvolvimento do projeto: uma vez que encontrei duas realidades: Uma realidade mais letrada e outra menos letrada, uma com idades entre os 60 e os 80 e outra, dos 70 aos 90 anos, respetivamente. Assim sendo, estando dentro destas realidades, as seguintes características documentais (Nichols, 2001) seriam desenvolvidas:

- Participativa, na medida em que a minha presença não seria evitada;
- Observacional, porque contava que com o tempo a câmara passasse para segundo plano, sem que a presença dela fosse notada;
- Expositiva, uma vez que inicialmente o objetivo seria que a narração fosse feita como auxiliar e organizador de informação;
- Performativa, na medida em que colocaria o espectador a pensar e questionar toda a informação transmitida, aproximando a sua realidade à realidade expressa no documentário.

3.2.2 PÚBLICO-ALVO

Uma vez que o objetivo é desmistificar e abrir portas sobre a temática "Sexualidade 100 idade", o projeto vai ao encontro de um público-alvo abrangente.

As vertentes científicas (com a especialista em sexologia e psicóloga Ana Carvalheira) e do testemunho real (com as instituições) dão a veracidade e, transportam-nos para a realidade da sexualidade com representatividade da temática.

A apresentação do projeto aos alunos da universidade sénior e aos utentes da associação social foram claramente distintas. Nesse momento, percebi que apesar de estar a falar do mesmo tema, a abordagem teve de ser mais específica para os da Universidade, e mais medida no caso da Associação. E desde aí, ficou claro que

a forma de desenvolver a temática deveria ser simples e direta, de forma a chegar a um grupo mais diversificado.

3.2.3 O TÍTULO E A CAPA

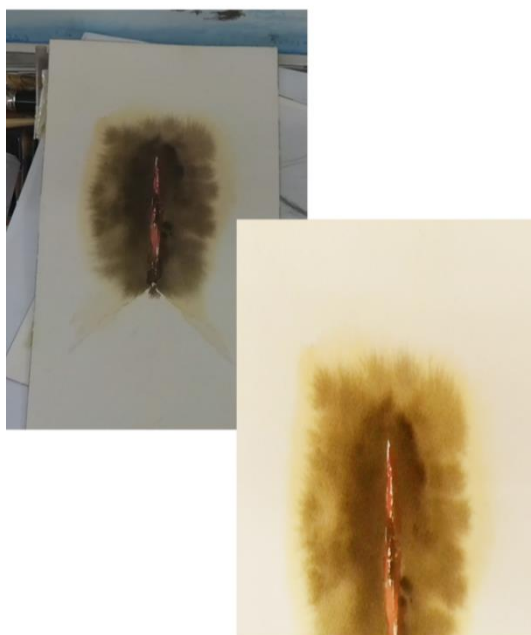
O título surgiu após a leitura do livro da Sofia Aboim "A sexualidade dos Portugueses":

"A exclusão de uma parte cada vez mais significativa da população desta realidade gratificante, sem a qual parece ser impossível a realização pessoal, não deixa de nos levar a questionar a relação da sexualidade, qualidade de vida e identidade." (Aboim, 2013: 84)

"Sexualidade 100 idade" pretende remeter ao facto da sexualidade tal como o nome indica, não ter uma idade limite. O número 100 surge pelo facto da palavra "sem" e o número "cem" serem palavras homófonas, terem uma sonoridade idêntica mas significados diferentes. Assim sendo, este título surge como um desafio para olharmos a sexualidade para além da idade cronológica, e de que estamos sempre a tempo de que viver e onde experienciá-la, ou não, é um direito nosso, o direito à sexualidade.

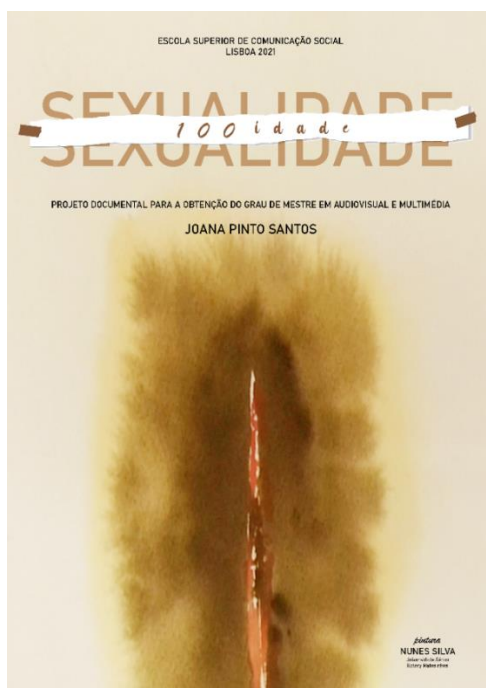
A capa para o documentário surgiu de um frame retirado de um plano captado na aula de pintura na Universidade Sénior, que serviu de ilustração ao tema tratado.

Figura 3: O frame que deu origem à base do cartaz do documentário.



Fonte: A autoria Própria.

Figura 4: Cartaz do projeto documental com a pintura de Nunes Silva, aluno da Universidade Sénior Rotary Matosinhos.



Fonte: A autoria Própria.

3.2.4 ESTRUTURA SUGERIDA

A realidade escolhida, tal como mencionado anteriormente foi a Associação Social e de Desenvolvimento de Guifões - ASDG e a Universidade Sénior Rotary de Matosinhos - USR, com o contributo científico da psicóloga e especialista em sexologia Ana Carvalheira. Estes três elementos foram fundamentais para dar sentido ao trabalho, no entanto, a presença da especialista acrescentou uma visão diferente, até do que se passava nos consultórios. Ao mesmo tempo, consolidou-se a importância e pertinência de desenvolver um tema como este.

Apesar das entrevistas não terem acontecido de forma presencial como inicialmente estava definido, a utilização das plataformas de videochamada permitiram que os testemunhos fossem desvendados. A descoberta tornou-se ainda mais rica, várias temáticas surgiram na entrevista com a sexóloga, e o testemunho da Céu Novais deixou ainda mais certa da importância da temática, uma vez que a história de vida abriu mais horizontes para a construção da narrativa. Encontrar o amor e sair de casa só aos 58 anos de idade tornou a "Sexualidade 100 idade" mais relevante.

Inicialmente, a ideia seria de um documentário, contudo, e após a entrevista com a especialista Ana Carvalheira, explorar todas as questões num só documentário faria perder e desenvolver pouco a informação. Assim sendo, tornou-se uma mini série documental, de modo a termos mais conteúdo desenvolvido.

Para permitir que as questões fosse mais desenvolvidas, surgiu uma divisão por conteúdos com um arco narrativo que passa:

1. Introdução da temática no episódio I;
2. A questão chave para o desenvolvimento da temática no episódio II;
3. Dois episódios com problemas, o III e IV, sendo que no episódio IV já se começa a levantar o véu para a conclusão;
4. No episódio V, a conclusão, teria as "soluções" para os problemas destacados e novas perspetivas.

Como tal, surgiu a seguinte estrutura de minissérie documental:

SEXUALIDADE 100 IDADE Mini Série Documental		
ARCO NARRATIVO		EPISÓDIOS
INTRODUÇÃO		<p>Neste episódio o conceito de envelhecimento vai além do ficar velho. Novas oportunidades, novos conhecimentos e novas formas de ver a vida. Até porque, “nós desde que nascemos já estamos em processo de envelhecimento”. (Ana Carvalheira)</p>
D E S E N V O L V I M E N T O	Cerne da Questão	<p>Episódio II: A sexualidade no envelhecimento:</p> <p>“A sexualidade está dependente de muitas variáveis biológicas sim, mas também variáveis psicológicas, variáveis sociais, variáveis culturais, variáveis relacionando.” (Ana Carvalheira) Da mesma forma que não envelhecemos só quando chegamos aos 65 anos, também não perdemos a nossa sexualidade quando chegamos a essa idade.</p>
	Problema	<p>Episódio III: O dessexualizar mental dos homens e das mulheres:</p> <p>“Temos de arranjar soluções para o aceitarmos melhor e para vivermos com a melhor qualidade possível e por isso é que este documentário é importante.” (Ana Carvalheira) Para além da idade, a não negação do envelhecimento.</p>
	Problema Início das soluções	<p>Episódio IV: A Ala Secreta da Sexualidade</p> <p>Na história a função da mulher era de família e de procriação, os seus desejos e vontades ficavam de lado. Verdade é que a história vai mudando e cada vez mais é dada atenção à mulher e aos seus prazeres. Neste episódio, algumas particularidades da mulher e da sua sexualidade são destacadas.</p>
CONCLUSÃO		<p>Episódio V: Os novos estímulos:</p> <p>“Abrir-se a novas possibilidades, abrir-se ao prazer não só sexual mas prazer em geral é um trabalho de fundo” (Ana Carvalheira) O fazer não depender a vida da idade que temos, estimular o corpo e mente e manter a curiosidade no mundo e em nós.</p>

3.2.5 ENTREVISTAS

Em relação as entrevistas que foram realizadas, das três, só duas delas foram essenciais para encontrar a narrativa necessária para este documentário. Uma das entrevistas com a especialista Ana Carvalheira, doutorada em Psicologia da Sexualidade pela Universidade de Salamanca em 2006, mestre em Neuropsicologia Clínica pela mesma universidade e especialização em Sexologia, formada pela Sociedade Portuguesa de Sexologia Clínica em 1997, da qual foi presidente entre 2011 e 2013; a outra entrevista à Ceu Novais, enfermeira reformada e aluna da Universidade Sénior.

Concluindo, os trechos apresentados, de seguida, têm como função a justificação do tema e, por sua vez, do título. Além disso, esses mesmos excertos das entrevistas não estão pela ordem natural da conversa gravada, mas sim pela ordem pertinente para o arco narrativo.

EPISÓDIO I: O ENVELHECIMENTO:

"Mas quando me reformei alarguei os meus horizontes para outras coisas, para o meu bem-estar físico e psíquico. E coincidiu com uma alteração da minha vida total..." – Céu Novais, 69 anos

Céu Novais: O que é o envelhecimento? (...) Basicamente, é ter consciência de que, para já, as minhas faculdades mentais e físicas estão estabilizadas. Sinto que ainda estou psicologicamente ativa e ainda consigo fazer muitas coisas e eu sou muito persistente, quando existe uma dificuldade quero contornar, por um lado ou por outro até conseguir resolver. O que é que quero dizer com isto, neste momento o que mais me preocupa é o medo do futuro e o medo de saber que eu tenho 69 daqui a pouco entro nos 70. (...) se não houver nada que aconteça que me possa interferir a nível físico as coisas vão rolando.

Joana: O que é o envelhecimento ou quando começa o envelhecimento?

Ana: Então o envelhecimento começa no nascimento, nós desde que nascemos já estamos em processo de envelhecimento. O envelhecimento biológico acontece muito cedo. Agora este é o crescimento que nós falamos aqui, é uma construção social e portanto dizer que o envelhecimento é a partir dos 65 anos, é uma construção social. (...) Um dos acontecimentos principais do envelhecimento é a reforma e o deixar de trabalhar. A pessoa perde um bocadinho a sua identidade porque deixa de ser "o senhor engenheiro" porque há uma confusão entre a identidade pessoal e

profissional. E por isso é que as pessoas quando se reformam muitas vezes ficam tristes deprimidas com o humor deprimido.

Joana: Sente diferença entre a Céu Enfermeira e a Céu depois de deixar a profissão?

Céu Novais: Sinto muito. Eu sempre gostei muito da minha profissão e dei tudo, ainda por cima porque trabalhava com crianças. Eu fui para o serviço que gostava de fazer. Dediquei-me muito há minha profissão e era chefe. (...) Reformei-me e não fiquei com vontade de voltar a trabalhar na parte de enfermagem. (...) Mas quando me reformei alarguei os meus horizontes para outras coisas, para o meu bem-estar físico e psíquico. E como coincidiu com uma alteração da minha vida total (...) porque vivi 58 anos da minha vida em casa dos meus pais e com a minha irmã mais nova. Existiu uma mudança de tudo e de aprendizagem, eu nem cozinhava, e como é que venho viver com uma pessoa que gosta de comer. Foram ali dois a três anos a patinar um bocado.

Joana: E acima de tudo envelhecer não é morrer.

Céu Novais: Não de todo. E envelhecer não quer dizer que a gente não tire partido do que existe. Estou sempre a aprender no YouTube como é que se faz, como é que não se faz. E nesse aspeto eu sou muito curiosa e gosto, principalmente a nível informático.

O estado físico, basicamente, é que vai comandar a nossa vida. Para haver uma boa conjugação das pessoas, o bem-estar físico interfere muito no bem-estar psicológico. Se uma pessoa está doente eu penso que será mais complicado que as coisas continuem bem, por causa de depressões...

EPISÓDIO II: A SEXUALIDADE NO ENVELHECIMENTO:

"É assim muitas vezes não estarei tanto no patamar de total, mas gosto e contribuo para que ele, eu e ele, nós dois fiquemos bem. Tem que haver muita compreensão e tem que haver realmente muita união a esses níveis. Porque é difícil manter, já vamos em dez anos. E às vezes há maleitas..." – Céu Novais, 69 anos

Ana Carvalheira: "A sexualidade no envelhecimento é muito importante dizer que ela existe. E que pode ser plena e rica pode ser plenamente vivida pelas pessoas independentemente da idade que elas têm. Porque há muito o mito e a crença errada

de que os idosos ou as pessoas mais velhas não têm sexualidade. Isto é absolutamente falso.”

Ana Carvalheira: “Eu dou aulas há muitos anos e sempre que dou aulas na universidade a alunos de psicologia, alunos que têm entre os 20 e os 25 anos mais ou menos. E sempre que eu falo de sexualidade o envelhecimento e eles imaginam os avós deles a terem relações sexuais. Todos riem. Há sempre um riso de fundo generalizado porque de facto para além deles imaginarem os avós, é também porque não há uma naturalidade na aceitação da ideia de que os mais velhos também têm prazer sexual.”

Ana Carvalheira: “A sexualidade não tem que acabar porque a sexualidade não está só dependente dos estrogénios das hormonas. A sexualidade está dependente de muitas variáveis biológicas sim, mas também variáveis psicológicas, variáveis sociais, variáveis culturais, variáveis relacionando.”

Céu Novais: Para mim a importância maior é a saúde. Se nós os dois tivermos saúde física e mental, eu acho que depois do resto se completa isso. Nós também temos que ter ações que ajudem a mantermos essa saúde, e mesmo a nível sexual também, a nossa parceria ser sempre de respeito. Ou seja, não é de obrigação é nossa, é de amor. E o Vítor nesse aspecto é muito sexual, eu também, eu sou porque gosta da companhia dele porque gosta de estar com ele, gosta dos carinhos e sim, tudo isso se completa e ajuda até no psicológico.

Joana: Qual é o significado que atribui à palavra sexualidade?

Céu Novais: É um bocado difícil de explicar. Eu acho que só há uma boa sexualidade se tiver por trás um bom amparo, essencialmente de amor e de união entre duas pessoas.

Joana: Por isso, a sexualidade acaba por ser um bom caminho para levar a felicidade do casal.

Céu Novais: Ah sim sim sim. Eu acho que até entre os dois é muito importante. Se no aspeto sexual se houver uma repressão ou houver um "tu cansada, doí-me a cabeça, chega-te para lá." Se eu acedo aos carinhos entre nós os dois. Se ele mostra eu não sou capaz de o rejeitar. Isto tem muito a ver não só com a personalidade das pessoas mas também o saber que se eu o rejeitar ele vai ficar bem. Ele nesse aspeto é muito ativo e eu acabo por estar com ele porque também gosto dele e gosto de estar com ele, mas basicamente, é a compreensão mútua.

Joana: Mas também está com ele porque sente que também lhe dá prazer.

Céu Novais: Claro. E é assim muitas vezes não estarei tanto no patamar de total, mas gosto e contribuo para que ele, eu e ele, nós dois fiquemos bem. Tem que haver muita compreensão e tem que haver realmente muita união a esses níveis. Porque é difícil manter, já vamos em dez anos. E às vezes há maleitas, muitas vezes sinto dores musculares e agora com a história do covid.

Ana Carvalheiras: O inimigo da sexualidade dos idosos: o primeiro é a saúde ou a falta dela e a outro são as atitudes, a atitude que a pessoa tem, pois pode até ser muito saudável mas na sua cabeça pensa: “não isto já não é para a minha idade”. Essa pessoa está fechada e não se permite, é uma pessoa pouco livre. Não permite para ela própria a vivência plena da sexualidade e a sexualidade é uma coisa a que cada um tem direito.

Ana Carvalheira: E por isso é que este documentário é importante. Este documentário chamado Sexualidade sem idade é muito importante não tanto para as pessoas que já têm hoje 78 anos mas para aquelas que têm hoje 40, 50, 60 e até para as de 30. É para essas pessoas que este documentário é relevante. No sentido de ajudar a abrirem-se à experiência sexual a permitir-se a ela e, considerarem que é um direito de cada um, temos direito a ela e podemos desfrutá-la até ao final da nossa vida. Assim a nossa saúde física o permita.

EPISÓDIO III: O DESSEXUALIZAR MENTAL DOS HOMENS E DAS MULHERES:

“Nós temos que aceitar o envelhecimento e não podemos ir contra ele. Temos de arranjar soluções para o aceitarmos melhor e para vivermos com a melhor qualidade possível e por isso é que este documentário é importante.” – Dra. Ana Carvalheira

Joana: A nível dos portugueses sente que há uma procura por essa qualidade de vida e uma procura por especialistas para resolver esses problemas?

Ana: Acho que sim, cada vez mais. Mas queria dizer aqui duas coisas muito importantes. Uma nota, infelizmente triste, sobre o envelhecimento e as mulheres, há muito mais mulheres mais velhas do que homens mais velhos. Vamos pensar que a partir dos 65 anos, há muitas mais mulheres mais velhas porque as mulheres têm um tempo de vida superior ao tempo de vida dos homens. E há muito mais viúvas do que viúvos. Há quatro vezes mais viúvas do que viúvos em Portugal. E eu pergunto-me: onde é que estas senhoras viúvas com bastante idade encontram um parceiro? Qualquer que seja pode ser um parceiro sexual, pode ser um parceiro para

uma relação, pode ser um amigo com benefícios para oferecer o que elas quiserem. Onde é que elas os encontram? Isto é um problema.

Joana: De um modo geral sente-se que é mais fácil um homem que fica viúvo reconstruir, recomeçar novo relacionamento e para a mulher acaba por ser um bocadinho mais limitado.

Ana: Até porque com quem é que o viúvo vai casar? Acha que com uma mulher mais nova ou mais velha?

Joana: Mais nova.

Ana: Mais nova e portanto há mais acesso. Uma viúva dificilmente encontra um homem mais novo, isto agora estamos a falar num duplo padrão de envelhecimento. Há um duplo padrão e há aqui uma desigualdade. Um homem mais velho com cabelos todos brancos ou careca, com um proeminente abdome e, cheio de rugas na cara, com 70 ou 65 anos ainda é um homem absolutamente elegível para uma mulher mais nova. Agora uma mulher com a mesma idade, com os cabelos todos brancos com a cara cheia de rugas e com um abdômen proeminente é elegível? Não é. E portanto, o envelhecimento é um humilhante processo de desqualificação sexual para as mulheres, dizia isto a Susan Sontag há uns 40 anos atrás e ainda é verdade para a maioria das mulheres o envelhecimento ainda é um humilhante processo de desqualificação sexual e de grande desigualdade com os homens.

Joana: Os homens ficam mais charmosos e as mulheres "ficam abaladas". Depende muito da atitude de uma mulher e do seu envelhecimento, porque no momento em que a mulher se desvaloriza a ela própria...

Ana: Aqui já não falamos só de envelhecimento, não falamos só de idade cronológica. Nós temos uma idade cronológica e temos uma idade subjetiva e o problema é quando essa idade subjetiva é superior à idade cronológica. O espírito jovem ajuda muitíssimo, eu não vou falar de negar o envelhecimento, eu odeio esse termo inglês do "anti aging" e gastam-se milhões de euros e milhões de dólares a nível mundial nisso. Mas nós não podemos fazer anti aging. Nós temos que aceitar o envelhecimento e não podemos ir contra ele. Temos de arranjar soluções para o aceitarmos melhor e para vivermos com a melhor qualidade possível e por isso é que este documentário é importante.

EPISÓDIO IV: A ALA SECRETA DA SEXUALIDADE

"O prazer sexual feminino deixou de ser negligenciado quando foi lançado o sildenafil ou seja o Viagra para o tratamento da disfunção erétil nos homens. A partir daí é que a indústria farmacêutica teve muito interesse em estudar a sexualidade feminina para tentarem arranjar uma "pílula cor-de-rosa"." – Dra. Ana Carvalheira

Ana Carvalheira: "E portanto estamos num período de enorme transformação. A forma de viver a sexualidade de hoje não tem nada a ver com como era há 50 anos atrás nem há 30. É completamente diferente. Estamos em absoluta transformação mas ainda há coisas para conquistar, nomeadamente as mulheres."

