



# **Relatório de Projeto** **Curta-metragem *Um Quarto de Mim***

**Ana Margarida Silva Domingues**

Relatório de projeto para obtenção de Grau de Mestre em  
**Cinema**  
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Luís Nogueira

**Setembro de 2020**



# Agradecimentos

Um filme é sempre resultado de um trabalho em equipa. O filme *Um Quarto de mim* nunca poderia ter sido feito sem a enorme dedicação das pessoas que nele participaram. A forma como todos se empenharam e aplicaram na construção deste filme, que se iniciou quase sem orçamento, foi, sem dúvida, um contributo valioso que é difícil de traduzir em poucas palavras.

Quero agradecer, em primeiro lugar, à minha família pelo apoio incondicional que me deram e por acreditarem em mim e nas minhas ideias.

Ao meu namorado, que apoiou a minha decisão de ir para a Covilhã estudar e de arriscar em fazer um filme, acompanhando todo o processo e inclusive ao fazer parte dele, não me deixando desistir apesar das adversidades.

Aos meus amigos, pelo apoio demonstrado ao longo destes meses.

Um grande agradecimento a todos os membros da equipa técnica – Silvana Torricella, Cátia Cardoso, Simão Rolo, Patrícia Mota, Inês Domingues, Eduardo Calças e André Carvalho – que abraçaram este projeto como se fosse deles, que me apoiaram em todo o processo e que tornaram isto possível.

À minha irmã, que, apesar de não fazer parte da equipa técnica, foi uma grande ajuda principalmente durante as rodagens.

Um agradecimento especial à atriz, Inês Sá Frias, que se envolveu no projeto de uma forma incrível e que me motivou bastante e me fez acreditar mais no projeto e nas capacidades do filme.

Outro agradecimento especial à Olívia Carreira, que nos permitiu filmar na sua casa e foi sempre prestável.

A todas as pessoas e empresas que apoiaram o projeto. Sem estes apoios e patrocínios, não seria possível a realização e produção de *Um Quarto de Mim*.

Ao meu orientador, professor Luís Nogueira, que sempre acreditou em mim e na minha ideia de arriscar um plano sequência e que se mostrou sempre preocupado e disponível em ajudar.

Por fim, mas não menos importante, agradeço ainda ao Sistema Orquestra e à Stefanne Silva, que me ensinaram imenso sobre transtorno dissociativo de identidade através das

suas vivências, e agradeço também à Joana Pinto e ao Doutor Nelson Oliveira, que me deram uma perspectiva científica rigorosa sobre o tema.



## Resumo

Este relatório descreve o trabalho desenvolvido no último ano, no âmbito da unidade curricular de Projeto Final do Mestrado em Cinema da Universidade da Beira Interior, como argumentista, produtora, realizadora e operadora de câmara na curta-metragem *Um Quarto de Mim*.

Após a descrição do surgimento da ideia e do tema (transtorno dissociativo de identidade) e de a intenção de o abordar cinematograficamente através de um plano sequência, é descrito o processo de escrita do guião e da formação da equipa. De seguida, é exposto o processo de procura de uma casa para as filmagens, bem como o desenvolvimento do plano de exequibilidade da produção do filme.

É também relatada a fase da produção, descrevendo os dias e momentos mais marcantes das rodagens, abordando todos os tópicos relevantes, da direção de fotografia à direção de atores, passando pelas demais áreas. Relativamente à fase de pós-produção, esta também é descrita, dividindo-se entre pós-produção de imagem e de som. Também serão objeto de reflexão o poster e o *making-of*.

*Um Quarto de Mim* não foi imune à pandemia mundial Covid-19: as rodagens do projeto ficaram em *standby* por tempo indeterminado, a equipa foi objeto de cuidados redobrados e os apoios financeiros baixaram significativamente, pelo que este assunto é igualmente abordado no presente relatório, surgindo como uma espécie de pano de fundo de todo o trabalho desenvolvido, pelos desafios extraordinários que colocou e pela forma como as dificuldades foram superadas.

**Palavras Chave** produção cinematográfica;curta-metragem;ficção;plano sequência

## Abstract

This report describes the work developed over the last year for the final project of the Master's Cinema degree at the University of Beira Interior, as a screenwriter, producer, director and camera operator in the short film *Um Quarto de Mim*.

After describing the emergence of the idea and theme (dissociative identity disorder) and an intention to approach it cinematographically through a sequence plan, the script writing process and the team formation will be described. Then, the process of finding a house for filming is exposed, as well as the development of the feasibility plan for the production of the film.

The production phase is also reported, describing the most important days and moments of the shooting, addressing all relevant issues, from the direction of photography to the direction of actors, and approaching other areas of the project. The post-production phase will also be described, dividing itself between image and sound post-production. The poster and the making-of will also be object of reflection.

*Um Quarto de Mim* was not immune to the world pandemic Covid-19: the shooting of the project stayed on standby indefinitely, the team was the object of redoubled care and the financial support was lost. All these struggles are also addressed in the present report, emerging as a kind of background for all the work developed, for the extraordinary challenges that emerged and for the way the difficulties were overcome.

