



ESCOLA SUPERIOR
DE **COMUNICAÇÃO SOCIAL**

Síndrome De Girassol

A Comédia e Tragédia Na Representação
Do Transtorno Bipolar

ANDRÉ SILVA DE CASTRO

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

Orientador(a)

Professora Doutora Vanda de Sousa

outubro 2024

Índice de Conteúdos

Introdução	9
1 . Estado da Arte	12
2. Enquadramento Teórico	13
2.1. Comédia Enquanto Género Narrativo	13
2.1.1. Breve Abordagem Ao Conceito De Riso (Bergson Vs. Nietzsche)	13
2.1.2. Cringe Comedies	15
2.2. Akwardness, Embaraço E Vergonha	23
3. A Construção de um Argumento Audiovisual	27
3.1 – A Comédia Na Arte Da Narrativa	27
3.2. A comédia no audiovisual	29
3.3. – A Escrita De Um Argumento Audiovisual	31
3.3.1. – Ideia e Construção do Tema Central.....	33
3.4.1 Criação Do Tema Central	36
3.4.1.1. Representação da Loucura e Bipolaridade.....	36
3.4.1.2. Autenticidade e Hipermodernismo	40
3.4.1.3. – <i>Quarter Life Crisis</i> e Mudança dos Papéis Sociais dos Jovens Adultos	45
4. Projeto – Síndrome de Girassol	51
4.1. Apresentação do Projeto	51
4.1.1. Sinopse	52
4.1.2. Nota de Intenções	52
4.2. - Metodologia	55
4.3. Ideia e Processo de Escrita de Guião	56
4.4. Inspirações e Referências	60
Conclusão	62
Referências Bibliográficas	66
Webgrafia	71
Videografia	72
ANEXO I – GUIÃO	73
ANEXO 2 – DESCRIÇÃO DAS PERSONAGENS	110

Índice de Figuras

Figura 1 - Estados de Desenvolvimento Psicossocial por Erikson, retirado de Lifespan Theories – Introduction to Psychology & Neuroscience47

Declaração

Declaro ser o próprio autor(a) deste projeto, apresentado como parte integrante das condições exigidas para a obtenção do grau de Mestre em Audiovisual e Multimédia, que constitui um trabalho original, nunca tendo sido submetido, no seu todo ou em parte, a nenhuma outra instituição de ensino superior, no âmbito das condições exigidas para a obtenção de um grau académico, ou com outro propósito.

Atesto ainda que a pesquisa elaborada foi de autoria própria e pessoal e todas as citações estão devidamente identificadas.

Declaro ter consciência de que o plágio poderá levar à anulação do trabalho agora apresentado.

André Silva de Castro

[Nome do Candidato]

Resumo

O trabalho apresentado explora de que forma a comédia e a tragédia podem coexistir num produto audiovisual. Ao longo dos últimos anos, assistimos a fenómenos de inserção e combinação de elementos narrativos e técnicas audiovisuais de diferentes géneros, que originam novos produtos no mercado audiovisual. No mais, são cada vez mais os produtos audiovisuais que utilizam elementos *cringe* e de embaraço visceral na sua narrativa, dando origem às *cringe comedies*. Este género obteve sucesso perante as suas audiências devido à naturalidade e realismo associados, que criam sensações de prazer, identificação e empatia na audiência. Este projeto apresenta um episódio original da *cringe comedy* Síndrome de Girassol, uma série que se foca na representação do transtorno bipolar e no fenómeno de *quarter-life crisis*.

Palavras-chave

Cringe Comedies; Comédia; Humor; Riso; Audiovisual; Sitcom; Guião.

Abstract

The presented work explores how comedy and tragedy can coexist in an audiovisual product. Over the past few years, we have witnessed the integration and combination of narrative elements and audiovisual techniques from different genres, resulting in new products in the audiovisual market. Furthermore, an increasing number of audiovisual productions have incorporated *cringe* elements and visceral embarrassment into their narratives, giving rise to *cringe comedies*. This genre has achieved success due to the naturalness and realism associated with it, creating feelings of pleasure, identification, and empathy in the audience. This project presents an original episode of the *cringe comedy* "Síndrome de Girassol," a series that focuses on bipolar disorder and the phenomenon of the quarter-life crisis.

Keywords

Cringe Comedies; Comedy; Humor; Laughter; Audiovisual; Sitcom; Screenwriting.

Agradecimentos

Em primeiro lugar, quero agradecer à orientadora Professora Vanda de Sousa por todo o suporte e ter encorajado o desenvolvimento a um trabalho original e diverso. Foi, no mínimo, um prazer obter tamanho conhecimento no processo de escrita de guião.

Aos meus colegas de mestrado, Francisco Neto e Francisca Sá, por toda a ajuda, conselhos e por terem tornado esta jornada mais prazerosa. Ao meu colega não oficial de mestrado William, por todo o apoio e ajuda.

À minha família, especialmente à minha mãe e ao meu pai, pela sua compreensão, paciência e encorajamento para levar este projeto até ao fim.

À Jully, por toda a ajuda e empatia e partilhas.

Aos meus colegas de trabalho, nomeadamente Helena e Julia.

Aos meus amigos de Leiria, nomeadamente à Bianca, Renato e Marco. agradeço também a Lisboa e todas as pessoas que estão associadas a esta cidade.

A todas as pessoas que tiveram de ouvir inúmeras vezes a frase “hoje não posso, vou escrever a tese”.

Aos meus amigos internacionais Gail, Anita, Michelle, Lisa, Eliise & Lulu, pelo entusiasmo quando dizia que a minha tese era uma série.

Por último, a todas as pessoas que, inevitavelmente, me ajudaram a tornar real este projeto. Sem vocês, seria ainda mais difícil.

Introdução

As *cringe comedies* são um fenômeno recente no audiovisual e têm ganho cada vez mais popularidade no meio (Hye-Knudsen, 2018). Apesar de a relação com a audiência levantar um paradoxo, este tipo de conteúdo, que se foca em transmitir experiências de embaraço visceral, tem conquistado a audiência, devido à naturalidade da ação, que faz a audiência identificar-se com a experiência visualizada. Estas obras desafiam as convenções tradicionais ao gerar emoções mistas de humor e desconforto, muitas vezes embaraçando o espectador ao expor comportamentos sociais desviantes e exagerados (Mayer et al., 2021). Ao longo das últimas décadas, também é possível observar a combinação de elementos e técnicas audiovisuais de diversos gêneros, originando um produto audiovisual distinto (Vande Berg, 1989).

A apreciação das *cringe comedies* levanta o paradoxo do *cringe*: como pode a audiência disfrutar de sensações vicárias de embaraço e desconforto? Hye-Knudsen (2018) afirma que este paradoxo deve ser respondido com a combinação da teoria das violações benignas, proposta por Warren & McGraw (2010), com masoquismo benigno e, por fim, ao reduzir o distanciamento psicológico dos acontecimentos e da audiência. Apesar de haver consenso na opinião sobre a crescente popularização e apreciação das *cringe comedies*, diversos autores mostraram motivos diferentes para justificarem o seu sucesso. No mais, as teorias sobre as *cringe comedies* devem ser vistas como complementares, ao invés de divergentes.

O *cringe* deve ser considerado não enquanto gênero narrativo, pois não existe por si só, mas como um complemento a um gênero existente, como a comédia ou o drama. A adição de elementos de embaraço e vergonha visceral, permitem à narrativa abordar temáticas trágicas e obscuras, pois devido aos elementos *cringe*, beneficiam de uma abordagem mais natural e realista, facilitando a transmissão da mensagem (Hye-Knudsen, 2018; Wohrle, 2021; Mayer et al. 2021).

A comédia é um gênero que, historicamente, foi desvalorizada perante o seu oposto, o drama. O riso e a comédia, pela transgressão que representavam, inseriam-se num espaço de fronteira ou mesmo marginal, pela sua ligação ao prazer. Almeida (2022) afirma que, numa época altamente influenciada pelo clero e seus valores religiosos, o prazer era condenado enquanto pecado (gula, luxúria) pois significava viver além de uma vida simples, longe de prazeres. Considerando a ordem sociomoral e teológica vigente, a travessia terrestre da

existência humana era uma percepção para o além, e toda a transgressão – física ou moral – era condenada.

No meio audiovisual, as comédias ficaram populares devido em grande parte às *sitcoms*. Atualmente, a comédia sofreu alterações, onde no seu formato *verité*, o foco é a atuação, ao invés da performance (Miller, 2008). Sedita (2014) afirma também que, independentemente da duração da *sitcom*, esta deve conter três pilares essenciais: (1) conflito; (2) desespero; (3) imprevisibilidade; A comédia no audiovisual possui técnicas distintas dos outros gêneros, com o objetivo de induzir o riso à sua audiência.

No mais, estas técnicas foram criadas porque, historicamente, o gênero existiu num universo próprio, onde era necessário mostrar à audiência que a intenção da ação era fazer rir (Sedita, 2008). Desde sempre que a performance cômica teve de exibir as suas intenções de uma forma bastante mais clara face a performances sérias ou trágicas (Miller, 2008). Para Miller, isto deve-se ao facto de que, socialmente, o sério é assumido como a norma a seguir, enquanto a comédia existe num universo próprio (Miller, 2008, p.215).

Perante o sucesso internacional desta abordagem, o objetivo deste projeto é investigar a coexistência entre comédia e tragédia na construção de um guião audiovisual que explora o transtorno bipolar, utilizando elementos do *cringe*, embaraço visceral e vergonha. A proposta surge por dois motivos: primeiramente em resposta à crescente popularidade de comédias que abordam, de forma desconfortável e humorística, situações profundamente humanas e, muitas vezes, dolorosas.

De seguida, o projeto propõe uma mensagem alternativa à mensagem corrente e estigmatizada das doenças mentais, com particularidade no transtorno bipolar. Eisenhauer (2008) afirma que, mesmo no meio audiovisual, existem estigmas e preconceitos para com as doenças mentais. Mesmo em séries destinadas a um público mais jovem, são exageradas características físicas para mostrar que uma personagem possui uma doença mental. Este facto é acompanhado pelo uso de palavras que afetam a reputação destas pessoas, como por exemplo, o uso de expressões como “louco” ou “maluco”.

Neste projeto, o transtorno bipolar é abordado sob uma ótica que ultrapassa os retratos convencionais de distúrbios mentais, propondo uma reflexão mais profunda sobre a convivência de opostos emocionais no ser humano. Ao integrar elementos de vergonha, embaraço e a noção de *awkward*, o guião pretende criar uma experiência visceral para a

audiência, algo que o faça oscilar entre o riso e o desconforto, enquanto explora as complexidades emocionais e sociais associadas a esse transtorno.

O projeto destina-se à criação de uma série de 8 episódios¹, e está repartido em três partes. Num primeiro momento, será feita uma revisão teórica sobre a comédia como género narrativo, com destaque para o pensamento de autores como Henri Bergson e Friedrich Nietzsche, e como a sua abordagem do riso e do trágico pode ser aplicada ao conceito de *cringe comedy*. Também será explorada a tragédia no contexto das *cringe comedies*, um subgénero que ainda é relativamente pouco estudado, mas que oferece novas formas de se refletir sobre este tipo de vulnerabilidade em específico e a fragilidade humanas.

Num segundo momento, iremos dedicar parte desta pesquisa às componentes de um guião audiovisual, uma vez que é um documento com regras específicas que devem ser cumpridas caso queiramos a hipótese de produzir um conteúdo de sucesso (Field, 2005). Um guião deve ser o documento intermediário entre a construção da ideia projetada do guionista e devida equipa que se irá responsabilizar por dar vida ao universo criado (Comparato, 2000). Esta parte da investigação focar-se-á na elaboração prática de um guião para uma série audiovisual, no qual serão trabalhados temas centrais como a representação da loucura, a crise dos jovens adultos e a hipermodernidade, sempre ancorados na dualidade entre comédia e tragédia. A análise do processo criativo será complementada por um estudo sobre a escrita de guiões no contexto audiovisual e sobre como construir uma narrativa que articule temas tão complexos de forma criativa e eficaz.

Por fim, a tese culminará com a apresentação de um projeto de série audiovisual que integra todos os conceitos estudados, procurando oferecer uma oportunidade para o audiovisual contemporâneo português, que ainda tem um número reduzido de obras que abordem tanto a questão da doença mental quanto o uso de elementos de *cringe* e tragédia no contexto do humor. Neste capítulo, iremos justificar a relevância da proposta, explicar as intenções deste projeto e detalhar as escolhas criativas tomadas de acordo com a visão do guião e do projeto.

¹ Neste trabalho estão apresentados em Anexo o episódio piloto e a descrição das personagens

1 . Estado da Arte

Ao longo deste trabalho, pretende-se responder à questão de partida “De que forma podem a comédia e a tragédia coexistir na criação de uma série *cringe* que aborde a bipolaridade?” Para tal, foi realizada uma pesquisa metódica e extensiva, de modo a justificar de forma mais clara possível os conceitos teórico-práticos trabalhados, sendo os principais o riso, o humor, a comédia, inclusive *cringe comedies*, e sobre a construção de um guião audiovisual. A pesquisa permite-nos concluir que os conceitos de *cringe* e *cringe comedies* não estão a ser investigados e trabalhados a nível nacional. A pesquisa centra-se nomeadamente em países anglo-saxónicos.

Perante este pressuposto, esta proposta de trabalho ganha pertinência, pois é uma proposta diferenciadora relativamente aos estudos. Para levar este projeto adiante, considerámos os trabalhos de Mark Hye-Knudsen (2018), Mayer et al. (2021), Wöhrle (2021), Pansy Duncan (2018) e Lori Marso (2018). Com a revisão da literatura, percebemos que o *cringe* é um fenómeno que não deve ser investigado de forma isolada, mas sim juntamente com os conceitos adjacentes de embaraço, vergonha e *awkward*. É por esse motivo que, na revisão da literatura, estes fenómenos serão também abordados, designadamente de autores como Kotsko (2010) e Middleton (2014).

Após pesquisa em repositórios nacionais, foi possível concluir que os trabalhos analisados focam-se em atingir objetivos distintos. A última proposta encontrada de um projeto que visa a escrita de um argumento de comédia foi apresentada em 2015, por David Búzio, que segue uma estrutura de de *sitcom* clássica, destinada à programação televisiva. Ora, a proposta de trabalho apresentada respeita condições distintas, numa altura em que o foco é o *streaming* e a estrutura da comédia televisiva é essencialmente diferente e contemporânea.

Concluindo o potencial académico deste projeto, torna-se importante refletir que todos os trabalhos encontrados para o desenvolvimento deste trabalho foram no âmbito teórico. No panorama português, não foi possível encontrar nenhum trabalho que combinasse todos os objetivos propostos numa proposta prática.

2. Enquadramento Teórico

2.1. Comédia Enquanto Género Narrativo

2.1.1. Breve Abordagem Ao Conceito De Riso (Bergson Vs. Nietzsche)

No desenvolvimento deste projeto fomos confrontados com as diferentes teorias que explicam o humor, a comédia e o riso. Apesar de serem conceitos que partilham características nos seus campos teóricos, existem diferenças importantes a considerar. Partimos do riso porque o objetivo principal da comédia é “fazer rir” (Sedita, 2014). Neste âmbito, é necessário apresentar duas visões distintas sobre a função do riso: a função de correção social, proposta por Bergson, e a função de libertação individual, proposta por Nietzsche (Lippit, 1991).

Introduzindo a visão de Bergson, este considera que a função do riso é, acima de tudo, de agir enquanto corretor social (Lippit, 1991; p.121). A visão de Bergson, de acordo com Lippit (1991) explica que o riso é sempre ‘the laughter of a group’ (p.124), sendo por isso a sociedade o seu ambiente natural. Bergson explica que o riso atua como ‘arma’ porque ninguém gosta de ser o alvo do riso de grupo. “Society plays upon the fact nobody likes to be laughed at by using laughter as a weapon to hold other individuals who exhibit ‘inelasticity’ and ‘unsociability’ qualities” (p.122).

A falta de elasticidade e falta de sociabilidade são características que, de acordo com Bergson (2005), o riso pretende combater (Lippit, 1991; p.122). Para Bergson, a vida requer de cada agente social a ‘tensão de estar constantemente alerta para as circunstâncias presentes, e a elasticidade necessária para nos adaptarmos a estas [circunstâncias]’ (Lippit, 1991; p.123). Ora, um indivíduo que demonstre aquilo que Bergson (2005) considera ‘rigidez mecânica’, torna-se um indivíduo cómico e porventura, alvo de riso. Esta ‘rigidez mecânica’ nas ações de um agente social impede-o de se adaptar às normas e valores do grupo social. A incongruência das suas ações e a tensão gerada entre o realizado e o esperado gera riso, riso esse que é utilizado de modo que o indivíduo não repita as suas ações transgressoras.

Lippit (1991) refere ainda que na teoria de Bergson o elemento cómico não provém apenas de uma postura mecânica e rígida. Esta postura, para ser considerada cómica, tem de partir de uma posição de distração que faz alguém permanecer rígido e não se adaptar às circunstâncias necessárias; é a sua rigidez, semelhante a uma máquina de movimento contínuo, que faz o agente social não se adaptar à realidade:

No character can be comical, claims Bergson, unless there be some aspect of his person of which he is unaware, one side of his nature that he overlooks (Lippit, 1991, p.126).

Em suma, para Bergson, uma personagem cômica é aquela que associa as características de rigidez e pouca elasticidade à sua postura de distração e falta de percepção perante as suas atitudes transgressoras. Só cumprindo estas duas características em conjunto é que um grupo deve classificar alguém como cômico, e conseqüentemente rir dos seus comportamentos.

A análise de Bergson ao conceito do riso foca-se nos seus aspetos negativos e não explica todas as suas funções (Lippit, 1991). Este aborda o riso enquanto função de humilhação, com vista a melhorar a sociedade. Bergson vê esta humilhação como algo positivo, pois é uma solução encontrada para que os agentes sociais cumpram com as normas estipuladas de bom funcionamento do grupo. Bergson aborda o conceito do riso como se este se tratasse de uma doença. “Bergson punishes certain failings somewhat like a disease punishes certain forms of excess” (p.126). Outra falha na perspectiva de Bergson é o facto deste não considerar cenários onde um indivíduo pode rir individualmente. Existem múltiplos cenários onde um indivíduo pode rir sem que este seja considerado um ‘riso de grupo’:

Bergson can be seen to be making a very valuable point, namely that humour often does presuppose a set of values, and serves to reinforce these values, and often prejudices, of a particular set of people. Humour implies ridicule of established institution” (Lippit, 1991; p.130).

A visão de Bergson não deve ser descartada por se focar no riso de grupo e nas suas funções negativas; deve sim ser complementada com a visão de riso individual, proposta por Nietzsche (Lippit 1991). Nietzsche mostra o potencial do indivíduo que adota uma postura humorística perante a sua vida (Lippit, 1991; p.150). Um dos pontos importantes a enaltecer é que Nietzsche reconhece que existem tipos de riso diferentes do que ele considera de “libertação individual”, enquanto Bergson falha em reconhecer a existência de risos distintos ao seu teorizado riso de grupo (Lippit,1991). Nietzsche aponta também na sua análise ao riso estão presentes pontos inerentes às diferentes teorias do riso;

A preliminary point worth making is that there is in the Nietzschean laughter of the height something of the elements identified in each of the three major theoretical traditions: for Nietzsche, the human situation is incongruous; there is also a clear element of superiority in Zarachustra’s laughter; the release with which Nietzsche is concerned is one which goes way beyond our ‘release theorists’ (Lippit, 1991; p.150)

Nietzsche defende uma postura de distanciamento na vida, postura essa que permite ao indivíduo rir-se de todas as situações, mesmo as situações trágicas.

Nietzsche torna o seu contributo ainda mais relevante quando apresenta a sua posição de que o trágico e o cómico não são polos opostos ou exclusivos, mas sim “modos paradoxalmente inter-ligados na sua experiência” (p.150). Na filosofia de Nietzsche, é necessário que se consiga distanciar o Pathos, de modo a adotar uma postura de curiosidade e coragem (Alfano, 2019). Nietzsche mostra que esta postura é o que nos permite rir não só de nós próprios - e daquilo que representamos - mas também dos aspetos e acontecimentos trágicos da vida (Alfano, 2019). Para Nietzsche, o riso individual é um riso que provém de alguém que se libertou dos constrangimentos sociais, e é capaz de adotar uma postura distante e crítica perante os acontecimentos. Livre dessas amarras, consegue rir-se de todas as situações, mesmo sendo estas trágicas.

Nietzsche ensina-nos também que só é possível rir das coisas trágicas da vida se adotarmos uma postura de distanciamento para com os acontecimentos sucedidos. Esta postura é também o que nos permite observar experiências de algos diferentes do comum, uma característica bastante valorizada tanto em humoristas como na sociedade. Os fundamentos de Bergson constituem também uma base teórica para compreender as *cringe comedies* (Duncan, 2018). Adicionando ao pensamento de Bergson o contributo de Nietzsche para a temática do riso, obtemos uma base teórica para conseguir perceber o fenómeno das *cringe comedies* e do riso perante a tragédia. Como conclui Lippit no seu ensaio:

Since humour has this potential, (...) why limit oneself to the conservative, Bergsonian ‘laughter of the herd’, which is designed to keep people ‘in their place’, if the option of laughing the more joyous laughter of liberation is available? (Lippit, 1991; p.152)

2.1.2. Cringe Comedies

As *cringe comedies* são uma tendência recente no meio audiovisual, e rapidamente tem ganho uma audiência que sente prazer a observar este tipo de conteúdo (Hye-Knudsen, 2018); Perante este facto, é importante realçar que o estudo e análise das *cringe comedies* é recente, e ainda apresenta um caminho longo e extenso a ser percorrido. A literatura e o conhecimento científico têm-se focado na interpretação do conceito de *cringe*, e na compreensão das motivações e fatores externos que levam à apreciação deste produto audiovisual. Não obstante não terem

sido notadas divergências no pensamento quanto às *cringe comedies*, foram observadas conclusões que devem ser interpretadas como complementares aos trabalhos prévios. Nesta revisão da literatura, iremos notar as diferentes contribuições.

Como referido, o *cringe* é um fenômeno complexo, que utiliza várias situações que induzem sensações vicárias de embaraço, e secundariamente humor e sensações de prazer (Hye-Knudsen. 2018; Mayer et al. 2021). Marc Hye-Knudsen (2018) complementa que as *cringe comedies* se distinguem do humor tradicional pois “não evocam apenas emoções prazerosas, mas também emoções vicárias de embaraço” (p.13). Posto isto, existem diferentes fatores que devem ser considerados quando se estudam as *cringe comedies*.

Numa abordagem inicial, Hye-Knudsen (2018) refere que as *cringe comedies* são uma das consequências da teoria da evolução cognitiva, explicada por teóricos como Brian Boyd, Joseph Carroll e Jonathan Gottschall. Esta abordagem biocultural mostra que “enquanto seres humanos, a nossa mente evolui para compreender emoções cada vez mais complexas de modo a adaptar-se ao ambiente que nos rodeia. Esse constante desenvolvimento e adaptação serve de modelo inicial para explicar o porquê das *cringe comedies* evocarem embaraço vicário, e também uma das justificações para que estas sejam apreciadas pela sua audiência” (Hye-Knudsen, 2018. p.14).

Marc Hye-Knudsen (2018) levanta o paradoxo do *cringe*, que questiona a existência de um vasto número de espectadores dispostos a visualizar este tipo de conteúdo, mesmo que este se foque em criar emoções negativas (p.15). Este paradoxo pode ser explicado tendo em conta dois parâmetros: (1) a teoria das violações benignas; (2) o conceito de masoquismo benigno. A teoria das violações benignas é o primeiro passo para compreendermos o fenómeno das *cringe comedies*. A teoria desenvolvida por Warren & McGraw (2010, 2015) e sugere que, para se eliciar humor, três condições têm de ocorrer em simultâneo: (1) a situação tem de ser considerada uma transgressão; (2) a transgressão tem de ser benigna; (3) ambas as condições têm de ocorrer em simultâneo. A teoria das violações benignas afirma ainda que, com a evolução da espécie humana, as situações que geram humor também se expandiram (Warren & McGraw, 2010; Gervais & Wilson, 2005), isto é, “as situações que eliciam humor expandiram-se de aparentes ameaças físicas para um conjunto mais amplo de ameaças, como violações à dignidade pessoal, normas linguísticas, normas sociais e normas morais” (2010, p.15).

A teoria das violações benignas sugere ainda que, para algo ser concebido como uma transgressão, deve ir em direção contrária à crença de um indivíduo, isto é, deve entrar em rutura com a visão de normalidade do mesmo (Hye Knudsen, 2018; Warren & McGraw, 2010). Perante este pressuposto, ambos os autores complementam que a teoria sugere que qualquer situação que ameace a sensação de alguém de como as “coisas deveriam ser”, a situação será vista como humorística, desde que a situação ameaçadora seja, em simultâneo, benigna. A teoria das violações benignas, é importante referir que, assim como existem múltiplas formas de uma situação poder ser considerada uma violação, também existem múltiplas formas para uma violação ser considerada benigna. Warren & McGraw (2010) definem os parâmetros pelos quais as transgressões podem ser vistas como benignas: (1) a existência de uma norma saliente que mostra que algo é errado, mas uma norma distinta mostra que também é aceitável; (2) um indivíduo não tem uma correlação forte com a norma quebrada; (3) a violação cometida encontra-se distante psicologicamente (Warren & McGraw, 2010).

Perante uma situação que origina embaraço, seja, o ser humano desenvolve uma capacidade de resposta emocional que lhe permite lidar tanto com os seus próprios embaraços, como embaraços provenientes de outros agentes sociais. De modo a regular interações sociais e evitar cometer as mesmas transgressões originárias de embaraço, foi desenvolvida a capacidade de “perspetiva empática”. Este sentimento partilhado pode ocorrer quando testemunhamos, ouvimos, ou até mesmo imaginamos as situações e condições de alguém, podendo mesmo ser uma personagem fictícia. Citando Hye-Knudsen e Krach et al:

When we observe someone violating a social norm, even a fictional character, we are consequently disposed to experience vicarious embarrassment, we are consequently disposed to experience vicarious embarrassment on their behalf (Hye-Knudsen, 2018. p.17; Krach et al. 2010).