Ana Carvalheira: "A saúde sexual é importante? Sim. A atividade sexual está associada ao bem-estar? Sim. A atividade sexual está associada à qualidade de vida e à satisfação com a vida? Sim. E está também associada à satisfação relacional, mas nós sexólogos não somos ninguém para impor nada. Quem não quiser viver o prazer sexual não vive e está no seu pleno direito. Que seja uma escolha livre. Ok? Se eu escolher abdicar. Posso fazê-lo mas que seja uma escolha em liberdade e não estou a abdicar porque tenho medo porque me sinto oprimido porque me sinto porque tenho uma atitude ainda muito limitada porque estou preocupada com o que os outros dizem isso não."

Ana Carvalheira: "Cada vez mais se conhece o corpo da mulher, e cada vez mais se descobre a si e aquilo que gosta, por isso não é propriamente o coito vaginal que dá prazer e provoca estímulo a mulher. É muito por aí que se pode garantir que a sexualidade e o sexo podem existir dentro de outros padrões ao longo do tempo."

Ana Carvalheira: "Portanto, é muito importante também que os homens saibam disto e se conheçam para se abrirem a outras possibilidades eróticas e não ficarem limitados ao coito vaginal. O ideal é aumentar o património erótico, alargar o leque dos estímulos eróticos e não ficar reduzido à necessidade de uma ereção para um coito vaginal."

Ana: A masturbação ainda é para muitas pessoas um tabu e é qualquer coisa, eu costumo chamar-lhe "a ala secreta da sexualidade feminina", é uma parte escondida da casa. Causa muitas dúvidas. Causa muito causar alguma impressão para algumas pessoas. Alguns homens sentem que as mulheres os estão a substituir. E não tem nada a ver, ou seja, o prazer com a masturbação é um prazer diferente do prazer

com o companheiro ou companheira. E porque é que temos que prescindir de um para ter o outro não? Não, eles podem coexistir.

Ana: O que tem acontecido é que as coisas que dizem respeito ao prazer sexual feminino têm vindo a ser muito negligenciadas. O prazer sexual feminino tem sido negligenciado. E só está a ser mais valorizado nas últimas nos últimos 15, 20 anos. O prazer sexual feminino deixou de ser negligenciado quando foi lançado o sildenafil ou seja o Viagra para o tratamento da disfunção erétil nos homens. A partir daí é que a indústria farmacêutica teve muito interesse em estudar a sexualidade feminina para tentarem arranjar uma "pílula cor-de-rosa".

EPISÓDIO V: OS NOVOS ESTÍMULOS:

"Sete anos depois comecei a por uns selos que têm uns estrógenos. Perto dos 60 e poucos, quando comecei a conviver com o Vítor, deixei de fazer qualquer terapia hormonal." – Céu Novais, 69 anos

Joana: Se eu fosse uma mulher de 65, 60 anos que fosse ao seu consultório e sentisse que de certa forma a vida para mim já não estava estimulante, já não me sentia atraente para outros e isso estava a dificultar a minha forma de recomeçar uma nova vida afetuosa e tudo mais. Como é que conseguia de certa forma ajudar a que esta cabeça começasse a pensar em valorizar-se?

Ana: Boa pergunta Joana, é um jogo interessante. É complexo esse trabalho com uma senhora de 65 anos que levou toda a sua vida com um padrão mental de pouca liberdade, atitudes fechadas de negação ao prazer, ao envelhecimento à vida, ao desejo. Provavelmente com um nível de erotismo bastante pobre é difícil. Mas é possível, portanto seria encontrar uma forma de trabalhar com ela sobre as atitudes dela em geral, as crenças que ela tem em relação à vida em relação ao envelhecimento, tentar erotizar a vida dela e trazer erotismo para a sua vida. Abrir se a novas possibilidades abrir se ao prazer não só sexual mas prazer em geral é um trabalho de fundo, mas mais uma vez o problema é terem sido 65 anos vividos dessa maneira a transformação depois aos 65 é muito mais difícil. Por isso é que eu acho que este documentário é para pessoas mais jovens.

Céu Novais: (...) No dia 1 de janeiro de 2010 eu vi um arco-íris do meu quarto onde eu dormia na minha casa, um arco-íris enorme e lembro-me perfeitamente dizer para a minha irmã: "Este arco-íris vai trazer-me felicidade há minha vida". (...) Faz

10 anos, no dia 20 de maio de 2020 que eu comecei a ver a viver uma vida a dois.
(...)

Tanto eu como o Vítor começamos a sentir que havia coisas que não estavam bem. Até que tivemos um momento de rutura. Nesse momento de rutura ele foi para a França (...) tivemos quase um mês sem nos falarmos. Os primeiros 15 dias foi chorar, chorar de tristeza, socorrer-me de duas em duas amigas, depois de já ter chorado todas as lágrimas e mais uma, virei-me para uma das minhas amigas e disse ``Olha vamos marcar uma viagem para Barcelona.” Entretanto, inscrevi-me na universidade, o ano letivo ia começar em outubro e através de uma amiga que também estava na universidade. Ou seja, inscrever na universidade, marcamos uma viagem e passado uns dias o Vítor ligou-me. Eu chorei, eu disse tudo o que me ia na alma e disse: vou amanhã para Barcelona, e ele disse que quando chegasse me ia buscar ao aeroporto. Falámos, conversamos e vimos que realmente tínhamos que mudar os dois, e aquilo tudo fez-me acordar para a vida. (...) Comecei a estar mais ocupada com a Universidade, comecei a sair com as minhas amigas, íamos tomar café, começamos a fazer uma vida em que eu estava ocupada. A partir do momento em que eu também começo a estar ocupada, comecei a ter minha vida normal e as coisas começaram a compor e estão, graças a Deus estamos todos bem. Posso dizer que em termos de amor estamos muito melhor, mas muito melhor agora e já lá vão dez anos do que quando começamos.

Ana Carvalheira: “Ela não queria aceitar. E achava que de facto com a perda de estrogênio tinha-se perdido para sempre. Até que um dia vem muito contente e diz-me: “Dra. Ana eu recuperei o meu desejo sexual. Não imagina, eu estou feliz sexualmente e tenho tido mais prazer do que alguma vez já tive”; e eu perguntei: “Então o que é que aconteceu? Então e os estrogénio?”; “Pois é. Eu tenho um novo parceiro e estou apaixonada”. Portanto isto é um bom exemplo de que afinal perante uma variável nova que é um novo parceiro o estrogénio já não faz já não eram tão perturbadores.”

Joana: Isto é que é interessante. De certa forma há um mito geral e um preconceito em que as pessoas acham que as mulheres, principalmente quando chegam à menopausa perdem o prazer e o desejo sexual.

Céu Novais: Eu nunca senti isso. Eu ao fim de um mês da menopausa eu realmente sentia-me mal, sentia calores não me sentia bem, mas como trabalhava na área hospitalar, marquei para a maternidade uma consultas de ginecologia e por acaso encontrei uma médica muito atualizada para altura e comecei a fazer terapia hormonal com comprimidos. Sete anos depois comecei a por uns selos que têm uns

estrógenos. Perto dos 60 e poucos, quando comecei a conviver com o Vitor, deixei de fazer qualquer terapia hormonal.

Joana: Não houve, então propriamente uma alteração nem uma perda...

Céu Novais: Não precisamente porque a terapêutica agiu muito bem, a terapêutica hormonal estabilizou todo o meu bem-estar. Isso para mim foi uma grande ajuda.

3.2.6 FILMAGENS

As filmagens nas instituições decorreram, aproximadamente durante 3 semanas, de 20 de Fevereiro 2020 a 13 de Março de 2020.

As DSLRs vieram substituir quase por completo as câmaras reflex de lente única chamadas de SLR, não só no mundo da fotografia mas também no mundo do cinema acabando por causar uma revolução quase há uma década (Petr Nuska, 2018). Por isso, recorri para as captações à utilização de uma câmara DSLR, micro RODE Videomic Go preso na câmara e uma GoPro, material próprio para que até a nível económico tudo fosse mais facilitado.

Estas câmaras, com as suas dimensões pequenas atingem qualidade de imagem semelhante a outras câmaras de maiores dimensões, assim sendo destacam-se duas vantagens:

1. Permite aos cineastas “to bring camera equipment into nearly inaccessible areas and to shoot under challenging conditions, where other shooting equipment may not succeed.”¹⁶ (idem:36);
2. Permitindo chegar a ângulos e lugares que dando uma imagem mais próximos. Assim sendo, esta camara tem “a significant advantage for documentary and ethnographic filmmakers: na intimate perspective.”¹⁷ (idem:36).

“Documentary and ethnographic filmmakers were interested in this technology from the very beginning of the revolution. Due to their technical, aesthetic, economic and other advantages over other shooting workflows, DSLRs found widespread applications, resulting in a great number of remarkable documentary and ethnographic films.”¹⁸ (Petr Nuska, 2018: 27)

¹⁶ “trazer equipamento fotográfico para áreas quase inacessíveis e filmar em condições difíceis, onde outro equipamento fotográfico pode não ter sucesso.”

¹⁷ “uma vantagem significativa para documentaristas e cineastas etnográficos: uma perspetiva íntima.”

¹⁸ “Documentaristas e cineastas etnográficos estavam interessados nesta tecnologia desde o início da revolução. Devido às suas vantagens técnicas, estéticas, económicas e outras sobre outros fluxos de

Assim sendo, a escolha desta câmara permite um manuseamento mais fácil e, devido às suas dimensões consegue uma aproximação e mistura na ação mais rápida e eficaz. Esta aproximação traz um estilo cinematográfico conhecido como cinema vérité do pioneiro Jean Rouch, onde a câmara adapta-se às situações não tendo a obrigatoriedade de seguir diretrizes específicas como se encontra na ficção. No documentário, e neste em concreto onde não existiam diretrizes nem guião inicial, a aproximação e adaptação à realidade era fundamental e mais rico visualmente. Assim sendo, a câmara torna-se vivida, passa a ser um elemento integrante do documentário.

Na ideia original, onde a captação presencial, seria possível, a câmara DSLR seria a base da entrevista com um plano aproximado de peito, para transmitir proximidade, enquanto a GoPro iria captar um plano voyerista, dando um olhar de fora ao que está a acontecer, revelando a realidade a ser filmada.

Com as filmagens interrompidas devido ao estado de emergência imposto em Março de 2020 e sem data para as entrevistas acontecessem, realizei três entrevistas via Zoom, que se traduziu na melhor solução para a construção da narrativa. Neste caso, a câmara EOS captou um plano que expôs a realidade a acontecer, a vídeo chamada.

3.2.6.1 OS PLANOS

A recolha de imagens aconteceu no mês de fevereiro de 2020, nestes momentos de filmagens, o importante era tirar o máximo de detalhes e informação dos locais. Para que mais tarde, pudesse acompanhar o dia-a-dia de vários intervenientes do documentário. Estes foram o tipo de planos e de narrativas que iria procurar: desvendar as ações, atividades, emoções, detalhes, criando aproximação. Na figura 3, figura 4 e figura 5, vemos três composições diferentes de imagens, mas que vão ao encontro da mesma narrativa. Por exemplo, na figura 3, a primeira imagem, para além de apresentar um frame onde o elemento em primeiro plano é característico e representativo da idade e do tempo (os óculos), é desfocado o fundo que revela que algum trabalho se está a desenrolar, aos poucos, outros planos vão ao encontro da realidade escondida anteriormente. A ideia passa por ir revelando a história das ações aos poucos, fazendo também imaginar o que se sucede, na sua gênese, estes frames representam todos uma realidade, a aula de pintura, neste caso, tendo por base vários ângulos, contrates, focos e movimento de câmara.

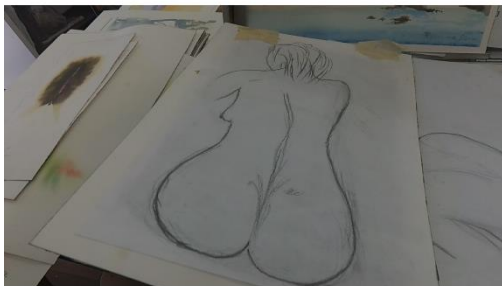
trabalho de filmagem, as DSLRs encontraram aplicações generalizadas, resultando num grande número de notáveis filmes documentais e etnográficos.”

Figura 5: Frames retirados das filmagens na Universidade Sênior Rotary Matosinhos.



Fonte: Autoria Própria.

Figura 6: Frames retirados das filmagens na Universidade Sênior Rotary Matosinhos, parte 2.



Fonte: Autoria Própria.

Figura 7: Frames retirados nas gravações na Associação Social e de Desenvolvimento de Guifões.



Fonte: Autoria Própria.

3.2.7 TEASER DO DOCUMENTÁRIO

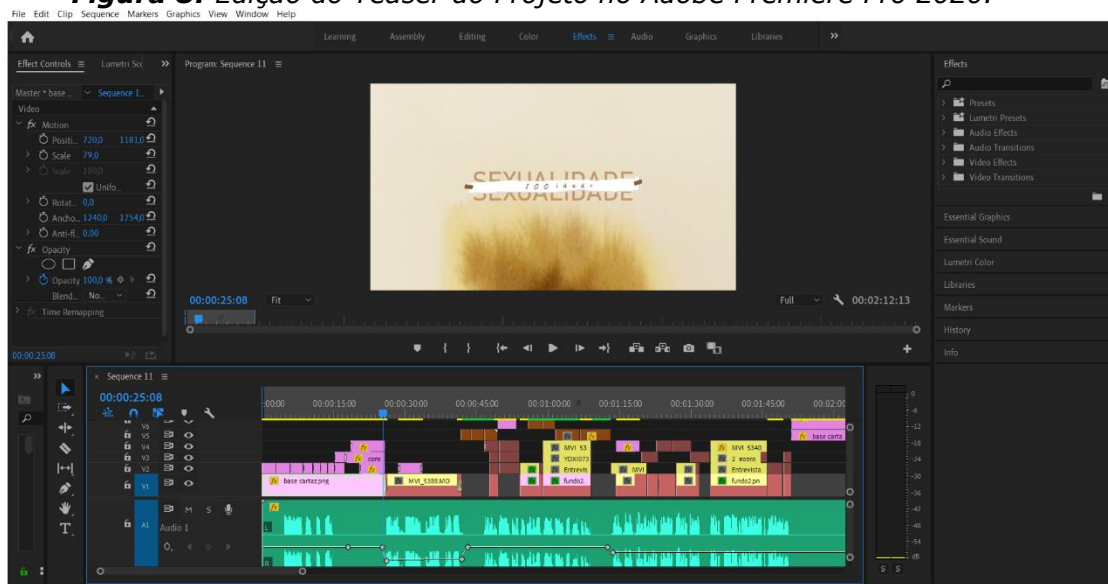
Através da pesquisa, das entrevistas e do trabalho de campo desenvolvido foi criado um teaser com perto de dois minutos. Nestes dois minutos, pretendeu-se retratar, de modo superficial, alguns pontos chave desde projeto tendo por base as entrevista com a Dra. Ana Carvalheira, Céu Novais e Arlete Miguel.

Ao dar voz a cada uma das entrevistas, abre-se o tema a ser desenvolvido: a diferença da sexualidade de há mais de 30 anos para agora, o que é ser “velho”, a forma como os jovens veem a sexualidade “dos avós”, o viver a sexualidade a partir dos 58 e a escolha livre de vivermos essa sexualidade. Tendo por base o testemunho das entrevistadas é criada uma linha de pensamento para levantar o véu sobre a temática deste projeto.

A escolha da realização de um teaser prende-se na vontade de gerar expectativa sobre a temática uma vez que é explorando um conteúdo que não é falado “normalmente”, querendo provocar curiosidade para se saber mais.

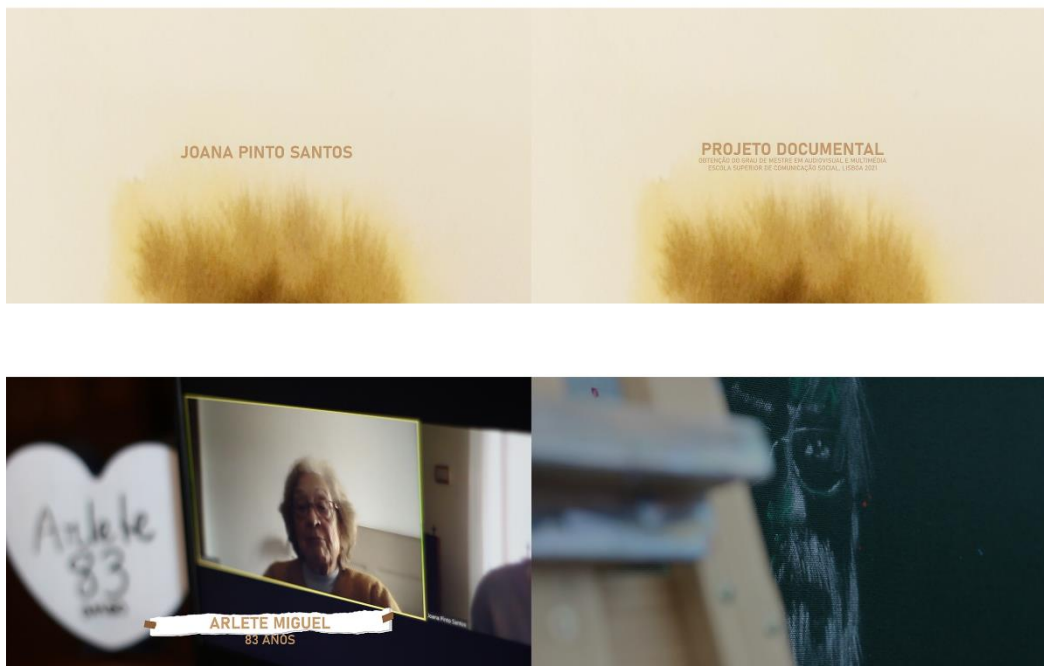
Para a edição do teaser utilizei o Adobe Premiere Pro 2020, e o Adobe Audition 2020 dada a familiaridade com os programas e devido às condições técnicas que têm. Na edição desde teaser as imagens tiveram de ter correção de cor e as entrevistas e a músicas tiveram de ter nivelção de som - dBs. Isto para haver uma relação e as entrevistas não se perderem no meio da música que suporta o conteúdo.

Figura 8: Edição do Teaser do Projeto no Adobe Premiere Pro 2020.



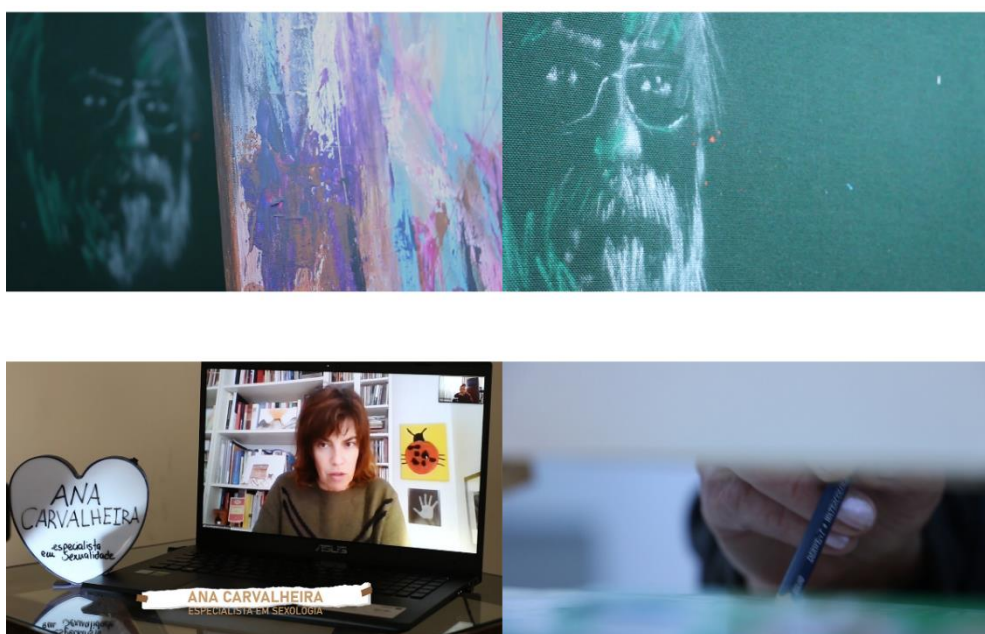
Fonte: Autoria Própria.