**Keywords** cinematographic production;short film;fiction;sequence plan

## Índice

Agradecimentos .....	3
Abstract .....	7
Introdução .....	10
1. Pré produção.....	11
1.1.1. Motivações para abordar o TDI.....	11
1.2. Tema: o transtorno dissociativo de identidade .....	12
1.2.1. Termos e conceitos associados ao transtorno .....	13
1.2.2. Entrevistas e conversas .....	15
1.2.3. Uma abordagem mais positiva.....	20
1.3. Estilo: o plano sequência .....	20
1.4. Estado de Arte Fílmico.....	21
1.4.1. Tema.....	21
1.4.2. Estilo .....	25
1.5. O guião .....	27
1.5.1. Caracterização da personagem e identidades .....	29
1.6. A equipa .....	32
1.6.1. Reuniões com equipa.....	35
1.7. O cenário perfeito – Casa das Oliveiras .....	36
1.8. Plano de exequibilidade.....	37
1.8.1. Orçamento, financiamento e apoios.....	38
1.9. Escolha do nome.....	41
1.10. A pandemia.....	42
2. Produção .....	43
2.1. Expectativas.....	43
2.2. Preparação e ensaios.....	44
2.3. Rodagens .....	46
2.3.1. Direção da atriz.....	47
2.3.2. Direção de Fotografia .....	48
2.4. <i>Décor</i> .....	50
2.5. Figurinos.....	57
2.6. Cuidados com o COVID-19 .....	60

2.7. Resultados .....	61
3. Pós-produção.....	62
3.1. Pós-produção de imagem .....	62
3.1.1. Estabilização, <i>flicker</i> , velocidade .....	62
3.1.2. <i>Color Correction</i> e <i>Color Grading</i> .....	63
3.2. Pós-produção de som.....	65
3.2.1 <i>Sound Design</i> e <i>Banda Sonora</i> .....	65
3.3. Poster .....	68
3.4. Making of.....	69
3.5. Teaser .....	70
Conclusão .....	71
Bibliografia .....	74
Filmografia.....	77
ANEXOS.....	79
Anexo 1: Ficha do filme.....	80
Anexo 2: Guião Final .....	82
Anexo 3: StoryBoard.....	11
Anexo 4: Folhas de Serviço.....	17
Anexo 5: Poster .....	21
Anexo 6: Repérage .....	22
Anexo 7: Entrevistas.....	23
Anexo 8: Esquema .....	28
Anexo 9: Declaração Cedência Direitos Atriz .....	29
Anexo 10: Declarações Cedência utilização trabalho artístico .....	31
Anexo 11: Declarações de compromisso e trabalho artístico.....	33

# Introdução

O presente relatório tem como finalidade descrever todo o processo de criação e produção da curta-metragem *Um Quarto de Mim*, do seu início à sua conclusão, um processo exigente pelas características intrínsecas do projeto, mas também pelas condições em que foi realizado, a pandemia Covid-19.

No primeiro capítulo, procedo a uma descrição da fase de pré-produção, abordando a escolha do tema do filme: o transtorno dissociativo de identidade e a forma como o escolhi apresentar: através do plano sequência. Relato também como foi o processo de redação do guião e da criação da personagem e das identidades em que esta se desdobra. Ainda como parte da pré-produção, explico o processo de constituição da equipa técnica, a busca pela atriz certa e a procura da Casa das Oliveiras. Explico ainda o plano de exequibilidade delineado, abordando a recolha de patrocínios, a campanha de *gofundme* lançada e a criação das redes sociais do filme. Termino a explicar a escolha do nome para o projeto e o impacto que a pandemia COVID-19 teve no fim desta fase.

O segundo capítulo é dedicado à fase da produção do filme, começando por falar das expectativas que tinha, passando para a preparação dos décors, os ensaios e as rodagens. Nas rodagens abordei ainda como subcapítulos a direção de atores e direção de fotografia. Enunero também os vários cuidados que toda a equipa foi obrigada a ter por causa da pandemia. Termino este capítulo fazendo uma pequena reflexão sobre os resultados, tendo em conta que esta foi a minha primeira experiência como realizadora.

No terceiro capítulo, faço o relato do processo de pós-produção do filme, dividindo-o em dois subcapítulos: som e imagem. Falo também sobre a construção do poster, do *making of* do filme e de um teaser.

Em suma, com este relatório, pretendo demonstrar como esta experiência foi uma oportunidade de, em circunstâncias inesperadas, mas rodeada de uma equipa empenhada e responsável, viver todo o processo – exigente – de concretização de um filme, assumindo funções muito diferentes, o que me permitiu alargar e aprofundar as minhas competências no mundo do cinema.

# 1. Pré produção

## 1.1.1. Motivações para abordar o TDI

A vontade de fazer um filme sobre o transtorno dissociativo de identidade surgiu de vários fatores, nomeadamente o meu interesse pela psicologia e pelas capacidades da mente humana. Ainda que o transtorno surja de vários episódios traumáticos e que ter o mesmo prejudique imenso a vida de quem vive com ele, não deixa de ser incrível a capacidade da mente humana em fragmentar e/ou criar outros alters que ajudem e apoiem a vítima, ainda que ela não perceba ou saiba que tem o transtorno.