Como se pôde concluir no parágrafo anterior, as respostas emocionais são afetadas pelo distanciamento psicológico inerente ao evento. Hye-Knudsen (2018) afirma que as *cringe comedies* reduzem o distanciamento psicológico para conseguirem gerar emoções vicárias de embaraço pretendidas. O distanciamento psicológico pode ser manipulado através da alteração de diferentes componentes. Este fator pode ser categorizado em quatro elementos: temporal, espacial, social e hipotética. Tratando-se as *cringe comedies* de um produto fictício, o distanciamento psicológico aos acontecimentos sucedidos é superior, fazendo com que as transgressões sejam entendidas como benignas, e por esse motivo, também entendidas como humorísticas (Hye-Knudsen, 2018; Warren & McGraw, 2010).

Para Hye-Knudsen (2018), a teoria das violações benignas não é suficiente para compreender as *cringe comedies* e respetiva apreciação na sua totalidade. De modo a compreender as *cringe comedies* na sua totalidade, Hye-Knudsen (2018) afirma que a respetiva teoria deve ser conjunturada com o princípio de masochismo benigno, isto é, a capacidade humana de obter prazer através de experiências dolorosas, em ambientes controlados e seguros.

Hye-Knudsen (2018) afirma que este paradoxo pode ser compreendido se combinarmos os conceitos teóricos da teoria das violações benignas, apresentada anteriormente, com o conceito de masochismo benigno; este conceito define-se por teorizar que o ser humano sente prazer em experiências que podem causar dor e desconforto, desde que experienciadas em ambientes seguros e controlados. Perante esta permissão, as *cringe comedies* apresentam um espaço seguro, no qual o espectador pode experienciar situações sociais embaraçosas, sem ter de sofrer as consequências embaraçosas, uma vez que a ação foi realizada por um agente externo e fictício.

Marc Hye-Knudsen (2018) conclui afirmando que as *cringe comedies* são benéficas para a sociedade e possuem uma função preparatória para o ser humano. Ao apresentar e estimular “*worst-case scenarios*”, estas preparam-nos para o *cringe* e embaraço que ocorre naturalmente durante as nossas vidas e equipa-nos ainda para evitar replicar as ações assistidas. O contributo de Marc Hye-Knudsen (2018) foi relevante para compreender de forma clara o conceito das *cringe comedies*.

Mayer et al. (2021) apresenta também um contributo para compreender o efeito das *cringe comedies* na audiência. Mayer et al. desenvolve um modelo de análise que perspetiva as características de intencionalidade e perceção, tanto no sujeito como no alvo da piada realizada. Acrescenta ainda que *cringe comedy* é um fenómeno complexo e multifacetado, que explora a correlação entre as normas sociais e o politicamente correto (Mayer et al., 2021). Todo este processo obriga a uma reavaliação e reajuste das normas sociais desafiadas.

As *cringe comedies* constroem personagens provocadoras e carismáticas que usam a violação de normas e o respetivo resultado embaraçoso e desconfortável, como uma rampa de lançamento para intervir em sistemas e normas sociais mais ou menos estabelecidas (Mayer et al., 2021). Como os humanos são seres sociais que estão sujeitos a sensações de embaraço e vergonha sucede que, ao assistir a uma série televisiva que capitalize em humor *cringe*, a audiência experiencia, de forma imediata, uma sensação física e psicológica que percorre o seu

corpo, não pelas nossas ações, mas pelas transgressões cometidas por outro protagonista (Mayer *et al.*, 2021).

Nesse âmbito, de acordo com Mayer *et al.* (2021), podemos classificar estas transgressões de quatro formas distintas: (1) transgressão não intencional e alvo consciente; (2) transgressão não intencional e alvo não consciente; (3) transgressão intencional e alvo consciente; (4) transgressão intencional e alvo não consciente. Exemplificando, assumindo que um agente social viola intencionalmente uma norma social, o observador da transgressão consegue desenhar conclusões, à partida negativas, sobre a sua natureza e sobre a sua personalidade (Mayer *et al.*, 2021). Se o mesmo agente se arrepender, desculpar, ou não tiver consciência da transgressão, o seu alvo vai mais facilmente perdoar a transgressão cometida. Cada combinação de intencionalidade e percepção combinam num resultado diferente para cada situação. A sua relação é moldada por diferentes fatores, sobretudo a capacidade humana de compreender as emoções, intenções e pensamentos de outrem, ou seja, a sua capacidade de empatia. Toda esta experiência emocional, quando testemunhada uma transgressão é não só formada pela relação entre o alvo e o observador, mas também influenciada pela capacidade cognitiva de ambas as partes (Mayer *et al.*, 2021).

Mayer *et al.* (2021) mostra-nos que as *cringe comedies* dependem da relação criada entre o observador e o transgressor, e que, tanto esta relação como a capacidade cognitiva do observador influenciam a forma de como a transgressão pode ser compreendida como benigna. O *cringe humor* tem como função trazer as normas sociais em vigor ao de cima, e convida a audiência a renegociar ou cimentar essas mesmas normas. A resposta por parte do observador é influenciada pela intencionalidade do transgressor, e também pela sua capacidade cognitiva de perceber a transgressão.

Wöhrle (2021) introduz na discussão um conceito relevante designado normalismo flexível. O *cringe* é associado à palavra alemã *fremdscham*, que significa sentir embaraço vicário provocado pelas ações de outrem. Wöhrle (2021) defende que o *cringe* é um fenómeno derivado de situações complexas e embaraçosas, atinge o seu potencial máximo quando não existe “nada ou ninguém a quem possa ser atribuído culpa” Wöhrle (2021). Ainda de acordo com Wöhrle, *cringe* abrange um espectro alargado de fenómenos, comparativamente ao embaraço vicário, pois *cringe* refere-se a uma reação física de desconforto corporal e está aberto a vários tipos de interpretação. (Wöhrle, 2021).

O normalismo flexível surge na época Pós-Fordista (Wöhrle, 2021; Duncan 2018). Esta foi uma altura em que os papéis sociais sofreram alterações consideráveis, levando a que uma panóplia de comportamentos fosse agora aceitável. Wöhrle afirma que o normalismo refere-se a um modo de orientação social que pode ser ilustrado com uma simples operação diária – contudo, esta orientação para a norma torna-se mais flexível quando os limites da normalidade são interpretados como uma referência, abrindo portas à negociação constante e variação dessa mesma normalidade. A situação leva a que, em vez de se discutir o que é normal ou não, leva à urgência de classificar do que é ou não desviante à norma. Wöhrle completa o raciocínio com as palavras de Link, referindo que a sociedade espera sempre um desvio à norma, sendo que esse desvio é considerado desejado com vista à singularidade e autenticidade (Wöhrle, 2021).

Para Wöhrle (2021) o *cringe* é uma ferramenta eficaz para fazer a distinção entre os comportamentos normais e os comportamentos que fazem parte do desvio normativo. O *cringe* proporciona ao observador um alívio cómico e também um alívio social, pois um conjunto de situações passa a ser incluída nas normas sociais, tornando-as mais aceitáveis e suscetíveis a serem cómicas e risíveis.

“In this sense, “cringe” implies different directions of attribution: is my discomfort based in the impossibility of intervening in an embarrassing situation? Is it a result of the fact that conventional personal attributions fail because the complexity or the inner dynamics of the situation being portrayed? (...) is my own everyday behavior really that different from what I just perceive as cringeworthy? (...) is my reaction at all appropriate to the situation presented, or does it not rather show my own uptightness or even resentment?” (Wöhrle, 2021; p.8).

Wöhrle (2021) conclui referindo que perante uma situação *cringe*, a responsabilidade não pode ser atribuída de forma individual. Ao invés, é um conjunto de variados momentos complexos de comportamentos estranhos, autorrepresentação falhada, mal-entendidos reforçados e todo um conjunto de ações ambíguas que levantam incerteza sobre como reagir e como se comportar (Wöhrle, 2021; p.9).

Pansi Duncan (2018) refere que as *cringe comedies* estão fundamentalmente associadas ao pensamento Bergson (2005) sobre o que faz de um indivíduo cómico. Para Duncan (2018), o embaraço visceral acontece quando observamos alguém incapaz de se adaptar ao seu meio e ao que é esperado deste. A sua postura rígida e inelástica é o despoletador do *cringe* na sua audiência. Duncan (2018) refere ainda que as *cringe comedies* se diferenciam das comédias tradicionais pois, enquanto no caso convencional o objetivo principal é o riso, no caso das que

se focam em *cringe* é a exclamação da expressão “*awkward*” e respetiva propagação dessa sensação visceral pelo corpo.

Outra diferença das *cringe comedies* é o seu afastamento da performance e ao invés se focarem na atuação (Duncan, 2018; Miller, 2008). Este afastamento das *cringe comedies* enquanto produto performativo faz com que este seja mais natural e realista, resultando numa maior apreciação por parte da audiência. Não obstante as diferenças, de acordo com Duncan, as *cringe comedies* não seguem só as tendências do cinema *vérité*, mas também possuem alguns traços da comédia tradicional: a posição mecânica e rígida do protagonista, que resiste à mudança e às expectativas do seu papel social (Duncan, 2018)

Yet while cringe comic “awkward” bears clear structural similarities to earlier figures in the comic tradition, the widespread cultural rebranding of the amusing ‘mechanical’ as an embarrassing ‘awkward’ is, in itself, far from insignificant. (Duncan, 2018; p.39).

Duncan (2018) dá como exemplo as comédias que se focam no mundo laboral e capitalista, onde muitas vezes os momentos embaraçosos são proporcionados pelo chefe (protagonista) que se recusa a aceitar o seu papel corporativo e formal, e recorrentemente incorre em ações transgressoras e incompatíveis com o local de trabalho. É por isso possível observar em diversos textos cómicos momentos embaraçosos gerados pela falta de capacidade de adaptação ao pretexto, como se seguisse uma linha mecânica e rígida incapaz de mudar.

The awkward individual, in other words, is a figure whose commitment to a mechanical, rigid line of action in a context in which the flexibility and adaptability typical of play might be more appropriate, becomes both excruciatingly conspicuous and deeply problematic. (Duncan, 2018; p.41)

Duncan (2018) conclui referindo que o *cringe* é um produto que resulta pois, numa cultura que privilegia a repetição de atividades e padrões, é importante existirem protagonistas que representem, exageradamente, os que desafiam esses padrões. O protagonista destas ações não deve ser considerado ameaçador e perigoso para a instituição, mas sim alguém incapaz de adaptar as suas ações ao necessário.

Lori Marso (2018), identifica uma oportunidade das *cringe comedies* se associarem a causas sociais que pretendem impactar as normas sociais – neste caso em específico, no movimento feminista. Marso afirma que as *cringe comedies* feministas desafiam as

características de romance e sentimentalidade, e investem em comédia que contraria estes estereótipos, causando assim desconforto na audiência (Marso, 2018):

Cringe comedies are one example of what I call feminism’s visual realisms, so named for doing feminist political work by evoking laughter and the cringe. The cringe pulls us inward in our posture, while laughter opens us to others. (Marso, 2018; p.9)

Ora, as comédias *cringe comedies* feministas servem dois propósitos: numa primeira instância, para mostrar estigmas e preconceitos – de forma exagerada – que o grande público possa ter com questões feministas e mostrar que certos comportamentos e posições feministas podem possuir o seu lado cómico e embaraçoso (Marso, 2018). Não só as *cringe comedies* podem ser uma ferramenta útil para combater estigmas, como uma ferramenta necessária para uma autorreflexão de comportamentos e atitudes que não queremos ver refletidas em nós.

Comedy is dangerous, and maybe especially so for feminists, who are too often said to be humorless and not often enough “in on” the joke. Just as we might not want to explore what, why, and how something turns us on, we also worry about what makes us laugh. (...) to name a genre that features female fantasy in a comedic register. I make the case that feminist cringe comedy makes visible a version of what I call “feminism’s realisms”. (Marso, 2018).

Marso (2018) considera as *cringe comedies* para abordar temáticas sociais relevantes, como o feminismo. Considerando a sua dedução, podemos replicar o seu trabalho para a área das doenças mentais, pois é uma luta atual na sociedade contemporânea e hipermoderna (Einsenhauer, 2008; Redfield Jamison, 1995). Deste modo, é possível deduzir que as *cringe comedies* também podem ser relevantes perante as doenças mentais, uma vez que podem servir o mesmo propósito que servem para a causa feminista, de acordo com Marso (2018). Podem ser valiosas no combate aos estigmas criados, na transmissão de informação e na inclusão destes indivíduos na norma flexível; pode também ser importante para criar um debate de autorreflexão sobre que tipos de ações os próprios pacientes podem ter como problemáticas e devem ser alvo de reflexão e mudança.

Percebe-se através da revisão da literatura o porquê das *cringe comedies* serem um género cada vez mais consumido e procurado pela audiência. Séries como *The Office*, *The Inbetweeners*, *Curb Your Enthusiasts*, *Parks and Recreation*, e muitas outras exemplos, ganham cada vez mais popularidade devido às suas características naturalistas e realistas, que resultam num sentimento de identificação para com a audiência.

Os autores analisados demonstram ainda distintas opiniões sobre a apreciação deste tipo de conteúdo, e também sobre o seu impacto na transformação de normas sociais. As *cringe comedies* apresentam assim um papel importante de transformação de normas sociais, pois ao visualizar certos tipos de comportamentos, o espectador é levado num processo de reflexão e ajuste de eventuais comportamentos que possua.

No mais, o desenvolvimento de géneros narrativos e a introdução de elementos inovadores está altamente relacionado com a perceção e apreciação da audiência (Vande Berg, 1989). Durante muitos anos, guionistas viam a sua criatividade restringida pois teriam que corresponder aos padrões convencionais de género. Esta situação tornou os produtos audiovisuais óbvios, estereotipados e previsíveis.

É necessário encontrar um equilíbrio entre a quantidade de elementos inovadores num produto audiovisual, de modo a não deturpar as expectativas da audiência. Estes são os fatores que contribuíram para a falta de “textos” originais durante várias décadas em Hollywood, mas são também os fatores que fazem com que as audiências esperem algo novo, de tempo a tempo, que quebre as suas expectativas e as suas convenções de géneros narrativos. Ekdorn Vande Berg (1989) dá como exemplo de sucesso a série *Moonlighting* (1985-1989), uma série nomeada tanto para melhor drama como para melhor comédia.

Os géneros evoluem, porque a perceção da audiência assim o acompanha. Atualmente, é possível encontrar elementos de múltiplos géneros num produto audiovisual. A evolução cognitiva humana e a procura constante de novos estímulos, novas perspetivas e busca pelo inesperado resultam num nascimento de novos conteúdos e novas formas de realizar conteúdo audiovisual (Hye-Knudsen, 2018; Duncan, 2021; Collings, 2021; Hess, 2021). Não só existem múltiplas formas de elaborar comédia como existem formas de combinar elementos de géneros como o drama para enriquecer o produto e quebrar as expectativas da audiência.

2.2. Akwardness, Embaraço E Vergonha

O *awkward*², é um elemento que tem sido cada vez mais utilizado nos diversos produtos audiovisuais, é mais do que uma forma de realizar comédia ou de apresentar uma postura

² A tradução na língua portuguesa não é totalmente literal. Não obstante, ao longo deste trabalho iremos utilizar a designação mais precisa, estranho(a)

cínica; é uma forma de pedir simpatia ao público (Kotsko, 2010), para o protagonista e para a ação dramática que se desenrola no produto audiovisual.

O *awkward* alcançou o audiovisual e tem aglomerado uma vasta audiência interessada no consumo destes produtos. Tanto Kotsko (2010) como Middleton (2014) observaram uma alteração nos comportamentos de consumo audiovisual, averiguando que conteúdos que contêm comportamentos inseridos na designação de *awkward* são uma “experiência ampla de realismo e autorreflexão” (Wöhrle, 2021; Middleton, 2014; Kotsko, 2010), atribuindo autenticidade e honestidade. As *cringe comedies* relaciona-se com os estudos dos fenómenos de estranho e embaraço.

A possibilidade de embaraço é uma característica necessária para manter a ordem social e evitar comportamentos desviantes da norma (Billing, 2001). No que diz respeito à coexistência da comédia e da tragédia, diz-nos que é uma tendência seguida pelo audiovisual. O cruzamento de elementos de diferentes géneros representa uma evolução audiovisual e uma necessidade de corresponder às necessidades dos espectadores (Vande Berg, 1989).

A vergonha e o embaraço resultam de comportamentos designados de *awkward* (Kotsko, 2010). O estranho, fenómeno que também teve a sua relevância académica recentemente, abrange um universo de comportamentos que diferem dos expectados num grupo social (Kotsko, 2010; Wöhrle, 2021). O fenómeno *awkward* atingiu o audiovisual e, como referido anteriormente, tem aglomerado uma vasta audiência interessada no consumo destes produtos. Wöhrle (2021) refere que tanto Kotsko (2010) como Middleton (2014) observaram uma alteração nos comportamentos de consumo audiovisual, averiguando que conteúdos que contêm comportamentos estranhos são uma “experiência ampla de realismo e autorreflexão” (Wöhrle, 2021; Middleton, 2014; Kotsko, 2010), atribuindo autenticidade e honestidade:

The display of awkwardness appears as the primary means of a broader shift from realistic to self-reflective media formats, irritating both the viewer and the filmmaker, destabilizing the common modes of their relation (Wöhrle, 2021).

O pensamento de que o embaraço e a vergonha só variam psicologicamente na intensidade de como são sentidos foi desafiado por uma pesquisa extensiva. (Wöhrle, 2021; Sabini et al. 2001; Crozier, 2014). Com recurso às duas áreas científicas acima mencionadas compreendemos que as duas emoções se distinguem em diversos fatores, como o tipo de norma

violada, as expectativas e padrões da sociedade ou a percepção que um agente social possui de si próprio (Mayer et al., 2021; Wöhrle, 2021):

In contrast to basic emotions, social emotions require the ability to evaluate one's own behavior within social contexts and, thus, are cognitively more complex (Mayer et al., 2021)

Ambas as emoções são complexas e consideradas emoções sociais, morais e autoconscientes (Mayer et al, 2021), diferenciando-se de emoções simples (Mayer et al, 2021; Ekman,1992), como a tristeza ou felicidade. A complexidade das emoções sociais advém de uma habilidade requisitada de perceber e realizar uma introspeção ao nosso comportamento em diferentes contextos sociais. Através desta autoavaliação, é possível a um indivíduo ou grupo social o ajuste e regularização de comportamentos à necessidade da situação e suas expectativas (Wöhrle, 2021; Mayer et al., 2021). “While both emotions are experienced after personally relevant failures or transgressions, embarrassment occurs in situations that involve rather trivial social transgressions” (Mayer et al., 2021; Tangney et al, 1996).

A primeira diferença apontada na pesquisa literária está na gravidade da transgressão. Embora a vergonha e o embaraço partilhem diversas dimensões na sua gênese, uma das suas primeiras distinções é o nível de transgressão associada. Nas situações associadas aquando percepção de embaraço, não existem consequências graves para o agente social envolvido (Mayer *et al.*, 2021). A vergonha é um sentimento que provém de violações mais graves (Wöhrle, 2021), podendo levar em inúmeros casos à perda de *status quo* e depreciação do papel social do sujeito em causa (Mayer *et al.*, 2021; Tangney *et al.*, 1996).

Simplificando, o embaraço ocorre em situações de grupo, onde o comportamento é visto como benigno (Warren & McGraw, 2010) transgrede as expectativas sociais de um grupo, levando a que este se sinta embaraçado. Esta transgressão é geralmente acompanhada por uma reação de empatia para com a transgressão (Mayer *et al.*, 2021), onde o grupo se compromete a ajudar na resolução da transgressão (Tangney, 1996). A vergonha em si é algo que nos leva a questionar a nossa identidade, comportamentos e os valores, já que estes foram postos em causa e não se adequam ao contexto social perspectivado, visto como uma “perda de autocontrolo” e a percepção de falhanço no cumprimento das expectativas sociais (Wöhrle, 2021; Simmel, 2000).

A sociologia mostra que sentir vergonha é um mecanismo utilizado para encorajar o cumprimento de normas sociais restritivas. Na sociedade ocidental, era dado o privilégio às regras face ao corpo. A indiferença perante o estado físico ou psicológico motivou a que se

priorizasse a forma de como aparentamos ser, ao invés de “como desejamos ser”. Assim, o incumprimento destas expectativas era visto como uma transgressão, e o agente incumpridor deve “sentir vergonha” pelo seu comportamento transgressivo. (Wöhrle, 2021; Elias, 2012):

From table manners to the condemnation of spitting, from the hidden preparation of meat to bodily functions and gender norms, there are numerous areas which strict and subtly nuanced self-control is expected.” (Wöhrle, 2021)

A segunda distinção apresentada é o contexto em que se deve experienciar cada uma das emoções. Enquanto o embaraço é algo que se pode sentir em contexto de grupo (Mayer *et al.*, 2021), a vergonha é expectada de se sentir num contexto isolado e solitário (Wöhrle, 2021). Sendo o resultado de uma transgressão grave, associado à falha de cumprimento de expectativas sociais, a vergonha possui uma conotação séria e mais negativa que o embaraço. As duas emoções funcionam como um “barómetro moral e emocional” (Mayer *et al.*, 2021) e providenciam *feedback* a uma gente social sobre a aceitação moral dos seus comportamentos.

Não obstante, a aceitação de variações e uma maior flexibilidade perante os comportamentos normativos, leva a que a sociedade possa ser mais realista, e consequentemente estar sujeita a “cair no ridículo” (Kotsko, 2010). O ridículo é desconstruído e aceite através da empatia do grupo social em causa, levando a que a situação possa ser momentaneamente embaraçosa, mas não exista uma sensação profunda de vergonha (Mayer *et al.*, 2021). A recente popularização do *cringe* está ligada à relação de flexibilização descrita no parágrafo anterior. Partindo da hipótese que podemos sentir embaraço vicário através de ações cometidas por outro agente social (Mayer *et al.*, 2021; Warren & McGraw, 2010; Krach, 2011; Miller, 2007).

O *awkward* mostra que o humor e a comédia geram emoções complexas, e que o riso não é o único resultado que mostra apreciação por um determinado conteúdo. O embaraço e a vergonha podem coexistir com o humor e com a comédia, desde que as transgressões sejam vistas como benignas. Embora estas emoções devam ser geralmente sentidas por ações próprias, o *cringe* adiciona um elemento de podermos sentir de forma vicária perante transgressões cometidas por outros agentes sociais. Tanto o humor como o *cringe* auxiliam a sociedade a perspectivar situações que podem gerar embaraço ou vergonha como situações benignas que não trazem consequências negativas a nenhum dos sujeitos envolvidos.

3. A Construção de um Argumento Audiovisual

3.1 – A Comédia Na Arte Da Narrativa

A comédia é uma arte tão antiga quanto é o drama, porém observamos que, desde Aristóteles (384 a.C. – 322 a.C.), é considerada o “parente pobre” do drama. “Também a tragédia se distingue da comédia neste aspeto: esta [comédia] quer representar os homens inferiores, aquela [tragédia] superiores à realidade” (Aristóteles, 2021. p.40). É possível perceber através das comédias de Aristófanes (446 a.C. – 386 a.C.) que na antiga Grécia, a comédia serviria para criticar as classes mais altas e poderosas, através da desconstrução e ridicularização dos comportamentos destas classes. Isto resultou numa maior desvalorização comédia aumentou, cimentando que este tipo de representação era tido como ridículo e praticado por “alguém inferior”.

Não foi, contudo, a doutrina de Aristóteles que regeu o pensamento da sociedade ocidental nos 2000 anos seguintes, mas sim a de Platão (428 a.C – 348 a.C). A sua doutrina de foco na razão, no pensamento lógico, racional, e na priorização das coisas que são visíveis e palpáveis (*Logos*), moldou o pensamento de uma sociedade ocidental maioritariamente cristã e regida pelos valores clericais. Esta filosofia promovera assim o desuso do riso e da comédia no âmbito social. O Cristianismo é uma religião que privilegia o tolo, neste caso alguém inculto e provido de ignorância pela sabedoria e conhecimento. Podemos observar na obra de Gil Vicente (1465 – 1536) *Auto da Barca do Inferno*, que a personagem *o Parvo* ascende ao céu, considerado pelo Anjo como alguém que viveu a sua vida de forma inocente, simples, e distante de prazeres (Almeida, 2022).

A igreja cristã promovera o desuso do riso pois, para ascender ao estado puro e divino, era necessário seguir um modelo, que não se ria. Durante muito tempo, o prazer, fosse de que tipo fosse, e sobretudo a sua expressão, não eram bem vistos no palco social. Quanto mais movido fosse um indivíduo pelo *Pathos*, menos chances teria de vir a contemplar o divino. Este pressuposto mete o *Pathos* e o *Logos* em olhos opostos da experiência de vida humana. Isto fez com que o “mundo das ideias” e o “mundo dos sentidos”, de acordo com Platão, se encontrassem em frentes opostas. O riso e a comédia, para Platão, são perigosos pois são distrações que impedem a busca pela razão (Platão, 2017). Se para Aristóteles a comédia era praticada por homens que replicavam atitudes inferiores, para Platão não existe espaço para que possa sequer ser produzida (Almeida, 2022).

Torna-se necessário entender que, na época em questão, o riso era visto como uma “expressão emocional de prazer supérfluo, momentâneo” (Almeida, 2022). Esta premissa de abstenção de prazeres, como dito anteriormente, promoveu o desuso durante vários séculos, e conseqüentemente o desuso e desvalorização da comédia enquanto forma de expressão. Observamos ainda no trabalho de Miller (2008) que a comédia pertence a uma das três formas artísticas que permitem linguagem corporal.

Associado a este pensamento, as normas e costumes da Idade Média e Renascentista face ao estado do corpo. Torna-se mais importante uma falsa aparência cumpridora do regime social, face à expressão própria, emocional e pessoal. O facto de a expressão corporal ser quase inexistente, ou mesmo nula, era dado como um sinal de fraqueza, que com que a comédia fosse uma arte desvalorizada. (Miller, 2008).