Figura 9: Frames retirados do Teaser do Documentário: Sexualidade 100 idade- Parte 1.



Fonte: Autoria Própria.

Figura 10: Frames retiradas do Teaser do Documentário: Sexualidade 100 idade- Parte 2.



Fonte: Autoria Própria.

Figura 11: Frames retiradas do Teaser do Documentário: Sexualidade 100 idade- Parte 3.



Fonte: Autoria Própria.

Figura 12: Frames retiradas do Teaser do Documentário: Sexualidade 100 idade- Parte 4.



Fonte: Autoria Própria.

3.3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto em conclusão consistiu na idealização de um produto audiovisual de cariz documental com foco e poder social, onde o objetivo passou por desvendar um tema que é socialmente pouco falado: a sexualidade na terceira idade. Assim sendo, "Sexualidade 100 idade" é caracterizado como um produto que pretende ter impacto social, pretende informar, chamar a atenção sobre esta temática, mas também contribuir para desvendar tabus, mitos e eliminar preconceitos mudando, desta forma, a maneira como se vê e vivencia a sexualidade de um modo geral.

"Sexualidade 100 idade" surgiu depois de muitas conversas e questões levantadas dentro da educação sexual, no entanto para educar as crianças, temos de começar por informar quem lhes transmite esse conhecimento. Assim sendo, e após ler o livro *A Sexualidade dos Portugueses* de Sofia Aboim, percebi que havia um tema que se encontrava ainda em desenvolvimento, por isso mesmo, um projeto audiovisual documental seria o indicado para desvendar realidades e o indicado para contar a história a que me propus.

Durante a realização deste projeto de mestrado, foram identificados alguns problemas aos quais foram encontradas as devidas soluções tendo em conta as circunstâncias. Na impossibilidade da realização de entrevistas presenciais, estas foram substituídas pela alternativa possível - as entrevistas por meio de videochamada - tendo plena consciência que a aproximação, a empatia e o à-vontade com que se fala seriam penalizados. O fator presencial ocorreu durante três semanas, e esse tempo foi muito produtivo. Contudo, percebeu-se desde logo que ficou a faltar mais presença e observação participativa, o que era essencial para inteirar-me da realidade, mas também para que todos os intervenientes se sentissem confortáveis e agissem de forma natural. Para este documentário ser produzido, inserir-me na realidade e no dia-a-dia das minhas "personagens" era fundamental para mostrar essas realidades. Abrindo assim uma nova janela para esta temática, levantando questões para o público e fazê-los envolverem-se na história de forma quase presencial.

Através da entrevista com a especialista, Ana Carvalheira, psicóloga e sexóloga, a relevância atribuída pela própria a este documentário, salientava a pertinência de pôr o público a falar e a questionar em voz alta esta temática. Assim sendo, essas entrevistas fizeram com que houvesse uma mudança da ideia do que seria este projeto. Passando de um documentário para uma minissérie documental devido à abrangência e atualidade das questões levantadas.

Por isso mesmo, foi elaborada uma estrutura para o projeto documentário tendo uma base narrativa de introdução, desenvolvimento e conclusão. No 1º primeiro

episódio – O Envelhecimento – desenvolvemos o conceito de envelhecimento, a forma de ver a vida, o que representa e o que traz de novo. Na fase do desenvolvimento, temos três episódios com temáticas diferentes: 2º episódio – A Sexualidade no Envelhecimento, 3º episódio – O dessexualizar do homem e da mulher e no 4º episódio – Ala Secreta da Sexualidade (numa visão mais feminina). E por último, o 5º episódio, a conclusão, onde se foca o não fazer depender a vida, a sexualidade da idade que se tem.

O objetivo deste projeto não é apenas apresentar informações sobre a sexualidade, mas alertar para a existência de uma falta de informação em Portugal sobre a importância, sobre o direito à sexualidade e sobre a sexualidade dos portugueses a partir dos 65 anos. Ao longo do processo, tal como mencionado anteriormente, foram encontradas dificuldades para concretizar a produção do documentário, no entanto, da dificuldade surgiram novas ideias e mais certezas de que este projeto documental é relevante e pertinente. Porque há vontade de se falar mais e de se quebrar barreiras dentro deste tema tão abrangente que é a sexualidade.

Em suma, o projeto “Sexualidade 100 idade” mostrou-me que o documentário se vai desenvolvendo à medida que vamos entrando mais a fundo na realidade que queremos retratar, e que quanto menos formatados mais fácil se torna a adaptação à temática, às condições e às realidades. Acredito que aqui abri portas para uma temática que tem vários caminhos que se pode e deve explorar.

REFERÊNCIAS

1. Aboim, Sofia (2013). *A Sexualidade dos Portugueses*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
2. António, L. (2004). O 25 de Abril no Cinema Português (Parte I). "História", Lisboa, nº 64, Março, p. 52-59.
3. Atlantis, E., & Sullivan, T. (2012). Bidirectional association between depression and sexual dysfunction: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sexual Medicine*, 9, 1497–1507. doi:10.1111/j.1743-6109.2012.02709.x
4. Aufderheide, P. (2006). *Documentary Filme – A very short introduction*: Oxford University Press.
5. Barbosa, A., Saldanha, A., Caldas, C. (2004). *Saúde do Idoso- A arte de cuidar*. Rio de Janeiro: Intercendência.
6. Barnouw, Erik. (1983). *Documentary: A History of the Non-fiction Filme*. Oxford University Press.
7. Barrett, C. M. (2011). Auditing organisational capacity to promote the sexual health of older people. *Sensoria: A Journal of Mind, Brain & Culture*, 7(1), 31–36. <https://doi.org/10.7790/ejap.v7i1.233>.
8. Beck, U. & E. Beck-Gernsheim (1995): *The Normal Chaos of Love*. Cambridge: Polity Press
9. Beckman N, Waern M, Östling S, Sundh V, Skoog I. (2014). Determinants of sexual activity in four birth cohorts of Swedish 70-year-olds examined 1971-2001. *J Sex Med*. 2014;11(2):401-10. Disponível em: <http://www.apm.org.br/imagens/Pdfs/revista-145.pdf#page=37>
10. Bente Træen, Ana Carvalheira, Ingela Lundin Kvale, Aleksandar Štulhofer, Erick Janssen, Cynthia A. Graham, Gert Martin Hald & Paul Enzlin. (2017). Sexuality in Older Adults (65+)—An Overview of The Recent Literature, Part 2: Body Image and Sexual Satisfaction, *International Journal of Sexual Health*, 29:1, 11-21, Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1080/19317611.2016.1227012>
11. Berger, L., e Mailloux-Poirier, D. (1995). *Pessoas idosas: Uma abordagem global*. Lisboa: Lusodidacta
12. Branquinho, H. (2010). *I am Erasmus*. Web documentário sobre a experiência Erasmus na Universidade de Aveiro. Dissertação de Mestrado- Audiovisual. Universidade de Aveiro, Portugal. Disponível em: <https://ria.ua.pt/handle/10773/3826>
13. Bullough, Vert L. e Bullough, Bonnie (1987). *Women and Prostitution: A Social History*. Nova Iorque: Prometheus.

14. Carrilho, Fernando Jorge de Jesus. (2008). Estruturas de Produção do Documentário Português. Estudo de caso no Doclisboa – Festival Internacional de Cinema Documental de Lisboa. Dissertação de Mestrado. ISCTE, Lisboa. Disponível em: <https://repositorio.iscte-iul.pt/handle/10071/1503>
15. Carvalheira, Ana; Graham, Cynthia; Stulhofer, Aleksandar; Traen, Bente. (2019) Predictors and correlates of sexual avoidance among partnered older adults among Norway, Denmark, Belgium, and Portugal. *European Journal of Ageing* <https://doi.org/10.1007/s10433-019-00540-y>
16. Chaplin, J. (1981). Dicionário de psicologia. Lisboa: Publicações Dom Quixote
17. Christensen, B. S., Grønbæk, M., Osler, M., Pedersen, B. V., Graugaard, C., & Frisch, M. (2011). Sexual dysfunctions and difficulties in Denmark: Prevalence and associated sociodemographic factors. *Archives of Sexual Behavior*, 40, 121-132.
18. Costa, José Manuel. (2004). Questões do Documentário em Portugal: Um Retrato Cinematográfico. Lisboa: Número-Arte e Cultura.
19. Costa, José Manuel. (1999). Novo Documentário em Portugal. Cinemateca Portuguesa – Museu do Cinema. Lisboa
20. Costa, José Manuel. (2005). Questões do documentário em Portugal, in FIGUEIREDO, Nuno; GUARDA, Dinis, (eds), Portugal: Um retrato Cinematográfico. Número – Arte e Cultura / Associação e Editora, pp. 119-144. Lisboa.
21. Costa, José Manuel. (2007). Entre o laboratório e a normalização, notas sobre o documentário na era televisiva. *Docs.pt - Revista de cinema documental* nº 5, Junho. Apordoc – Associação pelo documentário, pp. 49-52. Lisboa.
22. Courtenay WH. (2000). Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: a theory of gender and health. *Soc Sci Med* 50:1385–1401
23. Czapla, Paloma. (2020). Sexualidade e governo: a produção do perverso pelos discursos médicos. Programa de pós-graduação em história. *Aedos*, Porto Alegre, v. 12, n. 26, ago. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/aedos/article/view/92422>
24. DeLamater, J. (2012). Sexual expression in later life: A review and synthesis. *Journal of Sex Research*, 49(2–3), 125–141. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/00224499.2011.603168>
25. DeLamater, J., & Karraker, A. (2009). Sexual functioning in older adults. *Current Psychiatry Reports*, 11, 6–11.
26. Faulcon, Elizabeth C. (2012). Creating Change Through Documentary Film: Na Examination of Select Films. Master of Liberal Studies Theses. Disponível em: <http://scholarship.rollins.edu/mls/24>

27. Ferros, L. C. (2005). Sexualidade e Demência. A doença de Alzheimer e outras demências em Portugal. Lidel Edições Técnicas, Lda. Lisboa.
28. Field, N., Mercer, C. H., Sonnenberg, P., Tanton, C., Clifton, S., Mitchell, K. R., Johnson, A. M. (2013). Associations between health and sexual lifestyles in Britain: Findings from the third National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles (Natsal-3). *Lancet*, 382(9907), 1830–1844. Doi:10.1016/S0140-6736(13)62222-9
29. Fiske, John. (1987). *Television Culture*. London & New York, Routledge.
30. Flandrin, Jean-Louis. (1985). A vida sexual dos casados na sociedade antiga: da doutrina da Igreja à realidade dos comportamentos. In: ARIÉS, Philippe; BÉJIN, André (Orgs.). *Sexualidades ocidentais: contribuições para a história e para a sociologia da sexualidade*. Tradução de Lygia Araújo Watanabe e Thereza Christina F. Stummer. São Paulo: Brasiliense.
31. Fleury, H. & Abdo, C. (2015). Sexualidade da mulher idosa. *Diagnóstico e Tratamento* 20(3):117-120. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/1413-9979/2015/v20n3/a4902.pdf>
32. Gagnon JH, Simon W. (2005). *Sexual conduct: the social sources of human sexuality*. Aldine Transaction, New Brunswick.
33. Giddens, Anthony. (1996). *Transformação da intimidade: Sexualidade, amor e erotismo nas sociedades modernas*. Celta Editora. Oeiras, Portugal.
34. Gott M, Hinchlif S. (2003). How important is sex in later life? The views of older people. *Soc Sci Med* 56:1617–1628. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(02\)00180-6](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(02)00180-6)
35. Graugaard, C., Pedersen, B. K., & Frisch, M. (2012). *Seksualitet og sundhed*. Copenhagen, Denmark: Vidensrad for Forebyggelse.
36. Gregolin, M., Sacrini, M., & Tomba, R. (2002). Web- documentário- Uma ferramenta pedagógica para o mundo contemporâneo. Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Disponível em: <http://www.bocc.ubi.pt/pag/tomba-rodrigo-web-documentario.pdf>
37. Grierson, John,(1926) "Flarhety's Poetic'Moana", *The New York Sun*, 8 de Fev. In Lewis Jacobs (ed.) *The documentary tradition*, 2nd ed., New York, London, W.W. Norton & Company, 1979, pp.25-6, (1ª ed. 1971).
38. Heloísa, Paulo. (2001). Documentarismo e Propaganda: As Imagens e os sons do regime. In *O cinema sob o olhar de Salazar*, coord. Luís Reis Torgal, Lisboa, Temas & Debates. Disponível em: <https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/46225/1/A%20Imagem%20Encoberta.pdf>

39. Hinchlif S, Gott M, Wylie K. (2012). A qualitative study of heterosexual women's attempts to renegotiate sexual relationships in the context of severe sexual problems. *Arch Sex Behav*. <https://doi.org/10.1007/s10508-012-9903-0>
40. Huffstetler, B. (2006). Sexuality in older adults: a deconstructionist perspective. *ADULTSPAN Journal*. Vol. 5 (1), p. 4-14.
41. Horvath M, Brown J. (2010). Between a rock and a hard place. *The Psychologist* 23:556–559. Dossier de imprensa doclisboa (2018). Disponível em: <https://www.doclisboa.org/2018/documents/Dossier-de-Imprensa-Doclisboa-2018.pdf>
42. International Planned Parenthood Federation. (2009). Direitos Sexuais: uma declaração da IPPF- O direito de escolher abre um mundo de possibilidades. Edição em Português de BEMFAM. BEMFAM. Rio de Janeiro. Disponível em: http://www.apf.pt/sites/default/files/media/2015/direitos_sexuais_ippf.pdf
43. Jaspers, Jean-Jacques. (1998). *Jornalismo Televisivo*, Coleção Comunicação. Coimbra: Minerva.
44. Karraker A, DeLamater J. (2013). Past-year sexual inactivity among older married persons and their partners. *J Marriage Fam* 75:142–163. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2012.01034.x>
45. Kathleen Gomes e Câmara Vasco. (1999). A Família do Documentário. *Jornal Público*, 16 Março. Disponível em: <https://www.publico.pt/1999/03/26/jornal/a-familia-do-documentario-131328>
46. Kenny, R. (2013). A review of the literature on sexual development of older adults in relation to the asexual stereotype of older adults. *Canadian Journal of Family and Youth*, 5(1), 91–106.
47. Kilborn, R. & Izod, J. (1997). *Confronting Reality: An Introduction to Television Documentary*. Manchester University Press.
48. Latini, D. M., Penson, D. F., Wallace, K. L., Lubeck, D. P., & Lue, T. F. (2006). Original research—erectile dysfunction: Clinical and psychosocial characteristics of men with erectile dysfunction: Baseline data from ExCEEDTM. *Journal of Sexual Medicine*, 3, 1059–1067.
49. Laumann EO, Das A, Waite LJ. (2008). Sexual dysfunction among older adults: prevalence and risk factors from a nationally representative U S probability sample of men and women 57–85 years of age. *J Sex Med* 5:2300–2311
50. Laumann EO, Nicolosi A, Glasser DB, Paik A, Gingell C, Moreira E, Wang T, GSSAB Investigators' Group. (2005). Sexual problems among women and men aged 40–80 years: Prevalence and correlates identified in the Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors. *Int J Impot Res* 17:39–57

51. Laumann, E. O., Paik, A., & Rosen, R. C. (1999). Sexual dysfunctions in the United States: Prevalence and predictors. *Journal of the American Medical Association*, 281, 537–544.
52. Lima, M. (2003). A sexualidade na terceira idade. In Sá, E Quero-te! *Psicologia da Sexualidade*. 109-115. Coimbra: Quarteto
53. Lindau ST, Gavrilova N. (2010) Sex, health, and years of sexually active life gained due to good health: evidence from two US population based cross sectional surveys of ageing. *BMJ*. 340:c810.
54. Lodge AC, Umberson D. (2013). Age and embodied masculinities: midlife gay and heterosexual men talk about their bodies. *J Aging Stud* 27:225–232. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2013.03.004>
55. Martin, S., Atlantis, E., Wilson, D., Lange, K., Haren, M. T., Taylor, A., Wittert, G. and Members of the Florey Adelaide Male Ageing Study (2012). Clinical and biopsychosocial determinants of sexual dysfunction in middle-aged and older Australian men. *Journal of Sexual Medicine*, 9, 2093–2103.
56. Masters TN, Casey E, Wells EA, Morrison DM (2012) Sexual scripts among young eterosexually active men and women: continuity and change. *J Sex Res*. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/00224499.2012.661102>
57. Milhausen R, Herold E. (1999). Does the sexual double standard still exist? Perceptions of university women. *J Sex Res* 36(4):361–368
58. Minichiello, V., Rahman, S., Hawkes, G., & Pitts, M. (2012). STI epidemiology in the global older
59. Minois, G. (1999). *A história da velhice no ocidente*. Lisboa: Teorema
60. Mitchell KR, Mercer CH, Ploubidis GB, Jones KG, Datta J, Field N, Copas AJ, Tanton C, Erens B, Sonnenberg P, Clifton S, Macdowall W, Phelps A, Johnson AM, Wellings K. (2013). Sexual function in Britain: findings from the third National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles (Natsal-3). *Lancet* 382:817–1829
61. Mixão, M. L. & Borges, J. C. F. (2006). *A sexualidade no idoso*. Revista Enfermagem. 2ª Série. Lisboa: Associação Portuguesa de Enfermeiros.
62. Monteiro, R. (2003). *Afetividade, intimidade e sexualidade no envelhecimento*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan
63. Moreira, E. D., Jr., Glasser, D. B., King, R., Duarte, F., Gingell, C. & the Global Study of Sexual Attitudes, and Behaviors Investigators Group. (2008). Sexual difficulties and helpseeking among mature adults in Australia: Results from the Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors. *Sexual Health*, 5, 227–234.
64. Motta, A. B. (2004). *Envelhecimento e sentimento do corpo*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz

65. Mulhall J, King R, Glina S, Hvidsten K. (2008) Importance of and satisfaction with sex among men and women worldwide: results of the global better sex survey. *J Sex Med.* 5(4):788-95.
66. Neri, A. L. (1993). *A qualidade de vida e idade moderna*. Campinas: Papyrus
67. Neto, F. (2002). *Psicologia intercultural*. Universidade Aberta. Lisboa.
68. Nichols, B. (2001). *Introduction to Documentary*. Indiana University Press.
69. Nunes, B. (2008). *Envelhecer com Saúde*. Edição Lidel
70. Nobre Pedro. (2019). *A Importância da Sexualidade No Bem-Estar e Qualidade de vida*. *Jornal Público*, 17 de Março. Disponível em: <https://www.publico.pt/2019/03/17/impar/opiniao/importancia-sexualidade-bemestar-qualidade-vida-1865496>
71. Oliveira, R. (2011). *O documentário em etnomusicologia: a construção de um documentário a partir de material recolhido em trabalho de campo*. Dissertação de Mestrado- Audiovisual Digital. Universidade de Aveiro. Portugal.
72. Penafria, Manuela. (1999). *Filme Documentário: história, identidade, tecnologia*. Lisboa, Edições Cosmos.
73. Pereira, N. (2007). *Terceira idade sem limites*. *Jornal correio da manhã*. 4 de Março. Disponível em: <https://www.cmjornal.pt/tecnologia/detalhe/terceira-idade-sem-limites>
74. Perry, G., Potter, A. (2005). *Grande tratado de enfermagem prática: clínica e prática hospitalar*. 3ªed. São Paulo: Santos Livraria
75. Perry, G., Potter, A. (2006). *Fundamentos de enfermagem*. 5ªed. São Paulo: Santos Livraria population: Emerging challenges. *Perspectives in Public Health*, 132(4), 178–181.
76. Petr Nuska. (2018). *The Dslr Revolution And Its Impact On Documentary And Ethnographic Filmmaking*. *Visual Ethnography*, Vol. 7, No. 2, 2018, Pp. 24-44. Disponível em: <http://vejjournal.org/index.php/vejjournal/article/view/175>
77. Potter, A., Perry, G. (2006). *Fundamentos de enfermagem*. 5ªed. São Paulo: Santos Livraria population: Emerging challenges. *Perspectives in Public Health*, 132(4), 178–181.
78. Rapazote, João. (2007). *“Territórios Contemporâneos do Documentário: O Cinema Documental em Portugal de 1996 à Actualidade”*. Dissertação de Mestrado de Antropologia – Antropologia do Espaço. Universidade Nova de Lisboa. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas. Departamento de Antropologia. Disponível em: <http://www.bocc.ubi.pt/pag/rapazote-joao-territorios-contemporaneos-do-documentario-o-cinema.pdf>

79. Ramos, F. & González, H. (1994). La Sexualidade en la Vejez. In J. Buendia (comp.). Envejecimiento y Psicología de la Salud. Madrid: Siglo XXI de España Editores, S.A.
80. Rosenthal, A. (1996). Writing, Directing, and Producing Documentary Films and Videos. Southern Illinois University Press.
81. Rotha, Paul; Road, Sinclair; Griffith, Richard) (1970). Documentary Film (The use of the film medium to interpret creatively and in social terms the life of the people as it exists in reality). New York: Communication Arts Books, Hastings House.
82. RTP. (2019). Relatório de Avaliação do Cumprimento do Projeto Estratégico para a RTP e Parecer sobre as Obrigações Legais de Investimento em Produção Audiovisual e Cinematográfica Independente 2019. Disponível em: <https://cdn-images.rtp.pt/mcm/pdf/467/467d810bff4105a2ccd29848cb9db7101.pdf>
83. Sánchez, Félix López. (2012). Sexualidad y afectos em la vejez. Ediciones Pirámide
84. Santos, Pedro Neves de Carvalho. (2006). Encanto e desencanto dos documentaristas da Revolução de Abril (1974-1980). Tese de Mestrado em Cultura e Comunicação. FLUP- Faculdades de Letras da Universidade do Porto. Disponível em: https://sigarra.up.pt/flup/pt/teses.tese?P_ALUNO_ID=103807&p_processo=17521
85. Schick V, Herbenick D, Reece M, Sanders SA, Dodge B, Middlestadt SE, Fortenberry JD (2010) Sexual behaviors condom use and sexual health of Americans over 50: implications for sexual health promotion for older adults. J Sex Med 7(Suppl 5):315–329. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2010.02013.x>
86. Sterpellon, L. (2005). Dicionário do sexo e da sexualidade. Lisboa: Mareantes
87. Veiga, Francisco Motta. (2002). Um país sem documentários é como uma família sem álbum de fotografias, in Catálogo do Doclisboa 2002 – I Festival Internacional de Cinema Documental de Lisboa, Lisboa, Apordoc – Associação pelo Documentário, p. 7
88. WHO. (2006). Defining Sexual Health. Report of a technical consultation on sexual health on 28-31 January 2002, Geneva. Disponível em: https://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf?ua=1
89. Waite LJ, Laumann EO, Das A, Schumm LP. (2009). Sexuality: measures of partnerships, practices, attitudes, and problems in the National Social Life, Health, and Aging Study. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 64 Suppl 1:i56-66.