Num primeiro esboço do filme, pensei em ter uma casa grande em que cada quarto ou divisão poderiam abordar uma emoção ou um estado de espírito. Depois de pensar um pouco mais nesse conceito de tomar as divisões quase como personagens, achei que seria interessante pesquisar sobre alguns transtornos reais que pudessem desencadear na pessoa emoções e reações distintas. Sempre gostei muito da área da psicologia, e acho que isso influenciou bastante esta forma de escolher o rumo do filme e de o fazer. Foi aí que encontrei o transtorno dissociativo de identidade (TDI). Para meu espanto, tive alguma dificuldade em encontrar informação sobre o transtorno em Portugal. Tentei inclusive questionar vários psicólogos e psiquiatras, sendo que não obtive muitas respostas e, dentro das que obtive, a sua maioria foi negativa.

Isso acabou por despertar em mim mais curiosidade. Acabei por encontrar um grupo do Brasil no *Facebook*, em que os membros que o constituem têm o transtorno dissociativo de identidade. Pedi então para aderir ao grupo, para ser mais fácil perceber e aprender sobre o transtorno. Desde setembro de 2019 que vejo com alguma regularidade testemunhos e relatos de pessoas/sistemas com o transtorno, e esse acompanhamento, sem dúvida, foi muito importante pela segurança que me deu na construção do filme.

Dei por mim a querer aprender muito mais sobre o transtorno do que achei que iria inicialmente aprender e percebi também que estava a ficar com uma necessidade de representar de uma forma minimamente real o transtorno. Apesar *Um Quarto de Mim* não ser um documentário, senti a necessidade de representar este transtorno de uma forma minimamente verdadeira e/ou que respeitasse as pessoas que têm o transtorno, visto que, ao longo do tempo, sempre notei alguma revolta destas pessoas por se sentirem mal representadas no cinema – como psicopatas, monstros, assassinos, etc.

Quis também relacionar o transtorno com estados de espírito e emoções. Por isso, atribuí uma emoção ou estado de espírito predominante a cada alter. Desta forma, procurei criar uma analogia entre emoções/estados de espírito e as personalidades. Esta ideia partiu do pressuposto da “categorização” do ser humano. É comum referirmo-nos a um amigo ou a nós mesmos com um ou dois adjetivos que nos definem enquanto pessoas. No entanto, alguns fatores, podem-nos fazer tomar atitudes que numa situação normal não tomaríamos, indo assim ao encontro do termo “gatilhos”, que desencadeiam reações distintas ou no caso de uma pessoa com TDI, uma outra identidade. Para além disso, em fases, períodos ou até em dias diferentes, podemos considerar que o nosso estado de espírito muda pelos mais variados fatores, deixando-nos por vezes alterados e diferentes daquilo que seríamos num dia normal.

Ainda que qualquer espectador e Marta, a personagem, possam ter uma grande diferença: ter o diagnóstico de transtorno dissociativo de identidade, existe mais em comum do que parece. Na verdade, já apresentamos várias versões de nós mesmos em alturas diferentes da nossa vida. Num momento fomos crianças, inocentes e felizes, mas certamente passámos por frustrações enquanto jovens e adultos. Em alguns contextos já liderámos e noutros, fomos subordinados. Por vezes, somos positivos e noutras vezes temos pensamentos mais negativos. A nossa mente não é a preto e branco. A maior diferença entre o espectador comum e Marta é que, apesar das variações dos nossos momentos e estados, mantemos tudo junto, num só ego, ao contrário dos portadores de TDI.

Consgo prever que alguns espectadores se possam rever nas várias identidades, possivelmente correspondentes a fases distintas das suas vidas, em ambientes diferentes e com pessoas diferentes também, refletindo sobre o que nos faz mudar.

## **1.2. Tema: o transtorno dissociativo de identidade**

O transtorno dissociativo de identidade (TDI) é um transtorno caracterizado por 2 ou mais estados de personalidade (denominados de alter egos ou identidades), que alternam entre si em momentos diferentes. O indivíduo deixa de ter controlo consciente sobre si mesmo.

Pode-se definir como uma condição psicológica severa que, para além de afetar a própria identidade, apresenta a perda de aspetos importantes da pessoa, como memórias, sentimentos ou comportamentos, bem como a capacidade de recordar eventos diários, informações

peçoais importantes e/ou eventos traumáticos ou stressantes, que numa situação normal não seriam esquecidos.

A causa é, na maioria das vezes, um trauma opressivo na infância, que ocorreu múltiplas vezes num longo espaço de tempo durante a formação da personalidade.

O tratamento consiste em psicoterapia/hipnoterapia a longo prazo, em algumas situações combinada com farmacoterapia para a depressão ou a ansiedade.

Como referido anteriormente, com o transtorno surgem várias identidades que se podem considerar *auxiliares*. Auxiliares porque apresentam dupla função, já que ajudam as vítimas a distanciar-se do impacto do trauma físico aquando a sua ocorrência e depois do mesmo ocorrer, estas identidades tentam também impedir ou atrasar as memórias destes eventos traumáticos.

Desta forma, existem identidades consideradas normais, que permitem ao indivíduo realizar as suas tarefas diárias, e identidades emocionais, as que possuem memórias traumáticas e que, por isso, têm o objetivo de proteger o indivíduo.

### **1.2.1. Termos e conceitos associados ao transtorno**

Para entender melhor o transtorno é importante conhecer alguns termos usados para abordar o assunto, como, por exemplo, “*headspace*”, “*switching*” ou “gatilhos”, “estar no comando”, “sistema”, “estar no *front*” ou “frontar”, entre outros.