O clero incentivava desta forma um modo de vida que reprimia grande parte da expressão corporal por ser considerada como um pecado. Apenas em ocasiões muito especiais, as restrições e constrangimentos corporais poderiam ser postas de parte. Todo este contexto histórico-social de melancolia e ausência de qualquer tipo de emoção resulta numa sociedade estática, deprimida e desiluda com a realidade vivida. A comédia foi desprovida ao sigilo e aos recantos sociais (Almeida, 2022).

O riso e a comédia, pela transgressão que representam, inseriam-se num espaço de fronteira ou mesmo marginal, pela sua ligação ao prazer (Almeida, 2022). Almeida (2022) afirma que o prazer era condenado enquanto pecado (gula, luxúria) pois significava viver além de uma vida simples, longe de prazeres. Considerando a ordem sociomoral e teológica vigente, a travessia terrestre da existência humana era uma percepção para o além, e toda a transgressão – física ou moral – era condenada. Enquanto, do ponto de vista oficial, o riso era tido como uma impureza, do ponto de vista não oficial, do comum cidadão, era tido como um ato de ousadia, coragem e, acima de tudo, de condenação das próprias elites e do próprio modelo religioso instituído, segundo o qual as pessoas deviam ser desprovidas do expressar emocional e, idealmente, impedidas de rir (Almeida, 2022).

A comédia, assim como toda a arte e respetivas formas de expressão, é o que nos aproxima da nossa natureza humana; deve por isso ser estimulada, e não restringida como outrora foi. É um mecanismo que nos permite aproximar das nossas emoções e estimular o pensamento criativo. O audiovisual apresenta-se como um exemplo onde a comédia se conseguiu distanciar do título “parente pobre do drama” e é hoje em dia um dos géneros mais

consumidos (Hye-Knudsen, 2018; Sedita, 2014; Miller, 2008). Derivado deste contexto histórico e social inerente ao riso e à comédia, percebe-se o porquê de este abordar na maioria das vezes temáticas que outros géneros. Da mesma forma que a comédia fora constantemente desvalorizada, foi também esse fator que lhe atribuiu uma espécie de “imunidade” e “leveza” intrínseca, pois é um género que “não deve ser levado a sério”.

3.2. A comédia no audiovisual

Neste capítulo vamos analisar como a performance cômica no audiovisual sofreu alterações, simultaneamente percebendo que, não obstante estas alterações, existe um traço comum para a percepção de algo cômico: “it’s all about family” (Sedita, 2014). Desde sempre que a performance cômica teve de exibir as suas intenções de uma forma bastante mais clara face a performances sérias ou trágicas (Miller, 2008). Para Miller, isto deve-se ao facto de que, socialmente, o sério é assumido como a norma a seguir, enquanto a comédia existe num universo próprio (Miller, 2008; p.215).

Sedita (2014) afirma que o que achamos cômico e nos faz rir, e que a grande maioria da comédia é baseada em relações familiares. Sedita (2014) diz que o que consideramos cômico está relacionado com o nosso meio envolvente enquanto crescemos. É importante encontrar um lado cômico nas situações e nas pessoas com quem investimos tempo no nosso dia-a-dia, pois esse é um passo necessário e vital para escrever comédia (Sedita, 2014). O autor refere ainda que a comédia provém essencialmente do trauma. “Comedy comes from conflict, desperation, oppression, repression and persecution. It comes from unadulterated, horrific, deep-seeded pain” (Sedita, 2014; p.9). Esta afirmação, que vai ao encontro ao visto no capítulo anterior sobre as raízes obscuras e desviantes da comédia, mostra que um bom cômico tem de abraçar a sua dor e o seu trauma, e conseguir encontrar um lado cômico, mesmo nas situações mais trágicas, algo defendido como observado anteriormente por Nietzsche (Lippit, 1991; Alfano, 2019).

As sitcom e séries de comédia são geralmente constituídas por relações familiares, sejam estas de família direta ou indireta. Para Scott Sedita (2014), o que gera situações cômicas é a tensão gerada entre as relações próximas de um grupo de pessoas que nada tem a ver um com o outro. É por isso que encontramos em todas as *sitcoms* algum tipo de relação familiar, seja esta um típico núcleo familiar, ou um grupo de amigos da faculdade, ou um grupo de

pessoas que trabalham na mesma empresa. A proximidade gera tensão e atrito, ingredientes que, para Sedita, são importantes para escrever comédia. Cabe assim ao guionista criar este tipo de relações complexas, e pensar de que forma o conflito pode ser resolvido entre personalidades tão distintas.

O formato tradicional de sitcom ficou bastante popularizado, levando à sua saturação (Miller, 2008; Hye-Knudsen, 2018), pelo que as produtoras apostaram em alterar o formato, apostando em diferentes técnicas e fórmulas que, inovavam o género, mas mantinham a familiaridade com o formato de sitcom. No formato mais clássico da *sitcom*, existem diversas semelhanças ao modo de representação do teatro vaudeville. Por esse motivo, Miller (2008) afirma que as *sitcoms* se focavam na performance do protagonista.

Uma personagem cômica resulta da sua falta de flexibilidade para com o universo apresentado. Como observámos na tese de Bergson, o humor provém de uma postura rígida e pouco flexível, resultando em comportamentos quase mecanizados e desajustados perante diversos cenários sociais (Duncan, 2018). Uma personalidade cômica tem dificuldade em analisar o ambiente em que se encontra, e daí resultam comportamentos incongruentes com os esperados pelos demais agentes sociais. Aplicando o pensamento de Bergson ao contexto audiovisual, é possível observar estas características presentes nos primeiros filmes de Comédia de Charles Chaplin (1889-1977), como *Os Tempos Modernos* (1936).

A nível técnico, nas *sitcoms* for a utilizada uma técnica que ficou conhecida como “three headed monster” (Miller, 2008). Embora esta técnica ainda seja utilizada na produção de algumas *sitcoms*, no formato contemporâneo utiliza-se a câmara singular, pois trocou-se o estúdio por décors no exterior. Estas mudanças trazem impacto na forma de captação de imagem e alterações no ritmo cômico, algo que Miller aponta como uma condicionante à percepção da audiência; não obstante, esta foi rápida a adaptar-se e assim, às *sitcoms* contemporâneas (Miller, 2008).

A nível de estrutura narrativa Sedita (2014) diz-nos que as *sitcoms* são compostas três pilares: (1) conflito; (2) desespero; (3) imprevisibilidade; Estes são os pilares que acrescentam tensão à ação dramática, levando inevitavelmente a que a audiência “solte” toda a tensão acumulada através de riso. A nível de duração, Sedita (2014) afirma que duram cerca de 30 minutos, com 3 intervalos incorporados na programação. Mulla (2022) afirma ainda que, fora programação televisiva, a estrutura sofreu alterações, motivada pela mudança de hábitos de consumo televisivo, com o aparecimento das plataformas *streaming*.

Perante uma saturação do formato clássico de sitcom aliada à previsibilidade dos momentos cômicos, surgem novas formas de ajustar o formato tanto na sua estrutura como no conteúdo apresentado. Exemplos clássicos que marca essa transição é a série *The Office* e *Parks and Recreation*, que são realizadas de acordo com a referida *comédie vérité*, em formato *Mockumentary*³. Esta série marca uma inovação importante na forma de como a comédia é elaborada no audiovisual porque rompe com o setting normal de 3 câmaras em tripé fixas, para um formato ficcional documental onde a câmara é móvel e segue o movimento das personagens. A partir desta mudança no panorama de filmagem, a comédia reduz o distanciamento psicológico dos envolvidos, e marca também uma viragem em como produz sensações à audiência. *The Office* é uma excelente exemplificação de que o humor é capaz de produzir emoções mistas, onde a audiência não sabe se deve rir ou sentir embaraço vicário pela ação do personagem (Miller, 2008).

Miller (2008) mostra, contudo, que é importante ter consciência de que as novas formas de fazer comédia muito se devem ao formato tradicional. Apesar do distanciamento do formato clássico e de elementos clássicos como a gargalhada enlatada e a presença ao vivo de uma plateia, Miller refere que a intenção da comédia é primeiramente criar uma relação entre os atores, o texto e a audiência:

The most successful of these newer forms have been those that have adopted the comedy vérité format (...) that acknowledges a relationship between the characters (...) and the audience at home who are watching” (p.222).

3.3. A Escrita De Um Argumento Audiovisual

A escrita e composição de um guião audiovisual pois, de acordo com a literatura, é um documento técnico que exige regras distintas face a outras formas de escrita ficcional (Field, 2005; Comparato, 2000). “A screenplay is a story told with pictures, in dialogue and description, and placed within the context of dramatic structure” (Field, 2005; p.2). O guião é a ferramenta que todos os guionistas trabalham de modo a dar vida a uma obra cinematográfica (Field, 2005). Pode até dizer-se que este documento é a espinha dorsal de qualquer obra que ambicione ser produzida. Doc Comparato (2000) refere, em concordância com Carrière (2016), que o “roteirista está muito mais perto do diretor, da imagem, do que do escritor” (p.20). O que

³ Mockumentary é o termo dado ao conteúdo ficcional que possui o estilo de documentário, porém a sua ação é fictícia especialmente cômica

distingue o guião de outros formatos de escrita narrativa é o facto deste documento não ser a forma final do produto a ser apresentado à audiência. O documento tem como propósito ser lido e compreendido por um diverso número de elementos da equipa, destinada a dar vida à ideia do guionista (Comparato, 2000). O guião audiovisual deve ser por isso metodicamente estruturado e escrito, para que toda a gente da equipa possa perceber de forma clara a ideia do guionista, e tornar essa ideia no melhor produto audiovisual possível.

Comparato (2000) refere que o guião se torna especial pois combina elementos das representações dramáticas e das narrativas ficcionais, não sendo nem um nem outro. O guião apresenta pontos em comum com a escrita dramática pois além de combinar códigos e regras específicas de escrita, “não alcança a sua plena funcionalidade” (p.19). Field (2005) explicita que enquanto nas obras literárias a ação e a escrita são centradas em redor dos pensamentos do protagonista, e em obras dramatúrgicas onde a ação decorre no palco tornando a audiência a “quarta parede”, onde as personagens partilham as suas motivações, desejos e receios; Já no cinema a ação é desenvolvida através de imagens (2005):

Film is a visual medium that dramatizes a basic story line; it deals in pictures, images, bits and pieces of film: We see a clock ticking, a window opening, a person in the distance leaning over a balcony, smoking; (Field, 2005; p.19).

Carrière (2016) refere que um guionista deve ser um grande conhecedor da linguagem audiovisual. Cabe ao guionista não só possuir conhecimentos aprimorados sobre as técnicas narrativas e de *storytelling*, mas também consciência e conhecimento de que está a escrever uma obra que visa ser mostrada no grande ecrã (Field, 2005).

A convergência da narrativa com o cinema implica que a experiência não seja uma simples exposição de imagens, mas sim que estas tenham uma estrutura definida de ações sucessivas numa relação de causa-efeito, num determinado tempo e espaço (Field, 2005). “The mark of a master is to select only a few moments, but give us a lifetime” (McKee, 1997; p.31).

Doc Comparato (2000) refere também a combinação dos elementos **Logos** (o discurso e organização verbal de um guião), **Pathos** (o drama infligido na ação e nas personagens que gera o conflito e desenvolvimento da narrativa) e por fim, o **Ethos** (a ética e significado de cada estória⁴ e a razão pela qual se escreve) (p.21); Sobre o **Ethos**, Comparato acrescenta que todos o guionistas e escritores escrevem com a intenção de transmitir uma mensagem ética à

⁴ Utilizamos a terminologia estória e não história, para melhor distinção, como feito no Inglês *story* e *history*

audiência. O dramaturgo e guionista brasileiro considera que é “inútil tentar fugir à responsabilidade de a emitir [mensagem]; tudo é escrito para produzir uma influência (...) o significado da história, as suas implicações sociais, políticas, existenciais e anímicas” (p.21).

McKee (1997) afirma a importância de escrever com base nas reações esperadas da audiência; é importante que o guionista domine as técnicas do ofício para conseguir antecipar estas reações, e manter-se à frente da percepção eficaz do público. É ainda importante referir que um bom guião tem de possuir uma boa estrutura. “You must shape your story in a way that both expresses your vision and satisfies the audience’s desires” (McKee, 1997; p.8). Na criação do guião, temos de ter em consideração os seguintes elementos: permissa (ou ideia inicial), tema central, estrutura, personagens e diálogo. (Field, 2005; McKee, 1997). Comparato acrescenta por suas palavras a importância destes elementos estarem ligados pela ação e tempos dramáticos (2000; p.22). A conjugação destes elementos deve gerar conflito e desenvolver a ação dramática. McKee (1997) acrescenta que se numa cena, a ação ou personagens permanecerem iguais ao que eram inicialmente, é uma cena que deve ser removida da estória.

Syd Field (2005) plasma a teoria dos Três Atos, fundamentada no pensamento anteriormente referido por Aristóteles de “Princípio, Meio e Fim” (2016). Para Field, a estrutura é tão natural como a vida. O argumentista americano designa os Três Atos de “*Set-Up, Confrontation and Resolution*” O processo de escrita de um guião é como uma “valsa a três tempos” (Comparato, 2000). Field deixa explícito que a estrutura dos Três Atos é tão natural como a existência e vida humana (2005).

Em síntese, um guião é uma ferramenta com regras específicas que devem ser cumpridas de forma rigorosa visando conseguir um resultado de sucesso (Field, 2005). Nos próximos capítulos serão analisados os elementos descritos acima, de modo a obter uma visão mais aprofundada, visando não só a escrita de uma boa estória, como o cumprimento das boas práticas de escrita de guião.

3.3.1. Ideia e Construção do Tema Central

“Think about how you might want to structure your story, then reduce it to a few sentences in terms of action and character, then write it out.” (Field, 2005; p.42) Todo o processo de escrita começa com uma ideia. Essa ideia deve ser resumida em poucas palavras ou numa frase simples. Tendo presente essa ideia, deve ser possível responder a um conjunto de questões que

nos ajudam a dar dimensão à estória. Comparato (2000) adiciona que as ideias provêm de um processo mental e da vontade humana de saciar a curiosidade e procura constante de estímulos. Comparato (2000) aponta para a importância da originalidade na concepção da ideia, pois é esta característica que irá distinguir as boas obras artísticas das demais. Como diz McKee (1997) é importante fugir aos clichês pois a audiência está saturada dos mesmos. O guionista deve ser uma persona que busca constantemente estímulos e ideias no seu cotidiano (Comparato, 2000).

As ideias são fruto da imaginação e nascem de sonhos e fantasias insatisfeitos. São fruto de realizações e ânsias não cumpridas que se exprimem de forma distorcida. Estas frustrações dão origem ao homem “sonhar acordado” e dão origem a algo belo: a invenção (neste caso a invenção de algo literário). Os criadores literários compreenderam a importância do sonho e o seu significado profundo com maior aproximação do que os homens da ciência. O criador literário acaba por ser o sonhador à luz do dia (Comparato, 2000). Comparato (2000) acrescenta que o escritor criativo é semelhante a uma criança quando “brinca e reorganiza o mundo a seu gosto utilizando como matéria-prima a imaginação (p.75). Contudo, enquanto a criança aprende a distinção entre o imaginário e a realidade, o adulto usa a imaginação enquanto escapatória da realidade (2000). “É fundamental para um roteirista ver e sentir a cena. Nossa imaginação deve estar treinada para ver as cenas em nossa mente.” (p.80).

Comparato mostra que existem diversas fontes para o escritor obter ideias, assim como desenvolvê-las. Comparato (2000) afirma que podemos encontrar ideias tanto nas experiências que vivenciamos ou através do que outras pessoas nos possam dizer. Comparato (2000) acrescenta ainda que as ideias podem surgir de leituras ou mesmo transformar ideias já existentes, auferindo-lhes algo pessoal e próprio (p.83):

É preciso deixar clara a diferença entre usar um plágio e uma ideia transformada. O plágio é a transcrição *ipsis letteris* de partes de uma obra, ao passo que a ideia transformada consiste em utilizar a mesma ideia, mas de outra maneira (Comparato, 2000; p.83)

Apesar da importância da estrutura no guião audiovisual, Comparato refere a relevância da originalidade na concepção de ideias. McKee complementa o raciocínio, dizendo que a criatividade e originalidade são ferramentas que permitem ao guionista evitar clichês e acrescentar unicidade à obra (Comparato, 2000; McKee, 1997). O artista deve procurar a sua

própria voz e um estilo único que lhe seja reconhecido (Comparato, 2000). Não obstante a relevância da originalidade no ato da escrita, o guionista não se pode contentar apenas por ter conseguido descobrir uma ideia original (Comparato, 2000). McKee refere que é necessário sustentar a ideia com conhecimento de modo a obter um guião bem construído com fundamentos e factos (McKee, 1997);

“O importante é sentir que por detrás de uma ideia existe uma estória. Em outras palavras, descobrir a quantidade de estória que existe numa ideia.” (Comparato, 2000; p.79) A ideia dá origem ao tema central e posteriormente vida ao produto audiovisual final. Embora ser a base inicial do processo de escrita, nenhum guião é escrito apenas com uma ideia em mente, pois é uma noção demasiado vaga. No processo de construção da obra acaba por ser determinante possuir um tema central, que envolve a ação dramática em redor de um protagonista (Field, 2005).

É importante no processo criativo que o guionista domine o tema central. É o princípio não só da escrita de guião, mas de todo o processo de escrita e criativo. Como referido anteriormente, acaba por ser determinante conhecer tanto a linguagem e gramática audiovisual, como conhecimento aprofundado sobre o assunto da obra, e sobre *quem é* (Field, 2005). “Do you know the subject of your screenplay? What it’s about? And who is about? Can you express it in a few sentences?” (Field, 2005; p.33).

Cabe ao autor da obra reunir informação suficiente para escrever o guião. Parte do processo criativo é dominar os temas e personagens dos quais se pretende escrever (Field, 2005). Este conhecimento aprofundado das matérias a ser abordadas ajudam no processo da tomada de decisão criativa. As decisões criativas devem ser tomadas com base na escolha ao invés de necessidade (McKee, 1997).

“Just know that when you’re looking for your subject, your subject is really looking for you. You’ll find it someplace, at some time, probably when you’re least expecting it.” (Field, 2005; p.35).

Field (2005) acrescenta que o guionista deve conseguir resumir o tema central do guião em poucas frases. Snyder (2011) revela importância da *logline*⁵ enquanto frase que não só deve

⁵ *Logline* é uma frase que resume a obra e que é frequentemente utilizada para fins de marketing e promoção do filme.

resumir o enredo dramático da obra, mas também enquanto despertadora de curiosidade na audiência.

McKee (1997) conceptualiza que o tema central deve possuir quatro dimensões essenciais: época, duração, localização e nível de conflito. Conhecendo estes quatro panoramas, o processo de pesquisa e seleção de informação para o enredo dramático torna-se mais fácil para o guionista. O norte americano acrescenta ainda que a narrativa dramática deve corresponder “às leis internas da vida e das probabilidades” (McKee, 1997; p.70). Assim sendo, na criação do universo da estória, é necessário reconhecer que as possibilidades criativas são limitadas. McKee (1997) refere que “mesmo na criação de um universo restrito facilmente reconhecido, a criatividade não é inibida, mas sim inspirada.”

“Not a sparrow should fall in the world of a writer that he wouldn’t know” (McKee, 1997; p.73). O autor sustenta que em ordem de vencer os clichês deve ser uma combinação de pesquisa, memória. Imaginação e factos, de modo a manter a narrativa coerente e realista. “You’re blocked because you have nothing to say” (p.73). O processo de pesquisa é importante para estimular o talento e criatividade de escrita, pois sem esta procura constante de informação nova, a criatividade escassa.

De forma sucinta, “uma ideia pode valer ouro” (Comparato, 2000) mas deve ser estimulada e estruturada para que dê origem a um guião rico e com informação coerente com a realidade. Na formulação do nosso tema central, devemos recorrer a um processo aprofundado de pesquisa e recolha de informação que sustente aquilo que queremos mostrar (Field, 2005; McKee, 1997).

3.4.1 Criação Do Tema Central

3.4.1.1. Representação da Loucura e Bipolaridade

O desejo humano de compreender as doenças mentais marca grande parte das gerações da História mundial (Singer, 2018). A sociedade ocidental expressou a ambição de conseguir visualizar as doenças mentais através de áreas como a medicina, arte e cultura popular (Eisenhauer, 2008):

Visual culture is saturated with negative and inaccurate representations of people who have mental illness, and these portrayals contribute to the detrimental effects of stigmatization (Eisenhauer, 2008, p.14).

Neste capítulo iremos explorar de que forma a necessidade humana de visualizar a *loucura*⁶ deu origem a estigmas e preconceitos, que até hoje se mantêm (Eisenhauer, 2008; Singer, 2018; Cross, 2004). Serão também averiguadas as consequências que tais estigmas tiveram na indústria do audiovisual e o papel importante que este pode assumir na desconstrução dos estigmas existentes.

Ao longo da História, observamos a existência constante de uma conotação negativa, pejorativa e inapropriada nos retratos sobre as doenças mentais (Eisenhauer, 2008). De volta à antiga Grécia, onde em diversas tragédias era incentivado que a plateia se risse da loucura de uma personagem e respetivas ações tomada por esta (Singer, 2008). Cross (2004) complementa o pensamento com a similaridade na área da medicina grega, onde “medicine fed the assumption that madness was as madness looked” (Cross, 2004).

The deeply disturbing, multivalent of role of mania (...), as curse and blessing, is explored with a great variety of ramifications, in a wide range of dramatic contexts, in both tragic and comic plays (Singer, 2018, p.298).

Tragédias como *Bacchae*, escrita por *Eurípides* retratam uma personagem, *Pentes* que teve o seu destino traçado como trágico pelo Deus *Dionísio* como resposta a uma provocação de que este não era um Deus (Singer, 2018). *Pentheus* é condenado a um destino trágico por mero capricho de um Deus. É também visível numa peça distinta, *Ajax*, escrita por *Sófocles*, o encorajamento por parte da Deusa *Athena* a *Odysseus* a rir em tom de troça perante atos de loucura (Singer, 2018). Percebemos que é nesta época grega que originam os primeiros estigmas associados às doenças mentais, onde podemos destacar a sua representação como “algo enviado pelos Deuses como castigo aos mortais” (Singer, 2018), levando uma pessoa a delírios, alucinações e comportamentos agressivos.

Os retratos mencionados possuem impacto considerável na audiência. Numa primeira instância, esta poderá perceber que a loucura é a consequência de comportamentos transgressores que acabam por condenar um mortal ao fatalismo da loucura, associando de forma consciente ou inconsciente a loucura a comportamentos agressivos e violentos (Singer, 2018; Cross, 2004). Seguidamente, e perante o visível encorajamento de uma figura divina a

⁶ Em diversos artigos e teses, é frequentemente associado o termo loucura aquando referência a doenças mentais. Neste trabalho recorreremos à sua utilização, de modo a expressar de forma fidedigna o estigma existente perante tais doenças.

ridicularizar e inferiorizar a loucura de alguém, o público poderá replicar o comportamento (Singer, 2018).

É ainda transversal a diferentes épocas a atribuição de desresponsabilização nas ações causadas por via da loucura (Cross, 2004, Eisenhauer, 2008). Todos estes fatores contribuíram para a enraizada estigmatização das doenças mentais, levando a que a sociedade se quisesse separar deste grupo, levando ao seu isolamento social e posterior fracasso. A medicina como a cultura social foram também fatores que motivaram a conotação pejorativa desta fatia populacional (Eisenhauer, 2008):

The larger cultural anxiety of not being able to identify a person with mental illness that feeds the desire to visualize “madness” is reflected not only in art, but also extensively within the history of science and medicine (Eisenhauer, 2008, p.15).

O pensamento descrito anteriormente levou a que a medicina forçosamente recorresse a ilustrações e fotografias de modo a criar supostas associações e padrões de características fisiológicas às doenças mentais. Tais representações foram cruciais na enfatização dos estigmas já presentes, uma vez que muitas vezes as pessoas com estes traços físicos e psicológicos eram associadas a “bestas” e animais, e por sua vez tratados como se um fossem (Eisenhauer, 2008):

Madness is no longer a monster inside oneself, but an animal with strange mechanisms, a bestiality from which man long since been suppressed (...) if the “madman” is a beast, then it is culturally acceptable to treat her/him as an animal” (Eisenhauer, 2008, p.15).

O modo grotesco como a medicina retratou as doenças mentais resulta numa percepção social de que tais pessoas são uma “violação da natureza” (Eisenhauer, 2008; Cross, 2004). Estes indivíduos foram por sua vez isoladas da restante sociedade – a sociedade dita “normal”, tendo como consequência um fenómeno designado de “Ship of Fools, characterizes the people on the ship as the very location of sin and a lack of morality” (Eisenhauer, 2008, p.14).

A expressão acima remete para o tratamento de exílio dado a estes sujeitos considerados “anormais”, sendo a sua liberdade restrita e condicionada a viver exilados, numa instituição ou por vezes isolados numa ilha destinada somente para institucionalizar “madmen” (Cross, 2004; Eisenhauer, 2008). “The cultural image of the mental patient as “mad, bad and dangerous to know” has simultaneously reinforce their “otherness” and grounded it in everyday experience.” (Cross, 2004, p.199).

Embora os esforços da atual psiquiatria e instituições sociais sejam positivos no âmbito da normalização e integração das doenças mentais, os estigmas referidos anteriormente continuam enraizados na grande maioria da consciência social (Cross, 2004). A desinstitucionalização e reintegração desta comunidade torna-se ainda mais desafiante quando são de certa forma “atirados aos leões”, pois apesar de não existirem instituições para os manter exilados, existem ainda barreiras respectivamente à empregabilidade, respetivos apoios financeiros ou na saúde (Cross, 2004).