90. Wiederman MW. (2005). The gendered nature of sexual scripts. *Fam J* 13(4):496–502. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1066480705278729>
91. Winston, Brian. (1995). *Claiming the Real (the documentary film revisited)*. British Film Institute. London.

BIBLIOGRAFIA

1. Arlindo, Machado (2019). A Televisão Levada a Sério. Editora Senac São Paulo.
2. Aumont, Jacques. (1995). Estética Do Filme. Papirus. Campinas, SP.
3. Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (1995). The Normal Chaos Of Love. Oxford: Polity Press.
4. Beckman N, Waern M, Östling S, Sundh V, Skoog I. (2014). Determinants of sexual activity in four birth cohorts of Swedish 70-year-olds examined 1971-2001. *J Sex Med.* 2014;11(2):401-10. Disponível em: <http://www.apm.org.br/imagens/Pdfs/revista-145.pdf#page=37>
5. Berger, L., e Mailloux-Poirier, D. (1995). Pessoas idosas: Uma abordagem global. Lisboa: Lusodidacta
6. Bernardes, Vanessa Sofia Pereira. (2017). Vivência Das Mulheres Na Menopausa E Alternativas Da THS. Dissertação Para Obtenção Do Grau De Mestre No Instituto Superior De Ciências Da Saúde Egas Moniz. Lisboa. Disponível Em: <https://Comum.Rcaap.Pt/Handle/10400.26/20181>
7. Bravo, C.V. (2009). Sexualidad Y Envejecimiento. Envejecimiento. Colección Manuales Y Guías: Serie Personas Mayores. Madrid. P. 119-135. Disponível em: <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2016/02/nuevas-miradas-envejecimiento.pdf>
8. Bustamante, E. J. (2009). La sexualidade en el adulto mayor: Generalidades. Disponível em: http://www.robertexto.com/archivo/sex_adul_mayor.htm
9. Butler, R. & Lewis, M. (1985). Sexo E Amor Na Terceira Idade. 2ª Ed. São Paulo.
10. Carvalho, Mónica Raquel Dos Santos. (2012). A Sexualidade Na Terceira Idade: Estudo De Caso Num Centro Comunitário Da RAM. Dissertação de mestrado em ciências da educação na área de educação sénior. Universidade da Madeira, Portugal. Disponível Em: <https://Digituma.Uma.Pt/Handle/10400.13/1130>
11. Chinita, Fátima. (2013). Os (In)Sofismáveis Caminhos Do Storytelling : Woody Allen E O Documentário Ficcional. Edições Cine-Clube de Avanca. Disponível Em: [Http://Hdl.Handle.Net/10400.21/3017](http://Hdl.Handle.Net/10400.21/3017)
12. Duzgun, A. A., Kok, G., Sahin, S., & Guvenc, G. (2022). Assessment of depression and sexual quality of life in postmenopausal women. *Perspectives in Psychiatric Care*. Disponível em: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/ppc.13024?casa_token=qBjJE_CXN6UAAAAA%3Ag3Kifs6apNwtZkTVWSUbTSKpc82xNCvXBt677KGjavEI_6Jx8CoWjU5MjP932a1KznrGUSH_ZSvXIg
13. Fagundes, Lara Silva. (2016). A Vida Nas Favelas Do Rio De Janeiro: A Representação Da Realidade Nos Documentários Brasileiros Sobre "Aglomerados

- Subnormais". Dissertação De Mestrado. Escola Superior De Comunicação Social do Instituto Politécnico de Lisboa.
14. Gomes, José Fábio Santos. (2017). A Relação Paradoxal Entre O Documentário E O Filme Etnográfico: Os Casos Inovadores De Jean Rouch E Chris Marker. Dissertação De Mestrado. Escola Superior De Comunicação Social do Instituto Politécnico de Lisboa.
 15. Goodwin, A.J. & Agronin, M.E. (1997). A Woman 'S Guide To Overcoming Sexual Fear And Pain. Goodwill Books: Oregon, U.S.A.
 16. Huffstetler, B. (2006). Sexuality in older adults: a deconstructionist perspective. ADULTSPAN Journal. Vol. 5 (1), p. 4-14.
 17. Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., & Martin, C. E. (1948). Sexual behavior in the human male. Saunders. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1948-01530-000>
 18. Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., Martin, C. E., & Gebhard, P. H. (1953). Sexual behavior in the human female. Saunders. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1954-05526-000>
 19. López, Félix; Fuertes, António. (1999). Para Compreender A Sexualidade. APF. Lisboa.
 20. Minois, G. (1999). A história da velhice no ocidente. Lisboa: Teorema
 21. Mixão, M. L. & Borges, J. C. F. (2006). A Sexualidade No Idoso. Revista Enfermagem. 2ª Série. Lisboa: Associação Portuguesa De Enfermeiros.
 22. Monteiro, R. (2003). Afetividade, intimidade e sexualidade no envelhecimento. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
 23. Motta, A. B. (2004). Envelhecimento e sentimento do corpo. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz.
 24. Mulhall J, King R, Glinn S, Hvidsten K. (2008) Importance of and satisfaction with sex among men and women worldwide: results of the global better sex survey. Sex Med. 5(4):788-95.
 25. Murphree, Jackie L. E NEIGHBORS, Marianne. (2009). A População Idosa. In MONAHAN, Frances Donovan, Enfermagem Médico-Cirúrgica PHIPPS: Perspetivas De Saúde E Doença, 8.ª Edição, Volume I, Lusodidacta.
 26. Nunes, B. (2008). Envelhecer com Saúde. Edição Lidel
 27. Pacheco, J. (2000). O Sexo por Cá. Lisboa: Livros do Horizonte.
 28. Penafria, M. (1999). O Filme Documentário: História, Identidade, Tecnologia. Lisboa: Edições Cosmos.
 29. Penafria, M. (2005). O Filme Documentário Em Debate: John Grierson E O Movimento Documentarista Britânico. Ciências Da Comunicação Em Congresso

- Na Covilhã, Estética E Tecnologia Da Imagem, 1, 185-195. Disponível Em: [Http://Www.Bocc.Ubi.Pt/Pag/Penafria-Manuela-Filme-Documentariodebate.Pdf](http://www.bocc.ubi.pt/pag/Penafria-Manuela-Filme-Documentariodebate.Pdf)
30. Pereira, N. (2007). Terceira idade sem limites. Jornal correio da manhã. 4 de Março. Disponível em: <https://www.cmjornal.pt/tecnologia/detalhe/terceira-idade-sem-limites>
 31. Pires, C.L. (2011). Explore A Sua Sexualidade. In Ribeiro, O. & Paúl, C. Manual De Envelhecimento Activo, P. 113-139. Lidl- Edições Técnicas.
 32. Plantinga, Carl R. (1997). Rethoric And Representation In Nonfiction Film, New York: Cambridge University Press.
 33. Polónio, João Diogo Marques - Living The Vanlife: O Transmedia Storytelling Aplicado Ao Género Documental. Dissertação de Metsrado- Trabalho De Projeto. Escola Superior De Comunicação Social do Instituto Politécnico de Lisboa.
 34. Pontes, Ângela Felgueiras. (2011). Sexualidade: Vamos Conversar Sobre Isso? Promoção do desenvolvimento psicossocial na adolescência: implementação e avaliação de um programa de intervenção em meio escolar. Programa De Doutoramento Em Saúde Mental, ICBAS, Porto. Disponível em: [Https://Repositorio-Aberto.Up.Pt/Handle/10216/24432](https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/24432)
 35. Ramos, F. & González, H. (1994). La Sexualidade En La Vejez. In J. Buendia (Comp.). Envejecimiento Y Psicologia De La Salud. Madrid: Siglo XXI De España Editores, S.A.
 36. Roscoe, J.; Hight C. (2001). Faking It: Mock-Documentary and the Subversion of Factuality. Manchester University Press. Disponível em: https://books.google.pt/books?id=i55kcByOh70C&printsec=frontcover&hl=pt-PT&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
 37. Silvestre, Cláudia. (2006). Documentarismo Português Na Televisão: O Discurso Nos Documentários Com Expressão No Programa Docs Da RTP2. Escola superior de Comunicação Social do Instituto Politécnico de Lisboa. Disponível em: [Http://www.Bocc.Ubi.Pt/Pag/Silvestre-Claudia-Documentarismo-Portugues.Pdf](http://www.bocc.ubi.pt/pag/Silvestre-Claudia-Documentarismo-Portugues.Pdf)
 38. Souza Júnior, E. V. D., Silva Filho, B. F. D., Barros, V. S., Souza, Á. R., Cordeiro, J. R. D. J., Siqueira, L. R., & Sawada, N. O. (2021). Sexuality is associated with the quality of life of the elderly!. *Revista Brasileira de Enfermagem*. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/5wqJrhghMt79Ct8TmjZFM6r/abstract/?lang=en>
 39. Towler, L. B., Graham, C. A., Bishop, F. L., & Hinchliff, S. (2021). Older adults' embodied experiences of aging and their perceptions of societal stigmas toward sexuality in later life. *Social Science & Medicine*, 287, 114355. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953621006870>

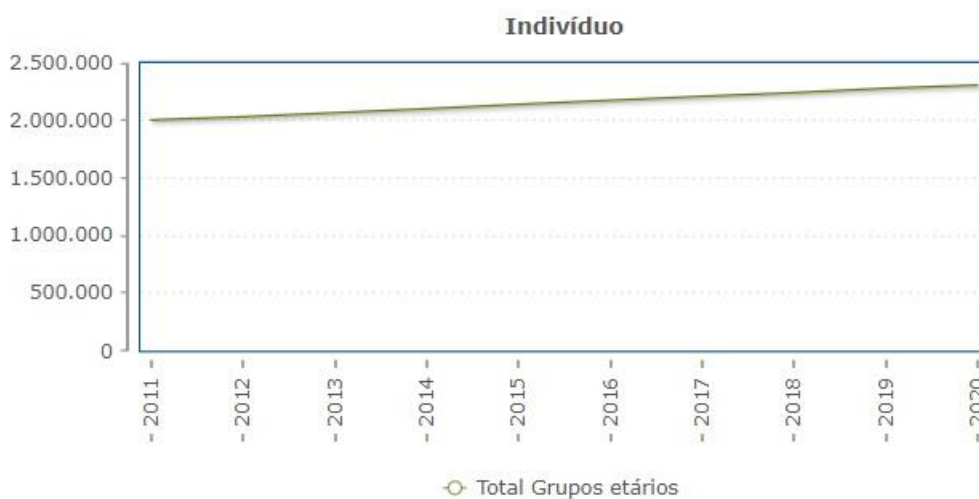
40. Træen, B., Carvalheira, A. A., Kvaem, I. L., Hald, G. M. (2018). European Older Adults' Use Of The Internet And Social Networks For Love And Sex. *Cyberpsychology: Journal Of Psychosocial Research On Cyberspace*, 12(3), Article ADULTSPAN Journal. Vol. 5 (1), P. 4-14. Disponível em:
[Http://Dx.Doi.Org/10.5817/CP2018-3-1](http://Dx.Doi.Org/10.5817/CP2018-3-1)
41. Tuchman, Gaye (1993). A Objectividade Como Ritual Estratégico: Uma Análise Das Noções De Objectividade Dos Jornalistas" In Nelson Traquina (Org.), *Jornalismo: Questões, Teorias E "Estórias"*, Pp. 74-90.
42. Vale De Almeida, M. (2003). *Antropologia E Sexualidade*. In Fonseca, Soares & Vaz- *A Sexologia- Perspetiva Multidisciplinary II*. Coimbra: Quarteto.
43. Valente, Susana Patrícia Damião. (2012). "A Sexualidade Das Pessoas Idosas: Um Estudo Realizado Num Lar De Pessoas Idosas Do Concelho De Alenquer". Dissertação de mestrado em política social. Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas. Lisboa. Disponível Em:
<https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/4370>
44. Vigeta, S. M. G., & Brêtas, A. C. P. (2004). A Experiência Da Perimenopausa E Pós-Menopausa Com Mulheres Que Fazem Uso Ou Não Da Terapia De Reposição Hormonal. *Cadernos De Saúde Pública*, 20(6), 1682–1689. Disponível em:
https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2004000600027&script=sci_abstract&tlng=pt
45. Waite LJ, Laumann EO, Das A, Schumm LP. (2009). Sexuality: measures of partnerships, practices, attitudes, and problems in the National Social Life, Health, and Aging Study. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 64 Suppl 1:i56-66.
46. Weeks, J. (2003). *Sexuality*. Nova Iorque: Routledge.

ANEXOS

ANEXO 1: GRÁFICO

Gráfico 1: População Residente Com 65 E Mais Anos, Estimativas A 31 De Dezembro:

44

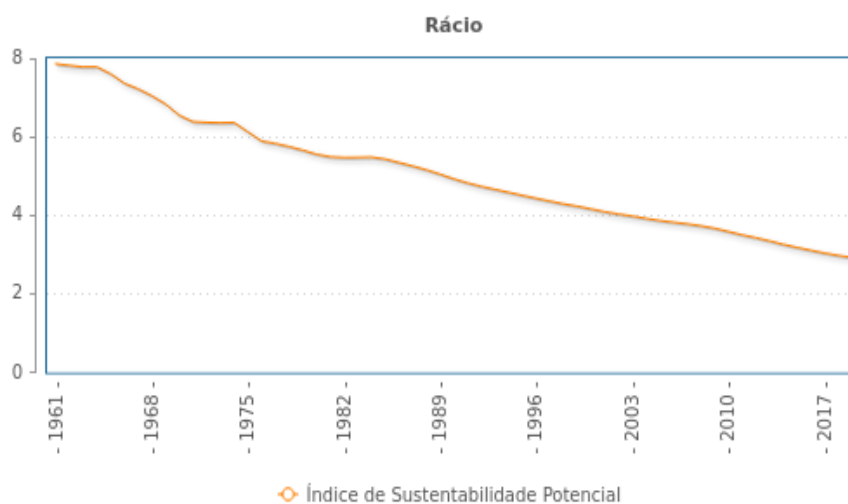


Fonte:

<https://www.pordata.pt/Portugal/Popula%C3%A7%C3%A3o+residente+com+65+e+mais+anos++estimativas+a+31+de+Dezembro+total+e+por+grupo+et%C3%A1rio-3502>

Gráfico 2: Número de Indivíduos em idade ativa por idoso. Quantas pessoas entre os 15 e os 64 anos existem por idoso?

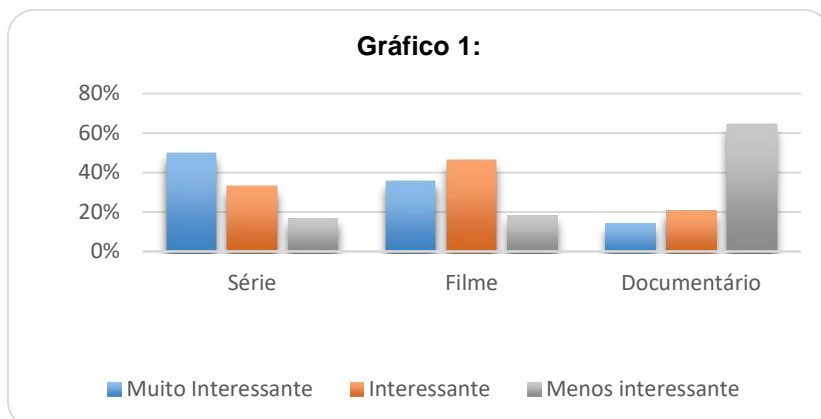
44



Fonte:

<https://www.pordata.pt/Portugal/N%C3%BAmero+de+indiv%C3%ADduos+em+idade+ativa+por+idoso-735>

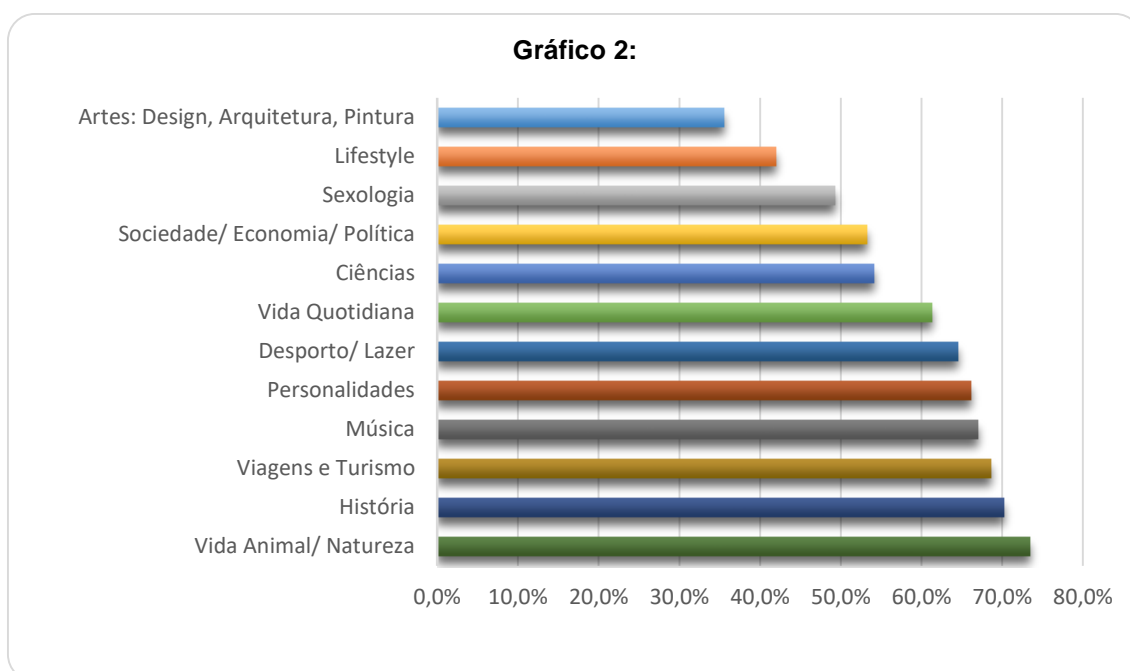
Gráfico 3: O interesse dos gêneros audiovisuais (séries, filmes, documentários) **46**



Fonte: Resultados Do Inquérito De Pertinência Sobre O Documentário.
Autoria Própria.