Um sistema é o conjunto de identidades/*alters*. Em alguns casos, o sistema poderá sentir-se “ofendido” por ser chamado apenas pelo nome da suposta pessoa (“dona do corpo”), pelo que, muitas vezes, o indivíduo tem um nome para o sistema, como um todo. Exemplo disso podem ser encontrados nas duas entrevistas que fiz, uma à Stefanne e outra ao Sistema Orquestra (conjunto de identidades da Thaís). Dois sistemas distintos, em que um tem efetivamente um nome para o conjunto de *alters* e o outro tem um nome *normal*.

As expressões “estar no comando”, “no *front*” ou “frontar” referem-se todas ao ato de assumir o controlo do corpo. Uma expressão que eu inicialmente considerava correta, “estar na luz”, revelou-se incorreta, visto que foi uma expressão que surgiu no filme *Split*.

*Headspace* é como que uma ferramenta de visualização para aumentar a comunicação entre os *alters*, de modo a facilitar a troca do *front*, e é importante também na resolução de problemas internos e entre *alters*. Basicamente, o *headspace* é como se fosse uma casa na cabeça

da pessoa, em que ela tem várias divisões para os vários alters e tem também uma sala de estar com uma grande janela com vista para o mundo exterior. Esta sala de estar, é um espaço onde os vários alters reúnem e comunicam entre si. É ainda nesta sala que é decidido quem fronta (no caso da pessoa já conseguir ser consciente durante as trocas, ou controlar quem fronta). Quem está no *front*, por norma, é quem está mais perto da janela dessa sala.

A alteração de uma identidade para a outra é conhecida por *switching*, sendo causada por “*switchs*” ou, em português, pelos chamados “gatilhos”. É mais fácil percebê-los quase como “interruptores” que permitem a troca entre alters. Os momentos mais comuns destas trocas são quando existe um estímulo externo de um trauma passado. Desta forma, é importante ajudar o indivíduo a perceber o que desencadeia essa ocorrência. Também podem funcionar como gatilhos uma música, um objeto ou determinada ação, entre outros. Nesta mudança é possível notar algumas alterações faciais, como mudanças nas posições dos olhos, acompanhadas de um movimento rápido de cabeça. Podem também ocorrer mudanças na fala (no volume, no tom, no sotaque, no vocabulário usado). A própria caligrafia pode exibir tamanhos e estilos diferentes. Outro sinal comum de *switching* é quando o indivíduo apresenta uma postura como se não estivesse presente, apresentando também mudanças rápidas no foco de atenção. Em suma, a forma em que esta transição/troca ocorre varia de sistema para sistema, podendo ser conscientes ou inconscientes quando acontecem através de gatilhos. Quando acontecem conscientemente, por norma, é através do *headspace* e cada sistema costuma ter uma forma diferente de fazer essa transição.

Também fui percebendo ao longo das minhas pesquisas que existem vários tipos de alters que são comuns nos sistemas de quem tem TDI:

O “**host**” é a identidade “aparentemente normal”. Quando existe apenas um, é comum o indivíduo identificar o *host* como ele próprio. No entanto, é comum existir mais do que um. O controlo do corpo é liderado por este(s) na grande maioria do tempo. Ainda assim, este(s) podem ter conhecimento sobre as outras identidades (ou não).

**Alter personality** são identidades firmes e persistentes, com um padrão de comportamentos e sentimentos, que se consideram independentes, e não percebem que partilham o mesmo corpo e constituem a mesma pessoa. Aqui, é importante que esta identidade, através da psicoterapia, perceba que ao se prejudicar a ela, prejudica as outras identidades.

**Alter criança:** estes alters são identidades que se encontram presas no período em que foram criados, pelo que apresentam uma aparência mais frágil. Desta forma, devem ser tratados de acordo com a sua idade. Os outros alters - mais velhos - apresentam-se como figuras parentais de forma a ajudar estes alters a crescer.

**Persecutor e violent alters:** estes alters funcionam com o objetivo de silenciar outras identidades, com receio que uma das partes possa reavivar o trauma.

**Helper alters:** ainda que estes alters numa fase inicial se apresentem como tendo pouco controlo e sendo indefesos, eles podem em momentos de ataque ou problemas negociar a troca de identidades para conseguir ajuda.

Para além destes, temos também o **protetor**, quando um alter é mais propenso a defender o sistema fisicamente de possíveis agressores; quando tem mais tendência a proteger os alters mais jovens ou crianças são, por norma, **caretakers**; e as identidades que têm a capacidade de controlar o *front* definindo quem e quanto tempo passa no controlo, o **gatekeeper**.

### 1.2.2. Entrevistas e conversas

Ainda que como parte da pré-produção tenha sido muito importante ver filmes e entrevistas ou ler sobre o transtorno, achei que faria todo o sentido eu ter um contacto mais direto com o mesmo. Falei com duas pessoas com o transtorno, as quais encontrei nos grupos de Facebook que referi anteriormente, com um Psiquiatra (Dr. Nelson Oliveira) e Joana Pinto (licenciada em psicologia), que me cedeu uma entrevista que fez no âmbito académico ao Doutor Nuno Conceição.