Eisenhauer (2008) afirma que a arte possui elevada importância na desconstrução dos estigmas associados. “the field of art education recognizes opportunities to critique representations of class, gender, race, and sexuality in art curriculum”. Sendo a tendência histórica do audiovisual oposta à necessidade requerida de destigmatização, surge a necessidade evidente de entrar em rutura com os atuais padrões da criação de conteúdo. É frequente observar personagens com perturbações de esquizofrenia serem violentas, agressivas, impulsivas e criminosas (Cross, 2004). Ora, a representação em excesso destas características irá criar uma associação quase automática de que qualquer perturbação mental está conotada de comportamentos agressivos e violentos, contribuindo ainda mais para o seu isolamento social.

Art educators can identify disparaging terms, the misuse of psychiatric terms, and problematic forms of naming that have become accepted as part of everyday language (Eisenhauer, 2008, p.14).

A arte deve ter um papel interventivo no combate aos estigmas criados perante as doenças mentais. Apesar dos esforços de inclusão na sociedade, ainda existem preconceitos demasiado interiorizados que mostram resistência em ser alterados (Eisenhauer, 2008). Maria João Heitor (2020) refere ainda a existência de uma larga fatia da população com iliteracia sobre o tema, pensando até que “só existe uma doença mental”. Outro aspecto que retrata as demais conotações negativas é o vocabulário comumente associado às doenças mentais. Apesar do reconhecimento como doenças e perturbações mentais, ainda não foi conseguido que palavras como “louco”, “maluco”, fossem removidas do vocabulário social aquando referência às perturbações mencionadas (Cross, 2004).

O audiovisual não deve ser exceção e deve assumir um papel importante na desconstrução dos estigmas existentes (Eisenhauer, 2008). Podemos observar a representação de estigmas de violência, agressividade foram propagados na concepção de personagens que

possuíam doenças mentais (sendo exemplo a Esquizofrenia ou o Transtorno de Personalidade) (Cross, 2008). Eisenhauer (2008) refere que os estigmas estão até presentes em séries e filmes de animação destinados ao público mais jovem, através de caricaturas e exageros de aspetos físicos que se considerara retratar a loucura.

Uma vez que o meio audiovisual é um dos principais meios de consumo de entretenimento e veículo com possibilidade de alterar e criar perspectivas sobre os mais diversos tópicos (Comparato, 2000), surge a oportunidade de retratar as doenças mentais de uma forma funcional e inclusiva nos diversos ambientes sociais, e proceder ao combate de estigmas associados à agressividade e violência.

As perturbações mentais possuem agravantes negativas na vida um agente social, e é indispensável entrar em rutura com as linhas que outrora separavam a normalidade, e adotar a consignação acima desenvolvida de normalismo flexível (Wöhrle, 2021; Kotsko, 2010), onde um espectro vasto da sociedade é envolvido nos comportamentos aceites pela sociedade e visto com tolerância e empatia. Quem possui algum tipo de doença mental não está obviamente imune a comportamentos transgressores, mas torna-se necessário mostrar que as transgressões associadas a estas doenças não são um traço exclusivo a estes indivíduos.

3.4.1.2. Autenticidade e Hipermodernismo

“Be yourself. Everyone else is already taken” (Oscar Wilde, *sd*)

A frase proferida por Oscar Wilde dá a entender que a autenticidade pode ser alcançada facilmente, inclusive algo que deveria ser incentivado independentemente das agravantes (Laucelles, 2018). A pesquisa elaborada sobre os fenómenos de *cringe* e *awkward* combinam neste fenómeno social, a autenticidade.

A definição sobre o que significa ser autêntico permuta conforme a época observada. Ser autêntico levanta subjetividade e questões na comunidade filosófica (Erickson, Rebeca, 1995; Laucelles, 2018; Lipovetsky, 2021). Iremos neste capítulo oferecer uma visão geral sobre a definição de ser autêntico numa época caracterizada sociologicamente por hipermodernismo, fazendo uma distinção do que caracteriza esta época da pós-modernista.

In its most general sense, authenticity means that something is “faithful to an original or is “of undisputed origin or authorship (Laucelles, 2018; p.190).

Exploramos o significado da autenticidade. Ser autêntico significa “ser verdadeiro a si próprio, genuíno e sincero” (Lacelle, 2018; Lipovetsky, 2021). Envolve alinhar as crenças, ideais, valores e ações com o que acreditamos, ao invés da conformação e aceitação das expectativas e ideias externas impostas pela sociedade (Lacelle, 2018; Varga & Guignon, 2104). Honestidade e transparência são também características associadas ao conceito de ser autêntico. Em suma, autenticidade significa a existência de um conforto com aquilo que verdadeiramente e genuinamente somos, aceitando as nossas qualidades e defeitos. Alguém autêntico é alguém consciente de quem é, e não pretende parecer algo ou alguém com o qual não se identifica.

Em diversas épocas a autenticidade não era merecedora de atenção filosófica. Até recentemente o termo era associado à sinceridade (Lacelles, 2018); Sustentado pela distinção proposta por Trilling (1971) – ambos conceptualizam a necessidade de ser verdadeiro e honesto consigo próprio; contudo, enquanto a sinceridade se limita a ser um traço de personalidade, a autenticidade dota-se por ser mais do que isso, sendo o resultado final de um processo intensivo de procura e autodescoberta (Trilling, 1971; Erickson, 1995; Lacelles, 2021).

A autenticidade é um conceito debatido por diferentes escolas. Ferrara (1998) apresenta tópicos relevantes que nos auxiliam no processo das diferentes posições sobre este fenómeno complexo. Para Ferrara (1998), o pensamento pode ser separado entre uma abordagem *substancialista* e uma abordagem *intersubjetiva* (Lacelles, 2018; Ferrara, 1998). A primeira defende que é essencial um indivíduo ser autêntico no seu todo, priorizando-se a si e às suas ações. De notar ainda que nesta visão, o indivíduo deve procurar características que revê nele próprio (Lacelles, 2018); Ferrara (1998) acrescenta que neste pensamento as instituições e papéis sociais servem para deturpar a nossa essência e transgredir na jornada do indivíduo (Ferrara, 1998); contrariamente, Ferrara (1998) sustenta que na abordagem intersubjetiva, as instituições e papéis sociais devem ser integrados na nossa forma de ser e essenciais para o desenvolvimento pessoal, uma vez que são estas instituições que moldam e desenvolvem os nossos valores e o nosso papel na sociedade. A escola intersubjetiva afirma que na forma autêntica de ser devem integrar comportamentos e valores flexíveis. (Ferrara, 1998).

Ferrara (1998) distingue os pensamentos de *centrado* e *descentrado*. Adotando uma postura centrada, a autenticidade deve ser uma característica coerente e condutora da “narrativa da vida”. Nesta tese os acontecimentos e valores devem ser priorizados mediante os objetivos e experiências periféricas na vida do sujeito (Ferrara, 1998). Na visão contrária, levanta-se o

argumento de que uma postura tão restrita não pode ser considerada como autêntica, uma vez que significa de certo modo atribuir a nossa vida á uma entidade externa e artificial (Ferrara, 2018).

Por fim, no trabalho de Ferrara (1998) apresenta-se a distinção entre as perspectivas *nacionalista*, uma visão romântica que enfatiza a importância da partilha de valores, costumes e tradições entre diferentes culturas e grupos sociais; por outro lado, uma escola mais radical da era pós-moderna afirma que devem existir barreiras claras entre os diferentes grupos sociais, pois a partilha significa a deturpação do ser, e quebra do sujeito autêntico desejado (Laucelles, 2018; Ferrara, 1998). Ferrara conclui afirmando que em todas as posturas referenciadas, a abordagem ideal deverá ser um equilíbrio entre os polos opostos. Numa postura autêntica, é importante manter a fidelidade aos nossos valores e simultaneamente reconhecer que, para prosperar, é necessário ceder e negociar certos valores e normas, desde que estes não sejam uma violação clara do nosso ideal.

In short, the ideal of authenticity, on closer look, represents a very problematic discourse, and it may rightly be questioned whether it doesn't raise more problems than it solves (Laucelles, 2018; Guignon, 2004).

Laucelles (2018) começa por argumentar a subjetividade da expressão “*true self*” (2018, p.190). De seguida, aponta para a dificuldade em conseguir distinguir o que é autêntico. Lipovetsky (2021) partilha das mesmas preocupações, mostrando que a autenticidade não é a resposta para os problemas sociais enfrentados na atualidade. “Se uma pessoa for desagradável ou malévola é suposto esta continuar a ser igual a ela própria?” (Laucelles, 2018). É difícil obter uma resposta clara para tais preocupações, pelo que a luta pela hiper autenticidade mostra ser mais um desafio a enfrentar pela sociedade hipermoderna.

Lipovetsky (2021) refere, que a hipermodernidade exagera a busca descontrolada pelos prazeres da vida e gratificação imediata são consequências do sistema de ensino e da sociedade da altura; “um sistema que criava personalidades frágeis, facilmente levadas pela desordem emocional” (Lipovetsky, 2004). A hipermodernidade nasce nos anos 90, fruto de uma sociedade sustentada pelo crescimento tecnológico e emergência de mercados económicos internacionais, compondo uma sociedade cada vez mais capitalizada e globalizada. (Lipovetsky, 2004).

Lipovetsky (2004) afirma que o hipermodernismo marca uma ruptura com o passado e marca um caminho que busca os prazeres individuais, numa sociedade cada vez mais caracterizada pelo individualismo. O hipermodernismo delimita a sociedade atual até ao

momento. O conceito vem exacerbar os valores criados pela sociedade moderna, elevando-os de uma forma exponencial. A modernidade é conceptualizada pela superação dos setores modernos sobre os setores tradicionais, através do progresso tecnológico, industrialização e valorização do indivíduo enquanto agente social (Peemans, 1992). O ajuste temporal acontece de modo a satisfazer de forma mais rápida os prazeres físicos e emocionais de uma sociedade por si já desenvolvida. Lipovetsky (2004) refere que numa sociedade já descontrolada na busca pelos prazeres imediatos, a época hipermoderna vem agravar essa procura, resultando em que muitas vezes se inventem soluções para problemas que a sociedade não tem capacidade de resolver:

Uma sociedade liberal, caracterizada pelo movimento, pela fluidez, pela flexibilidade, indiferente como nunca antes se foi aos grandes princípios estruturantes da modernidade, que precisam de se adaptar ao ritmo hipermoderno para não desaparecer” (Lipovetsky, 2004, p.26)

A Hipermodernidade não é um desaparecimento da modernidade, pois esta surgiu para explicar os avanços e transformações conseguidos numa geração. Entramos num campo complexo de análise, onde a autenticidade e a busca pelo ser autêntico podem chocar com questões de saúde, neste caso específico com saúde mental.

O fenómeno da autenticidade tem-se tornado central na sociedade contemporânea e hipermoderna onde não só os indivíduos, mas também instituições políticas, económicas, empresariais, entre outras têm adotado comportamentos e valores que procuram demonstrar identificação com o conceito de ser autêntico e único (Lipovetsky, 2021). É possível observar também uma tendência de oportunismo por parte das instituições políticas e financeiras, que tentam capitalizar de forma agressiva o fenómeno da autenticidade para próprio proveito. Tal fenómeno pode gerar impaciência e frustração numa sociedade levada pelas emoções e que facilmente fica descontente, levando ao oportunismo das forças políticas extremistas e populistas (Lipovetsky, 2021)

Ora, se por um lado tem sido tendência a busca pela autenticidade, para indivíduos com determinadas características a busca pela autenticidade pode constituir um perigo, pois a autenticidade não é “uma solução viável e efetiva para desafios relacionados com questões de saúde, climáticas, demográficas e sociopolíticas da sociedade designada de hipermoderna (Lipovetsky, 2021).

É importante referir que a autenticidade não é um conceito simples e unidimensional. É um fenómeno complexo e multifacetado que possui diferentes interpretações, o indivíduo ou

cultura em questão. Estes e outros fatores fazem da autenticidade um conceito pessoal e subjetivo.

A nível prático, e na realização deste projeto, levantou-se a questão “Como é que ser autêntico pode afetar alguém com perturbações mentais?” Um indivíduo que sofre de transtorno bipolar, terá à partida mais barreiras e dificuldades na sua busca pela autenticidade. Um transtorno bipolar é uma doença que, não sendo diagnosticada ou acompanhada devidamente, pode constituir graves problemas e perigos para a saúde de alguém (Jamison, 1995; Lipovetsky, 2021). Numa época onde o discurso de *be yourself* predomina e a sociedade é cada vez mais encorajada a valores individualistas, questões de saúde podem passar ao lado, não serem reconhecidas ou serem mal interpretadas, levando a que um indivíduo se conforme com o seu atual estado, ao invés de procurar a ajuda e tratamento precisos (Müller, 2023; Lipovetsky, 2021).

Este discurso resulta numa atitude não conformista, constituindo um perigo para alguém que sofra de uma perturbação de humor como o transtorno bipolar, por dois motivos: num primeiro caso onde ainda não exista um diagnóstico, o indivíduo pode desvalorizar os possíveis sintomas do transtorno, aceitando que “é assim e tem que se tem de aceitar, independentemente das suas qualidades ou defeitos”; num segundo caso, onde exista conhecimento da doença, o indivíduo pode recusar os processos de tratamento, pois a atitude conformista e de aceitação levam a que o indivíduo pense que a doença faz parte de si, e isso significa que é alguém autêntico e genuíno.

Concluindo, a sociedade contemporânea é consciente da importância de romper com a melancolia do passado e adotar uma postura individualista, no âmbito de constante procura pelos seus ideais e algo com o qual se possam identificar e relacionar. Ser autêntico contribui para a existência de diversidade, porém o conceito é vítima da sua própria era, pois é alvo de constante oportunismo por parte das mais variadas entidades sociais e económicas. Há um debate relevante sobre os benefícios e perigos da busca pela autenticidade, onde Lipovetsky (2021), como visto anteriormente, mostra que este conceito não é a chave mestra para os problemas crónicos existentes na época corrente.

A sociedade e a educação são, no pensamento de Lipovetsky, uma parte importante para combater o populismo nos demais conceitos acima abordados. Lipovetsky (2021) reitera a importância de que as instituições sociais voltem a ter credibilidade perante a sua população de modo a combater a onda de populismo que hoje se enfrenta. Numa era que privilegiou os

avanços tecnológicos e capitais desmedidos, deixando para trás as necessidades efetivas da população, os extremos ganharam força e constituem agora um perigo real para a vida em democracia.

O equilíbrio é a chave do bem-estar social (Lipovestky, 2021). A defesa pela autenticidade é quase unânime, desde que esta seja complementada com algumas cedências em prol do desenvolvimento e envolvimento social. É importante encontrar um balanço que permita um desapego do digital e do imediato, para que nos possamos focar nas características fazem do ser humano genuíno e autêntico: a arte, a criatividade, e a capacidade de comunicação e socialização.

3.4.1.3. *Quarter Life Crisis* e Mudança dos Papéis Sociais dos Jovens Adultos

Erik Erikson (1968) foi um dos pioneiros da *lifespan theory*, que se centra no desenvolvimento psicológico humano e suas emoções. Não obstante a relevância desta teoria para o desenvolvimento e compreensão do ser humano, Oliver Robinson (2015) refere que esta foi desenvolvida entre as décadas de 50 e 60, altura onde os papéis sociais das diferentes faixas etárias eram substancialmente diferentes face à atualidade (Robinson, 2015).

Desde a teoria de Erikson até aos dias de hoje transitamos de uma sociedade pós-moderna, para uma hipermodernista. Esta mudança não só exponencia os desenvolvimentos tecnológicos e de capital já fraturantes na época pós-moderna (Lipovetsky, 2021), como também altera de certa forma as expectativas e papel que cada etapa de desenvolvimento acarreta (Robinson, 2015).

Erikson foi um dos teóricos que se suportou nas ideias de Freud e acreditava que o desenvolvimento pessoal poderia ocorrer em diferentes etapas da vida, contrariamente ao pensamento de Freud, onde este afirma que só na fase da infância é que é possível o desenvolvimento e moldagem da personalidade e comportamentos associados:

É certo que o desenvolvimento pessoal e psicológico permuta mediante os fatores sociais. Temos o exemplo da esperança média de vida muito superior a gerações anteriores. O desenvolvimento tecnológico e do capital trazido pelas épocas pós-moderna e hipermoderna resultam numa agilização na mudança de normas e valores sociais (Lipovetsky, 2021; Laucelles, 2018; Robinson, 2015). O que anteriormente levaria várias gerações a ser concebido,

é hoje conseguido numa questão de poucos anos; a tendência é precisamente a oposta, onde durante uma geração podem ocorrer várias revoluções de normas.

Oliver Robinson (2015) mostra a necessidade de atualizar a teoria de desenvolvimento pessoal para o contexto social contemporâneo, é necessário considerar as mudanças nos domínios como o “casamento, divórcio, coabitação, parentalidade e sexualidade” (Robinson, 2015; p.3). A ênfase deste trabalho incide na etapa de jovem-adulto (18-29 anos) pois será onde a fase mais importante para a criação do guião.

Erikson (1950) considera que em diferentes etapas da vida, existe um objetivo principal que deve ser conquistado. Para o desenvolvimento pessoal saudável, é necessário assimilar um conjunto de fatores que devem ser estimulados (Erikson, 1980; Jung, 1981). Nas instâncias em que ego pretenda evoluir, existe uma crise associada pois são postos em causa os objetivos que outrora foram conquistados. Jung (1981) defende ainda que esta crise é necessária pois é o processo inconsciente que leva um agente social a crescer, conquistar novas etapas e estar predisposto a novas vivências na sua vida:

Jung’s theory is founded on the importance of negotiating opposites such as extraversion-introversion, intuition-reason and masculine-feminine. The development of personality, for Jung, is achieved through navigating a middle way between these polarities and finding a working balance between them (...) a complex of opposites that are harmoniously balanced” (Robinson, 2015; p.4).

Stage	Age (years)	Developmental Task	Description
1	0-1	Trust vs. mistrust	Trust (or mistrust) that basic needs, such as nourishment and affection, will be met
2	1-3	Autonomy vs. shame/doubt	Develop a sense of independence in many tasks
3	3-6	Initiative vs. guilt	Take initiative on some activities—may develop guilt when unsuccessful or boundaries overstepped
4	7-11	Industry vs. inferiority	Develop self-confidence in abilities when competent or sense of inferiority when not
5	12-18	Identity vs. confusion	Experiment with and develop identity and roles
6	19-29	Intimacy vs. isolation	Establish intimacy and relationships with others
7	30-64	Generativity vs. stagnation	Contribute to society and be part of a family
8	65-	Integrity vs. despair	Assess and make sense of life and meaning of contributions

Figura 1 - Estados de Desenvolvimento Psicossocial por Erikson, retirado de *Lifespan*

Theories – Introduction to Psychology & Neuroscience

Na teoria das fases de desenvolvimento psicossocial proposta por Erikson existe em cada par um polo sintónico e um distónico. Não obstante a importância do polo sintónico (o primeiro apresentado na imagem acima) para um estilo de vida mais saudável e incentivado como o polo a seguir, é necessário este ser equilibrado com a presença do polo distónico (Robinson, 2015). Qualquer tipo de oscilação pode levar a uma destabilização do ego que resulta numa personalidade instável e pouco saudável.

Exemplificando com a etapa 6 (os primeiros anos da vida adulta), uma pessoa que oscile em demasia para o polo sintónico da intimidade, poderá numa pessoa com problemas de compromisso excessivo e demasiado dependente das suas relações externas; neste caso, é preciso uma dose moderada de isolamento com vista ao indivíduo permitir a si mesmo desenvolver características e qualidades que só conseguirá descobrir por si se investir tempo consigo próprio. (Robinson, 2015).

Oscar Robinson (2015) propõe duas atualizações à teoria de Erikson. Assumindo uma mudança considerável no panorama social e respetivos valores, a fase precoce da vida adulta referente aos primeiros anos da vida adulta foi a que mais alterações sofreu. Embora ser a etapa que proporciona as experiências mais importantes e enriquecedoras para o desenvolvimento do ego, é em simultâneo a que gera mais stress na vida do indivíduo (Robinson, 2015; Stone, Schwart, Broderick, & Deaton, 2010).

As mudanças no contexto social podem ser agrupadas em cinco fatores: (1) a descoberta da identidade através de experiências individuais ou em grupo; (2) as expectativas e possibilidade que se idealizam; (3) a sensação de estar preso num limbo entre a adolescência e fase adulta; (4) instabilidade durante a vida; (5) o foco em si mesmo (Robinson, 2015; Arnett, 2000); Estes fatores são experienciados durante toda a vida, mas têm o seu pico durante a primeira fase da vida de adulto.

Much has changed over the past sixty years (...) The deferral of commitments such as marriage and parenthood in young adulthood until the late twenties or early thirties has become the norm” (Robinson, 2015, p.6).

Alguns dos princípios teorizados por Lipovetsky (2021) sobre a sociedade hipermoderna, a busca pela autenticidade e uma sociedade cada vez mais individualista, adiam certos capítulos – como adquirir habitação própria, casamento ou ter filhos – para uma fase mais tardia da vida adulta; podemos também abordar este adiamento numa perspetiva financeira, onde a discrepância entre o custo de vida atual face aos rendimentos ganhos pela

maioria da população empregada é muito mais elevada. Robinson (2015) acrescenta também que a fusão destes fatores faz com que os agentes sociais invistam os primeiros anos da sua vida própria numa jornada de autodescoberta e exploração, priorizando-se a si próprios face aos papéis sociais esperados.

Quando Erikson (1950) formulou a sua teoria, associou os polos de intimidade e isolamento à fase precoce da vida adulta. Nesta altura, a importância associada a construir uma carreira, comprometer-se a uma relação, que posteriormente daria em casamento e constituição de família. Um indivíduo que não conseguisse atingir estes objetivos antes dos 30 anos de idade, era visto como uma anormalidade e gradualmente levava ao seu isolamento. O termo isolamento possui “uma conotação negativa e pejorativa intencional de modo a reforçar a importância de não evitar o compromisso” (Robinson, 2015; p.13)

O termo não é viável atualmente (...) necessitamos de uma designação que comunique os benefícios do lado distónico e que seja mais adequado aos tempos atuais, agora que os jovens adultos estão dispostos e entusiasmados em adiar os compromissos relacionais em prol do investimento em si próprios” (Robinson, 2015; p.13)

É assim proposto um novo polo opositor à teoria de Erikson no que diz respeito à fase precoce da vida adulta; a oposição entre *compromisso* (sintónico) e *independência* (distónico). O termo compromisso para qualquer cedência que o indivíduo tenha de realizar em prol do desenvolvimento do seu papel social – seja carreira, relação amorosa ou parentalidade. É importante que um jovem adulto perceba que em certo ponto da sua vida tem de se comprometer e “*be part of something*”. É necessário reduzir a nossa liberdade individual com vista a cumprir um dever específico na sociedade (Robinson, 2015). Não obstante, como teorizado por Karl Jung (1995) e posteriormente adaptado às teorias de Erikson (1968) e Robinson (2015) é necessário um equilíbrio saudável com o polo distónico. Aplicando à nova proposta de compromisso *versus* independência. Para o balanço da personalidade e ego é necessário um sentido de independência face a estes papéis sociais em prol da autodescoberta. É importante limitarmos as cedências perante os papéis sociais esperados de modo que, enquanto jovens adultos, seja possível desenvolver um sentido de independência importante.

O fenómeno de *Quarter-Life Crisis* deve-se à dificuldade em encontrar um balanço saudável para o desenvolvimento pessoal entre os polos de compromisso e independência. Erikson teorizou que poderia ocorrer uma crise na passagem da adolescência para a vida adulta, mas chegou a desenvolver trabalho sobre uma possível crise que ocorre durante a vida adulta.

Esta crise ocorre num intervalo etário compreendido geralmente depois dos 25 anos e antes dos 35; resulta em “níveis elevados de stress, ansiedade e depressão” que podem levar ao isolamento social e perda de controlo da própria vida. (Robinson, 2008; 2011; 2015).

O papel dos jovens adultos mudou ao longo das últimas décadas derivado de fatores sociais, económicos e políticos. Robinson (2008) refere que apesar de haver um maior número de possibilidades e escolha sobre o papel social. Os jovens adultos enfrentam um conjunto de desafios menos prevalentes e menos importantes nas gerações anteriores (Robinson, 2008; Robinson & Smith, 2010). Robinson (2015) afirma também que um dos principais motivos que levam alguém a entrar num estado de crise é o sensação de falhanço na inserção dos papéis adultos. Existe também a situação oposta, onde um indivíduo entrou precocemente num papel de compromisso (seja relação ou carreira) e se sente sufocado num papel social do qual considera não ser adequado. A estas duas posturas foram dadas as designações de *locked-in* e *locked-out* (p.11).

Num estado de *locked-in crisis*, a pessoa obtém sucesso a entrar no papel de adulto idealizado, contudo sente-se condicionada no papel ao qual se comprometeu. (Robinson, 2015). Este estado de crise pode fazer com que alguém se sinta extremamente ansioso e frustrado, pois os papeis que idealizados para o longo prazo não correspondem às expectativas criadas.

Num estado de *locked-out crisis*, um indivíduo pretende entrar em compromissos esperados, mas encontra barreiras que o impedem de se comprometer com agentes externos. Neste caso, o indivíduo sente dificuldades em conseguir um trabalho ou uma relação estável, que condicionam o objetivo de independência financeira. Estes fatores resultam na diminuição de auto-estima, sensação de falha e instabilidade emocional.

Estes fenómenos são importantes na criação de uma série e respetivo guião, onde Field (2005), McKee (1997) e Comparato (2000) realçam a importância de possuir um conhecimento alargado da realidade e da ação dramática ocorre. Não obstante a procura de estímulos e experiências que desenvolvam a nossa independência, é importante perceber que o adiamento de papeis de compromisso como a entrada no mercado de trabalho, procurar uma relação amorosa, parentalidade, a aquisição de habitação própria não se deve apenas a uma postura focada na independência. Os contextos socioculturais e socioeconómicos têm grande influência nas consequências que promovem a sensação de crise.