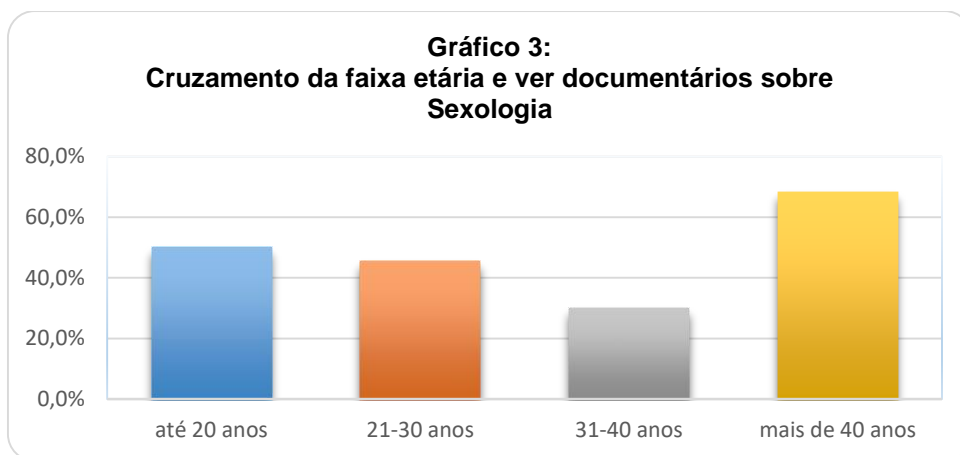
Gráfico 4: Os temas dos documentários que os levam a assistir:

46



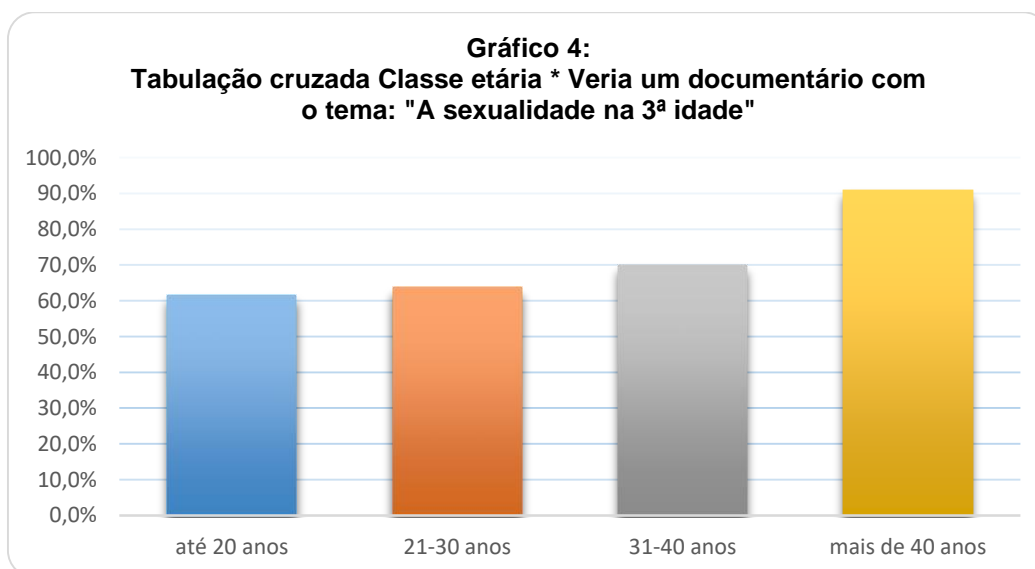
Fonte: Resultados Do Inquérito De Pertinência Sobre O Documentário.
Autoria Própria.

Gráfico 5: Cruzamento da faixa etária e, ver documentários sobre Sexologia: **46**



Fonte: Resultados Do Inquérito De Pertinência Sobre O Documentário. Autoria Própria.

Gráfico 6: Tabulação cruzada: Classe Etária e, Ver um documentário com o tema: "A sexualidade na 3ª idade". **47**



Fonte: Resultados Do Inquérito De Pertinência Sobre O Documentário. Autoria Própria.

ANEXO 2: TABELA**Tabela 1:** Costuma ver documentários com que frequência?**46**

Tabela 1				
Costuma ver Documentários com que frequência:				
	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Às vezes	61	49,2	49,2	49,2
Frequentemente	19	15,3	15,3	64,5
Nunca	4	3,2	3,2	67,7
Raramente	40	32,3	32,3	100,0
Total	124	100,0	100,0	

Fontes: Resultados Do Inquérito De Pertinência Sobre O Documentário.
 Autoria Própria.

Tabela 2: Que importância atribui aos documentários?**46**

Tabela 2				
Que importância atribui aos documentários?				
	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Pouco Importante	3	2,4	2,4	2,4
Indiferente	27	21,8	21,8	24,2
Importante	64	51,6	51,6	75,8
Muito Importante	30	24,2	24,2	100,0
Total	124	100,0	100,0	

Fontes: Resultados Do Inquérito De Pertinência Sobre O Documentário.
 Autoria Própria.

Tabela 3: Qual a pertinência de um documentário focar em temas sociais? **46**

Tabela 3				
Qual a pertinência de um documentário focar em temas sociais?				
	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Nada Pertinente	2	1,6	1,6	1,6
Pouco Pertinente	1	0,8	0,8	2,4
Indiferente	13	10,5	10,5	12,9
Pertinente	57	46,0	46,0	58,9
Muito Pertinente	51	41,1	41,1	100

Fontes: Resultados Do Inquérito De Pertinência Sobre O Documentário.
 Autoria Própria.

ANEXO 3: GUIÕES ENTREVISTAS:

ASSOCIAÇÃO SOCIAL E DE DESENVOLVIMENTO DE GUIFÕES

Pessoal | Entrada no Centro de dia:

1. Nome, idade, antiga profissão
2. O que o faz vir até aqui todos os dias?
3. O que estava à espera de encontrar aqui?
4. De que forma vir para cá ajuda a sua saúde e o seu bem-estar?

Pessoal | Sobre a “nova” fase da vida

1. Alguma vez imaginou como seria quando chegasse aos X anos?
2. A imaginação vai ao encontro do agora?
3. Qual é a sensação de estar com X anos?
4. Durante todas as fases da nossa vida desejamos sempre coisas diferentes, quando se vê com a idade atual...
5. Depois de uma família construída, de trabalhar uma vida, quando se chega a esta fase o que se quer realmente? Qual é o objetivo?
6. Ser saudáveis e ter saúde é o que queremos, onde é que vai buscar essa energia?
7. O que acha que é viver uma vida saudável na sua idade?

Gerais | Virados para a temática

1. Como acha que as pessoas seniores são vistas na sociedade?
2. Há formas para mudar a forma como são vistos?
3. Em relação aos afetos: considera o amor essencial para a sua vida?
4. Pode mencionar atos e ações que representem esse amor/ afeto... Amar um parceiro ao longo de uma vida.
5. O que é importante para que esse sentimento permaneça durante anos?
6. E quando esse amor já não está mais presente? Quando somos novos preocupamo-nos muito com a parte física, tanto nas relações como a nível pessoal...
7. Como é quando a parte física começa a mudar e nos damos conta disso?
8. Como se vive a amar o parceiro com todas as mudanças e dificuldades que surgem com a idade?
9. Sente-se bem com a idade? Gosta de si?
10. O que vê quando se olha ao espelho?

UNIVERSIDADE SÉNIOR ROTARY MATOSINHOS

Gerais | Sobre a temática

1. Alguma vez imaginou como seria quando chegasse aos X anos?
2. A imaginação vai ao encontro do agora?
3. Ao longo dos anos em que foi [a profissão]. Sente que o trabalho acabou por ser regulador da sua vida?
4. Quando chegamos à reforma: o que é que se segue? O que pretendemos “começar” a viver/ experienciar?

5. Há diferença entre a [Nome da Pessoas] [Profissão] e a [Nome da pessoa] na vida pessoal?
6. Há muitos estereótipos, preconceitos e mitos sobre o envelhecimento. Como definiria o que é o envelhecimento?
7. **Saúde: física, psicológica, sexual.** A importância que têm estes três elementos para uma vida saudável?
8. **A sexualidade é algo que nos acompanha toda a vida, por isso não está relacionada com idade. A capacidade de ter relações e prazer não acaba, altera-se.** Numas breves palavras qual o significado que atribuiu à palavra sexualidade?
9. Relativamente aos afetos, qual a importância que eles adquirem no casal nesta fase da vida?
10. Viveu numa época onde a liberdade era condicionada, onde as relações eram vistas, única e exclusivamente como forma de reprodução. Como era vivida a sua relação antes do 25 de Abril? Sentiu mudanças depois da revolução?
11. Há fatores que ao longo do tempo vieram interferir na relação íntima com o seu/sua marido/mulher? [mudanças físicas, os desejos]
12. Os desejos sexuais mantêm-se presentes? [a ideia de que nos tornamos assexuados]
13. O que vai ganhando mais importância numa relação a dois com o passar dos anos?
14. Relativamente à mulher, e ao seu prazer. Sabe os benefícios que existem na masturbação feminina? Dá importância à sua masturbação?
15. Se você soubesse o que sabe hoje, aos 25 anos o que teria feito diferente?
16. Que fatores são importantes para uma vida conjugal feliz e prazerosa depois dos 65 anos?

1. Sexualidade:

- a) O que é e o que representa em cada indivíduo?
- b) Será que há uma sexualidade vivida "público" e uma sexualidade "privada"?

2. Qual é o papel que um sexólogo tem em Portugal?

- a) Sexo e Sexualidade

3. Saúde sexual, qualidade de vida e envelhecimento:

- a) O envelhecimento não é a causa de uma diminuição sexual mas sim uma consequência (problemas fisiológicos, psicológicos, sociais). Mas há quase a ideia de que os idosos se tornam seres assexuados com o tempo...
- b) Viver o envelhecimento com qualidade de vida e saúde sexual, é algo que os Portugueses têm procurado? Da sua experiência...
- c) As dificuldades e disfunções acabam por surgir. Acha que começa haver uma educação que leva a que, da mesma maneira que quando dói um dente se vai ao dentista, se começa a recorrer também às psicoterapias nestas matérias?

4. Estudo de 1999 e 2008 sobre a importância da sexualidade para a felicidade num casal aumentou de 41% para 58%.

- a) Hoje o valor estaria mais elevado de certeza. Até que ponto é que esta era da informação, com o acesso a vários conteúdos, como pornografia podem afetar negativamente a vida íntima de um casal?

5. Mulher: [o segredo mais guardado]

- a. É quase como considerada a 1ª a abandonar o desejo sexual derivado da menopausa e a todo o stress da vida familiar e profissional. Em tempos o seu papel era meramente reprodutivo. A liberdade trouxe consigo uma procura dos desejos
- b. **Masturbação:** o clitóris e os brinquedos sexuais
- c. Que benefícios?
- d. Como tornar estes atos algo menos reprovados? (no homem é "normal", para a mulher é "desnecessário")

ANEXO 4: TRANSCRIÇÃO DE ENTREVISTAS

Entrevista Via ZOOM - 27 Abril 2020

Com a Especialista em Sexualidade Ana Carvalheira

Joana: Será que a sexualidade tem outro sentido à medida que nós envelhecemos ou a sexualidade acaba por ser sempre a mesma?

Ana: Joana em primeiro lugar eu queria agradecer o seu convite e dizer que tenho muito gosto em colaborar neste documentário. Felicitá-la também pela escolha do tema, eu acho que é muito importante e útil e necessário mesmo, não só para as pessoas mais velhas quanto para os adultos que estão em processo de envelhecimento. E é também de felicitar pela escolha do título, eu acho que é mesmo muito interessante: Sexualidade sem idade.

Porque de fato a sexualidade não tem idade, acontece desde o nascimento até a morte. Nós somos seres sexuados. A sexualidade vai tendo características diferentes de acordo com este ciclo de vida. Portanto a sexualidade na infância é absolutamente única, a sexualidade na adolescência também e depois a sexualidade na vida adulta também se vai alterando à medida que nós envelhecemos e ganhamos experiência. Os estímulos, por exemplo, que funcionam aos 40 anos já não são os mesmos que funcionavam aos 20. Nem aos 50 nem aos 60. E portanto isto é uma das coisas extraordinárias da sexualidade é que ela vai se transformando e vai se modificando à medida que nós vamos fazendo e percorrendo o ciclo de vida. A sexualidade no envelhecimento antes de mais é muito importante dizer que ela existe. E que pode ser plena e rica pode ser plenamente vivida pelas pessoas independentemente da idade que elas têm. Porque há muito o mito e a crença errada de que os idosos ou as pessoas mais velhas não têm sexualidade. Isto é absolutamente falso.

Eu dou aulas há muitos anos e sempre que dou aulas na universidade a alunos de psicologia, alunos que têm entre os 20 e os 25 anos mais ou menos. E sempre que eu falo de sexualidade o envelhecimento e eles imaginam os avós deles a terem relações sexuais. Todos riem. Há sempre um riso de fundo generalizado porque de facto para além deles imaginarem os avós deles, é também porque não há uma naturalidade na aceitação da ideia de que os mais velhos também têm prazer sexual.

Joana: É quase como se com o passar dos anos as pessoas deixassem de ser sexuados. Parece que já não tem desejos nem sentimentos propriamente ditos a nível sexual.

Ana: Tem sentimentos sexuais e tem desejo sexual. E isso não tem nada a ver com a idade ou seja o mais ou menos desejo dos mais velhos. O mais ou menos desejo sexual que os mais velhos têm está mais dependente da sua saúde física e mental do que propriamente da sua idade. é diferente. é um desejo sexual diferente do que era aos 30 anos do que era aos 20 anos. Os sentimentos sexuais também são diferentes. O prazer sexual também é diferente mas é existe em formas diferentes mas existe e eu tenho ouvido relatos de pessoas mais velhas que vivem a sexualidade com muito prazer e com muita gratificação e algumas delas com mais prazer do que alguma vez estiveram quando era mais jovem.

Joana: Pode ser um contrassenso na medida em que há tanta informação e ao mesmo tempo quando nós imaginamos a nossa vida mais à frente não imaginamos que será possível nós continuarmos a ter estas vontades. O fato de haver tanta informação também não devia moldar um bocadinho a forma como se pensa, principalmente os jovens, no que vem aí a seguir.

Ana: E molda sim, a informação ajuda mas não é suficiente. A informação não é suficiente para mudar as mentalidades. Há uma coisa muito mais forte do que a informação que tem muito mais poder do que a informação que são as atitudes. As atitudes que as pessoas têm em relação às coisas isso é muito mais difícil de mudar. E não depende só da informação. A informação não muda não é suficiente para mudar completamente as atitudes e sobretudo atitudes que estão muito enraizadas. Atitudes que vêm de há muitos anos, vêm de há centenas de anos. Estamos a falar também de uma coisa que é permeável à religião católica. E nós somos uma sociedade de católicos. Herdeira da cultura judaico cristão. E nessa cultura a sexualidade é vista é vista como servir à reprodução. Portanto quando acaba a reprodução acaba a sexualidade. Bom segundo esta esta cultura judaico cristã não é de todo assim mas de acordo com a cultura judaico cristã quando acaba a reprodução acaba a sexualidade e temos um exemplo que foi horrível na comunicação social foi muito falado de um juiz que penalizou uma mulher de 50 anos mais ou menos aquela que ela tinha que Lisboa porque ela já estava na menopausa e o juiz entendeu que ela já não precisava da sua sexualidade nem do seu útero nem dos estrogénio. Porque já não tinha a sexualidade que tinha aos 50 anos. Ou seja, ainda há esta ideia de que com a menopausa acaba tudo e não acaba. Não acaba nada com a menopausa, a única coisa que acaba são os estrogénios. A sexualidade não tem que acabar porque a sexualidade não está só dependente dos estrogénios das hormonas. A sexualidade está dependente de muitas variáveis biológicas sim, mas também variáveis psicológicas, variáveis sociais, variáveis culturais, variáveis relacionando.

Ana: Lembro-me de uma mulher que eu tive na minha consulta era uma mulher entre os cinquenta e três e os 56 anos. Com a menopausa e ela sofria fisicamente com menopausa porque queixava-se de calores, queixava-se de alterações do humor e dizia que tinha perdido completamente o desejo sexual porque já não tinha estrogénio. Portanto ela associava muito a perda de estrogênio à sua morte sexual. Ou seja, "já não sinto nada, já não tenho vontade de nada". Ela era divorciada e não tinha parceiro sexual nessa altura. Ela sentia-se muito dessexualizada e desirotizada. E eu tentava conversar com ela e tirar o peso dos fatores biológicos porque não são só os fatores biológicos a interferir. Ela não queria aceitar. E achava que de facto com a perda de estrogênio tinha-se perdido para sempre. Até que um dia vem muito contente e diz-me: "Dra. Ana eu recuperei o meu desejo sexual. Não imagina, eu estou feliz sexualmente e tenho tido mais prazer do que alguma vez já tive"; e eu perguntei: "Então o que é que aconteceu? Então e os estrogénio?"; "Pois é. Eu tenho um novo parceiro e estou apaixonada". Portanto isto é um bom exemplo de que afinal perante uma variável nova que é um novo parceiro o estrogênio já não faz já não eram tão perturbadores.

Joana: É quase como dizer que existe uma sexualidade privada e pública, porque diz muita coisa e a tal variável social acaba por ter um grande impacto na forma como as pessoas vivem a sexualidade intimamente. Principalmente porque acho que acabou que já existe.

Ana: Hoje eu diria que existe apenas uma sexualidade. E depois existem muitas pessoas e cada pessoa tem uma maneira de pensar própria e única e infelizmente ainda existem pessoas que não se permitem a vivência sexual livre e satisfatória independentemente da idade. O grande inimigo da sexualidade no envelhecimento, são dois inimigos na verdade um é a saúde física e mental. Ou seja, se a pessoa não tem saúde e às vezes nem é a própria doença, às vezes são os tratamentos da doença. Por exemplo, a pessoa é diabética e toma uma série de comprimidos e fármacos para a diabetes. Neste caso as duas coisas prejudicam a sexualidade dessa pessoa. A diabetes é por mecanismos diferentes e os fármacos que toma para a

diabetes ou outras situações de doença. Por exemplo a hipertensão arterial ou o colesterol elevado que muitos idosos têm, o problema não é o colesterol elevado nem a hipertensão e o anti hipertensão e o comprimido que toma para o colesterol, isso pode interferir por exemplo na função erétil. Nem todos é quem me possa dizer isto, por favor não deixe de tomar os anti tensores nem os comprimidos para o colesterol. Mas se calhar é possível falar com o médico e procurar um comprimido que seja mais amigo da sexualidade, mais amigo da função direta dos homens por exemplo. O inimigo da sexualidade dos idosos, o primeiro é a saúde ou a falta dela e a outro são as atitudes, a atitude que a pessoa tem, pois pode até ser muito saudável mas na sua cabeça pensa: "não isto já não é para a minha idade". Essa pessoa está fechada e não se permite, é uma pessoa pouco livre. Não permite para ela própria a vivência plena da sexualidade e a sexualidade é uma coisa a que cada um tem direito. Eu disse essa senhora, mas ouça a sua sexualidade e a sua proteste não abdique dela se não quiser abdicar dela.

Joana: Sente que cada vez mais as pessoas recorrem a sexólogos para os conseguirem ajudar a resolver problemas?

Ana: Sim, e é aí que entra a informação. É importante as pessoas saberem que os sexólogos existem, o que é que eles fazem e que podem pedir ajuda e que a situação pode alterar-se, podem fazer alguma coisa podem cuidar melhor de si cuidar da sua saúde sexual e portanto os sexólogo são especialistas podem ser especialistas da psicologia ou da medicina em saúde sexual e cada vez procuram mais cada vez mais as pessoas procuram sim. Mas ainda há muitas que não procuram por vergonha por medo do que é que os outros pensam. Nós vivemos numa sociedade muito sensível ao que os outros pensam. É uma coisa terrível porque isto era uma falta de liberdade tremenda e eu não sei se foi de tanta repressão. Repare Joana, as pessoas que vivem a sua sexualidade hoje na última fase da vida são as pessoas com 70 anos 80 anos são pessoas que nasceram numa época onde a socialização sexual era altamente repressora. E portanto as atitudes foram se formando desde aí. Por isso é que ao bocado dizia que a informação não é suficiente para alterar as atitudes porque as atitudes são uma coisa que vai sendo metida dentro de nós desde que nascemos.

Joana: Porque a verdade é que provavelmente tendo em conta também a liberdade os jovens já vivem a sexualidade, quando chegarem aos 40 50 e 60 anos de uma forma mais livre e menos censurada...

Ana: E por isso é que este documentário é importante. Este documentário chamado Sexualidade sem idade é muito importante não tanto para as pessoas que já têm hoje 78 anos mas para aquelas que têm hoje 40, 50, 60 e até para as de 30. É para essas pessoas que este documentário é relevante. No sentido de ajudar a abrirem-se à experiência sexual a permitir-se a ela e, considerarem que é um direito de cada um, temos direito a ela e podemos desfrutá-la até ao final da nossa vida. Assim a nossa saúde física o permita.