#### a) Stefanne

A Stefanne foi o primeiro contacto direto que tive com o transtorno. Ela disse-me que ainda não tinha a certeza de quantas identidades tem, porque ainda não as conhece todas, mas que tem pelo menos 20, sendo 6 crianças. No seu dia a dia tem várias perdas de memória e trocas de humor. Contou-me que era consciente várias vezes durante as trocas, mas que variava consoante as identidades. Confirmou-me que este transtorno por vezes vem com outras comorbidades, dando-me um exemplo pessoal, de que nessa semana uma das suas identidades (que tem um distúrbio alimentar) assumiu o controlo e deixou-a praticamente sem comer durante 3 dias. Deu-me ainda exemplos dos gostos pessoais, que variam, quer os musicais quer os alimentares, reforçando que o transtorno não é só mental, como as pessoas

acham, mas que traz também implicações físicas. Para além da linguagem corporal, a própria expressão facial muda bastante, sendo que, por vezes, há traços que ficam mais marcados, fazendo parecer quase outra pessoa.

Falei também sobre a ideia do filme e pedi a opinião à Stefanne, que achou a ideia muito interessante, que concordou que existem conflitos entre os alters por serem tão distintos e com ideais diferentes. O seu maior obstáculo é o social, tanto na procura de emprego (ou conseguir manter um) como na parte afetiva (desenvolver relações).

Como pontos positivos, afirma que descobriu talentos e qualidades que nem sabia que tinha. Conta que ainda não avalia o transtorno de uma forma muito positiva porque ainda não consegue ter o controlo total, mas que conhece algumas pessoas que o conseguem e que são mais felizes.

Explicou-me ainda como vê as suas identidades: na sua cabeça, existe uma casa grande, com uma sala que tem uma vista panorâmica para o mundo (essa vista são os seus olhos) e quem fronta é quem está mais perto dessa “janela”.

Relativamente à integração, a Stefanne não se imagina a fazê-la porque é como se extinguisse essas identidades, estando já tão habituada à sua companhia que não imagina ficar sozinha, algo que a assusta.

Por fim, quando questionei a Stefanne sobre algum conselho final, ela fez uma analogia entre a intuição e o TDI. Disse-me que assim como eu oiço uma voz quando tenho de tomar uma decisão (a intuição), uma pessoa com TDI quando tem de tomar uma decisão tem várias vozes a dar as suas opiniões.

Eu estava bastante apreensiva com esta primeira conversa, por poder usar termos errados, gerar algum gatilho negativo ou ofendê-la de alguma forma. Esta entrevista demorou cerca de 40 minutos e revelou-se um primeiro contacto, bastante positivo, com o transtorno dissociativo de identidade.

#### b) Sistema de Orquestra

Alguns meses depois consegui falar com o sistema Orquestra, mais concretamente com o alter Yumm. Esta conversa foi por áudios e mensagens, dada a dificuldade de encontrarmos um horário que desse para as duas, já que Sistema Orquestra é do Brasil.

Este sistema tem um canal de *Youtube* ao qual eu também recorri. Explicou-me que Orquestra é o nome do sistema, como já tinha referido anteriormente, dado que o sistema não se sente confortável ao ser chamado por Thaís – o nome do corpo. Falou-me também de alguns conceitos e tipos de alters comuns: *front*, o ato de frontar, o *host*, os protetores, os *caretakers* (que ajudam mais na parte emocional e que são mais “paternais”, lidando bem

com os alters criança), sendo que, no momento da nossa conversa, eu estava a falar com um alter que era *host* e *caretaker*.

Quando questionada sobre como encara o transtorno, disse-me que nunca o encarou como algo negativo, porque cresceu a conviver com ele, mas que eles não sabiam que era um transtorno. Quando foi diagnosticada, teve medo porque percebeu que havia muito preconceito e pouca informação: “na convivência geral, a gente não consegue ver como uma coisa ruim, a gente vê como algo que precisa de cooperação para funcionar, então a gente precisa de trabalhar em equipa (...) de criar regras, precisa de definir horários, definir consequências, (...) funções para todo o mundo (...); então a gente não vê como uma coisa negativa, mas a gente entende quem está vendo isso assim porque não é todo o mundo que tem uma convivência dessas”.

Também me deu alguns conselhos relativamente à direção da atriz, sobre ela tentar pensar em momentos que a fizeram sentir como o alter que ela representa se deve sentir: “lembrar quando ela era criança, (...) de momentos da vida dela que não foram tão fáceis, (...) tentar interpretar aquilo como se ela estivesse vendo de fora”.

Também me falou do *headspace* e da “sala de *front*” do seu sistema, que foi o nome escolhido para representar o lugar onde os alters conseguem frontar e decidir quem o faz. Explicou-me que para chegar a este ponto foi precisa muita comunicação, criar o espaço mentalmente, perceber qual seria melhor a lidar com certos tipos de situações e que foi um processo de tentativas e erros. Falou-me ainda de duas teorias: a teoria da dissociação estrutural, que defende que ninguém nasce com uma personalidade só, mas sim que nascemos com vários estados de personalidade separados, e, conforme o crescimento, esses estados vão-se unificando numa única. No entanto, quando se passa por um trauma, o estado de personalidade que passou por esse trauma é separado dos outros com essa memória, e desenvolve-se também como identidade, sendo então um alter.