A exigência do mercado trabalho e o aumento de pessoas altamente qualificadas gerou um fenómeno de elevada concorrência laboral para áreas especializadas, levando a que os

jovens tenham de investir mais anos nos estudos. Este fator causa um adiamento na entrada no mercado de trabalho, atrasando os potenciais rendimentos ganhos no seu compromisso com o trabalho. A falta de rendimentos, ou mesmo a falta de oportunidades de trabalho faz com que grande parte dos jovens adultos tenham que, quase forçosamente, adiar os seus compromissos para uma fase mais tardia da vida, algo que gera sensações desconfortáveis de ansiedade ou depressão. O presente trabalho tem como objetivo explorar eventuais os fatores que podem originar uma crise e mostrar à audiência os desafios atuais de ser um jovem adulto.

4. Projeto – Síndrome de Girassol

4.1. Apresentação do Projeto

Síndrome de Girassol é a proposta que resulta da junção das conclusões do enquadramento teórico e dos objetivos propostos para este trabalho. Perante as características e conclusões observadas, surge a oportunidade de criar Síndrome de Girassol, uma série cómico-trágica com foco no transtorno bipolar e nas dificuldades inerentes a ser um jovem adulto. O projeto consiste numa série composta por 8 episódios, com durações aproximadas entre 35 e 40 minutos. Neste projeto em específico, apresenta-se o guião para o primeiro episódio e a descrição das personagens participantes da narrativa.

A nível teórico, este projeto resulta das conclusões mencionadas na revisão da literatura. O projeto apresenta situações complexas, onde não é possível atribuir responsabilidade apenas a um indivíduo ou a uma situação específica. O *cringe*, e consequentemente o riso são provocados pela complexidade das situações, onde nenhuma das partes, incluindo a audiência, sabem como lidar com a situação. A comédia que, de acordo com Miller (2008), localiza-se num universo próprio e segue regras próprias, permite à série aliviar a tragédia e a tensão dramática acumulada ao longo da narrativa.

Assim como *Flowers* (2016 - 2018) e *Emilia* (2023), *Síndrome de Girassol* não se encaixa num género narrativo singular, mas sim numa combinação de elementos de géneros distintos, dando origem a um novo formato, como refere Vande Berg (1989). Considera-se a série, na sua maior parte uma comédia, pois as personagens e a ação criadas são principalmente cómicas. À semelhança de Sharpe (2018) que refere *Flowers* ser “uma comédia sobre doença mental, ou até mesmo uma tragi-comédia” (Sharpe, 2018), *Síndrome de Girassol* segue nesta linha de pensamento.

Síndrome de Girassol segue a estrutura contemporânea da *sitcom*, ou de *comedy verité* onde se opta pela atuação face à performance, por ser a forma mais natural e realista de transmitir a mensagem pretendida (Miller, 2008). No mais, a duração dos episódios não segue a estrutura proposta por Sedita (2014) pois o foco de distribuição são as plataformas de *streaming*. Segue-se uma estrutura adaptada às tendências de consumo atuais, analisada no trabalho de Mulla (2022), devido à mudança de comportamentos de consumo audiovisual por parte da audiência.

Síndrome de Girassol pretende ser um retrato realista sobre a doença, e a forma de como afeta tanto quem a possui, como as pessoas ao seu redor. Neste projeto, como referido acima, apresentam-se em anexo o guião do primeiro episódio (Anexo I) e a descrição das personagens (Anexo II).

4.1.1. Sinopse

Joaquim é um jovem que sofre de Transtorno Bipolar e vê a sua vida frequentemente afetada por episódios maníacos e depressivos. Desafiado com as suas mudanças de humor, vê a sua vida sofrer um abanão e é forçado a lidar com a sua nova rotina, resolver os problemas das suas relações do passado e arranjar novas para o futuro. Como se a vida pessoal não fosse caótica o suficiente, encontra-se frustrado no seu novo trabalho, e luta diariamente numa cidade que parecer não estar feita para ele. Síndrome de Girassol é marcada pelos momentos intensos da vida de Joaquim e restantes pessoas que são atraídas para a sua vida, sendo os altos muito altos, e os baixos muito baixos.

4.1.2. Nota de Intenções

As intenções e valor de Síndrome de Girassol estão divididas em dois campos: em primeiro, as intenções e objetivos face ao o transtorno bipolar e também sobre a comédia em Portugal. Como referenciado na apresentação deste projeto, a série tem como principal objetivo dar a conhecer o transtorno bipolar, ou transtorno maníaco-depressivo. O transtorno bipolar é uma perturbação de humor caracterizada pelas mudanças intensas e agressivas de humor (Pio, 2016). Esta perturbação é conhecida por episódios agressivos de mania e depressão. Em certos casos, são também conhecidos episódios de hipomania, caracterizados por serem menos intensos e de menor duração face a um episódio maníaco (Pio, 2016).

O transtorno bipolar impacta de forma significativa e destrutiva o normal funcionamento de um indivíduo, incluindo as suas relações e a sua vida laboral. Não obstante, com o devido acompanhamento e tratamento, estes indivíduos podem viver uma vida perfeitamente funcional (Jamison, 2011). Kay Redfield Jamison (2011) afirma também que é totalmente diferente lidar com episódios maníacos ou depressivos quando estamos informados sobre o transtorno maníaco depressivo, face a uma situação onde se enfrenta o transtorno de

uma forma desconhecida e na ignorância, constantemente emboscados por algo aparentemente inexplicável. Jamison (2011) acrescenta ainda que esta perturbação leva dezenas de milhares de vidas mais cedo do que o suposto, entre as quais das pessoas mais pessoas brilhantes, inteligentes, imaginativas e criativas que a sociedade. Este elevado número justifica-se, segundo Jamison, pois muitas pessoas recusam procurar ajuda e respetivo tratamento devido à falta de informação, fraco acompanhamento médico, estigma social e medo das consequências pessoais e profissionais (Jamison, 2011).

Esta série pretende ser um contributo para transmitir informação correta sobre o transtorno, contribuindo para que a audiência perceber o seu funcionamento e adaptar os seus comportamentos mediante o exigido pela situação. Perante esta informação, decidiu-se retratar o transtorno de uma forma completa e realista, mostrando as mudanças de humor e as dificuldades inerentes, com vista a combater a desinformação e o estigma presente não só com o transtorno bipolar, mas na generalidade das doenças e perturbações mentais (Heitor, 2020).

Com esta premissa em mente, Síndrome de Girassol assume um papel relevante no meio audiovisual, pois o diálogo sobre as doenças mentais tem aumentado, principalmente nos países desenvolvidos⁷. No panorama dos países desenvolvidos, verifica-se que cerca de 23% das doenças que afetam a população são do foro mental. Se este ritmo se mantiver constante, prevê-se que em 2030 as doenças mentais serão a principal carga de doenças a ser tratada⁸. Portugal é o segundo país da Europa com maior prevalência de doenças do foro psicológico.

Maria João Heitor (2020) refere que este número se deve a fatores como “baixo nível educacional, baixo rendimento, falta de suporte social, condições socioeconómicas precárias frequentemente associadas a critérios de distribuição geográficas e territoriais da população, isolamento social, desemprego e crise económica, bem como discriminação e composição étnica da população” (Heitor, 2020). Síndrome de Girassol pretende combater estes e outros estereótipos e estigmas associados ao transtorno bipolar, mostrando se pode ter uma vida funcional e integrada em diversos círculos sociais, com o devido acompanhamento.

Como visto no estado da arte, Búzio (2015) afirma que a produção de comédia em Portugal é reduzida face a outros géneros. Com esta série pretende-se o aumento da produção e consumo do género, uma vez que grande parte da produção incide em séries dramáticas ou

⁷ Consultado em: <https://observador.pt/especiais/saude-mental-muito-mais-do-que-parece/>

⁸ Consultado em: <https://observador.pt/especiais/saude-mental-muito-mais-do-que-parece/>

em telenovelas. Também foi possível observar não existe nenhuma comédia com foco nas doenças mentais em Portugal.

Este projeto é uma oportunidade de criar algo referente aos dois pontos mencionados acima, uma vez que a abertura para o diálogo sobre doenças mentais tem aumentado internacionalmente (Nicholson, 2018). Pretende-se mostrar que é possível encontrar um lado cómico na tragédia e que rir é um mecanismo adequado para lidar com situações trágicas. A comédia torna-se um género adequado para abordar o transtorno bipolar e as doenças mentais pois permite abordar este tema com maior leveza face a outros géneros. Por se encontrar num universo próprio, foi permitido que este género se pudesse focar em temas fraturantes. (Miller, 2008; Sedita, 2014).

Com este projeto, pretende-se mostrar que rir de algo não significa ridicularizar ou inferiorizar o tema. Como mencionado por Sharpe (2018) existe a possibilidade de rir sobre as doenças mentais, de forma a processar a tragédia e fazer algo sobre isso (Sharpe, 2018; Nicholson, 2018). **Este processo só é possível se o riso resultar de um acumular de tensão face a situações complexas, e nunca se rir diretamente do estado emocional e frágil das personagens quando estas se encontram em estados de conflito ou crise.**

As *cringe comedies* mostraram ser importantes no reajuste de comportamentos sociais, e também enquanto mediador de discussão das normas sociais. O objetivo é ir além do riso, e gerar à audiência uma sensação de vergonha e desconforto visceral, de modo que estas reavaliem os seus valores e os seus comportamentos, de modo a criar espaço para que estas sejam ajustadas. Assim, como teorizado nas *cringe comedies*, a audiência ri-se não só da falta de elasticidade das personagens para lidar com os seus desafios diários, mas acaba inevitavelmente a rir-se e sentir desconforto de si própria, pois revê comportamentos próprios nos personagens que falham em lidar de forma correta com o protagonista, ajustando as normas sociais e alterando comportamentos.

Por fim, também os jovens adultos enfrentam dificuldades acrescidas face às gerações anteriores, aumentando os níveis gerais de ansiedade na sociedade. Síndrome de Girassol não é só um projeto que mostra o transtorno bipolar à audiência, mas também um conjunto de problemas enfrentados enquanto sociedade, nomeadamente a geração mais jovem, que aumentam as hipóteses de aparecimento de uma perturbação mental. Situações como a dificuldade no acesso a habitação própria, frustrações de carreira e respetiva precariedade, a digitalização das relações e conseqüente hiperconectividade, assim como dificuldade em

formar relações leva a que muitos jovens adultos questionem o seu propósito e a sua personalidade, e entrem em estado conflito interno.

Síndrome de Girassol é um exercício prático onde é possível encontrar humor, prazer e conforto em situações complexas e trágicas, e apresenta-se como uma reflexão e uma forma alternativa de lidar com as situações mais complexas da nossa vida. O humor provém da complexidade das situações e da forma pouco convencional como as personagens lidam com os seus conflitos e situações diárias.

Este trabalho apresenta o conceito inicial da série em questão, e com isso perceber o seu potencial de produção. Em termos de objetivos pessoais, o objetivo é escrever um total de 8 episódios, e testar a produção da série tanto a nível nacional, como averiguar a possibilidade de adaptar para uma versão internacional.

4.2. Metodologia

Neste trabalho utilizamos uma abordagem qualitativa. De modo a construir um guião que responda à questão de partida e aos problemas levantados durante este trabalho, procedeu-se a uma análise de conteúdo, de forma a observar de que forma os elementos de *cringe* são utilizados na comédia audiovisual. Para levar a cabo esta metodologia, foram seguidos os princípios de Robert Yin (2009) e a sua matéria sobre metodologias qualitativas. No procedimento, foram identificadas séries específicas de forma a levantar padrões e técnicas comuns. As técnicas e elementos observados estão refletidas no guião.

Deste modo, foram visualizadas e analisadas de forma extensiva as séries *Flowers (2016-2018)* e *Emília (2023)*, com o âmbito de compreender os elementos cómico-trágicos e os elementos *cringe* presentes não só no guião, mas também nas restantes componentes audiovisuais. Os elementos apontados e recolhidos estão refletidos no episódio piloto apresentado no Anexo I. Para complementar a metodologia, foram também pesquisados e analisados artigos e fontes, não só sobre as séries em questão, mas também sobre os respetivos criadores (Will Sharpe e Filipa Amaro) de modo a compreender de que forma conseguiram conceptualizar a ideia e dar vida aos seus produtos audiovisuais.

Ambas as séries são relevantes de forma diferente, dado que *Flowers* é uma série britânica que explora a temática das doenças mentais criando situações complexas e

embaraçosas; enquanto Emília, uma das poucas séries cómico-trágicas portuguesas, se foca maioritariamente na busca pelo propósito enquanto jovem adulto. O material recolhido encontra-se referenciado na bibliografia.

4.3. Ideia e Processo de Escrita de Guião

O processo criativo da série *Síndrome de Girassol* envolveu um conjunto de decisões estruturadas tanto ao nível das opções narrativas quanto de técnicas audiovisuais, com o intuito de abordar de forma eficaz e realista o transtorno bipolar e a complexa jornada do jovem adulto em busca de propósito. Primeiramente *Síndrome de Girassol* utiliza o humor como recurso para aliviar a tensão dramática, enquanto explora, de forma profunda e sensível, as dificuldades associadas às perturbações de humor.

De acordo com Doc Comparato (2000), uma ideia é origem do nosso projeto, e algo valorizado no mercado. As boas ideias, estimuladas com um processo extensivo de pesquisa, criatividade, e claro o talento e capacidades do autor, dão origem a projetos que acrescentam valor à audiência e ao guionista (Comparato, 2000). Comparato (2000) e McKee (1997) referem que o universo criado tem de fazer sentido para a audiência, caso contrário esta não se irá relacionar e conseqüentemente perder o interesse no produto audiovisual em questão. Por isso, foi necessário mapear um processo de pesquisa para que se percebesse da melhor forma possível os conceitos a trabalhar na série, principalmente o transtorno bipolar. Na escrita deste guião, foi importante não só obter literatura sobre a estrutura narrativa e sobre a construção de um argumento audiovisual, mas também obter literatura e informação sobre os temas centrais da narrativa que pretendemos dominar e transmitir informação sobre.

No processo de escrita de um guião focado no transtorno bipolar é necessário ter em conta diversos fatores. De acordo com todos os autores analisados, é possível perceber características importantes, tais como: (1) a não existência características físicas associadas, ao contrário do transmitido pelos estigmas; (2) é um diagnóstico difícil de se obter; (3) frequentemente o transtorno é confundido como uma extensão de personalidade; (4) transtorno é maioritariamente destrutivo, pelo que as ações têm que replicar este processo; no processo de escrita, foi importante ter em consideração a informação apresentada, pois além de pretendermos representar o transtorno bipolar da forma mais realista possível, torna-se

necessário mostrar a sua complexidade ao público, sem nunca deturpar ou ridicularizar o protagonista.

O audiovisual apresenta vantagens relevantes nesse âmbito, pois conseguimos trabalhar esses aspetos não só na estrutura da narrativa, mas também através do contraste de cor e da cinematografia. Will Sharpe (2018) foi uma referência nesse âmbito, pois ao criar a série *Flowers*, trabalhou a cor mediante o estado mental das personagens, utilizando cores quentes em fases de mania e euforia, e cores frias em fases melancólicas e depressivas (Hess, 2021).

O transtorno bipolar, assim como todas as doenças mentais, é uma perturbação que não tem sintomas ou características físicas associadas, onde as ações são os sintomas (Jamison, 1995). Posto isso, para a audiência perceber como este transtorno se reflete, é necessário que as ações assumam um papel de destaque. De acordo com os sintomas referenciados por Jamison (1995) e António Pio (2016), é necessário representar as seguintes ações através do protagonista Joaquim:

- (1) Incorre em demasiados projetos em simultâneo e de forma pouco organizada;
- (2) Tem poucas horas de sono e mesmo assim não se sente desgastado ou cansado;
- (3) Se sente a pessoa mais confiante do mundo, capaz de vencer todos os desafios;
- (4) Gasta descontroladamente o seu dinheiro;
- (5) Fala e expressa-se de forma agitada, atrapalhada e acelerada, dando a sensação de que o resto das pessoas não o conseguem acompanhar;

Todos estes comportamentos acabam por ser, inevitavelmente, destrutivos para Joaquim, que vê ao longo da narrativa esta euforia prejudicar o seu trabalho, as suas finanças e as suas relações. O guião procura representar de forma vívida os extremos de humor típicos da bipolaridade — episódios de mania, com aumento de confiança, insónia e impulsividade, e episódios depressivos, marcados por retração e desespero. Essas flutuações de humor são retratadas através de comportamentos como a multiplicidade de projetos iniciados por Joaquim, o descontrolo nas suas finanças e o seu discurso acelerado e errático. Este tipo de abordagem visa humanizar o transtorno e mostrar que, apesar das suas complexidades, pretende mostrar que as pessoas que vivem com bipolaridade continuam a ser funcionais e podem acrescentar valor na sociedade.

Outra decisão importante na escrita do guião foi a opção de não categorizar o protagonista, Joaquim, como portador do transtorno bipolar de forma direta. Optou-se por assim por uma abordagem subtil, onde as suas ações e os seus comportamentos, ao longo dos

primeiros episódios, sugerem que algo está fora da normalidade, mas a revelação de que sofre de bipolaridade surge apenas como uma conclusão natural dos seus atos, evitando-se, assim, a rotulagem imediata.

Esta escolha reflete a complexidade do transtorno bipolar, cujas manifestações são frequentemente confundidas com traços de personalidade ou reações ao ambiente social, como por exemplo: (1) sucesso escolar sem grande esforço; (2) envolvimento em diversas atividades curriculares; (3) crianças inteligentes e criativas a nível artístico; (4) facilidade em criar e desenvolver relações interpessoais.

Estes fatores levantam outro aspeto criativo relevante: o retrato da infância e adolescência de Joaquim. Muitos dos sintomas da bipolaridade passam despercebidos nestas fases devido ao sucesso académico precoce e à criatividade, frequentemente vistos como traços positivos e de sucesso no futuro enquanto adulto. Contudo, mudanças bruscas, como o divórcio dos pais ou o início da vida universitária, servem de catalisadores para episódios mais pronunciados da doença. Esses elementos narrativos permitem também uma reflexão mais ampla sobre as pressões sociais e expectativas, muitas vezes irrealistas, enfrentadas pelos jovens adultos na atualidade.

Também assistimos a um momento onde Joaquim recusa de forma consciente e ativa o tratamento proposto. É muito comum no transtorno bipolar o indivíduo assumir que está melhor e mais estável, e instantaneamente deixar a medicação e as consultas de rotina. Esta decisão acaba por ter impacto negativo no paciente, pois inevitavelmente acaba por regressar ao estado maníaco ou depressivo, dependendo do episódio em que se encontra. Este momento é importante para a narrativa porque serve como ponto de viragem que despoletará situações mais caóticas, destrutivas e complexas tanto para Joaquim como para a narrativa da série.

Juntamente com outras decisões a ter em conta na narrativa, Síndrome de Girassol é assim marcada por mudanças de ritmo fora do convencional e disruptivas para a audiência, de forma a mostrar a intensidade dos episódios. Os elementos cómicos não se encontram no estado emocional e frágil do protagonista, mas sim na complexidade das situações e na sua forma pouco convencional de lidar com estes problemas, permitindo assim que a audiência encontre prazer e elementos cómicos em situações à partida dramáticas e trágicas.

No que concerne às opções técnicas, a série explora de forma criativa elementos visuais e auditivos para transmitir as flutuações emocionais de Joaquim. A utilização de voice-overs, por exemplo, introduz uma camada adicional de profundidade ao permitir que o público aceda

aos pensamentos íntimos – e frequentemente intrusivos - da personagem, muitas vezes contrastando com a sua expressão exterior. Este recurso, utilizado de forma estratégica, ajuda a transmitir o caos interno vivido pelo protagonista.

Outra técnica relevante é a utilização da cor (*color grading*), que desempenha um papel fundamental na diferenciação dos estados emocionais de Joaquim. Inspirando-se na obra de Will Sharpe em *Flowers* (2018), a série emprega tons quentes para os momentos de euforia e mania, e cores frias para os momentos depressivos, criando assim um contraste visual claro que reflete as variações de humor do protagonista. Esta decisão técnica reforça a narrativa e permite uma representação mais visual e intuitiva da bipolaridade, tornando a experiência do

A cinematografia também foi cuidadosamente planeada para ilustrar as emoções de Joaquim. Planos mais apertados são usados em momentos de tensão e introspeção, enquanto enquadramentos mais amplos e dinâmicos surgem durante os episódios maníacos, realçando a percepção de hiperatividade e desorientação que o protagonista experimenta. A conjugação de elementos visuais e auditivos, aliada a uma estrutura narrativa não-linear, permite uma exploração inovadora do transtorno bipolar, criando uma experiência audiovisual que vai além dos estereótipos habituais.

As opções criativas e processo de escrita não tiveram só incidência na forma de como foi representado o transtorno bipolar. Na escrita do guião, é importante ter em consideração que o documento não deve dar diretrizes em demasia, tanto para os atores como para a equipa de realização e filmagens (Comparato, 2000); não obstante, Miller (2008) e Sedita (2014) dizem-nos que na comédia a situação se sobrepõe à performance ou à qualidade do ator. A comédia é algo que depende bastante dos timings e das expressões pretendidas, caso contrário a situação pode ser mal compreendida e a reação esperada ser diferente, resultando inevitavelmente na falha de percepção cômica por parte da audiência.

Escrever comédia implica assim um esforço adicional de balanço e equilíbrio nas diretrizes de gestos, expressões faciais e diretrizes de câmara. A escrita desta série tornou-se um exercício onde foi possível perceber até onde levar as indicações de câmara e as indicações de ator; estas foram utilizadas quando considerado essencial e relevante para o momento em si, para melhorar a percepção da mensagem e o timing cômico.

A comédia, elemento central na série, foi estrategicamente incorporada para criar um equilíbrio entre o trágico e o humor. Como apontam Miller (2008) e Sedita (2014), na comédia, a situação muitas vezes sobrepõe-se à performance do ator. No caso de *Síndrome de Girassol*,

o timing cômico e o embaraço vicário são utilizados para suavizar os momentos de maior tensão emocional, permitindo que a audiência perceba de forma eficaz o transtorno bipolar e se relacione com os desafios da juventude adulta de forma mais leve e acessível.

O humor serve, assim, não só como um escape para a carga dramática da bipolaridade, mas também como um reflexo dos dilemas diários enfrentados por Joaquim e pelas restantes personagens. A nível de escrita, o pensamento foi até onde se pode escalar certa situação, e como é que esta pode ser ainda mais embaraçosa e despoletar ainda mais desconforto na audiência. O humor acontece porque, apesar das situações serem relacionáveis, o desfecho das mesmas é inesperado e foge ao convencional e ao expectável.

Em síntese, a escrita do guião de *Síndrome de Girassol* foi o resultado de um processo de pesquisa cuidadoso e de decisões criativas pensadas para abordar o transtorno bipolar de forma realista, evitando estereótipos e procurando humanizar a condição. Através de uma combinação de técnicas visuais, auditivas e narrativas, a série oferece uma perspetiva nova e profunda sobre a vida com uma doença mental, enquanto utiliza o humor para criar uma ligação emocional com a audiência. O objetivo final é contribuir para a desmistificação da bipolaridade e, simultaneamente, oferecer um produto audiovisual que cativa e entretém, mas que também informa e provoca reflexão.

4.4. Inspirações e Referências

Como já referenciado, *Flowers (2016-2018)* é uma referência indispensável para a criação e realização deste projeto. Não obstante a sua importância na abordagem a temática da saúde mental e o equilíbrio cômico e dramático da série, *Síndrome de Girassol* só foi possível de conceptualizar derivado da visualização de conteúdo audiovisual dos mais variados géneros. Também a série *Emilia (2023)*, pois trata-se de uma das poucas séries cômico-trágicas portuguesas que explora a busca pelo propósito enquanto jovem adulto.

Para escrever *Síndrome de Girassol*, foi importante no processo recorrer a várias séries internacionais que incorporam elementos trágicos e dramáticos numa narrativa essencialmente cômica; são exemplos de inspiração as séries *Ted Lasso (2020-2023)*, *Dave (2020 -)*, *Fleabag (2016-2019)*, *The Bear (2022 -)* e *Shrinking (2023 -)*. No mais, contamos também com as *cringe comedies* escritas no início do século que, de certa forma, marcaram a onda e deram origem à popularidade atual deste género. Séries como *The Office (2005 – 2013)*, *The*

Inbetweeners (2008 – 2010), *Curb Your Enthusiam* (2000 – 2024) e *Arrested Development* (2003 – 2019) serviram para compreender como é que os elementos de embaraço são integrados na narrativa para libertar emoções fortes e simultâneas de desconforto e apreciação pela narrativa.

Ainda como referências literárias, que apesar de não serem obras audiovisuais, são obras de ficcionais, os livros *Cleopatra and Frankenstein* (2023) de Coco Mellors, *Good Material* (2023) de Dolly Alderton. Refiro estas obras pois serviram como referência no modo em que as autoras seguem a narrativa, algo que inspirou a escrever a narrativa da forma que está construída.

Conclusão

Este trabalho procurou explorar as potencialidades narrativas da coexistência entre comédia e tragédia no contexto de um guião audiovisual focado no transtorno bipolar. Ao longo dos capítulos, foi demonstrada a relevância de géneros híbridos, como a *cringe comedy*, para a criação de narrativas que oscilam entre o riso e o desconforto, oferecendo ao espectador uma experiência emocional mista. Esta forma de humor, que desafia as fronteiras convencionais entre o cómico e o trágico, surge como um reflexo das complexidades emocionais contemporâneas, especialmente no que diz respeito à representação de condições mentais, como o transtorno bipolar.

Para levar a cabo este projeto, foi mapeada uma investigação focada em perceber que tipo de emoções a comédia despoleta; o primeiro capítulo explorámos as temáticas do riso, da comédia e do humor, e posteriormente os fatores que contribuem para o sucesso das *cringe comedies* e respetivas componentes. Numa segunda fase, literária procurámos aprofundar conhecimento sobre a comédia enquanto género narrativo, e de que forma esta deve ser estruturada num guião audiovisual. A comédia, apesar de historicamente desvalorizada, não se limita a suscitar riso na audiência, mas sim um conjunto de emoções mistas e diversas. O género deve ser considerado quando o objetivo é explorar um tema trágico, pois possui as características e elementos necessários para a mensagem ser percebida pela audiência.