Joana: A mulher sempre foi o alvo mais fácil de atingir, a mulher não podia dar tanta liberdade. A verdade é que nós temos liberdade agora, mas ao mesmo tempo não é uma liberdade que nos permita socialmente, devido a muitos padrões e muitas ideias que ficam. Quando a mulher é livre sexualmente ou fala em masturbar-se, ou fala em ter parceiros, essa liberdade continua a não ser bem vista até pelas próprias mulheres em geral. Elas acabam por ser mais repressoras delas próprias do que a sociedade em si.

Ana: Boa pergunta. Eu costumo dizer que estamos um bocadinho presos ainda entre novos comportamentos e velhas atitudes. Ou seja, há uma série de comportamentos que são novos, mulheres que podem ter mais do que um parceiro ou mulheres que até podem entender viver a sua vida sem nenhum parceiro sem relações de compromisso. Há uma diversidade imensa de comportamentos sexuais, como sempre houve, mas agora há também uma diversidade muito maior de tipos de relações: as relações de muito compromisso de nenhum compromisso, há relações de todos os tipos e estes comportamentos são novos mas a atitude, aquela atitude que eu falava que se vai construindo com a nossa socialização desde que nascemos desde que somos crianças, essas atitudes ainda são velhas. E portanto estamos num período de enorme transformação. A forma de viver a sexualidade de hoje não tem nada a ver com como era há 50 anos atrás nem há 30. É completamente diferente. Estamos em absoluta transformação mas ainda há coisas para conquistar, nomeadamente as mulheres.

Joana: E como é que as mulheres podem fazer para se emancipar, dos preconceitos que existem em relação à forma como elas vivem a sua sexualidade e o que é.

Ana: É uma pergunta difícil, mas eu diria assim, as mulheres devem apropriar-se daquilo que lhes pertence. Apropriem-se ou seja é meu, a minha sexualidade pertence-me. Eu posso fazer com ela o que eu quiser e sou livre para viver o meu prazer sexual. Se assim eu quiser. E desprender-me daquilo que os outros dizem, dos julgamentos, das críticas, do que a sociedade pensa ou não pensa. É a minha vida. Sempre respeitando a liberdade do outro, mas os caminhos da liberdade são difíceis. Mas vale muito a pena. Eu queria dizer também uma coisa que não quero, não quero deixar de dizer, atenção que eu também não estou aqui a promover a obrigatoriedade da atividade sexual nos idosos. Ou seja, as pessoas devem ser completamente livres também para não quererem a sua sexualidade. Não tem que querer e os sexólogos não devem impor o modelo sexual a ninguém. A saúde sexual é importante? Sim. A atividade sexual está associada ao bem-estar? Sim. A atividade sexual está associada à qualidade de vida e à satisfação com a vida? Sim. E está também associada à satisfação relacional, mas nós sexólogos não somos ninguém para impor nada. Quem não quiser viver o prazer sexual não vive e está no seu pleno direito.

Que seja uma escolha livre. Ok? Se eu escolher abdicar. Posso fazê-lo mas que seja uma escolha em liberdade e não estou a abdicar porque tenho medo porque me sinto oprimido porque me sinto porque tenho uma atitude ainda muito limitada porque estou preocupada com o que os outros dizem isso não.

Joana: Mais a nível do homem, aquela ideia do falhar, em certa altura com idade em que há muitos problemas e dificuldades e essa medo de falhar ou de não ter a mesma aptidão que se tinha antes também pode ser um dos motivos para se desistir de uma vida sexual.

Ana: Sim. A sua questão obriga-me a falar de masculinidade e disfunção erétil que na nossa sociedade estão ambas muito associadas à masculinidade e a uma forma de medida da masculinidade. Não tem nada que ser assim. Os homens e a sua masculinidade não se mede pela qualidade das suas ereções, mas os homens cresceram nesse sentido, a socialização sexual dos homens foi muito permissiva e muito exigente. Ou seja, o homem não pode falhar nunca, os rapazes crescem aprendendo essa ideia de que não podem falhar e muito focados na performance sexual que é avaliada pela função erétil. Portanto, uma perda de ereção como nós

dizemos, ou uma falha erétil ocasional, pode ser dramática para muitos homens em qualquer idade. Agora, a verdade é que o envelhecimento traz problemas de saúde, que trazem tratamentos, esses tratamentos são através de fármacos, e todas estas questões limitam a função erétil, perturbam a função erétil. Portanto é preciso fazer que a sexualidade masculina não esteja tão dependente de um coito vaginal. Se a sexualidade se restringe apenas ao coito vaginal eu diria que há uma sexualidade pobrezinha e que tem muito mais riscos de não ser possível no envelhecimento.

Cada vez mais se conhece o corpo da mulher, e cada vez mais se descobre a si e aquilo que gosta, por isso não é propriamente o coito vaginal que dá prazer e provoca estimula a mulher. É muito por aí que se pode garantir que a sexualidade e o sexo podem existir dentro de outros padrões ao longo do tempo.

E para isso é muito importante que os homens também saibam disso, ou seja, é preciso também que os homens saibam que o coito não é uma condição sine qua non obrigatória para o prazer feminino. Há outras possibilidades. A sexualidade feminina é riquíssima. Existe uma estrutura anatômica chamada clitóris. O clitóris tem um comprimento entre 8 a 10,11 centímetros em forma de asas de avião. E essa estrutura é absolutamente central para o prazer feminino e é estimulada de outras formas muito mais adequadas do que o coito vaginal. Portanto, é muito importante também que os homens saibam disto e se conheçam para se abrirem a outras possibilidades eróticas e não ficarem limitados ao coito vaginal. O ideal é aumentar o patrimônio erótico, alargar o leque dos estímulos eróticos e não ficar reduzido à necessidade de uma ereção para um coito vaginal.

Joana: Eu acho que o problema agora no erótico é muito aquela ideia dos filmes pornográficos que são na base do coito, única e exclusivamente.

Ana: A pornografia não tem feito um bom serviço nesse sentido de maneira nenhuma. Eu não estou aqui contra a pornografia mas devo dizer que há uma série de aspetos negativos que a pornografia traz, nomeadamente é muito focado no coito vaginal e os homens e as mulheres tendem a imitar modelos que veem na pornografia e não têm que ser de todo assim. E depois fazem-se comparações e nada disso traz benefícios.

Perceber os benefícios que a masturbação feminina traz, porque para o homem é normal, para a mulher é estranho.

Esse é outro tópico muito importante e que eu acho que faz todo sentido nós abordamos que é a masturbação feminina. É importante sim porque trata-se de uma sexualidade a solo e que pode existir concomitantemente a uma sexualidade relacional. Ou seja, as pessoas podem ter uma relação podem ter sexo com os seus parceiros ou parceiras mas em alguns momentos terem a sua sexualidade a solo e masturbarem-se. A masturbação permite um autoconhecimento, o conhecimento do corpo, permite o conhecimento e o acesso a estímulos que depois é importante saber e conhecer para poder usá-los e perseguir o prazer sexual também relacional. Agora são coisas diferentes e separadas que podem coexistir porque são prazeres diferentes. O prazer que se tem sozinho é um prazer diferente do prazer que se tem com um companheiro ou companheira. E é fundamental para o conhecimento dos estímulos que funcionam esse sim até ao final da vida. Até porque os sistemas que funcionam como dizia aos 50 anos não são os que funcionavam aos 30. Os que funcionam aos 60 não funcionavam aos 40. Os que funcionam aos 70 não são provavelmente os que funcionavam aos 50. Portanto a masturbação é uma forma do Homem e da mulher se conhecerem e perceberem que estímulos são estes.

Joana: Sente que de alguma forma as pessoas que a procuram tentam perceber e tentam incluir esta prática?

Ana: A masturbação ainda é para muitas pessoas um tabu e é qualquer coisa, eu costumo chamar-lhe "a ala secreta da sexualidade feminina", é uma parte escondida da casa. Causa muitas dúvidas. Causa muito causar alguma impressão para algumas pessoas. Alguns homens sentem que as mulheres os estão a substituir. E não tem nada a ver, ou seja, o prazer com a masturbação é um prazer diferente do prazer com o companheiro ou companheira. E porque é que temos que prescindir de um bater o outro não? Não, eles podem coexistir.

Joana: A forma como os vibradores acabaram por surgir. Inicialmente foi feito para tratar uma doença que se dizia que era uma doença exclusiva da mulher mas que também existia em homens. E é curioso como uma coisa que serviu para ajudar nessa doença como forma de estimulação acaba por começar a ter uma conotação diferente. Qual é a importância ou se realmente estes vibradores e todos estes objetos deveriam fazer mesmo parte e vez ser do conhecimento das mulheres que elas existem. E existe sempre alguma coisa.

Ana: O que tem acontecido é que as coisas que dizem respeito ao prazer sexual feminino tem vindo a ser muito negligenciadas. O prazer sexual feminino tem sido negligenciado. E só está a ser mais valorizado nas últimas nos últimos 15 20 anos. O prazer sexual feminino deixou de ser negligenciado quando foi lançado o sildenafil ou seja o Viagra para o tratamento da disfunção erétil nos homens. A partir daí é que a indústria farmacêutica teve muito interesse em estudar a sexualidade feminina para tentarem arranjar uma pílula cor de rosa. E portanto se essa indústria farmacêutica na procura de tratamentos farmacológicos para as dificuldades das mulheres acionaram, digamos assim, a nível mundial uma onda de estudos e de investigação sobre a sexualidade das mulheres e foi aí que ela deixou de ser negligenciada porque até então a sexualidade feminina eram perfeitos paralelismos com a masculina. Portanto cada vez mais se fala mais abertamente da sexualidade feminina e do prazer feminino e daquilo que pode ajudar, naquilo que pode facilitar como sendo os brinquedos sexuais. Mas ainda há resquícios da repressão. Ainda há alguma vergonha. E portanto essas bolinhas com purismo são faladas como ajuda ao fortalecimento dos músculos para prevenir a incontinência urinária. É muito mais fácil dizer a um jurista prever a continência urinária que vou comprar isso porque é interessante para o meu prazer sexual. Ou seja, ainda há dificuldade nesta afirmação do prazer sexual feminino.

São comportamentos novos. Agora como diz tem muita liberdade os comportamentos são novos até uma série de brinquedos sexuais novos e a saírem todos os dias. Mas as atitudes ainda são velhas lá dentro. Lá dentro.

Joana: Se não tivéssemos assim dizer de uma forma geral como é que estes três elementos saúde sexual, qualidade de vida e envelhecimento estão ligados, o que é que nós podemos dizer?

Ana: Eu liderei um estudo Português no âmbito de um estudo europeu com o qual cinco países da Europa sobre a sexualidade do envelhecimento e também este trabalho mais recente mostra uma associação positiva entre: satisfação sexual e qualidade de vida no envelhecimento. Nós sabemos da investigação e também da nossa prática clínica que a saúde sexual é importante e que as pessoas têm mais

saúde sexual e que estão mais confortáveis com sua sexualidade mais livres e que têm mais proteção sexual também tendem a reportar um maior bem-estar com a vida. Mais qualidade de vida e mais bem-estar na relação.

Joana: A nível dos portugueses sente que há uma procura por essa qualidade de vida e uma procura em especialistas para resolver esses problemas?

Ana: Acho que sim, cada vez mais. Mas queria dizer aqui duas coisas muito importantes. Uma nota, infelizmente triste, sobre o envelhecimento e as mulheres, há muito mais mulheres mais velhas do que homens mais velhos. Vamos pensar que a partir dos 65 anos, há muitas mais mulheres mais velhas porque as mulheres têm um tempo de vida superior ao tempo de vida dos homens. E há muito mais viúvas do que viúvos. Há quatro vezes mais viúvas do que viúvos em Portugal. E eu pergunto-me onde é que estas senhoras viúvas com bastante idade encontram um parceiro? Qualquer que seja pode ser um parceiro sexual pode ser um parceiro para uma relação pode ser um amigo com benefícios para oferecer o que elas quiserem. Onde é que elas os encontram? Isto é um problema.

Joana: De um modo geral se sente que é mais fácil um homem que fica viúvo reconstruir recomeçar novo relacionamento e para a mulher acaba por ser um bocadinho mais limitado.

Ana: Até porque com quem é que o viúvo vai casar? Acha que com uma mulher mais nova ou mais velha?

Joana: Mais nova.

Ana: Mais nova e portanto há mais acesso. Uma viúva dificilmente encontra um homem a mais novo, isto agora estamos a falar num duplo padrão de envelhecimento. Há um duplo padrão e há aqui uma desigualdade. Um homem mais velho com cabelos todos brancos ou careca, com um proeminente abdome e, cheio de rugas na cara, com 70 ou 65 anos ainda é um homem absolutamente elegível para uma mulher mais nova. Agora uma mulher com a mesma idade, com os cabelos todos brancos com a cara cheia de rugas e com um abdômen proeminente é elegível? Não é. E portanto, o envelhecimento é um humilhante processo de desqualificação sexual para as mulheres, dizia isto a Susan Sontag há uns 40 anos atrás e ainda é verdade para a maioria das mulheres o envelhecimento ainda é um humilhante processo de desqualificação sexual e de grande desigualdade com os homens.

Joana: Os homens ficam mais charmosos e as mulheres ficam abaladas. Depende muito da atitude de uma mulher e se o seu envelhecimento, porque no momento em que a mulher se desvaloriza a ela própria...

Ana: Aqui já não falamos só de envelhecimento, não falamos só de idade cronológica. Nós temos uma idade cronológica e temos uma idade subjetiva e o problema é quando em idade subjetiva é superior à idade cronológica. O espírito jovem ajuda muitíssimo, eu não vou falar de negar o envelhecimento, eu odeio esse termo inglês do "anti aging" e gastam-se milhões de euros e milhões de dólares a nível mundial nisso. Mas nós não podemos fazer anti aging. Nós temos que aceitar o envelhecimento e não podemos ir contra ele. Temos de arranjar soluções para o aceitarmos melhor e para vivermos com a melhor qualidade possível e por isso é que este documentário é importante.

Joana: Se eu fosse uma mulher de 65, 60 anos que fosse ao seu consultório e que sentisse que de certa forma a vida para mim já não estava estimulante já não sentia nem eu própria atraente para outros e isso estava a dificultar a minha forma de recomeçar uma nova uma nova vida afetuosa e tudo mais. Como é que conseguia de certa forma ajudar a que esta cabeça começasse a pensar em valorizar-se?

Ana: Boa pergunta Joana, é um jogo interessante. É complexo esse trabalho com uma senhora de 65 anos que levou toda a sua vida com um padrão mental de pouca liberdade, atitudes fechadas de negação ao prazer, ao envelhecimento à vida, ao desejo. Provavelmente com um ir com erotismo bastante pobre é difícil. Mas é possível portanto seria encontrar uma forma de trabalhar com ela sobre as atitudes dela em geral, as crenças que ela tem em relação à vida em relação ao envelhecimento, tentar erotizar a vida dela e trazer erotismo para a sua vida. Abrir se a novas possibilidades abrir se ao prazer não só sexual mas prazer em geral é um trabalho de fundo, mas mais uma vez o problema é terem sido 65 anos vividos dessa maneira a transformação depois aos 65 é muito mais difícil. Por isso é que eu acho que este documentário é para pessoas mais jovens.

Ana: Nós podemos usar a palavra sexo para falar da relação sexual propriamente dita. E podemos usar a palavra sexo para nos referimos à sexualidade. Uma forma mais abreviada. O que é importante esclarecer é que quando falamos de sexualidade estamos a falar de relações sexuais, estamos a falar de coito vaginal, de carícias, de masturbação, de uma série de comportamentos que podem ser com um parceiro ou uma parceira ou a solo. Mas não é só de comportamentos que falamos, mas também falamos de emoções, sentimentos, de pensamentos, de crenças. Por exemplo a crença de que com a menopausa acaba tudo, isto é uma crença e uma crença disfuncional e errônea. Portanto, dizia eu, quando falamos de sexualidade falamos de comportamentos de emoções, pensamentos, crenças, falamos de aspetos sociais, de aspetos culturais, porque a sexualidade é um conceito multidimensional ou seja com várias dimensões: a dimensão do comportamento, a dimensão afetiva, a dimensão social. Já falamos aqui hoje tanto na dimensão social quando dizemos à sociedade isto a sociedade aquilo a socialização. Tem uma dimensão cultural e portanto tem estas dimensões todas tem uma dimensão biológica psicológica antropológica. A sexualidade é um fenómeno pluridimensional. Eu quero. Eu ainda não sei muito bem como é que vou abrir o documentário mas sei que quero ter uma parte muito dedicada à mulher. Esta será a estatal alma secreta porque eu acho que há muito para desenvolver.

Joana: O que é o envelhecimento ou quando começa o envelhecimento?

Ana: Então o envelhecimento começa no nascimento, nós desde que nascemos já estamos em processo de envelhecimento. O envelhecimento biológico acontece muito cedo agora. Este é o crescimento que nós falamos aqui é uma construção social e portanto é uma construção social. Dizer que o envelhecimento é a partir dos 65 anos. Agora sinais de envelhecimento no nosso corpo nós começamos a sentir logo após os 30 anos. Há muitos discursos sobre o envelhecimento e sobre o que é ser velho. Um dos acontecimentos principais do envelhecimento é a reforma e o deixar de trabalhar. A pessoa perde um bocadinho a sua identidade porque deixa de ser o senhor o senhor engenheiro porque há uma confusão entre a identidade pessoal e profissional. E por isso é que as pessoas quando se reformam muitas vezes ficam tristes deprimidas com o humor deprimido. No nosso país fomos para a Noruega ao contrário ficam contentes e felizes e com mais calma com mais qualidade de vida. Nós ficamos com pior qualidade de vida. Por várias razões é importante falar isso também porque é preciso desmistificar algumas coisas.

Ana: Eu sou psicóloga e professora do ISPA. Mas eu quando me reformar eu não quero que digam a senhora professora do ISP, ela foi professora do ISPA e não quer ser só professora. A minha identidade pessoal não pode estar colada à identidade profissional. Quando eu perder a minha identidade profissional, o que é que sobra de mim: Eu sou a Ana, a surfista, a Ana que a bailarina de tango a Ana a amiga. Eu tenho hobbies e tenho interesses. Isso tudo faz parte da minha identidade de quem eu sou e assim, quando eu perder a profissão, tenho nome sou muito mais do que a minha profissão. O problema é que em Portugal o trabalho é altamente regulador da vida e a grande esfera, e as pessoas só têm esta esfera e quando esta esfera acaba não fica nada. E elas sentem que não sobrou nada. E agora quem é que eu sou? "Estou inútil".

Entrevista Via ZOOM - 1 Maio 2020

Com Céu Novais 69 anos

Céu Novais: Vivi sempre com os meus pais e é assim, foi uma altura em que conheci uma pessoa por quem me apaixonei. Iniciamos uma vida a dois ao fim de quatro meses estávamos a comprar a casa. Começamos a correspondermos numa rede social chamada Tagged, é uma rede que não é muito conhecida mas que ainda hoje existe. Encontramos pela primeira vez em fins de fevereiro, fomos estabelecendo conversas diárias quer por escrito quer telefonicamente. Depois a 28 de fevereiro tivemos o nosso primeiro encontro presencial, e a partir daí começamos a ver-nos quase todos os dias, já tínhamos conversado muito online, não era Messenger mas era uma coisa parecida, começamos a entender-nos bem até que em abril decidimos começar a viver juntos. Compramos uma casa ou viemos para uma casa completamente vazia. Nós nas primeiras noites dormimos no chão.

Joana: Então basicamente acabou por viver quase uma vida inteira em casa dos seus pais...

Céu Novais: Sim, completamente. O meu pai era uma pessoa, castradora... Era muito zeloso dos filhos, especialmente de mim, porque eu era a mais velha. E foi uma vida um bocado complicada nesse aspeto. A minha mãe era aquelas mais tradicionais.

Céu Novais: Acabei o curso de Enfermagem e em 1973 comecei logo a trabalhar na Pediatria de São João e dois anos depois ingressei no Hospital Crianças Maria Pia. Eu acabava o meu trabalho para casa. Eu não era menina de andar, fazia compras, era muito fechada. O meu pai controlava muito os nossos horários era uma vida, hoje posso dizer que era uma vida estúpida mesmo, íamos de férias e íamos todos, nunca tive liberdade suficiente, eu convivía com amigos ou colegas mas muito pouco. A partir do momento em que ele faleceu ela a minha vida deu uma volta enorme e nós somos quatro irmãos. O meu irmão está casado, a minha irmã a seguiu a mim casou-se e saiu de casa com um casamento mais ou menos apressado porque também não aguentava a pressão que tinha em casa. O que me levou a ficar mais em casa, é que eu tinha muita pena da minha mãe e tentava defendê-la o máximo possível. Nós não sofremos maus tratos físicos, eram muito mais psicológicos e físicos, mas era uma violência grande.