Descreveu outra teoria, através de uma metáfora, afirmando que se atirmos um prato para o chão, por mais que se tente consertar, ele não ficará igual; no entanto, serão todos os pedaços a formar novamente o prato e terão todos a mesma importância. Afirma inclusivamente que Thaís, a “dona do corpo”, é vista também como um alter.

### c) Joana Pinto

No processo de pesquisa, pensei que não seria complicado encontrar alguém das áreas da psicologia ou da psiquiatria disponível para falar do transtorno. Estava bastante enganada. Acho que um dos maiores desafios foi mesmo esse. A primeira pessoa que teve disponibilidade para tal foi a Joana Pinto, licenciada em psicologia e aluna do mestrado de

psicologia clínica da Universidade do Porto, a qual, no decorrer do seu percurso académico desenvolveu trabalho sobre o transtorno. Ainda que não tenha experiência clínica, quis ter uma conversa mais informal com ela para trocarmos algumas ideias e debatermos as nossas visões, que são um pouco diferentes, sendo que a minha é algo mais visual e baseada em entrevistas que vi, ou nas que fiz a pessoas com TDI, e a dela é uma visão mais científica. Considero que aprendemos as duas.

Quando questionada sobre o desconhecimento do transtorno em Portugal, defendeu que esse facto se deve à pouca prevalência destes casos em Portugal: “a prevalência é pouca em Portugal (...); existe bastante das outras perturbações dissociativas, como a amnésia e desrealização (...), mas a prevalência do TDI em Portugal é de 3% de pessoas hospitalizadas”.

Falámos também sobre a integração, ou tentativa de viver em harmonia com as várias identidades. Joana considera que a integração acaba por ir ao encontro da outra ideia que lhe apresentei: a de viver com todas as identidades. Como referiu, “a integração é integrar todas as memórias, ter consciência que aquilo aconteceu, que se sente assim perante diversos estímulos, os tais gatilhos que muitas vezes ocorrem para o *switching* (...), e ter noção que elas estão presentes e conseguir viver com isso.”

#### d) Doutor Nuno Conceição

A Joana cedeu-me ainda uma entrevista que fez ao Doutor Nuno Conceição, psicoterapeuta. A meu ver, a abordagem do psicólogo às perturbações dissociativas é bastante calorosa e pessoal, prezando bastante o paciente: “Eles sabem muito. Já viveram muito”. Diz ainda: “Quando tiverem um paciente que tem muita coisa e que em múltiplas sessões aparece de formas diferentes (...), é uma questão de abrir espaço na vossa mente e no vosso coração para a possibilidade de o paciente ser vários.”. Nuno Conceição descreve algumas dissociações a que já assistiu em contexto de consulta e de como é que isso é visível: “Em casos menos extremos, a pessoa está como que noutra órbita, a viver e a sentir como se estivesse lá, em vez de aqui e agora. Nota-se bem no olho. *Spaced out*. (...) Os finais das sessões precisam de ser bem cuidados para que a pessoa saia no seu próprio, melhor, pé possível”.

Por fim, quando questionado sobre a possibilidade dos pacientes com este tipo de transtorno conseguirem fazer uma vida com normalidade e autonomia, o psicoterapeuta afirma: “Claro. O amor e ciência psicológica transformam muita coisa.”.

e) Doutor Nelson Oliveira

A última entrevista que fiz foi ao Doutor Nelson Oliveira. Através da nossa conversa percebi que se trata de um transtorno que aumentou mais, clinicamente, nos últimos dez anos. Foi muito interessante a abordagem que o Doutor Nelson teve perante o transtorno e a forma de o explicar. Também nós – que não temos TDI – somos compostos por partes, e quando não temos sucesso em alguma coisa, ou não estamos bem com algo, é porque uma parte de nós está a resistir e acaba por interferir em várias situações. Essa parte pode ser trabalhada, assim como a identidade de uma pessoa com TDI.

Falou-me da dificuldade de fazer um diagnóstico, e que este é algo gradual: “Um paciente que nos aparece com distúrbios de humor, e nós aí vamos falar de depressões ou bipolaridade emocional; ou, se é um paciente que apresenta distúrbios de comportamento, e aí podemos entrar num estágio ou estados esquizotípicos (...); o diagnóstico dessa situação em concreto acaba por ser uma evolução de outros diagnósticos”.

O psiquiatra falou um pouco da sua experiência com uma paciente que tinha duas personalidades: uma mulher e um homem, que eram um casal. Ao trabalhar com ela, conseguiu que a paciente fosse escrevendo a forma como as identidades falavam uma com a outra e, esta forma de tratamento acabou por resultar em 3 livros (romances), um deles *best seller* – o problema foi tratado de uma forma que beneficiou a paciente.