Foi possível concluir que as *cringe comedies* ganharam sucesso ao combinarem a teoria das violações benignas (Warren & McGraw, 2010), com a redução do distanciamento psicológico dos eventos e do masoquismo benigno humano (Hye-Knudsen, 2018). Ao explorar as técnicas do audiovisual, as ações do protagonista geram embaraço e vergonha visceral na audiência, fazendo com que esta sinta prazer pois o desconforto, apesar de fortemente sentido, não é sobre as suas ações. Nas *cringe comedies*, não se deve atribuir a responsabilidade a um fator, mas as sensações são o resultado da complexidade e das diferentes falhas nas interações da ação. A análise das teorias de Henri Bergson (2005) e Friedrich Nietzsche – abordadas pelos autores Lippit (1991) e Alfano (2019) forneceu - uma base sólida para compreender o riso como um mecanismo social e filosófico. Enquanto Bergson (2005) vê o riso como uma ferramenta de correção social, Nietzsche defende a sua função libertadora, permitindo uma postura distanciada perante o trágico, e a vida. Estes conceitos foram fundamentais para a articulação da *cringe comedy*, que utiliza o embaraço e a vergonha como instrumentos narrativos que provocam, simultaneamente, uma resposta de desconforto e reflexão.

A partir desta base teórica, a análise das *cringe comedies* revelou que o embaraço vicário e a transgressão social desempenham um papel central na forma como o público interage com este género (Mayer et al. 2021; Wohrle, 2018). Ao expor personagens que falham em cumprir as expectativas sociais ou que exibem uma "rigidez mecânica" nas suas ações, este subgénero cativa precisamente por colocar o espectador num estado de desconforto que, paradoxalmente, gera prazer (Duncan, 2018). Esta desconstrução das normas sociais, apresentada de forma cômica, também é um meio eficaz de explorar temas mais sérios, como o transtorno bipolar, que envolve uma luta constante entre estados emocionais contrastantes.

Apesar dos recentes esforços para combater os estigmas com as doenças mentais, uma grande maioria da sociedade ainda acredita que a mania e a loucura possuem características físicas (Eisenhauer, 2008). A representação da loucura e da bipolaridade através da comédia trágica neste projeto oferece uma nova abordagem ao panorama audiovisual português, onde faltam narrativas que desafiem as normas sociais e explorem, de forma complexa, as vulnerabilidades humanas. A conjugação entre a comédia e a tragédia não só enriquece a narrativa, como também permite uma maior identificação e reflexão por parte do público sobre questões delicadas como a saúde mental.

O audiovisual é um excelente exemplo onde a comédia se conseguiu distanciar do título "parente pobre do drama" e é hoje em dia um dos géneros narrativos mais consumidos (Hye-Knudsen, 2018; Sedita, 2014; Miller, 2008). Por todo o contexto histórico e social inerente ao riso e à comédia, conseguimos perceber o porquê desta abordar na maioria das vezes temáticas que outros géneros jamais se atreveriam. Da mesma forma que a comédia fora constantemente desvalorizada, foi também esse fator que lhe atribuiu uma espécie de "imunidade" e "leveza" intrínseca, pois é um género que "não deve ser levado a sério". Numa estrutura onde a atuação prevalece à performance, o discurso e a estrutura dramática cômica ganham outro impacto na audiência. Uma vez que as indicações cômicas não são claramente transmitidas através de gestos ou expressões faciais, é muito importante mostrar a nossa intenção através do discurso ou da complexidade das ações. Na comédia, o objetivo é pensar em cenários alternativos e improváveis, levando o pensamento a criar situações que transgridam a norma. Partindo desta premissa, a comédia acaba por oferecer um pensamento alternativo para lidar com situações complexas e não usuais, permitindo aplicar mudanças reais na sociedade. Além da sua função cômica e libertadora, a comédia têm também a função corretiva incorporada na sua génese.

O processo de escrita do guião permitiu também compreender que escrever comédia implica entrar em rutura com algumas regras estabelecida de por autores como Field (2005) e Comparato (2000). Por se encontrar num universo próprio e necessitar de elementos que clarifiquem a intenção cómica, o processo de escrita de guião tem de ser adaptado a estas circunstâncias, implicando um cuidado acrescentado nas direções a atores, equipa de câmara, e restantes membros da equipa de produção.

A sociedade contemporânea hipermoderna é consciente da importância de romper com a melancolia do passado e adotar uma postura individualista, no âmbito de constante procura pelos seus ideais e algo com o qual se possam identificar e relacionar. Ser autêntico contribui para a existência de diversidade, porém o conceito é vítima da sua própria era, pois é alvo de constante oportunismo por parte das mais variadas entidades sociais e económicas. Há um debate relevante sobre os benefícios e perigos da busca pela autenticidade, onde Lipovetsky (2021), como visto anteriormente, mostra que este conceito não é a chave mestra para os problemas crónicos existentes na época corrente. O equilíbrio é a chave do bem-estar social (Lipovetsky, 2021). A defesa pela autenticidade é quase unânime, desde que esta seja complementada com algumas cedências em prol do desenvolvimento e envolvimento social. É importante encontrar um balanço que permita um desapego do digital e do imediato, para que nos possamos focar nas características fazem do ser humano genuíno e autêntico: a arte, a criatividade, e a capacidade de comunicação e socialização.

Em última análise, esta investigação contribui para um entendimento mais profundo das formas como a narrativa audiovisual pode articular elementos de comédia, tragédia e *cringe* para abordar temas de grande relevância social. O transtorno bipolar, sendo um dos tópicos centrais deste guião, é aqui tratado não como um elemento de sensacionalismo ou de simplificação dramática, mas como uma representação autêntica das contradições emocionais que definem a condição humana. Foi também um exercício relevante para mostrar a dinâmica e a mudança radical dos papéis dos jovens adultos numa sociedade hipermoderna e acelerada. Assim, este projeto oferece uma proposta relevante para o audiovisual, promovendo uma narrativa que reflete a complexidade das experiências humanas num equilíbrio entre o cómico e o trágico.

Síndrome de Girassol pretende marcar uma rutura no mercado audiovisual português, e ser uma alavanca para uma produção mais frequente de séries ficcionais cómicas. Para melhor

compreensão do fenómeno no mercado nacional, recomenda-se a produção real desta série, e averiguar o seu sucesso com o público.

Referências Bibliográficas

Alfano, Mark (2019). Nietzsche's Moral Psychology, pp. 216-232, Cambridge University Press

Almeida, Abílio (2022). História do Riso, Editora Guerra e Paz

Aristóteles (2021). Poética, Fundação Calouste Gulbenkian, 6ª Edição. Traduzido por Ana Maria Valente

Beccy Collings (2018). British dark comedy television and the bodily aesthetics of the 'Proper person', *Comedy Studies*, 9:1, 63-75, DOI: 10.1080/2040610X.2018.1437162

Bergson, Henri (2005). *Laughter, An essay on The Meaning of The Comic*, Dover Publications, INC.

Bertetto, P. (2019). *Uma História do Cinema Autores - Filmes - Correntes* (Portuguese Edition). Texto & Grafia.

Billig, M. (2001). Humour and Embarrassment- Limits of 'Nice-Guy' Theories of Social Life. *Theory, Culture & Society*, 18(5), 23–43

Bryman, Alan. (2012). *Social Research Methods*. Fourth Edition. Oxford University Press

Búzio, David. (2015). "Sitcom O Desempregado". Universidade Católica Portuguesa

Canova, Marie Claude (1998). *La Comedie*, Hachette

Carrière, B. J. E. (2016). *O exercício do argumento*. Edições Texto & Grafia.

Comparato, Doc (2000). *Da Criação ao Roteiro*, Editora ROCCO LTDA.

Cross, Simon (2004). Visualizing Madness, Mental Illness and Public Representation *TELEVISION & NEW MEDIA* Vol. 5 No. 3, August 2004 197–216

Egri, L. (2009). *Art Of Dramatic Writing: Its Basis in the Creative Interpretation of*

Eisenhauer, Jennifer (2008). A Visual Culture of Stigma: Critically Examining Representations of Mental Illness. *Art Education*, Vol. 61, No. 5 (September 2008), pp. 13-18

Ekdorf Vande Berg, Leah R. (1989). Dramedy: Moonlighting as an emergent generic hybrid *Communication Studies*, 40:1, 13-28

Erickson, Rebecca J. (1995). *The Importance of Authenticity for Self and Society*, University of Akron

Erik H. Erikson. (1968) *Identity, youth and crisis*. New York: W. W. Norton Company

Ferrara, Alessandro. (1998). *Reflective Authenticity Rethinking the Project of Modernity*. Routledge

Field, S. (2003). *The Definitive Guide to Screen Writing*. Ebury Press.

Gervais, Matthew, Wilsonm David Sloan (2005). *The Evolution and Functions of Laughter and Humor: A Synthetic Approach*

Gray, Francis (2005). *Privacy, Embarrassment and Social Power: British Sitcom*

Harris, Malcom. (2011) *The Unberable Awkward of Being*

Havas, Julia & Sulimma, Maria, (2018). *Through the Gaps of My Fingers: Genre, Femininity, and Cringe Aesthetics in Dramey Television*

Hess, Linda M. 2021. *Cringe and Sympathy: The Comedy of Mental Illness in Flowers*. *Humanities* 10: 121. <https://doi.org/10.3390/h10040121>

Human Motives. BN Publishing.

Hunt, Leon. (2015). *Cult British TV Comedy: From Reeves and mortimer to Psychoville*. Oxford: Oxford University Press

Hye-Knudsen, Marc. (2018). *Painfully Funny: Cringe Comedy, Benign Masochism, and Not-So-Benign-Violations*.

Jamison, Kay Redfield (2015). *An Unquiet Mind*. Picador Classic 2015 Edition

Jung, C. G. (1981). *The Archetype and the Collective Unconscious (Collected Works of C.G. Jung, Vol. 9, Part 1, 2nd ed)*. Princeton, NJ: Bollingen.

Kotsko, Adam (2010). *Awkwardness: An Essay*

Krach S, Cohrs JC, de Echeverría Loebell NC, Kircher T, Sommer J, et al. (2011) *Your Flaws Are My Pain: Linking Empathy To Vicarious Embarrassment*. [doi:10.1371/journal.pone.0018675](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0018675)

Laceulle, Hanne. (2018). *Aging and Self-Realization, Culture Narratives About Later Life*, Transcript Verlag

Lipovetsky, Gille. (2004). *Os Tempos Hipermodernos*. Barcarolla

Lipovetsky, Gille. (2021). *A Sagração da Autenticidade*.

Lippit, John. (1991). *Philosophical perspectives on humor and laughter*, Durham theses, Durham University

Marso, Lori. 2018. *Feminist Cringe Comedy: Dear Dick, The Joke is on You*

Mayer, Annalina Valpuri, Frieder Michel Paulus and Sören Krach, (2021). *A Psychological Perspective on Vicarious Embarrassment and Shame in the Context of Cringe Humor*

McGraw, Peter, Warren Caleb, (2010). *Making Immoral Behavior Funny*. Leeds School of Business, University of Colorado at Boulder

McKee, R. (2005). *Story: Substance, Structure, Style and the Principles of Screenwriting (Methuen Film) (Reprint. ed.)*. Methuen Publishing.

McKee, R. (2016). *Dialogue: The Art of Verbal Action for Page, Stage, and Screen (Later Printing ed.)*. Twelve.

Middleton, Jason. (2014). *Documentary's Awkward Turn: Cringe Comedy and Media Spectatorship*, Routledge

Mills, Brett (2004). *Comedy verité: contemporary sitcom form*, *Screen*, Volume 45, Issue 1, Spring 2004, Pages 63-78, <https://doi.org/10.1093/screen/45.1.63>

Mills, Brett (2008) *Contemporary comedy performance in British Sitcom*, pages 214-242 / *Livro: Genre and Performance: Film and Television*, Christine Cornea, 2010, Manchester University Press

Minois, George (2003). *História do Riso e do Escárnio*. São Paulo Editora UNESP

Mulla, Tausif. (2022). *Assessing the factors influencing the adoption of over-the-top streaming platforms: A literature review from 2007 to 2021*, <https://doi.org/10.1016/j.tele.2022.101797>

Müller, Naíde, A Sagração da Autenticidade, *Análise Social*, lviii (2.º), 2023 (n.º 247), pp. 425-429 <https://doi.org/10.31447/as00032573.2023247.11>

Pallottini, R. (2013). *Dramaturgia: A construção da personagem* (2nd ed.). Perspectiva.

Pansy Duncan (2017) Joke work: comic labor and the aesthetics of the awkward, *Comedy Studies*, 8:1, 36-56, DOI: 10.1080/2040610X.2017.1279913

Parent-Altier, D. (2004). *O Argumento Cinematográfico*. Edições Texto & Grafia, Lda.

Peemans, J.-P. (1992). Revoluciones industriales, modernización y desarrollo. *Historia Crítica*, 1(6), 15-33. <https://doi.org/10.7440/histcrit6.1992.02>

Pio, A. (2016) *Como tornar um doente mental*, Quarteto Editora. Al. Calouste Gulbenkian

Platão. (2017). *A República* (15th ed.). Fundação Calouste Gulbenkian.

Rico, Miguel Monteiro (2022). Reescrever Bergman: A Adaptação Transnacional De Um Argumento Cinematográfico “Novas Cenas Da Vida Conjugal”

Robinson, Oliver. (2015) *The changing pleasures of the new: Curiosity across the lifespan*. Springer Nature. University of Greenwich

Sedita, Scott (2014). *The Eight Characters of Comedy, A Guide to Sitcom Acting and Writing*

Singer, Peter. (2018). The Mockery of Madness: Laughter at and with Insanity in Attic Tragedy and Old Comedy. *Illinois Classical Studies*, Vol. 43, No. 2 (Fall 2018), pp. 298-325

Snyder, B. (2011). *Save The Cat! The Last Book on Screenwriting You’ll Ever Need*. Michael Wiese Productions.

Vogler, C., & Montez, M. (2007). *The Writers Journey: Mythic Structure for Writers*, 3rd Edition (3rd ed.). Michael Wiese Productions.

Wegner, Gesine.2021. “Kill the Puppies!”: Cringe Comedy and Disability Humor in the Live Performances of Laurence Clark. *Humanities*10: 105. <https://doi.org/10.3390/h10030105>

Wittchen H.U. Et Al, (2011). “The Sike And Burden Of Mental Disorders Of The Brain In Europe 2010” , *European Neuropsychopharmacology*

Wöhrle, Patrick, (2021). Two Shades of Cringe: Problems in Attributing Painful Laughter

Wyat Moss-Wellington (2021) Benign violations in the suburban ensemble dramedy, *Comedy Studies* 12:1, 2-14

Xavier, M. Et Al (2013). “Implementing The World Mental Health Survey Initiative In Portugal” - Rational, Design And Field Work Procedures” , *International Journal Of Mental Health Systems*

Yin, Robert K. (2009), *Case study research and applications: Design and methods*. Sage publications

Yin, Robert K. (2010) *Qualitative research from start to finish*. Guilford Press

Yorke, J. (2014). *Into The Woods*. PENGUIN GROUP.

Webgrafia

Allison Keene (2019, abril 5). Netflix's Bizarre British Comedy Series 'Flowers' Is a Visceral Depiction of Mental Illness. COLLIDER. <https://collider.com/flowers-netflix-review/>

Cameron K. McEwan (2016, fevereiro 23). Everything you need to know about the new C4 comedy Flowers starring Olivia Colman and The Mighty Boosh's Julian Barrat. METRO <https://metro.co.uk/2016/02/23/everything-you-need-to-know-about-the-new-c4-comedy-flowers-starring-olivia-colman-and-the-mighty-booshs-julian-barratt-5713734/>

Lobo, R. L. (2023, abril 24). 'Emília' e 'Capitães de Açúcar' estreiam na RTP1 a 1 de Maio. TimeOut Lisboa. <https://www.timeout.pt/lisboa/pt/noticias/emilia-e-capitães-do-acucar-estreiam-na-rtp1-a-1-de-maio-042423#:~:text=1%20de%20Maio-,%20Em%20C3%ADlia%20e%20Capit%C3%A3es%20do%20A%20C3%A7%C3%BAcar%20estreiam%20na%20RTP1,RTP%201%20e%20RTP%20Play.>

Niall Flynn (2018, junho 8). THE MIND BEHIND FLOWERS – THE 'COMEDY WITH A MENTAL ILLNESS' . HUCK <https://www.huckmag.com/article/will-sharpe-flowers-interview>

Nicholson, R. (2018, junho 8). Flowers: the hilarious 'comedy with mental illness' redefining sitcoms. The Guardian. <https://www.theguardian.com/tv-and-radio/2018/jun/08/flowers-mental-health-julian-barratt-channel-4>

Olivia Waring (2016, abril 24). 13 things to expect from Channel 4's new week-long, Wes Anderson-style comedy-drama series Flowers. METRO. <https://metro.co.uk/2016/04/24/13-things-to-expect-from-channel-4s-new-week-long-wes-anderson-style-drama-series-flowers-5832860/>

Rico, M (2023, abril 27). Entrevista. Filipa Amaro: "Escrever sobre identidade é escrever sobre as complexidades e contradições de que todos somos feitos". Comunidade Cultura e Arte. <https://comunidadeculturaearte.com/entrevista-filipa-amaro-escrever-sobre-identidade-e-escrever-sobre-as-complexidades-e-contradicoes-de-que-todos-somos-feitos/>

Saúde Mental – Muito mais do que parece. 2020 Consultado em 1/09/2024:
<https://observador.pt/especiais/saude-mental-muito-mais-do-que-parece/>

Videografia

Arrested Development (2003 - 2019), Mitchell Hurwitz.

https://www.imdb.com/title/tt0367279/?ref=nm_sr_srgs_0_tt_7_nm_1_in_0_q_arrested

Curb Your Enthusiasm (2000 - presente), Larry David

https://www.imdb.com/title/tt0264235/?ref=nm_sr_srgs_0_tt_6_nm_2_in_0_q_curb

Dave (2020 - presente), Dave Burd

https://www.imdb.com/title/tt8531222/?ref=nm_sr_srgs_6_tt_2_nm_6_in_0_q_dave

Emília (2023 - presente), Filipa Amaro

https://www.imdb.com/title/tt15727916/?ref=nm_ov_bio_lk

Fleabag (2016 - 2019), Phoebe Waller-Bridge

https://www.imdb.com/title/tt5687612/?ref=nm_sr_srgs_0_tt_8_nm_0_in_0_q_fleabag

Flowers (2016 - 2018), Will Sharpe

https://www.imdb.com/title/tt5619658/?ref=nm_sr_srgs_0_tt_6_nm_2_in_0_q_flowers

Frágil (2019), Filipa Amaro

https://www.imdb.com/title/tt10295910/?ref=nm_ov_bio_lk

The Bear (2022 - presente), Christopher Storer

https://www.imdb.com/title/tt14452776/?ref=nm_sr_srgs_1_tt_3_nm_4_in_0_q_the%2520bear

The Inbetweeners (2008 - 2010), Damon Beesley, Iain Morris

https://www.imdb.com/title/tt1220617/?ref=nm_sr_srgs_0_tt_8_nm_0_in_0_q_the%2520inb

The Office (2005 - 2013), Greg Daniels

https://www.imdb.com/title/tt0386676/?ref=nm_sr_srgs_0_tt_8_nm_0_in_0_q_the%2520office

Ted Lasso (2020 - presente), Bill Lawrence, Jason Sudeikis

https://www.imdb.com/title/tt10986410/?ref=nm_sr_srgs_0_tt_4_nm_4_in_0_q_ted

ANEXO I – GUIÃO

Síndrome de Girassol

Escrito por

André Castro

1. INT. COFFEE HOUSE - TARDE / NOITE

Ouve-se de fundo pessoas a falar, sem se perceber o que estão a dizer máquinas de café a tirar bebidas, e sons de loiça indescritíveis.

JOAQUIM (25) está numa mesa com o telemóvel na mão.

O telemóvel não é revelado de imediato no plano. No telemóvel vê-se uma mensagem rascunho por enviar.

Joaquim lê para alguém que ainda não está no plano, mas leva-nos a supor que está.

JOAQUIM

(gesticula de forma
ensaiada enquanto fala)

"Acho que devíamos estar juntos por vários motivos. Se a vida nos trouxe até aqui, foi por algum motivo. Desde que te conheci, que me fizeste sentir cenas que não sentia há muito.

Fizeste-me querer ser uma pessoa melhor. Sei que já gostei de ti e correu mal, mas acho que desta vez tem tudo para correr bem.

Posto isto, e uma vez que abri os meus sentimentos por ti, gostavas de ir jantar comigo e recomeçar onde deixamos tudo?"

Joaquim olha para o telemóvel no fim.

É revelado que à frente de Joaquim está JOSÉ (27), também ao telemóvel e desinteressado pelo que está a ouvir.

Pousam o telemóvel ao mesmo tempo.

JOAQUIM

O que é que achas? Sinto que podia estar melhor.

JOSÉ

O quê? Não estava a ouvir.

JOAQUIM

(arregala-se)
Como assim não ouviste?

JOSÉ

Como assim não ouvi, o quê?

JOAQUIM
Eu acabei de ler uma mensagem SUPER importante.

JOSÉ
(desentendido)
Ah sim, ouvi... sim, manda isso.

JOAQUIM
Então vá, o que é que eu disse?

José não responde logo.

JOSÉ
Ah... ahhhh...
(pausa)
Sim, não ouvi/

Joaquim bate com a cabeça na mesa.

JOAQUIM
(ainda a bater com a cabeça a mesa)

Acabei de te ler aquilo que quero dizer à rapariga que já foi e ainda pode vir a ser o amor da minha vida..

JOSÉ
(interrompe)
Estás em overthinking, again...

JOAQUIM
(ignora José)
...expressar sentimentos, sair da minha zona de conforto, ser vulnerável, e tu!
(gesticula)
Dizes que não estás a ouvir!
(repete mais lentamente)
Dizes que não estás a ouvir!

JOSÉ
Porque é que não mandas só "bora jantar?"

JOAQUIM
(gesticula indignado)
Isto não é assim tão simples. Onde é que isso chama à atenção? Vai achar que já superei e estou tipo...
'Tás a ver?

JOSÉ

Outra vez arroz... Não tens um botão de desligar?

José toca na cabeça de Joaquim. Joaquim ignora José.

JOAQUIM

... e se fosse um poema?
"Conhecer-te não me deu assim tanta ansiedade. Não sinto necessidade de mostrar outra pessoa, sem ser eu próprio. Uau, nem rimou! Ainda assim queres ir beber um copo e continuar onde ficou?"

José mete as mãos na cara.

JOSÉ

Por favor, alguém o faça parar...

JOAQUIM

(com o dedo no ar)
Ou posso criar um convite personalizado, tipo edição em Photoshop, vai mostrar que me esforcei em convidar, não é? NÃO É?

JOSÉ

É a quarta vez que se apaixonou esta semana...

JOAQUIM

Ou então, um som! É isso, vou-lhe fazer um som, uma serenta/

José dá uma chapada na cara a Joaquim.

Joaquim sacode a cabeça. Volta ao mundo dos conscientes.

JOSÉ

Oi, voltaste? Tive saudades tuas!

JOAQUIM

Como se toda a gente estivesse bem resolvida como tu.

JOSÉ
(mostrando-se frustrado)
Tu sabes que não estou assim tão bem resolvido.

Joaquim reclina-se para trás e começa a falar para o restaurante todo.

JOAQUIM
(sussurra como se estivesse a gritar e aponta para José)
Malta, dez anos de namoro! Relação desde os dezoito! QUASE DEZ, DEZ!

José tapa a cara embaraçado.

JOAQUIM
Não ESTÁ DISPONÍVEL!

José pega nos braços de Joaquim e trá-lo de novo para a conversa.

JOSÉ
Se tu não fosses tão tu, evitavas mais de metade dos teus problemas!

Joaquim bebe o resto do café, pega na mochila e levanta-se de forma agitada. José segue Joaquim com o olhar. Não se levanta.

Antes de chegar ao balcão para pagar mete os fones nos ouvidos.

Nota: (Joaquim não tira os fones até à CENA 4)

JOSÉ
Estava só a tentar ajudar...

Joaquim dirige-se para o balcão. O EMPREGADO atende.

JOAQUIM
Para pagar, por favor.

O Empregado acena.

EMPREGADO
3,50€, por favor.

Joaquim estende a mão com o cartão, indicando que paga com Multibanco.

JOAQUIM
Com cartão, por favor.

O Empregado pega na máquina, regista o valor e estende-a para Joaquim.

EMPREGADO
Aqui, por favor.

Joaquim passa o cartão. Ouve-se um PLIM.

EMPREGADO
Muito obrigado, boa tarde.

JOAQUIM
Por favor...
(pausa)

Joaquim pára por um instante.

JOAQUIM (V.O.)
Foda-se, por favor?

Dirige-se para a saída. José observa toda a situação ainda sentado na mesa.

Antes de sair, olha para José e abana o dedo no ar.

Nota: começamos a ouvir em fade-in a música que Joaquim está a ouvir. Deixamos o ângulo de Joaquim, passamos a ver de fora.

JOAQUIM
NÃO ajudaste!

2. INT./EXT. COFFEE HOUSE - SEQUÊNCIA

Ouve-se som ambiente de rua - carros, passos e pessoas a falar. Aproveitam-se pontos ocasionais das conversas, em momentos onde PESSOAS INDISTINTAS passam por Joaquim.

A música dos fones continua da CENA 1.

Joaquim sai da Coffee House. É uma rua típica de Lisboa, com edifícios antigos. Desce a rua de ombros e cabeça descaída com as mãos nos bolsos.

Desvia-se das pessoas apressadamente, que se dirigem na direção contrária.

Aparece ESTRANHO 1 ao fundo, a implorar com alguém. Joaquim passa por Estranho 1 sem reparar nele.

Momentos depois Estranho 1 toca no ombro de Joaquim, assustando-o.

Nota: Neste momento passamos a ouvir a música de fora, até Joaquim a pausar.

ESTRANHO 1

Olá, tudo bem? Boa tarde, antesde
mais, desculpe estar a incomodar...
(tira uma caixa de
comprimidos do bolso)
Sabe o que é isto?