Céu Novais: Eu quando saí de casa tinha 58 anos. Eu fiz um curso de informática

em 1997 quando começou os serviços a serem informatizados nos hospitais, eu não tinha nenhuma experiência em informática e então fiz um curso que o Hospital patrocinou e eu descobri um mundo novo e abriu-me o horizonte por completo. Entretanto nessa altura eu comprei um computador. E quando eu comecei a alargar os meus horizontes informáticos, comecei a conhecer pessoas ou seja eu estava no meu quarto, não digo confinada mas estava no meu quarto e gostava de falar com outras pessoas. Conheci um senhor do Canadá, com quem me correspondi durante muito tempo, conhecia pessoas daqui da cidade. Entretanto conheci um senhor com o qual com estabaleci um relacionamento mas quando estive com ele pela primeira vez antes de conhecer o meu marido, eu achei que ele tinha uma personalidade muito egocêntrica muito centrada nele, mesmo muito nele, ele tinha uma filha, era viúvo e eu percebi, aliás pareceu-me que ele era homossexual. Um dia, assim logo no princípio, eu fiz anos e fomos fazer uma viagem a Vigo. A viagem correu razoavelmente bem até que o senhor parou de se comunicar comigo. Aí eu fiquei assim, meia aborrecida, mandava mensagem não me respondia a nada. Isso durou 10 dias mas estes 10 dias eu já tinha estabelecido, anteriormente, dentro da mesma rede social em que conheci esse senhor, conheci o Vítor, eu fiz anos ele mandou os parabéns, mas conhecemo-nos muito pouco porque eu estava com outra pessoa, portanto não lhe dava muita atenção. Mas nesse período em que o tal dito cujo senhor, não me dava atenção, eu comecei a falar com o Victor e a dizer-lhe o que estava a passar, que estava triste, começamos a estabelecer mais conversas, começamos a entendermos. Eu comecei a gostar de estar com ele, ele era extremamente simpático, altamente educado, respeitava-me bastante. E então eu disse que ia parar com toda e qualquer comunicação com o outro senhor e vamos nós...

Céu Novais: E isto foi tudo num espaço de tempo muito curto. No dia 1 de janeiro de 2010 eu vi um arco-íris do meu quarto onde eu dormia na minha casa, um arco-íris enorme e lembro-me perfeitamente dizer para a minha irmã: "Este arco-íris vai trazer-me felicidade há minha vida". Tudo começou lentamente, foi subindo até que no dia 28 de fevereiro eu fui conhecer o Victor. Saímos e começamos a nos encontrar todos os dias. Quando não nos encontrávamos, falávamos sempre por escrito, passávamos horas a escrever. E em abril dissemos isto não pode continuar assim e vamos comprar uma casa. Faz 10 anos, no dia 20 de maio de 2020 que eu comecei a ver a viver uma vida a dois.

Céu Novais: Relacionar-me com outra pessoa. É assim que nós quando chegamos a um patamar da nossa idade, aos 58 anos já adquirimos uma série de vícios e maneiras de estar na vida, mais condicionados outros não condicionados. Da minha parte eu estava livre, da parte do Vítor havia duas filhas adultas e, também saiu de casa pela primeira vez depois de casado. Resumindo e concluindo o primeiro ano foi um ano extremamente feliz. Nós andamos e andamos a passear, ele que é contabilista naquela altura, e ele com tanto trabalho, eu disponibilizou-se. Nós fizemos diversas viagens. Conhecemos o país todo, nós fizemos uma viagem ao Benelux, a Frankfurt, França, Luxemburgo.

Viajamos bastante mas quando as coisas estavam mais ou menos estabilizadas eu não sei o que é que aconteceu nas nossas cabeças e comecei a não me sentir muito bem. E houve ali um perigo, que eu comecei a sentir um bocado sozinha. Porque entretanto eu aposentei-me, ou seja, deixei de trabalhar e ficava em casa. E não tinha muita vontade de sair.

E começamos a ter alguns atritos a nível psicológico, nunca físicos, nunca, nunca, nunca. Tanto eu como o Vítor começamos a sentir que havia coisas que não estavam bem. Até que tivemos um momento de rutura. Nesse momento de rutura ele foi para a França sozinho para casa desses amigos e tivemos quase um mês sem nos

falarmos. Os primeiros 15 dias foi chorar, chorar de tristeza, socorrer-me de duas em duas amigas, depois de já ter chorado todas as lágrimas e mais uma, virei-me para uma das minhas amigas e disse ``Olha vamos fazer uma viagem marcar uma viagem para Barcelona." Entretanto, inscrevi-me na universidade, o ano letivo ia começar em outubro e através de uma amiga que também estava na universidade. Ou seja, inscrever na universidade, marcamos uma viagem e passado uns dias o Vítor ligou-me. Eu chorei, eu disse tudo o que me ia na alma e disse: vou amanhã para Barcelona, e ele disse que quando chegasse me ia buscar ao aeroporto. Falámos, conversamos e vimos que realmente tínhamos que mudar os dois, e aquilo tudo fez-me acordar para a vida. Demos um tempo, mas ele vinha todos os dias visitar-me e almoçar aqui em casa. E passado dois meses voltamos a reiniciar a nossa coabitação. Comecei a estar mais ocupada com a Universidade, comecei a sair com as minhas amigas, íamos tomar café, começamos a fazer uma vida em que eu estava ocupada. A partir do momento em que eu também começa a estar ocupada comecei a ter minha vida normal e as coisas começaram a compor e estão, graças a Deus estamos todos bem. Posso dizer que em termos de amor estamos muito melhor, mas muito melhor agora e já lá vão dez anos do que quando começamos.

Céu Novais: Se um dia acontecer qualquer coisa a nível de doença ou qualquer coisa que um de nós tenha que se afastar ou sei lá por falecimento, eu pessoalmente não quero mais ninguém. Porque neste momento acho que é muita sorte encontrar uma pessoa com quem a gente possa estabelecer, uma companhia boa, é muito difícil e com a idade mais avançada mas mais receios, mais vícios nós temos, mais medos guardamos e mais medo temos medo do desconhecido.

Céu Novais: Eu acho que fui muito ousada para aquilo que eu vivi antes. Eu tive o apoio da minha irmã e do meu irmão, da minha irmã mais nova, que vivia comigo e com a minha mãe, não tive. A minha irmã mais nova veio para vir à minha casa ao fim de três, quatro anos.

Céu Novais: A confiança para mim é uma base muito grande, a confiança mútua. O amor entre nós, mesmo a nível sexual e o cuidado que eu tenho por ele. Nós somos os dois diabéticos, o Vítor é insulínodépendente. Ou seja, eu também tenho muito cuidado com a saúde dele, na parte alimentar. E ele tem uma coisa má que não faz muito exercício físico.

Céu Novais: Ele gosta muito de fazer surpresas. "Olha, não te digo onde vamos amanhã". Há sempre a novidade, queremos ter sempre uma novidade um para o outro. E isso vai consolidando cada vez mais o amor, nem é amizade, continua a ser amor. Se eu visse que havia um certo desleixo, de se acomodar... Eu tenho uma coisa: eu gosto muito de manter a minha forma física e então há dois anos que estou inserida num grupo que se chama ginástica mais 50 que é ali em Ramalde. A professora é mestre na nossa faixa etária e somos um grupo de 18 mais ou menos, entre homens e mulheres muito mais mulheres que homens. Muito já com mais de 70's. E com essa história da pandemia. A minha professora, que é uma rapariga nova, faz vídeos na casa dela de ginástica. Ou seja, também procuro manter uma atividade física que me mantenha saudável.

Joana: Lá está então a saúde física, psicológica e sexual acabam por ser um grande elemento para uma vida saudável.

Céu Novais: Sim, completamente.

Joana: Há alguma que achas que tem uma importância maior ou as três unidas é que fazem com que tudo seja melhor?

Céu Novais: Para mim a importância maior é a saúde. Se nós os dois tivermos saúde física e mental, eu acho que depois do resto se completa isso. Nós também temos que ter ações que ajudem a mantermos essa saúde, e mesmo a nível sexual também, a nossa parceria ser sempre de respeito. Ou seja, não é de obrigação é nossa, é de amor. E o Vítor nesse aspeto é muito sexual, eu também, eu sou porque gosta da companhia dele porque gosta de estar com ele, gosta dos carinhos e sim, tudo isso se completa e ajuda até no psicológico.

Joana: Qual é o significado que atribui à palavra sexualidade?

Céu Novais: É um bocado difícil de explicar. Eu acho que só há uma boa sexualidade se tiver por trás um bom amparo, essencialmente de amor e de união entre duas pessoas.

Joana: Por isso, a sexualidade acaba por ser um bom caminho para levar a felicidade do casal.

Céu Novais: Ah, sim, sim, sim. Eu acho que até entre os dois é muito importante. Se no aspeto sexual se houver uma repressão ou houver um "tô cansada, doí-me a cabeça, chega-te para lá." Se eu acedo aos carinhos entre nós os dois. Se ele mostra eu não sou capaz de o rejeitar. Isto tem muito a ver não só com a personalidade das pessoas mas também o saber que se eu o rejeitar ele vai ficar bem. Ele nesse aspeto é muito ativo e eu acabo por estar com ele porque também gosto dele e gosto de estar com ele, mas basicamente, é a compreensão mútua.

Joana: Mas também está com ele porque sente que também lhe dá prazer.

Céu Novais: Claro. E é assim muitas vezes estarei tanto no patamar de total, mas gosto e contribuo para que ele, eu e ele, nós dois fiquemos bem. Tem que haver muita compreensão e tem que haver realmente muita união a esses níveis. Porque é difícil manter, já vamos em dez anos. E às vezes há maleitas, muitas vezes sinto dores musculares e agora com a história do covid.

Céu Novais: Tivemos uma aula de psicologia esta semana em que a professora disse para assentar diariamente as três coisas mais importantes que aconteceram durante o dia e eu vou fazendo. Então acho que estou a escrever um diário nessa agenda. Vamos ver o que é que vai dar. Porque realmente, eu só sei se tiver mesmo de ser. Mas na segunda-feira vou arranjar as unhas e fazer a depilação, que é muito importante (risos). E vou na terça à cabeleireira, de maneira que não abduco destas coisas. Ao longo da vida sempre tentei manter-me arranjada, higienizar, não espere por ele de pijama, não espere por ele toda desgrenhada. Nada disso. Todo este conjunto de manifestações acabam por a gente se manter estável.

Joana: Entrando numa parte mais relativa à mulher. A nível dos nossos prazeres e da importância que é também, conhecer o corpo. Durante muito tempo não tinha relações sexuais...

Céu Novais: Acho que muitas vezes, até quando nós estamos no banho, às vezes até há uma estimulação fortuita e dá-nos prazer. Basicamente, neste momento isso não acontece tanto porque estou com o Vítor.

Joana: Alguma vez pensou recorrer a um sexólogo, ou psicólogo sexual para perceber...

Céu Novais: Não, não.

Joana: E porquê?

Céu Novais: Porque nunca vi necessidade. É assim, eu penso que consigo resolver as minhas dúvidas. Eu gosto de ler também, mas acho que em relação à minha sexualidade não tenho muitas dúvidas, ou quero ou não quero, ou estou ou não sou, ou faço ou não faço. Portanto, não tenho nada que me impeça a nível físico também, por vezes tenho necessidade de recorrer à ginecologista. Ou seja, eu fiz terapia hormonal de substituição na menopausa fiz uma menopausa muito nova tinha 45 anos e portanto, fiz terapêutica de substituição com a qual me dei muito bem, parei de fazer terapêutica aos 47 anos.

Joana: Isto é que é interessante então, porque de certa forma há um mito geral e um preconceito em que as pessoas acham que as mulheres, principalmente quando chegam à menopausa perdem o prazer e o desejo sexual.

Céu Novais: Eu nunca senti isso. Eu ao fim de um mês da menopausa eu realmente sentia-me mal, sentia calores não me sentia bem, mas como trabalhava na área hospitalar, marquei para a maternidade uma consultas de ginecologia e por acaso encontrei uma médica muito atualizada para altura e comecei a fazer terapia hormonal com comprimidos. Sete anos depois comecei a por uns selos que têm uns estrógenos. Perto dos 60 e poucos, quando comecei a conviver com o Vitor, deixei de fazer qualquer terapia hormonal.

Joana: Não houve, então propriamente uma alteração nem uma perda...

Céu Novais: Não precisamente porque a terapêutica agiu muito bem, a terapêutica hormonal estabilizou todo o meu bem-estar. Isso para mim foi uma grande ajuda.

Joana: O que é o envelhecimento?

Céu Novais: O que é o envelhecimento? Eu acho que, e é isso que eu sinto, à medida que os anos vão passando, é o medo do que pode vir para a frente. Basicamente, é ter consciência de que, para já, as minhas faculdades mentais e físicas estão estabilizadas. Sinto que ainda estou psicologicamente ativa e ainda consigo fazer muitas coisas e eu sou muito persistente, quando existe uma dificuldade quero contornar, por um lado ou por outro até conseguir resolver. O que é que quero dizer com isto, neste momento o que mais me preocupa é o medo do futuro e o medo de saber que eu tenho 69 daqui a pouco entro nos 70. Tudo aquilo que eu faço para me manter ocupada física e psicologicamente, nutricionalmente também, se não houver nada que aconteça que me possa interferir a nível físico as coisas vão rolando.

O meu futuro em termos etários, em termos de idade nunca vai ser 30, 40 anos. Quando muito, eu penso que só vou chegar a mais 20 anos.

Céu Novais: A minha professora de português do primeiro ano que tem neste momento 91 anos, vive em Viana do Castelo. Eu acompanhei esta senhora e é espetacular. Ela toca piano e também se esquece muito, mas não se esquece de tocar e eu tenho pessoas da minha vida as quais eu acompanhei o seu percurso de vida que me ajudaram e me fazem pensar que é bom a gente chegar a determinada idade e oxalá que lá chegue. Mas é realmente a única preocupação, é com a saúde física. Ou seja, eu também tive uma profissão muito, muito, muito exigente. Eu fui enfermeira 40 anos e exerci a chefia muito nova. Eu fui para a chefia com 10/12 anos de carreira. Eu procuro sempre aprender com tudo o que a vida me dá e eu porque eu gosto de aprender. Mesmo com a idade que nunca sabe tudo.

Joana: E acima de tudo envelhecer não é morrer.

Céu Novais: Não de todo. E envelhecer não quer dizer que a gente não tire partido do que existe. Estou sempre a aprender no youtube como é que se faz, como é que

não se faz. E nesse aspeto eu sou muito curiosa e gosto, principalmente a nível informático.

O estado físico, basicamente, é que vai comandar a nossa vida. Para haver uma boa conjugação das pessoas, o bem-estar físico interfere muito no bem-estar psicológico. Se uma pessoa está doente eu penso que será mais complicado que as coisas continuem bem, por causa de depressões...

Joana: Sente diferença entre a Céu Enfermeira e a Céu depois de deixar a profissão?

Céu Novais: Sinto muito. Eu sempre gostei muito da minha profissão e dei tudo, ainda por cima porque trabalhava com crianças. Eu fui para o serviço que gostava de fazer. Dediquei-me muito há minha profissão e era chefe. Eu exercia uma chefia muito, aliás, não era autoritário, era uma chefia de responsabilização das pessoas. Reformei-me e não fiquei com vontade de voltar a trabalhar na parte de enfermagem. Já quando trabalhava no hospital, fazia eventualmente uma coisa ou outra e até outra, tratamentos ou injeções e essa coisa toda. Mas quando me reformei alarguei os meus horizontes para outras coisas, para o meu bem-estar físico e psíquico. E como coincidiu com uma alteração da minha vida total, porque eu saí de casa para viver com uma pessoa que conhecia relativamente mal, não é em três meses que se conhece o interior daquela pessoa, a sua maneira de ser. Ainda levou três ou quatro anos para conhecer aquela pessoa totalmente. Portanto, eu tive uma alteração na minha vida muito grande, porque vivi 58 anos da minha vida em casa dos meus pais e com a minha irmã mais nova. Existiu uma mudança de tudo e de aprendizagem, eu nem cozinhava, e como é que venho viver com uma pessoa que gosta de comer. Foram ali dois a três anos a patinar um bocado.

Joana: Depois de sair de casa, basicamente conheceu uma nova Céu...

Céu Novais: Mudei de físico. Aliás, todas as minhas colegas e amigas dizem que eu sou outra completamente, mas eu reconheço isso porque eu, por exemplo, não ia ao cabeleireiro, eu mudei completamente a partir do dia em que saí de casa. Não é que não pudesse ir... O que também alterava muito a minha maneira de ser foi a parte religiosa. Fomos conduzidos e orientados para ir para uma religião evangélica e a Congregação Cristã em Portugal e pouco a pouco fomos entregando e fomos fazendo parte dessa igreja. Mas tinha uma situação complicada e que nos obriga a ter o cabelo comprido não é obrigada, mas dizem que eram os cabelos que levavam os pés de Maria Madalena. E eu nunca convivi muito bem com isso de ter que andar de cabelo comprido e então quando saí de casa eu cortei o cabelo e comecei toda uma vida física, de aparência completamente diferente.

Joana: Ganhou uma autoestima nova?

Céu Novais: Vivi sem ser completamente, livre. O meu signo Aquário lembra que as pessoas gostam de ser independentes e eu fui sempre castrada dessa minha independência e portanto a partir do momento em que me vi livre tudo mudou e foi mudando. Até a minha maneira de pensar. Peço muito a Deus e peço muita proteção divina porque precisamos mesmo. Mas eu agora penso pela minha cabeça.

Joana: O que é que diria sobre si ou alguma coisa que acho que realmente a define?

Céu Novais: Há uma palavra que me define bastante. Eu sou muito persistente. E é por eu ser persistente e que consegui... Eu não vou abaixo, ou seja, se alguma coisa corre mal eu tento contornar até que as coisas vão ao sítio e há pessoas que desistem ou desistem mais. E eu sou persistente até uma amiga minha quando que me acompanha nas viagens diz: "Tu realmente não desistes tu lutas por aquilo que queres." E é isso que eu faço para me sentir bem e fazer sentir os outros bem, é lutar...

Joana: E está à vista porque encontrou a sua liberdade.

Céu Novais: É verdade, é verdade, eu não me estava a ver neste momento a mudar outra vez para a minha vida anterior, de maneira nenhuma. Por isso é que lhe acabei por dizer. Se um dia ficar sozinha, posso não ficar, até posso ser eu a ficar. Mas se eu ficar sozinha não quero mesmo mais ninguém... Porque é assim que vivi até agora, foi tão bom, tão bom... Tenho medo de que as coisas mudem outra vez.

Joana: É legítimo, sem dúvida... Muito obrigada.

Céu Novais: Eu também gostei muito de falar consigo, eu não sei como é que fui ao meu baú de recordações.

Céu Novais: Sou Maria do Céu Novais Silva. Tenho 69 anos e estive na profissão que sempre sonhei desde criança, que era ser enfermeira. Encontrei o amor da minha vida aos 58 anos e neste momento estou feliz com tudo aquilo que tem que acontecer.

Joana: Obrigada.

ANEXO 5: INQUÉRITO REALIZADO

O Documentário.



www.survio.com



O Documentário.