O Doutor Nelson Oliveira explicou-me o que é a teoria das partes, teoria que o mesmo usa e que é trabalhada a partir da hipnoterapia, já que por vezes na psicoterapia é difícil haver concordância das várias partes: “Há partes que o nosso julgamento crítico trata como negativas; o que se faz é a negociação das partes”. Ainda sobre esta teoria, deu-me o exemplo de Walt Disney, que trabalhava com três partes e em que cada uma tinha o seu escritório: o criativo, o realizador e o gerente. Referiu ainda o filme *Divertidamente*, por trabalhar também com emoções, tal como o meu filme, que faz um paralelismo entre emoções e identidades. Esta conversa e entrevista com o Doutor Nelson Oliveira foi muito interessante porque me deu outros pontos de vista e ajudou-me a perceber que um paciente com um problema, seja ele fobia, ansiedade ou transtorno alimentar, entre outros, pode ser ajudado da mesma forma que uma pessoa com o transtorno dissociativo de identidade. Ao falarmos de *Um Quarto de Mim*, o psiquiatra deu feedback bastante positivo, o que me deixou bastante feliz: “O tema que você escolheu está muito bem representado no filme que descreve” e “a forma como o desenvolveu é muito adequada e bastante pormenorizada; tem toda a validação”.

### **1.2.3. Uma abordagem mais positiva**

É possível distinguir 3 grupos de indivíduos com o transtorno, em função do grau de complexidade e da responsividade à intervenção. O primeiro grupo é constituído por indivíduos altamente funcionais, com uma vida social relativamente comum, funcionamento vocacional e baixa comorbidade. O segundo grupo caracteriza-se pela desregulação afetiva vincada, comportamentos autodestrutivos e compulsivos, existindo comorbidade com perturbações de personalidade. Por último, o terceiro grupo, apresenta a psicopatologia mais severa, verificando-se comportamentos crónicos e relações sadomasoquistas, sendo este o pior prognóstico.

Na fase final da psicoterapia/hipnoterapia, o paciente pode decidir continuar “múltiplo” ou tentar integrar todas as identidades (todos os pensamentos, sentimentos, comportamentos e passados). Existe alguma controvérsia sobre se a integração é realmente necessária ou se o indivíduo pode aprender a viver com as suas identidades.

Decidi que em *Um Quarto de Mim*, Marta viveria sem tentar fazer a integração, reconhecendo a importância de todos os alters, apesar dos confrontos ou altos e baixos que possam existir. Esta escolha, deveu-se à vontade de ter uma abordagem mais positiva e foi influenciada pela pesquisa que fiz e por ter percebido que existem realmente pessoas que vivem com o transtorno e que o sabem gerir as várias identidades (como é o caso do Sistema Orquestra, por exemplo).

### **1.3. Estilo: o plano sequência**

A vontade de fazer o filme num único plano sequência deveu-se a vários fatores. Diria que o primeiro foi o de desafio pessoal: sempre fui apreciadora de planos longos e da exigência de se ter de conseguir tudo bem, da necessidade de o trabalho de toda a equipa culminar naquele take perfeito. Para além disso, no ano letivo passado, num trabalho para unidade curricular Projeto de Cinema, fiz uma pequena curta-metragem sozinha em que existiam alguns planos sequência. Na altura o professor Luís Nogueira disse que seria um bom desafio fazer um filme em plano sequência.

Quando este ano decidi fazer uma curta-metragem pensei imediatamente em fazê-la em plano sequência. No entanto, não queria fazê-lo só porque sim. Queria que essa escolha tivesse um propósito e um motivo no filme. Caso contrário, não faria a curta num só take. Quando decidi que iria abordar o transtorno dissociativo de identidade e depois de estudá-lo um pouco, percebi que faria todo o sentido contar a história da Marta num só take: uma pessoa que tem o transtorno dissociativo de identidade não tem pausas. Foi esta a premissa. Chega a ser muito complicado, principalmente numa fase inicial, controlar qual a identidade que vem para o *front*. Também considerei que, ao contar a história num só take seria uma experiência diferente para o espectador, visto que ele iria sentir que se torna a própria câmara e que está a explorar toda a casa e a seguir cada personalidade que vai vendo, descobrindo quarto a quarto mais sobre o sistema de Marta.

Uma questão que me foi colocada várias vezes foi se iria fazer realmente um único plano sequência ou se juntaria vários planos num só, dando a ilusão de se tratar apenas de um. A minha escolha era bem clara: desde o início assumi que o desafio seria precisamente fazer um único plano sequência, porque caso recorresse a vários takes iria contrariar tanto a essência do filme como a própria ideia de plano sequência.

#### **1.4. Estado de Arte Fílmico**

Durante a pré-produção do filme, foi muito importante ver obras que me pudessem ajudar a entender o projeto e a tomar decisões que beneficiassem o filme. Vi filmes e videoclips, uns mais relacionados com o transtorno e variações deste, outros pelo facto de serem obras em plano(s) sequência(s).

##### **1.4.1. Tema**

O primeiro filme que encontrei focado no transtorno dissociativo de identidade foi *Split*, escrito e realizado por M. Night Shyamalan e protagonizado por James McAvoy, um filme norte-americano que se foca na personagem Kevin Crumb, um homem com 23 personalidades em que uma delas sequestra 3 jovens. Considero o filme muito bom, e destaco a prestação de McAvoy, que me fez manter agarrada ao ecrã durante todo o visionamento. No entanto, do ponto de vista da abordagem ao tema – transtorno dissociativo de identidade – penso que o filme é demasiado exagerado e não respeita a realidade. De alguma forma, estigmatiza as doenças mentais, reforçando uma noção falsa e estereotipada de que as pessoas

com doenças como esta são perigosas e violentas, sem noção da realidade, e que, por isso, não conseguem viver normalmente em sociedade. Neste caso, Kevin tem inclusivamente uma personagem “monstro”, apelidado de *Besta*, que tem “poderes” e tanta força que consegue trepar paredes, por exemplo. Foi ao integrar um grupo no Facebook de pessoas com este transtorno que percebi melhor o quão mal representadas e mesmo ofendidas estas pessoas se sentem pelo filme. Por vezes, as pessoas com este transtorno têm algumas identidades com qualidades, atributos e talentos diferentes umas das outras, mas não como é representado em *Split*.