Joaquim recua uns passos mas Estranho 1 acompanha o movimento.

Pressiona os fones para desligar a música. Não consegue. Vai pressionando até conseguir após várias tentativas.

JOAQUIM

(desvia o olhar)
Sei, eu também tenho/

ESTRANHO 1

Sou diagnosticado com Bipolaridade e
Esquizofrenia, calculei mal a minha
dose de medicamentos e preciso MESMO
de comprar mais mas não tenho
dinheiro...
Arranja-me 12,90€, por favor!
Não tenho dinheiro nenhum, ainda
preciso de ir para casa, tenho uma
mãe doente e não tenho como ir, por
favor dá-me lá alguma coisa!

Enquanto Estranho 1 fala, Joaquim tira a carteira do bolso.
Vê-se uma nota de 10€ e uma moeda de 50 cêntimos.

Tira a moeda e estende a mão para dar a Estranho 1.

JOAQUIM

Peço desculpa, só tenho isto.

ESTRANHO 1

Não tens mais? Preciso mesmo de ajuda
por favor, preciso de 12,90€!

JOAQUIM

Oiça, não tenho MESMO mais nada.

Joaquim tira uma caixa de comprimidos igual da mochila.

JOAQUIM

Se quiser, eu também tenho/

ESTRANHO 1

Não quero comprimidos para nada!
Eu sou diagnosticado com Bipolaridade
e Esquizofrenia, preciso de dinheiro
para comprimidos e ir para casa,
ajuda-me!

Tenho uma mãe doente em casa, por
favor!

JOAQUIM

Só tenho isto!

ESTRANHO 1

Não tens mais?
Dá-me lá 12,90€, eu preciso MESMO de
ajuda!

JOAQUIM

Não tenho mais, desculpe...

Joaquim estende o braço para lhe dar os 50 cêntimos. Estranho 1 aceita a moeda bruscamente.

ESTRANHO 1

Muito obrigado...

Estranho 1 segue em frente. Joaquim segue na mesma direção lentamente, para criar distância.

Estranho 1 vira-se para Joaquim poucos passos depois

ESTRANHO 1

Olha toma!

(devolve a moeda a Joaquim)

Não preciso disto para nada, nem para
a merda de um café dá!

Estranho 1 ao devolver a moeda a Joaquim, volta a seguir o seu caminho.

Joaquim pára chocado. Pressiona os fones e a música começa do ponto onde parou. Avança apreensivo e com a cabeça inclinada para baixo.

Estranho 1 está sentado uns metros à frente num BANCO DE PASSEIO.

Joaquim cruza-se à distância com Estranho 1. Ouve-se a música de fora

ESTRANHO 1

Estou fodido, e agora como é que vou para casa? Não tenho dinheiro, não sei o que fazer?

JOAQUIM (V.O.)

(com expressão confusa)

Da mesma forma que vieste?

JOAQUIM (V.O.)

(gesticula de acordo com o que pensa)

Porque se estás aqui, de alguma forma vieste! Portanto DA MESMA FORMA QUE VIESTE!

Joaquim desce as escadas para entrar na ESTAÇÃO DE METRO 1. Passa cartão na máquina. A cancela abre.

CORTA PARA:

3. INT./EXT. METRO - SEQUÊNCIA

O ambiente é dominado pelo som do metro a avançar pela linha. Ouve-se a música proveniente dos fones de Joaquim.

O METRO tem pessoas suficientes para levar uns encontrões quando alguém tenta sair. Joaquim está no meio da carruagem.

Joaquim tira o telemóvel do bolso e lá lhe vai mexendo com uma mão agitadamente. Vê-se no plano conversa específica com LUÍSA, que aparece como "vista".

Lê-se "Qualquer coisa que precisas, estou aqui".

Volta a meter o telemóvel no bolso, franze os olhos e mete a língua de fora.

O metro pára, e SENHORA 1 (50's) atrás de Joaquim tenta furar, mas não consegue.

SENHORA 1

Desculpe...

Joaquim não ouve.

SENHORA 1

Com licença...

Joaquim não ouve. Senhora 1 toca no ombro de Joaquim.

SENHORA 1
DESCULPE, por favor, posso passar?

JOAQUIM
(apercebendo-se finalmente)
Sim, desculpe...

Joaquim ajeita-se para que SENHORA 1 passe. Ela bufa e acena a cabeça com desprezo. As portas fecham-se e o metro arranca.

O METRO pára. Joaquim sai, sobe as escadas e passa o cartão para sair. Dirige-se para casa.

Joaquim sai do elevador, tira as chaves do bolso e abre a porta de casa. Deixa a carteira e as chaves na mesa da entrada. Na SALA vê-se SIMÃO (28) no sofá no sofá a ler.

4. INT. SALA - NOITE

Joaquim entra na SALA, espaçosa para um apartamento típico de Lisboa. Tem um sofá antigo, uma mesa de jantar ao fundo com algumas cadeiras, estantes para livros, e uma televisão.

SIMÃO
(sem tirar os olhos do
livro)
Como foi o teu dia?

Joaquim tira a mochila das costas e atira-a para um canto da sala. Tira os fones dos ouvidos, e arruma-os.

JOAQUIM
(enquanto tira os fones)
Olha para mim!

Simão fecha o livro e pousa-o no colo.

Abre os braços e debruça a cabeça para trás, num gesto de perceber o que vem dali.

SIMÃO
Meu, acabaste de chegar...

JOAQUIM
OLHA PARA MIM!

Simão, revira os olhos e olha para Joaquim.

JOAQUIM
(aponta para a cara)
Tenho ar de "por favor, falem comigo,
abordem-me, apetece-me tanto falar
com vocês aqui na rua"?

Simão franze a cara confuso.

JOAQUIM
Por que é que toda a gente me pede
dinheiro na rua?

SIMÃO
E por que é que tu paras sempre
quando alguém te pede dinheiro na
rua?

Joaquim não acha piada e faz uma expressão de "a sério?"

JOAQUIM
(gesticula para Simão se
levantar)
Levanta-te!

Simão suspira, como quem diz "por favor, não comeces outra
vez!"

SIMÃO
(pega no livro)
Estou a ler...

Joaquim dirige-se a Simão, tira-lhe o livro das mãos e atira-o
para o chão.

JOAQUIM
Agora já não estás!

Simão cerra os punhos de frustração. Mostra vontade de espetar
um banana a Joaquim.

Simão levanta-se.

Joaquim mete-se a poucos centímetros de distância de Simão,
quase a respirar-lhe em cima da cara.

JOAQUIM
Explica-me como é que saio daqui sem
dizer nada.

Simão pega em Joaquim pelos ombros, e puxa-o para o lado.
Joaquim esbraceja e tira os braços de Simão de cima dele.

JOAQUIM
Vai pó' caralho!

Pega na mochila e sai da sala, para o quarto. Atravessa um corredor relativamente longo e entra no QUARTO.

5. INT. CASA - QUARTO

O quarto é simples, com pouca mobília. Dar a entender que é um quarto alugado e Joaquim está lá há pouco tempo.

Ao entrar no quarto, Joaquim tira a mochila pousa-a num canto e senta-se na cama. Tira o telemóvel do bolso. No telemóvel lê-se "Mãe; 5 notificações".

Desbloqueia o telemóvel. Lê-se, em mensagens separadas

"Olá!"

"Tudo Bem?"

"Não dizes nada..."

"Quando é que vens a casa, visitar a tua mãezinha?"

"Precisas de dinheiro?"

Consulta a conversa com LUÍSA aparece "a escrever..." por cima. Joaquim mete a mão no peito. O corpo contrai.

O "a escrever..." desaparece. Suspira alto. Volta para a conversa com MÃE e escreve no telemóvel.

"Cheguei agora a casa, já te ligo"

Levanta-se e manda o telemóvel para a cama de frustração, e sai do quarto, agitado.

Volta atrás para ir buscar o telemóvel.

6. INT. COZINHA - MOMENTOS DEPOIS

A cozinha é pequena. Tem uma mesa quadrada encostada a uma das paredes, eletrodomésticos básicos (frigorífico, microondas, máquina de lavar e máquina de café).

Joaquim está a cozinhar arroz.

Simão entra enquanto Joaquim mexe uma panela de arroz.

Joaquim tem uma expressão cansada.

Simão pega num garrafão de água e enche um copo. Mete-se atrás de Joaquim e espreita para a panela.

SIMÃO
Estás a fazer o jantar?

Joaquim pousa a colher de pau e vira-se para Simão.

JOAQUIM
É um DJ set, não vês?

Joaquim começa a fingir que está a rodar pratos de DJ, por cima da panela, e levanta o braço como se estivesse a curtir um sunset de verão. Simão abana a cabeça.

SIMÃO
Por que é que és má pessoa?

JOAQUIM
Não posso ser mau feiticeiro.

Desta vez, pega na colher de pau, e aponta para Simão.

JOAQUIM
Avada Kedavra!

Simão senta-se na mesa de cozinha. Apoia os cotovelos na mesa e leva as mãos à cabeça.

JOAQUIM
Se sabes CLARAMENTE o que estou a fazer, porquê essa pergunta de merda?
Duh!

SIMÃO
Estava a tentar fazer-te sentir melhor.

Joaquim solta um sorriso.

JOAQUIM
(baixo)
Obrigado...
Estou melhor, não consegues ver pela minha cara?
(força um sorriso)

SIMÃO
(mete a mão no ouvido para ouvir melhor)
Desculpa? Podes repetir? Não ouvi aqui...

JOAQUIM
(um pouco mais alto)
Obrigado.

SIMÃO
Continuei sem ouvir, o quê?

JOAQUIM
(grita)
OBRIGADO!

Simão bebe um gole de água. Joaquim volta a mexer o arroz.

JOAQUIM
Fizeste o arroz colar ao fundo!

SIMÃO
(ri-se)
Como é que te sentes por teres sido
abordado na rua por um dos teus?

JOAQUIM
Um pobre?

Simão bebe um pouco de água enquanto Joaquim responde e quase que a cospe. Compõem-se.

SIMÃO
Como é que correu o trabalho, estás a
gostar?

JOAQUIM
Sim, é melhor que o outro sítio
anterior...
(pausa)
Estou a gostar, apesar de estar numa
agência, dão-me liberdade e posso ser
muito mais criativo...
(pausa)
Agora estou a fazer um projeto para
uns cryptobros, a LamboGoat.
Tenho apresentação esta semana.

7. INT. QUARTO - MOMENTOS DEPOIS

Joaquim está sentado na cama ao telemóvel. Procura o número da MÃE, e liga-lhe. Tem os fones nos ouvidos, e o telemóvel na mão.

Nota: só se ouve a parte de Joaquim

JOAQUIM

"Estou mãe? Sim, está tudo bem. Como é que estás? Sim. Sim. Sim. Sim tenho comido bem. Se sabes a resposta porque é que perguntas? Não mãe, já não estamos juntos. Sim, foi mais ou menos por essa altura. Está sim. Está. Não, não preciso de dinheiro. Sim, tenho. SIM, tenho. Não comeces, por favor. Eu sei, vou tentar dizer mais coisas. Vou falar com o pai, sim. Não, não tenho. MÃE! Ok, vou ter de desligar. Adeus, adeus... xau, xau"

Desliga a chamada, e consulta a conversa com Luísa. Vê que a sua última mensagem enviada aparece como vista.

Começa a escrever. Lê-se "está tudo bem?". Hesita antes de enviar. Apaga a mensagem.

Abre outra app e vê-se no ecrã uma Dating App. Quase que toca no símbolo de "instalar", mas hesita no último instante.

JOAQUIM

Nah...

Desliga o telemóvel. Ecrã fica preto

Começa-se a ouvir o som da cena seguinte.

CORTA PARA:

8. INT. ESCRITÓRIO - MANHÃ

Joaquim está a trabalhar na sua secretária. Tem os fones nos ouvidos, e está com um ar concentrado. Escreve no Portátil.

Vê-se no ecrã que está a acabar uma apresentação. Aparece CATARINA (35's) por trás, Manager de Joaquim. Toca-lhe no ombro.

Joaquim assusta-se, tira os fones e vira-se para trás.

CATARINA

Estás pronto?

JOAQUIM

Não.

Fecha o computador, levanta-se e segue atrás de Catarina, que já tinha começado a andar antes dele.

9. INT. SALA DE REUNIÕES - DIA

Catarina e Joaquim entram numa sala de reuniões.

Dentro da sala, encontram-se sentados EMPRESÁRIOS 1,2 e 3 (40's, 50's) de fato, penteados e com o cabelo demasiado arranjado. Nota-se que fizeram um esforço.

Os Empresários 1,2 e 3 levantam-se para cumprimentar os recém-chegados à sala.

CATARINA

Bom dia, tudo bem?

Todos se cumprimentam alternadamente, com apertos de mão e "olá, bom dia".

Todos os EMPRESÁRIOS apertam a mão de forma mole. Joaquim olha para a mão desconfortável.

Sentam-se todos, os Empresários na disposição de qual estavam, Catarina e Joaquim à sua direita, com este no canto. Começa a preparar as suas coisas para a apresentação.

CATARINA

(usa gestos expressivos enquanto fala)

Obrigado por terem vindo até aqui para esta reunião.

(aponta e olha para Joaquim)

O Joaquim é um dos novos criativos da FULLSTACK e responsável por criar todo este projeto.

(pausa...)

Assumi este projeto porque valorizamos o potencial que tem mostrado, da mesma forma que vos valorizamos enquanto clientes!

Empresários 1,2 e 3 acenam com entusiasmo.

Enquanto Catarina fala, Joaquim vê-se atrapalhado a ligar cabos entre o portátil e o projetor.

A expressão dos Empresários rapidamente fica séria e impaciente.

CATARINA

(para Joaquim)

Quando quiseres...

As mãos de Joaquim tremem ligeiramente.

JOAQUIM
Obrigado por terem vindo.
(pausa)

JOAQUIM (V.O.)
Intimidantes...

Era suposto ser algo que ficasse na cabeça de Joaquim, ou algo que apenas ele ouvisse.

EMPRESÁRIO 1
Desculpe?

Joaquim franze os olhos espantado, não esperava ter verbalizado. Mantém a cabeça no portátil.

CORTA PARA:

10. INT. CASA DE BANHO - DIA

Uma coluna passa música na casa de banho. Joaquim está em frente ao espelho. Dança em tronco nu à enquanto faz a barba.

Termina de aparar a barba e limpa a cara. Inclina-se para a frente enquanto mexe na cara e ajeita o bigode.

JOAQUIM
Hoje... hoje é o dia, miúdo!
Vais chegar ao briefing, apresentar e deixar todos de boca aberta...
(pausa)
Aqueles empresários da merda até ficam parvos com o génio que és!

Liga a água do lavatório, baixa-se para lavar a cara. Ao levantar-se, aponta para o espelho.

JOAQUIM
Tu... tu és o gajo.
(pausa)
O gajo que vai ganhar um Globo de Ouro da publicidade... Como é que se chama aquela merda... ai
(estala os dedos como se ajudasse a pensar)
Foda-se!
(suspiro)
O importante, é que... tu és o gajo
(pausa)

Hoje aqueles empresários da merda vão
ver criatividade a vir assim
(aponta em forma de pistola
para várias direções)

CORTA PARA:

11. INT. SALA DE REUNIÕES - DIA

A expressão facial de Joaquim é muito menos confiante do entusiasmo da CENA 10, com um ar quase gélido.

JOAQUIM

Resumindo, foi isto que pensei para a
vossa marca.

Joaquim senta-se e enfia a cara no Portátil. Catarina sorri, enquanto Empresários 1,2 e 3 não mudam a sua expressão facial carrancuda e conferenciam entre si. (Ouve-se apenas os sussurros).

Joaquim e Catarina fazem gestos um para o outro, para tentarem perceber se Empresários 1,2 e 3 gostaram.

EMPRESÁRIO 1

(com muitas pausas)

Bem... Nós gostámos... Mas... Tem
outras opções?

Já agora, não leves a mal, mas posso
tratar-te por tu, certo? Como és
novo, e eu não sei como chegar aos
jovens de hoje em dia...

Joaquim continua com a cabeça enfiada no portátil.

JOAQUIM

Tenho mais algumas soluções...

Joaquim a mostrar o slide seguinte. A atenção muda para a apresentação exposta.

Catarina tem um sorriso na cara, Empresários 1,2 e 3 continuam gélidos.

EMPRESÁRIO 2

Mais algum?

Joaquim levanta-se bruscamente. Começa a clicar no portátil várias vezes e muito rápido.

A apresentação muda sem dar tempo a que o resto da sala consiga analisar. São mostradas diferentes variações do trabalho pedido.

EMPRESÁRIO 2

Espera, pára um pouco...

A apresentação fica suspensa num logótipo claramente perceptível de que está incompleto.

Empresário 2 levanta-se e com passo rápido aproxima-se da apresentação. Ao passar por Joaquim, dá um encontrão na cadeira dele.

Os Empresários 1 e 3 olham atentamente para a apresentação e sussurram entre si.

JOAQUIM

Este ainda não está terminado, mas/

EMPRESÁRIO 2

(contemplando a
apresentação)

É este mesmo! É EXATAMENTE isto que
andávamos a procura!

Empresários 1 e 3 concordam, e mostram FINALMENTE algum tipo de entusiasmo.

EMPRESÁRIO 1

Falo por todos, quando digo que sabia
que podíamos confiar em ti, Catarina!

Catarina franze as sobrancelhas surpreendida. Joaquim, está inclinado na mesa de reuniões, com os punhos cerrados em cima da mesa.

JOAQUIM

Como disse, ainda não está acabado/

EMPRESÁRIO 2

É mesmo isto, é brilhante! Não mexas
mais, é brilhante. Enviem já!

(pausa)

EMPRESÁRIO 2

Está... Está... criativo, fora da
caixa!

(levanta os braços)

Diferente do CONVENCIONAL!

(pausa)

Disruptivo, é isso!

JOAQUIM
(tom defensivo)
Mas é um/

Catarina levanta-se e interrompe.

CATARINA
Se é este que gostam, fica fechado!
Ficamos felizes que tenham gostado da
identidade criada para a LamboGoat.
(pausa)
E claro, se preferirem outra versão,
contactem e nós fazemos as alterações
necessárias ASAP.

Empresário 1 bate com as mãos na mesa, assustando Joaquim.

Empresários 1,2 e 3, dirigem-se a Joaquim e Catarina para se despedirem.

Joaquim senta-se frustrado. Fecha o portátil e apercebe-se que Empresário 3 está ao pé dele para o cumprimentar.

EMPRESÁRIO 3
(aperta mão com demasiada
força)
Brilhante! Tens um excelente futuro
pela frente!

JOAQUIM
(sorriso forçado)
Sim...

Joaquim esconde mal a frustração. Age em concordância com Empresário 3. O aperto de mão entre os dois é demasiado longo.

Empresários 1,2 e 3 acabam de cumprimentar Catarina e saem da SALA DE REUNIÕES.

Joaquim escreve no portátil.

12. INT. SALA DE REUNIÕES - DIA

Catarina está à porta a observar Empresários 1,2 e 3 a afastarem-se. Não se acompanha a saída dos Empresários.

CATARINA
(abana as mãos no ar, como
se tivesse calores)
Bem, isto foi qualquer coisa!

JOAQUIM
(fala para o portátil)
Sim.

Fecha o computador. Levanta-se e coloca-o debaixo do braço.

CATARINA
(com o dedo no ar)
Se queres que te diga...
(pausa)
Preferi o primeiro, mas o que é que
podemos fazer?

Joaquim pousa o portátil na mesa.

JOAQUIM
Dizer-lhes?

Catarina olha de alto a baixo para Joaquim.

CATARINA
Percebo o que estás a sentir...

Joaquim revira os olhos.

CATARINA
Acontece a todos, no início...

Mas uma coisa que vem com a
experiência é saber quando devemos ou
não... ceder

Joaquim cede e ignora Catarina. Abre novamente o portátil e
começa a escrever.

CATARINA
Além disso, este cliente está a pagar
MUITO bem!

Joaquim fecha o portátil.

JOAQUIM
Ainda assim acho que devíamos ter
dito algo. Foi trabalho desperdiçado.

Catarina aproxima-se de Joaquim, e mete-lhe a mão no ombro.

CATARINA
Faz parte... Mas nós estamos aqui
para agradar aos clientes.
(aperta o ombro)
É para isso que te pagamos.

Joaquim engole em seco.

JOAQUIM (V.O.)

Onde é que estava esta autoridade há
18 minutos?

Espera que Catarina tire a mão do ombro para falar.

JOAQUIM

Quando entrei aqui, disseram-me que
as coisas iam ser diferentes da minha
última experiência.

CATARINA

Ainda aqui estás, certo?

Joaquim cerra os olhos, confuso.

JOAQUIM

Sim...

CATARINA

Significa que as coisas estão a ser
diferentes.

O plano aproxima-se da cara de Joaquim, num ato de criar
tensão.

TRANSITION TO:

13. EXT. ESCRITÓRIO - TERRAÇO - TARDE

A expressão facial de Joaquim é igual à do final da CENA 12. O
plano afasta-se gradualmente.

Joaquim debruça-se sobre o corrimão de segurança, e olha para
baixo. Puxa o IQOS e dá um bafo. Tosse.

Tira o telemóvel do bolso e verifica a conversa com Luísa. A
última mensagem enviada ainda é a mesma. Volta a meter o
telemóvel no bolso e a dobrar-se no corrimão.

Dá outro bafo no IQOS e quase que se engasga com o fumo.
Aparece INÊS (26) por trás, com duas chávenas de café. Pousa-
as no parapeito do terraço.

INÊS

Tenso...

Joaquim olha para Inês com os olhos semi-cerrados e uma
expressão confusa.

JOAQUIM

Quê?

Inês dá um golo do café. Pousa-o no mesmo sítio e dá uma palmada condescendente nas costas de Joaquim

INÊS

O primeiro é sempre assim.

Joaquim puxa novamente do IQOS.

JOAQUIM

(pega no café)

É meu?

Inês pega no seu, e faz um gesto de "vai que é teu". Joaquim bebe um golo pequenino e queima a língua. Faz uma expressão do tipo "está quente!"

JOAQUIM

Odeio piços de Crypto...

INÊS

Percebo.

JOAQUIM

Sinto que já te fiz esta pergunta mas...

(pausa para bafo de IQOS)

Como é que lidas com clientes destes?

INÊS

(encolhe os ombros)

Não lidas.

Joaquim levanta a cabeça, abre a boca e faz aquele "AHHHHHHH" de frustração.

INÊS

O que é que queres que te diga?
Fazeres as tuas ideias prevalecer?
Para quê, ficares ainda mais frustrado?

(pausa)

No final de contas fazes 18 variações e escolhem a mais merda que fizeste a gozar.

Joaquim bebe mais um pouco do seu café. Inês acompanha-o. Dá palmadas condescendentes no ombro de Joaquim, com alguma força. Joaquim quase deixa cair a chávena.

Entorna um pouco de café e olha para ela com os braços abertos como quem diz "olha o que fizeste!"

INÊS

Se vieste para aqui para expor a tua criatividade, esquece.

(pausa e bebe café)

Quanto mais depressa perceberes que este não é o lugar para isso, melhor.

Joaquim baixa a cabeça, que fica pendurada entre os ombros.

JOAQUIM

Já disseste isso...

INÊS

É o melhor que te consigo dizer, a partir desse todos os meus conselhos são, olha

(faz um gesto descendente com o braço)

Não esperes muito mais...

Oh, oh olha, continua a descer!

Joaquim solta um sorriso tímido.

JOAQUIM

Obrigado, mas não me apetece falar disso agora...

INÊS

Como está a fotografia?

JOAQUIM

Não está.

INÊS

Tens escrito alguma coisa?

JOAQUIM

Nope.

INÊS

Tu não dizias que querias fazer um álbum?

JOAQUIM

Ia, e vou. Agora quando? Faço ideia.

Inês abana a cabeça.

INÊS

Porque é que fazes sempre isto?

JOAQUIM

A cabeça não está a colaborar, não me apetece fazer nada.

Não durmo, sinto o meu cérebro a trezentos à hora e todo nublado.

(pausa)

Depois fiquei aqui preso a trabalhar neste crypto projeto. Tenho demasiada energia e não consigo gastá-la.

(bafo)

Enfim, queres ir fazer alguma coisa depois do trabalho?

INÊS

Hoje não posso, tenho de ficar até mais tarde.

JOAQUIM

Expectável...

14. INT. METRO - TARDE / NOITE

Joaquim está sentado num banco de metro. Está com fones.

À sua frente está um casal demasiado meloso, a dar afetos em público. Joaquim enfia a cara no telemóvel, para não ter de os ver.

O metro pára numa estação. Entra uma multidão de gente, no qual uma VELHINHA (60's) baixa, ar frágil e de bengala. A velhinha fica em pé à frente de Joaquim e este apercebe-se.

JOAQUIM (V.O.)

É agora, vou ser o herói do dia.

Não tira os fones para falar com a velhinha e continua a ouvir música.

JOAQUIM

(para velhinha)

Desculpe, quer-se sentar?

Tenta ler os lábios de Velhinha.

VELHINHA

(apenas se ouve o gesto dos lábios a mexer)

Não.

(pelo menos o que Joaquim percebe)

JOAQUIM (V.O.)

Bem, pelo menos tentei...

(pausa)

Será que devia ter-me só levantado e pronto?

Enquanto Joaquim pensa no que devia ter feito, o rapaz do CASAL MELOSO levanta-se por iniciativa própria e dá o lugar a Velhinha.

Faz aquela dança de "ah não, deixe estar por favor não se levante", mas o Rapaz do CASAL MELOSO insiste e Velhinha acaba por sentar no seu lugar.

A Rapariga do Casal Meloso olha discretamente para Joaquim reprova-o com a cabeça. num gesto de "enfim, tem que ser o meu namorado meloso a ceder o lugar".

Joaquim fica com o olhar fixo para o chão, com as sobrancelhas franzidas. O seu corpo fica estático. Volta a enfiar a cara no telemóvel.

JOAQUIM (V.O.)

Estou mesmo a ser reprovado por um casal que se estava a comer à minha frente?

No metro?

A merda da velha nem se queria sentar! Sem ofensa a velhas claro!