Geral

 Nome da pesquisa	O Documentário.
 Autor	Joana Pinto Santos
 Idioma	 Português
 URL da pesquisa	https://www.survio.com/survey/d/U8H2M207C7G3S5P1W
 Primeira resposta	04/01/2020
 Última resposta	18/01/2020
 Duração	15 dias

Visitas do questionário

226

Total de visitas

124

Respostas prontas

0

Respostas inacabadas

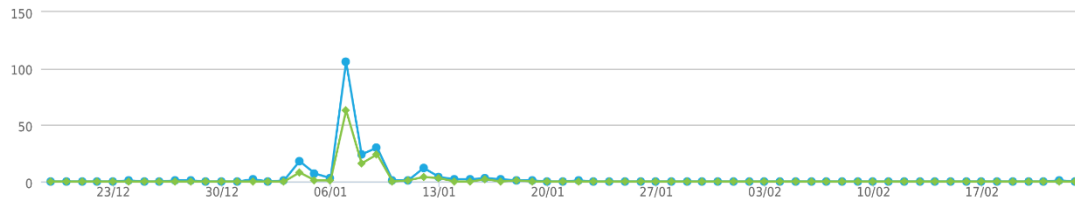
101

Apenas mostrando

54,9 %

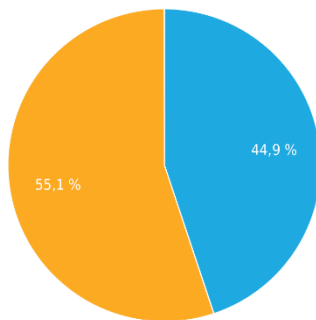
Sucesso geral

Histórico de Visitas (04/01/2020 – 18/01/2020)



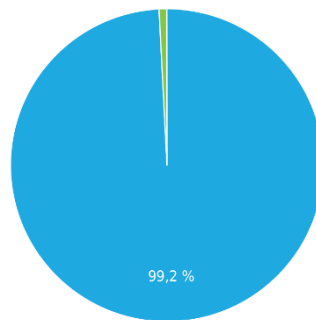
● Total de visitas (226) ● Respostas prontas (124)

Total de Acessos



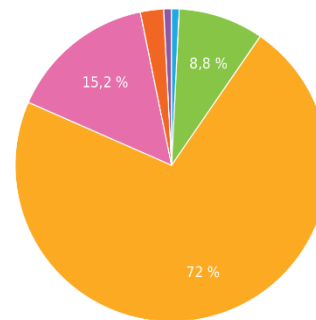
● Apenas mostrando (44,9 %)
● Incompleto (0 %)
● Concluído (55,1 %)

Fontes de Visitas



● Link direto (99,2 %)
● Fonte desconhecida (0,8 %)

Tempo Médio de Realização

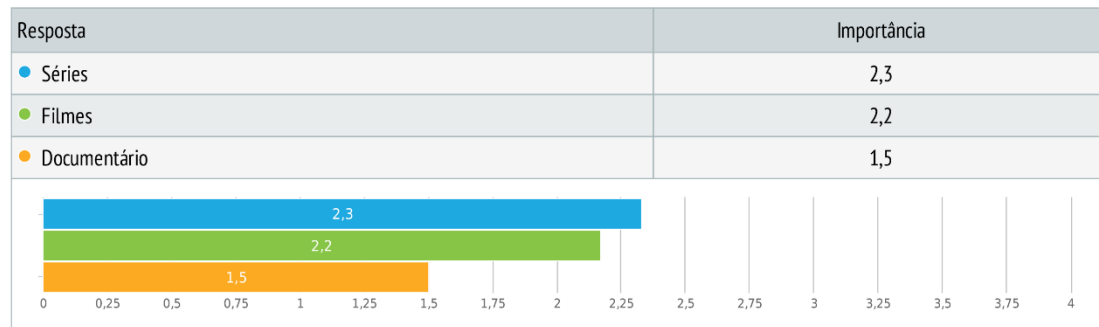


● <1 min. (0,8 %)
● 1-2 min. (8,8 %)
● 2-5 min. (72 %)
● 5-10 min. (15,2 %)
● 10-30 min. (2,4 %)
● >60 min. (0,8 %)

Resultados

1. Coloque por ordem de interesse os géneros audiovisuais que se seguem:

Ordem de preferência, respostas 124x, Não respondido 0x



2. Que palavra associa ao género documentário?

Texto de resposta, respostas 124x, Não respondido 0x

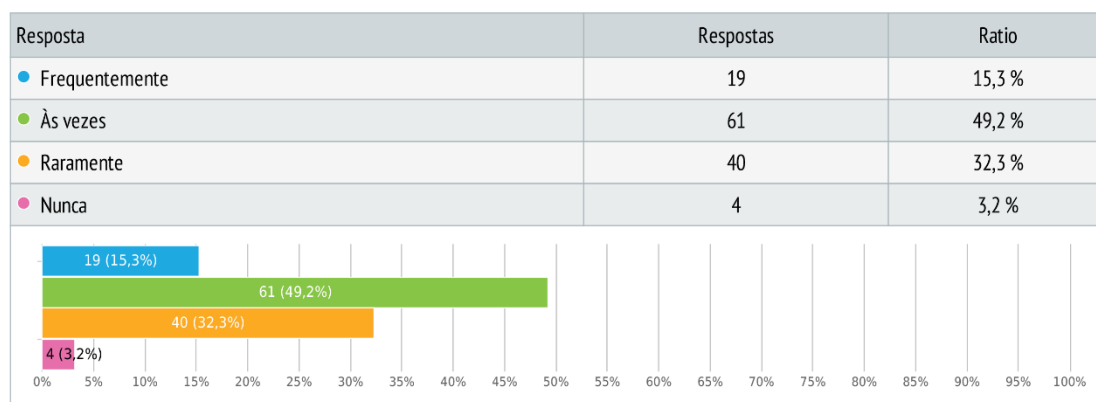
- Elucidativo
- Interessantes
- (7x) Cultura
- Espontaneidade
- (9x) História
- Doc-series
- Descoberta
- Exaustivo; teórico
- Investigação, realidade, cinema, audiovisual
- Minissérie
- Experiência real
- Ciência
- Curta-metragem
- (12x) Informação
- (2x) Realidade
- Documentário
- Verídicos, historia
- Enriquecedor
- Informações

- (3x) Investigação
- Veracidade
- chato
- Conhecimento, Estudos e histórias.
- Chato
- (12x) Conhecimento
- História, informação
- via de regra um filme
- Natureza, história, ciência, descoberta, arte
- Ciência, Tecnologia, Curiosidades
- Boring
- Falar sobre assuntos do quotidiano
- História reais
- Biografia
- Extenso
- Longo
- realidade
- (2x) Real
- Vida selvagem
- (2x) Aprendizagem
- Desporto
- Informativo e descritivo
- Nada
- (3x) Verídico
- (3x) Interessante
- Monotono
- Educação
- informação
- Saúde
- Factos reais
- Depende
- Informação, ciência, vida animal, história
- Baseado em documentos
- Assassinatos, história
- Pesquisa, informação!
- História, relato, realidade, informação
- Retrato da realidade
- Reportagem
- Relato, história
- Guerra

- VERDADE
- Nacional geographic
- O documentário é uma pequena produção informativa que possui muitas semelhanças com o jornalismo
- natureza, questões ambientais
- (2x) aprendizagem
- conhecimento
- História verídica
- factos
- cultura
- Informação, esclarecimento
- Falta de apreciação pelo género na sociedade
- Vida
- Relatos verídicos
- Novidades/Perspetivas
- Conhecimento de factos verídicos
- informativo
- Infotainment
- Retrato
- Conhecimento; mobilização social

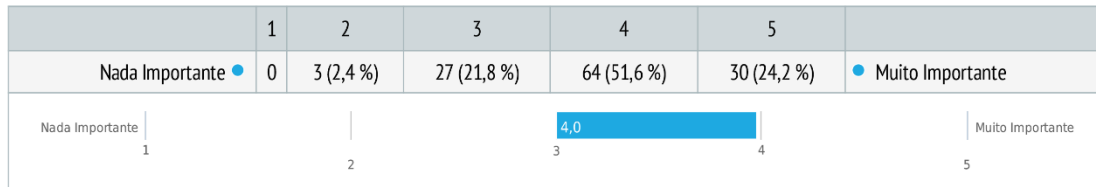
3. Costuma ver Documentários com que frequência:

Escolha única, respostas 124x, Não respondido 0x



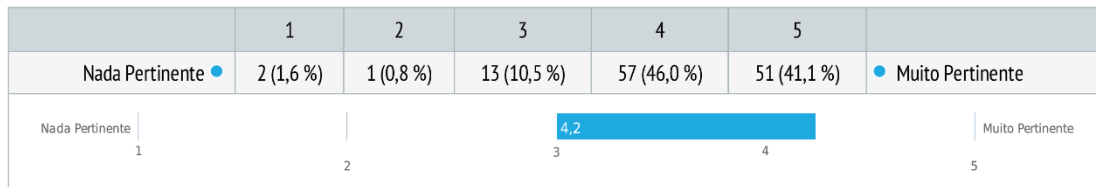
4. Que importância atribui aos documentários?

Diferencial semântico, respostas 124x, Não respondido 0x



5. Qual a pertinência de um documentário focar em temas sociais?

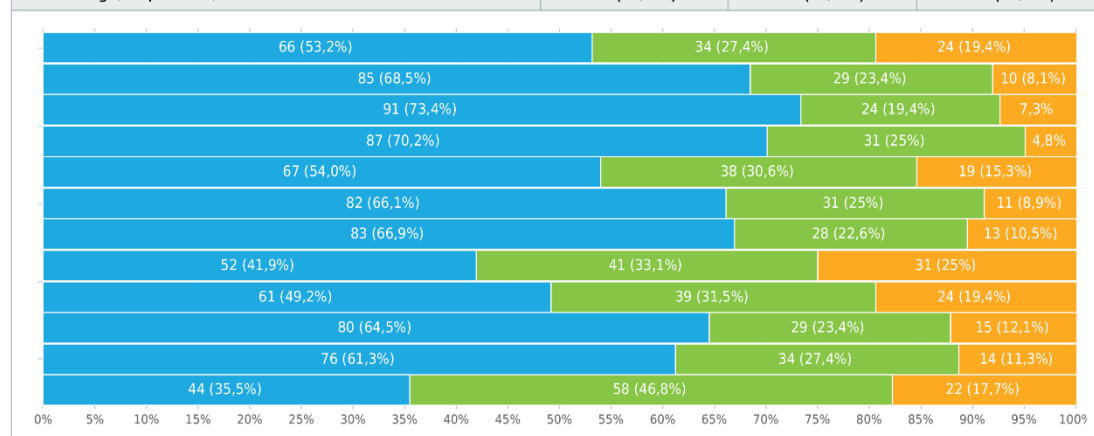
Diferencial semântico, respostas 124x, Não respondido 0x



6. Que temas o levam a ver um documentário?

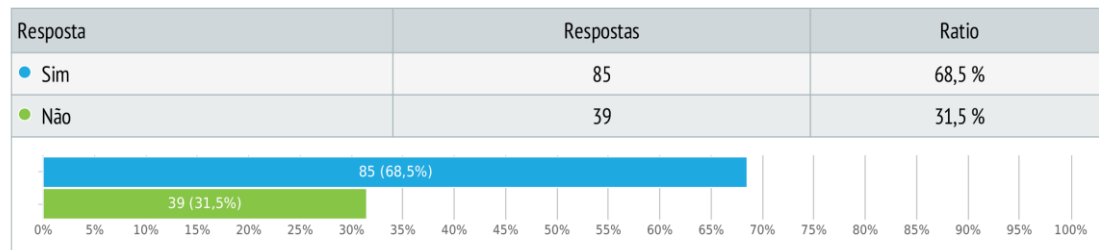
Matriz de escolha única, respostas 124x, Não respondido 0x

Resposta	● Sim	● Não	● Não sei
Sociedade/ Economia/ Política	66 (53,2 %)	34 (27,4 %)	24 (19,4 %)
Viagens e Turismo	85 (68,5 %)	29 (23,4 %)	10 (8,1 %)
Vida Animal/ Natureza	91 (73,4 %)	24 (19,4 %)	9 (7,3 %)
História	87 (70,2 %)	31 (25 %)	6 (4,8 %)
Ciências	67 (54,0 %)	38 (30,6 %)	19 (15,3 %)
Personalidades	82 (66,1 %)	31 (25 %)	11 (8,9 %)
Música	83 (66,9 %)	28 (22,6 %)	13 (10,5 %)
Lifestyle	52 (41,9 %)	41 (33,1 %)	31 (25 %)
Sexologia	61 (49,2 %)	39 (31,5 %)	24 (19,4 %)
Desporto/ Lazer	80 (64,5 %)	29 (23,4 %)	15 (12,1 %)
Vida Quotidiana	76 (61,3 %)	34 (27,4 %)	14 (11,3 %)
Artes: Design, Arquitetura, Pintura	44 (35,5 %)	58 (46,8 %)	22 (17,7 %)



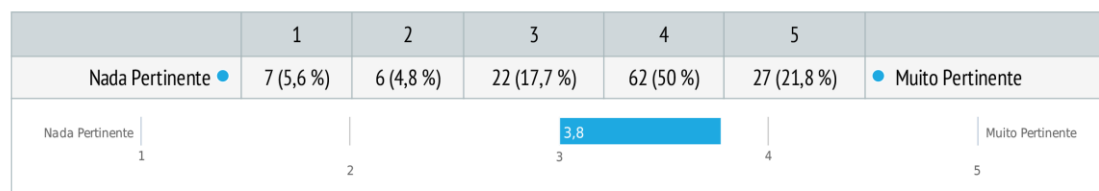
7. Veria um documentário com o tema: "A sexualidade na 3ª idade"?

Escolha única, respostas 124x, Não respondido 0x



8. Independente de ter interesse em ver um documentário sobre "A sexualidade na 3ª idade", acha um tema pertinente para a nossa sociedade?

Diferencial semântico, respostas 124x, Não respondido 0x



9. "A sexualidade na 3ª idade" Qual é a primeira palavra que te vem à cabeça após leres este título?

Texto de resposta, respostas 124x, Não respondido 0x

- (9x) Tabu
- Tema tabu
- (2x) Diferente
- (3x) Curiosidade
- (2x) Impotência
- Desmistificação
- Evolução
- Complexa
- Perturbador
- vida
- Falta de prazer

- Pouco falado
- Desconhecido
- (4x) Idosos
- (2x) Chato
- (5x) Amor
- Minha nossa, será que ainda vou conseguir levanta-lo? Preocupa-me a velhice
- (3x) Interessante
- Lindo
- (2x) Viver
- Aprendizagem
- (2x) Taboo
- (2x) normal
- Velhice
- Cumplicidade
- E possível.
- educação
- A sexualidade é parte integrante do ser humano, influenciando os seus pensamentos, sentimentos,
- desconhecimento
- Factos, taboo
- (2x) Sexo
- Pouco conhecimento sobre o tema
- Sexo na 3 idade
- Vida amorosa
- futuro
- Curioso
- (3x) Normal
- (3x) Estranho
- desinteressante
- Vida
- (2x) Engraçado
- Os tabus
- Carinho
- Saber se aos 80 anos ainda posso ter tesão.. 😊😊😊 vais ter nota 20 com está resposta.
- Desnecessário
- Importante
- Nao
- Idade
- Problemas
- Ingenuidade
- Vida ativa

- (2x) Desinteresse
- Mentalidade consciente
- Intimidade
- caricato
- Ativos
- Interesse
- (2x) Saúde
- Natural
- Companheirismo, união, e porque não paixão!
- Necessário?!
- Sexualidade
- Oportunidade
- Comédia
- Companheirismo
- Longevidade
- Pouco interesse
- bebês
- realidade
- não sei
- afirmação
- Preconceito
- sexo
- tabu
- Conservadorismo
- faixa etária mais elevada
- Invulgar
- Sair do armário
- interessante
- Destigmatização
- Ha muito tabu nesse assunto
- Actividade
- Jovialidade
- moderno
- Os lares de idosos são uma festa
- Velhos
- Tabus
- A vida sexual não morre com a idade
- Tabú
- Vergonha

- Notável

10. Para efeitos de análise de dados: Que idade tem?

Texto de resposta, respostas 124x, Não respondido 0x

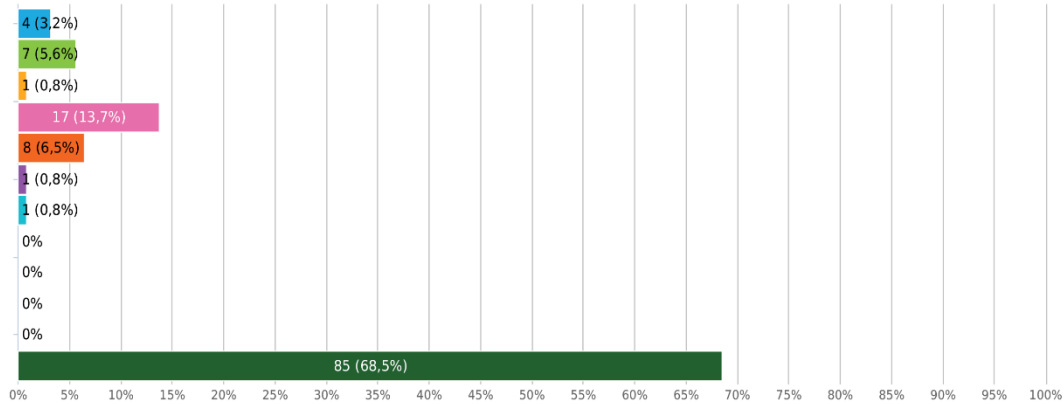
- (5x) 19
- (6x) 20
- (17x) 23
- (3x) 26
- (13x) 24
- (3x) 47
- 48
- Cinquenta e dois
- (14x) 25
- (2x) 29
- (8x) 22
- (4x) 52
- 51
- 28
- (2x) 33
- 46
- (2x) 49
- 35
- 21 anos
- 34
- (2x) 31
- (3x) 54
- 32
- (3x) 21
- (3x) 30
- 53
- (2x) 50
- 37
- 40
- 55
- 27
- 38
- 58
- (14x) 18

- 16
- 56

11. Curso:

Escolha única, respostas 124x, Não respondido 0x

Resposta	Respostas	Ratio
● Licenciatura: AM	4	3,2 %
● Licenciatura: Jorn.	7	5,6 %
● Licenciatura: PM	1	0,8 %
● Licenciatura: RPCE	17	13,7 %
● Mestrado: AM	8	6,5 %
● Mestrado: Jorn.	1	0,8 %
● Mestrado: GERP	1	0,8 %
● Mestrado: PM	0	0 %
● Pós-Graduação: Branding e Content Marketing	0	0 %
● Pós-Graduação: Storytelling	0	0 %
● Pós-Graduação: Indústrias Criativas e Culturais	0	0 %
● Outros	85	68,5 %



Apêndice: Pesquisa

O Documentário.

Este questionário surge no âmbito do projeto de conclusão do Mestrado em Audiovisual e Multimédia, 2019/2020, da Escola Superior de Comunicação Social de Lisboa.

Obrigada,

Joana Pinto Santos

1. Coloque por ordem de interesse os géneros audiovisuais que se seguem:

Instruções da pergunta: *Arraste para a ordem que pretende de acordo com sua preferência (1º - mais interessante, último - menos interessante)*

Documentário	<input type="text"/>
Séries	<input type="text"/>
Filmes	<input type="text"/>

2. Que palavra associa ao género documentário?

3. Costuma ver Documentários com que frequência:

- Frequentemente
- Às vezes
- Raramente
- Nunca

4. Que importância atribui aos documentários?

Instruções da pergunta: *Sendo: 1- Nada Importante, 3- Indiferentes, 5- Muito Importante*

	1	2	3	4	5		
	Nada Importante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito Importante

5. Qual a pertinência de um documentário focar em temas sociais?

Instruções da pergunta: *Sendo: 1- Nada Pertinente, 2- Pouco Pertinente, 3- Indiferente, 4- Pertinente, 5- Muito Pertinente*

	1	2	3	4	5		
	Nada Pertinente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito Pertinente

6. Que temas o levam a ver um documentário?

	Sim	Não	Não sei
Sociedade/ Economia/ Política	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viagens e Turismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vida Animal/ Natureza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
História	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ciências	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Personalidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Música	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lifestyle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sexologia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desporto/ Lazer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vida Quotidiana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Artes: Design, Arquitetura, Pintura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Veria um documentário com o tema: "A sexualidade na 3ª idade"?

Instruções da pergunta: *Selecione uma resposta*

- Sim
 Não

8. Independente de ter interesse em ver um documentário sobre "A sexualidade na 3ª idade", acha um tema pertinente para a nossa sociedade?

Instruções da pergunta: *Sendo: 1- Nada Pertinente, 2- Pouco Pertinente, 3- Indiferente, 4- Pertinente, 5- Muito Pertinente*

	1	2	3	4	5	
Nada Pertinente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito Pertinente

9. "A sexualidade na 3ª idade" Qual é a primeira palavra que te vem à cabeça após leres este título?

10. Para efeitos de análise de dados: Que idade tem?

Instruções da pergunta: *Introduz apenas os números 1 a 100.*

11. Curso:

Instruções da pergunta: *Caso não seja aluno da ESCS selecione a opção: "outros"*

- Licenciatura: AM
- Licenciatura: Jorn.
- Licenciatura: PM
- Licenciatura: RPCE
- Mestrado: AM
- Mestrado: Jorn.
- Mestrado: GERP
- Mestrado: PM
- Pós-Graduação: Branding e Content Marketing
- Pós-Graduação: Storytelling
- Pós-Graduação: Indústrias Criativas e Culturais
- Outros

ANEXO 6: CARTAZ DO DOCUMENTÁRIO



Fonte: Autoria Própria