Estou a ser casalofofóbico? Vão-se beijar pó...

15. EXT./INT. CASA - NOITE

Joaquim abre a porta de casa, acende a luz e manda as chaves e a carteira para cima da mesa da entrada.

JOAQUIM

Simão?

(pausa)

SIMÃO?

Encolhe os ombros. Deixa a mochila no quarto e vai para a CASA DE BANHO.

Puxa as calças para baixo e senta-se na sanita. Faz scroll no telemóvel.

MOMENTOS DEPOIS:

Levanta-se, puxa as calças para cima e puxa o autoclismo. Olha para o espelho, com as mãos apoiadas no lavatório e o corpo inclinado para a frente.

A cabeça cai e começa a rir-se sozinho sem conseguir parar. Pega novamente no telemóvel, mete música. Começa a despir-se, puxa as cortinas e entra na banheira. Consegue parar de rir gradualmente.

Liga a água. Vê-se Joaquim a começar a molhar o cabelo.

CORTA PARA:

16. INT. QUARTO - MOMENTOS DEPOIS

Joaquim está à secretária a escrever num CADERNO. O computador também está ligado. Lê-se no caderno, enquanto escreve.

"A separação aproximou-me
da sensação de não querer
estar mais aqui
será que algum dia vou conseguir ultrapassar
este sentimento?
Tipo vroom vroom
carro de Fórmula 1"

Larga um riso depois desta última frase.

"Tenho pensamentos contraditórios,
ora estou a trezentos à hora
ora trezentos dias na cama.
Só queria conseguir parar o meu cérebro
e não viver a vida à nora

Risca todo o trabalho e levanta-se da cadeira. Começa a fazer jumping jacks no quarto. Deita-se no chão e faz flexões.

Levanta-se e manda um pontapé na cadeira. A sua intenção era ser suave, mas a cadeira cai. Apressa-se a levantar a cadeira do chão.

JOAQUIM

(para a cadeira)

Desculpa, desculpa!

(agarra-a como se de uma
donzela se tratasse)

Tu mereces melhor... tão melhor.

(estende o braço e o dedo,
como se tivesse a mandar
calar alguém)
Shhhhhh, não digas nada, está tudo
bem...

Joaquim aproxima-se para beijar a cadeira. É interrompido por Simão, que estava à porta, e ficou-se por observar.

Joaquim concerta a cadeira e arranja-se.

JOAQUIM
Quando é que chegaste?

SIMÃO
(sorrindo)
Não...

Simão abandona.

CORTA PARA:

17. INT. CONSULTÓRIO - DIA

O consultório é moderno e minimalista, com mobília que faz lembrar a do IKEA. Tem várias plantas espalhadas pelo espaço, nas quais delas girassóis.

Joaquim está sentado na sala de espera. Tem um café na mão e com o telemóvel na outra. Tem os fones metidos e está a ouvir música.

Aparece NÁDIA (35's), do lado direito de Joaquim.

NÁDIA
Joaquim?

Joaquim não se apercebe da chegada de Nádía, e continua com a cara enfiada no telemóvel.

NÁDIA
(num tom mais elevado)
Joaquim?

Continua sem ouvir. Nádía mete-se à frente dele e abana as mãos. Joaquim olha para cima e assusta-se. Tira os fones e arruma o telemóvel rapidamente. Deixa cair a caixa dos fones e baixa-se para a apanhar.

JOAQUIM
Desculpa...

Nádia anda em direção à porta do seu consultório. Vê-se na porta uma placa metalizada com o seguinte nome gravado "Dra. Nádia Ribeiro"

Joaquim segue Nádia. Tira o telemóvel do bolso nem uns segundos depois de o arrumar. Entram no consultório.

18. INT. CONSULTÓRIO - MOMENTOS DEPOIS

O espaço tem duas poltronas, uma secretária e uma janela com vista para a rua. Nádia senta-se primeiro, e não deixa que Joaquim se sente.

NÁDIA

Vamos fazer um exercício...
(aponta para o telemóvel)
Vais deixar isso ali.
(aponta para a secretária)

JOAQUIM

(intrigado)
Porquê?

NÁDIA

Quero experimentar uma coisa.

Joaquim dirige-se à secretária. Deixa o telemóvel na mesa com o ecrã virado para cima.

NÁDIA

(aponta o dedo)
Ah ah ah. Ecrã virado para baixo!

Joaquim revira os olhos e volta para trás. Pega no telemóvel e vira o ecrã ao contrário. Faz um gesto de "estás satisfeita?", senta-se na sofá e mete as mãos nos joelhos.

NÁDIA

Hoje pareces agitado com alguma coisa.

Joaquim junta as mãos e bate com um polegar no outro. O pé bate acelerado no chão, fazendo com que a perna trema. Olha para as mãos enquanto fala.

JOAQUIM

Eu estou sempre agitado com alguma coisa!
(pausa)
Quero despedir-me...

Nádia tira apontamentos so seu caderno. Vai lendo os apontamentos das outras sessões.

NÁDIA

Da última vez que estiveste aqui
tinhas referido que estavas a gostar
bastante do teu novo trabalho, e
entusiasmado para começar a ter mais
responsabilidades...

(pausa)

O que mudou?

JOAQUIM

(divaga)

Quero fazer outras coisas sei lá...
Sinto-me estagnado.
Quando entrei não era isto que tinha
em mente, sinto-me enganado!

Joaquim cruza os braços e reclina-se. Nádia adota uma postura mais confrotativa.

NÁDIA

Já não é novidade nenhuma que estás
sempre a querer fazer coisas
diferentes...

Joaquim mostra-se inquieto. Inclina-se para a frente e levanta a cabeça, e faz uma expressão de "o que é que se está a passar aqui?".

JOAQUIM

Oi?

NÁDIA

Ou que te sentes estagnado...
(folheia as páginas para
trás)
Aliás, andas a dizer o mesmo há
meses...

JOAQUIM

(aponta na direção de
ambos)

Venho aqui para me fazeres sentir
pior?

Nádia fecha o caderno e manda-o para a mesa.

NÁDIA
(imita o gesto de Joaquim)
Ajuda-me a ajudar-te!

Joaquim reclina-se. O pé abana no ar.

JOAQUIM
Não quero falar, e tu tens de
respeitar o meu ritmo!

NÁDIA
Estamos nisto há quanto tempo mesmo?

JOAQUIM
Dez minutos?

Nádia abre os braços, daqueles gestos de meditação.

NÁDIA
Respira, comigo...

Nádia respira fundo, Joaquim não.

NÁDIA
Disseste que não te apetecia falar
disso...
(faz aspas no ar enquanto
diz "disso")
O que é disso?

JOAQUIM
Tudo? Não sei, a minha cabeça está
constantemente a fazer alguma coisa,
não consigo parar...

Silêncio. Ouve-se Joaquim a bater com os polegares com mais
intensidade. Os seus pés abanam cada vez mais rápido. Vê-se
suor a correr da testa.

JOAQUIM
(enquanto se levanta)
Desculpa!

Vai à secretária e pega no telemóvel e volta a sentar-se.

Mexe muito rápido no telemóvel.

NÁDIA
Quem é assim tão importante ao ponto
de interromper a nossa consulta?

JOAQUIM
(levanta a mão)
Espera...

Joaquim mete o telemóvel na mesa, um gesto muito mais calmo.

JOAQUIM
Não era ninguém...

Nádia não diz nada.

JOAQUIM
Como é que é possível alguém que te diga que significas muito para ela, e depois te caga na testa?

JOAQUIM
Ainda por cima sabendo ela que os meus pais se tinham acabado de se divorciar, eu tinha acabado de mudar de trabalho e mesmo assim decide simplesmente desaparecer e deixar de dizer o que quer que seja.

Joaquim pára para ganhar fôlego.

JOAQUIM
Sinto-me sozinho, que ninguém percebe o que se passa aqui!
(aponta para a cabeça)
E cansado.
(pausa)
Cansado de não conseguir descansar.

NÁDIA
Pelo que tenho percebido estás preso às tuas relações do passado, e isso tem-te impedido de construíres novas.
(pausa)
Tens conhecido pessoas novas?

Desenrolam-se alternadamente duas sequências, SEQUÊNCIA 1 e SEQUÊNCIA 2, que aparecem em split screen.

Ambas são Joaquim a imaginar dois cenários possíveis para responder a Nádia, portanto aqui estamos no MUNDINHO DE JOAQUIM.

SEQUÊNCIA 1 (ocupa o plano todo)

JOAQUIM

Como é que queres que conheça pessoas novas, se neste momento sinto que nem a mim me conheço?

(pausa)

Não sei o meu lugar na minha família, no meu trabalho, no meu grupo de amigos...

Ainda por cima agora existe o discurso de que podemos ser o que quisermos e podemos ser autênticos? Não, não podemos!

Aparece pela direita SEQUÊNCIA 2

(a SEQUÊNCIA A mantém-se, com Joaquim calado, mas mexe-se como se estivesse à espera para continuar a falar)

SEQUÊNCIA 2

JOAQUIM

Como é que se conhecem pessoas hoje em dia?

É mesmo muito difícil conhecer pessoas novas hoje em dia.

Estamos todos aqui.

(aponta para telemóvel)

E se não houver segurança digital, não se dá uma oportunidade de sair para o físico.

SEQUÊNCIA 1

JOAQUIM

(aponta para a cabeça)

As pessoas não sabem o que significa teres químicos na cabeça a dizer-te que "não, não podes ser o que quiseres!" porque até essa ideia te vai abandonar.

SEQUÊNCIA 2

JOAQUIM

Só saímos em grupo, porque é aí que nos sentimos seguros. Ai de alguém que tenha a coragem de sair sozinho, porque no dia em que o fizer

(gesticula)

"ALERTA ESTRANHO!"

SEQUÊNCIA 1

JOAQUIM

Como me abandonou o meu pai, como me abandonou a Luísa, e me vão abandonar todas as pessoas novas que eu conhecer a partir daqui!
Porque sempre que aparece alguém que dá a sensação mínima de que consegue aguentar, mais cedo ou mais tarde... Vou-me sentir abandonado de novo, porque chegam todas à mesma conclusão...

SEQUÊNCIA 2

JOAQUIM

Se sou estranho? Sou, mas não preciso que os outros saibam. Se eu próprio não gosto de mim, não vou dar a conhecer essa pessoa aos outros. Não preciso que saibam. É mais fácil criar a ilusão de que sou outra pessoa, e enquanto a ilusão dura, não tenho de me sentir eu. Assim que essa ilusão quebra, tenho de ser real, e o real afasta as pessoas, porque chegam todas à mesma conclusão...

Ambas as SEQUÊNCIAS em SIMULTÂNEO

JOAQUIM

É difícil lidar comigo, é difícil ser eu!

SAÍMOS DO MUNDINHO DE JOAQUIM

JOAQUIM

Não.

NÁDIA

Pelo que me constaste hoje, pareces estar a ter episódios intensos, como é que tens conseguido lidar com tudo, tens escrito como te disse?

JOAQUIM

(acena)

A medicação que tanto adoro.

NÁDIA

Agora se me permites, tens de aprender a lidar melhor contigo próprio.
Os "comprimidos que tanto adoras" podem ser uma ajuda, mas não vai ser como vais processar tudo isto.
Estás em crise.
Tens de te expressar, tens de sentir.
Experimenta ir sozinho contigo a sítios, fazer coisas contigo próprio.

JOAQUIM

Crise?
Não tenho tempo para isso!

19. INT. QUARTO - NOITE

Joaquim está deitado na cama, com o telemóvel por cima da cara. A única luz existente é a do ecrã.

Cede finalmente a criar um perfil em dating app e instala a aplicação. Monta o perfil.

Vê-se Joaquim a dar scroll para a esquerda e para a direita sucessivamente.

CORTA PARA:

O telemóvel anuncia uma notificação.

Joaquim pega no telemóvel. Lê-se "tens um novo match!".

Senta-se na cama.

Vê-se no ecrã do telemóvel "MARGARIDA". Pensa na mensagem a mandar. Escreve "... " mas apaga.

Escreve "Isto é ridículo" e volta a apagar.

Consulta o perfil de MARGARIDA, para perceber que tipo de interesses possam ter em comum.

Acende a luz e anda de um lado para o outro no quarto, com a mão no queixo. Deita-se na cama a mexer as pernas como se estivesse numa bicicleta.

Acaba por enviar "És digna de uma exposição de Polaroid, mereces ser eternizada em analógico!"

Faz uma expressão facial como se fosse vomitar.

No ecrã aparecem três pontos, sinal de que Margarida está a responder. Joaquim aproxima a cara do ecrã

JOAQUIM
(para ele próprio)
Por favor... por favor... por favor

Vê-se uma notificação no telemóvel. Lê-se "haha, gostei :)"

A conversa desenrola. Vemos planos descontínuos da conversa a desenrolar, com diferentes mensagens a aparecer no ecrã.

CORTA PARA

Joaquim está sentado na cama a cama a escrever no telemóvel

CORTA PARA

Joaquim está deitado de barriga para baixo com os braços apoiados na almofada e as pernas a abanar.

CORTA PARA

Joaquim está deitado de barriga para cima a ler a conversa. Margarida escreve. Passado uns segundos lê-se "E então quando é que me vais convidar para sair?"

Joaquim não responde, sorri e bloqueia o telemóvel. O ecrã apaga-se. Fica escuro.

FADE TO BLACK.

20. EXT. RUA - TARDE

Joaquim anda pela rua a olhar para o telemóvel com os fones nos ouvidos.

Poucos momentos depois, aparece LUÍSA na direção oposta.

Cruzam-se, mas Joaquim não repara. Luísa toca no ombro de Joaquim.

LUÍSA
Joaquim?

Joaquim olha para Luísa. As suas sobrancelhas levantam de surpresa e a cara começa fica branca.

ANEXO 2 – DESCRIÇÃO DAS PERSONAGENS

Joaquim (25 anos)

O protagonista da série, é um jovem com bastantes assuntos por resolver na sua vida. As suas ações são afetadas pela sua condição de saúde - foi diagnosticado com transtorno bipolar após ter episódios maníacos e depressivos fortes durante os seus anos de faculdade. Desde aí, e também motivado pelas suas recusas constantes de tomar a medicação devida por “sentir que deixa de ser ele próprio”, a sua vida é condicionada por crises maníacas, onde sente que pode fazer tudo ao mesmo, e crises depressivas, onde lida com as consequências caóticas das suas decisões impulsivas. (por vezes, estas crises podem estar misturadas)

É extremamente criativo, característica que frequentemente acaba por afetar a sua vida mais do que beneficia. Mudou recentemente de trabalho por sentir que tal criatividade não era respeitada e valorizada na empresa onde anteriormente estava (tanto pelas pessoas à sua volta, como pelo seu salário ao fim do mês). No novo trabalho, as coisas prometem ser diferentes, mas Joaquim rapidamente começa a mostrar a sua frustração por sentir que os clientes e a sua Manager Catarina não o compreendem. Para escapar à rotina frustrante do seu trabalho, envolve-se nos seus hobbies criativos como fotografia, música e escrita, que devido à sua instabilidade e falta de capacidade de se conseguir focar em algo muito tempo, aborrece-se e deixa de investir nos seus projetos pessoais.

Atravessa mais recentemente o término do seu namoro com Luísa, única namorada até à altura, e uma das raras pessoas com paciência e disponibilidade emocional para lidar com a condição de Joaquim e seus delírios. Lida também com o recente divórcio dos seus pais, onde por vezes tem de ser a “figura adulta” da família.

Luísa (24 anos)

Luísa é a mais recente relação terminada de Joaquim, e uma das copywriters criativas mais promissoras da sua geração (pelo menos diz isso a si mesma, depois do prémio publicitário que ganhou). É uma pessoa que, apesar do talento, mete sempre imensa pressão em si própria, e apesar dos resultados que já atingiu procura sempre mais, o que leva a que, por vezes, tenha crises com ansiedade e depressão.

Conheceu Joaquim na faculdade, e desde aí mantiveram uma relação. Luísa era uma boa aluna, aplicada e entusiasmada pelo estudo, o que fez com que por vezes sinta dificuldades em ser espontânea e divertir-se, características que encontrou em Joaquim. Considerava que de certa forma, Joaquim era o seu oposto, mas ao mesmo tempo uma pessoa com capacidades brilhantes, que só “precisavam de ser polidas” para alcançar o seu potencial e ser uma pessoa bem sucedida, como Luísa considera que é. Quando soube que Joaquim era Bipolar, Luísa mostrou-se paciente e disposta a ultrapassar as dificuldades sempre ao seu lado. Contudo, apesar do seu amor e sentido de compromisso, as instabilidades e os episódios imprevisíveis de Joaquim foram algo que a levaram ao limite, não conseguindo conciliar mais a relação de uma vida, com a sua vida.

Após a relação, percebeu que quer investir mais em si própria, de forma a compensar os anos que sente que perdeu até agora, pois considera que sempre investiu mais nas suas relações do que nela própria. A sua carreira profissional está a progredir melhor que nunca, e espera em poucos anos abrir a sua agência. Apesar de se recusar a admitir, ainda tem sentimentos por Joaquim, algo que irá descobrir ao longo da série.

José (27 anos)

Um dos melhores amigos de Joaquim, considera-se um ator / músico em ascensão no teatro / pop português (ou pelo menos, ele acha que a sua carreira está sempre a um passo de explodir). Está envolvido em várias vertentes artísticas e criativas de forma competente, algo que Joaquim admira fortemente. Concilia um trabalho que acha aborrecido com a sua paixão pelo teatro pois “não dá dinheiro a ninguém”.

É homossexual, porém discreto e não gosta de falar da sua sexualidade porque sente que a sua orientação sexual não é o mais importante da sua persona, e não quer que a sua arte seja conhecida por esse motivo. Não gosta de falar dos seus problemas, pois sente que são irrelevantes que os dos amigos (nomeadamente Joaquim) por considerar que a sua vida está minimamente encaminhada. Será esta falsa sensação de conforto que vai despoletar a sua decisão de terminar a sua relação, e focar-se a 100% na sua arte, por sentir que está farto de se sentir confortável e precisa de um desafio novo, onde prefere arriscar a 100% do que continuar estagnado.

Contou da sua orientação sexual aos pais, mas estes têm dificuldades em aceitar, devido à sua educação especialmente conservadora e religiosa - fazendo até questão de dizer a José que “filhas de amigos estão solteiras e são bons partidos para o filho”. Apesar de ter aceitado que os pais nunca o vão aceitar, tem uma relação com Raúl há cerca de 10 anos, relação essa que atravessa desafios acrescidos por não conseguirem estar alinhados em objetivos futuros.

Simão (28 anos)

Colega de casa de Joaquim. É um jovem bem-sucedido, num escritório de advogados conceituado. É uma pessoa que pensa de forma completamente diferente de Joaquim, o que faz que por vezes discutam e fiquem sem se falar durante dias, apesar de morarem no mesmo sítio. Teve uma educação altamente clássica e elitista, onde um bom trabalho para os seus pais é “ser médico, advogado ou engenheiro”.

Simão mostra ter uma boa vida e excelentes capacidades financeiras, contudo tudo isto vem de um sentimento reprimido da necessidade tremenda de aprovação dos pais (algo que estes raramente expressam (e mal). O seu sonho não era ser um advogado promissor, mas sim tenista profissional, algo que teve de abdicar pela grave lesão que sofreu no secundário, apoiado pelo discurso dos pais de que “aquilo nunca ia dar em nada”. Apesar de competente na sua carreira, vive condicionado pelo pensamento de “e se tivesse dado?”, algo que o deixa muitas vezes defensivo, fazendo com que tenha comportamentos impulsivos e explosivos quando questionado o seu trabalho ou personalidade. Toda a sua educação e os treinos rigorosos trouxeram um sentido de disciplina e competitividade imensa a Simão, algo que Joaquim almeja para si mas tem muita dificuldade em acompanhar.

Estudou Direito na Católica, e trabalha agora numa das mais conceituadas sociedades de advogados de Lisboa. A sua educação conservadora faz com que muitas vezes se esconda numa postura defensiva de que não pode ser frágil porque é homem, e o papel do homem é não mostrar sentimentos, levando a que não seja uma pessoa vulnerável. Ao longo do desenlace de *Síndrome*, Simão vai reconhecendo que a vida é mais do que aquilo que a sua família incutiu, e consegue - depois de forçado a fazer psicoterapia - abrir os olhos para novas realidades diferentes da sua. Irá também fazer parte do seu processo de cura voltar a fazer o desporto que tanto ama, o ténis (o que o ajuda a deixar de ser tão competitivo e aproveitar as coisas pela sua forma mais genuína).

Lídia (52 anos)

Mãe de Joaquim, é uma das advogadas mais respeitadas de Lisboa, tendo ganho reputação por ser uma advogada implacável e determinada. Infelizmente o sucesso que tem na sua carreira, não foi algo que conseguiu replicar no seu casamento. Atualmente a lidar com todo o processo de divórcio com Carlos, pai de Joaquim, sente que está numa altura da sua vida de investir em áreas onde nunca investiu antes, dado o esforço e dedicação que metia na carreira - motivo esse (entre outros) que levaram ao divórcio. Pode-se dizer que, enquanto Joaquim atravessa uma *Quarter Life Crisis*, Lídia atravessa uma crise de meia idade, fazendo com que Joaquim, contra todos os seus instintos e comportamentos com outras pessoas, tenha de ser a figura madura da relação familiar - afinal de contas “*Mãe é Mãe*”.

Lídia não sabe que o seu filho é bipolar, pois Joaquim decidiu não lhe contar por esta ser demasiado protetora e preocupada, características que Joaquim considera serem para compensar a ausência durante a sua infância e adolescência.

Carlos (53 anos)

Pai de Joaquim, que investiu demasiado tempo na sua banda que nunca ficou popular. Ambos os pais de Joaquim abdicaram de o ver crescer por motivos profissionais, sendo que Carlos sempre foi mais ligado às artes musicais. Carlos tem feito um esforço para estar mais presente na vida do seu filho Joaquim, esforço esse que passa despercebido pelo seu filho. Apesar dos seus comportamentos e da falta de expressão de emoções, Carlos é uma pessoa amável, preocupada e emocional, que se preocupa de forma intensa com a sua família, arranjando formas para conseguir reunir a sua família nuclear.

O divórcio com Lídia afetou-o bastante, levando a comportamentos aditivos de álcool e droga, derivado do meio onde trabalha. Apesar de ter uma capacidade artística muito elevada, nunca teve a disciplina e o compromisso necessários para levar o seu projeto musical ao que sempre sonhara. Contudo, durante o desenvolvimento da série, a banda de Carlos irá finalmente ter a oportunidade que sempre quis, fazendo com que Carlos não esteja preparado mentalmente para o sucesso que pode vir a ter. Carlos terá de conciliar o seu processo de reabilitação com o sucesso aparente da sua banda.

Inês (27 anos)

Colega de trabalho de Joaquim, e é uma das Criativas Seniores da agência FULLSTACK. Inês é super talentosa, contudo tem problemas de confiança e não se valoriza (nem ao seu trabalho) como deveria, afetando a sua progressão de carreira - apesar de ter sido promovida em tempo recorde (culminando ainda mais com a sua síndrome de impostora). Encontrou um *boost* na sua confiança orientando Joaquim, pois vê que este comete os mesmos erros que esta cometeu no início da sua carreira. Vê Joaquim como um potencial aliado para receber um salário digno da qualidade de vida que pretende, e também para ser líder da equipa criativa da agência e “destronar” Catarina, pois sente que a Manager estagnou e não está aberta a ideias novas e disruptivas.

A sua vida pessoal está de momento caótica, tendo recentemente terminado a relação com a sua namorada. Para (não) lidar com o término, trabalha demasiadas horas para evitar o processo de luto da sua ex-relação e se abstrair. Com o tempo a mais passado no escritório, começa a ver Joaquim com outros olhos, o que acaba por não ser mútuo e leva-a a pensar que o seu lugar não é mais na agência.

Catarina (35 anos)

Manager da equipa criativa da FULLSTACK. É uma manager progressista para determinados assuntos, e pouco disruptiva para outras. Uma pessoa que não se rege por horários, mas sim por objetivos - pelo menos é a desculpa que usa para usar o *micro management* que costuma fazer à sua equipa.

É considerada uma jogadora de equipa, desde que a equipa cumpra com os objetivos - neste caso o que mais agrade aos clientes - mesmo que ela própria não concorde. Percebemos brevemente ao longo da série que ela tem esta postura de jogadora de duas faces porque em toda a sua carreira trabalhou em ambientes bastante controlados e onde “*o cliente tem sempre razão*”. Quer sempre o melhor para a sua equipa, não o sabendo mostrar muitas vezes, pelas cicatrizes passadas da sua carreira. Em toda a carreira foi uma das mulheres na área, teve de lutar por tudo o que tem. Ocasionalmente leva esta postura longe demais, e acaba por ser defensiva quando sente que a sua liderança está a ser posta em causa.

Mais tarde percebemos que Catarina não pode ser mãe, e por isso vê os colaboradores como “os filhos que nunca teve”, assumindo uma postura demasiado maternalista; Joaquim, sendo a aquisição mais recente, é o que acaba por se ver mais envolvido neste comportamento.

Nádia (32 anos)

Nádia é a psicóloga de Joaquim e que o acompanha desde que este teve a sua primeira crise e internamento. Os dois estão neste processo há cerca de dois anos e é uma das poucas pessoas nas quais Joaquim consegue confiar e ser íntimo. Vem de uma nova escola de psicologia que acredita que por vezes tem de recorrer a métodos mais interventivos que vão contra o código de ética da profissão, sendo Joaquim uma das pessoas onde Nádia tem este tipo de intervenção.

Nádia odeia o consultório onde trabalha, pois não concorda com os métodos utilizados para tratar os pacientes, e considera os seus colegas conservadores e que “não querem o melhor para os seus pacientes, mas o melhor para eles mesmos” acreditando internamente que está rodeada em grande parte de pessoas que não dão as chaves todas pois querem secretamente que os seus pacientes voltem e voltem e voltem

É extremamente competente na sua profissão, mas a sua vida pessoal também atravessa uma fase caótica, onde o seu noivado foi cancelado devido a expectativas futuras demasiado distintas.