Outro filme que vi e que considero o mais próximo da realidade do que é viver com este transtorno, foi o filme *Sybil*, de 2007, realizado por Joseph Sargent (um remake da mesma história contada por Daniel Petrie em 1976). Baseado em factos reais e no livro *Sybil* (1973), de Flora Rheta Schreiber, o filme retrata a história de Sybil, que sofreu vários traumas enquanto criança e desenvolveu várias personalidades, e como as mesmas foram trabalhadas e estudadas pela Dr.<sup>a</sup> Wilbur, uma psicanalista. As várias personalidades de Sybil vão de crianças (Peggy Lou, Peggy Ann, Ruthie) a uma personalidade que fala francês (Vicky), a uma pianista (Vanessa) ou a uma personalidade depressiva e suicida (Marcia), entre outras. Considero que o filme *Sybil* tem a capacidade de emocionar, cativar e entregar ao espectador dados suficientes para que este possa refletir sobre a mente humana. A interpretação de Tammy Blanchard foi, sem sombra de dúvidas, muito boa e uma enorme referência porque, tal como acontece fora dos ecrãs, os pacientes de TDI têm a sua postura, expressão e até tom de voz alterado de alter para alter. Por fim, considero que esta obra tem a capacidade de envolver o espectador no filme, sendo também uma referência nesse aspeto.

Para além de longas metragens relacionadas com o transtorno, também vi várias entrevistas no Youtube ou canais dedicados ao transtorno. Uma das primeiras entrevistas que vi, e possivelmente a que me ensinou mais sobre o transtorno, foi uma do canal *MedCircle* – canal dedicado à saúde mental, em que é possível conhecer inúmeras doenças, através de entrevistas com psiquiatras e com pacientes. Nesta entrevista de uma hora, Encina Severa fala sobre o seu diagnóstico, o trauma, fala de alguns tipos de personalidades e de como é viver com o transtorno. Quase no fim da entrevista, é possível conhecer o seu alter Minnie, uma criança de 3 anos. Minnie foi a maior inspiração para o alter Maria, do sistema de Marta. A forma de falar, o próprio timbre e, claro, a postura e linguagem corporal mudaram bastante e esses foram também os pontos que quis reforçar em *Um Quarto de Mim*. Minnie, inclusivamente, refere-se a Encina como “mommy”, assim como Maria se refere à Marta como “mamã”. A Encina também tem um canal de Youtube, e para além do seu canal, recorri a

outros, como o DissoaDid, um dos canais mais completos sobre o transtorno, que se dedica exclusivamente ao mesmo; foi muito importante para o esclarecimento de dúvidas e para perceber como é que as identidades se relacionam, quais as suas funções e o quão distintas podem ser. Por fim, também recorri ao canal do Sistema Orquestra que também entrevistei.

Vi ainda várias curtas-metragens: *DID*, de 2010, escrita e realizada por Jeff Wikinson é um drama cómico sobre dois homens – Toby e Rick – que tentam esconder um cadáver. O que torna esta obra aliciante é que o espectador vê os dois homens a tentar esconder o corpo e um dos homens é bastante abusivo com o outro. Este, já irritado com toda a situação, acaba por lhe bater com uma pá na cabeça, matando-o também. De seguida, entrega-se à polícia confessando os dois crimes. O mais interessante é que no bosque onde tentava enterrar um corpo e onde matara o seu colega, não estava ninguém. O seu colega era na realidade outro alter. E no lugar do outro cadáver, estava apenas um saco de plástico. Esta curta foi muito importante para perceber os próprios conflitos que podem existir entre identidades.

Também a curta-metragem *Me or Her* aborda um confronto entre uma personalidade mais fria (Ivy) e a personalidade dominante (Clara). Esta curta aborda o abuso e trauma por trás do transtorno, e como Ivy nasceu através desse abuso para proteger Clara. Existe aqui uma barreira invisível entre as duas, mas que representa o *headspace* e como pode ser complicado geri-lo.

*I am not one*, é um pequeno documentário realizado por Anya Kelly, com efeitos visuais e animações como forma de tentar replicar as experiências de duas mulheres que têm TDI. A narração do filme que fala dos sintomas, das mudanças da visão, das vozes que se ouvem, do processo de diagnóstico ou do stress pós-traumático. O documentário usa vários efeitos de reflexo, distorção e sobreposição de imagens de forma a aproximar o espectador daquilo que o paciente hipoteticamente experiênciava e sente.

*Nós* é um pequeno documentário brasileiro que conta com a participação de duas pessoas com TDI e os respetivos sistemas(o Sistema Orquestra, que eu entrevistei, e o Sistema Do-visen) e da psiquiatra e psicoterapeuta Patrícia Mattos. O documentário explica através de uma linguagem simples o que é o transtorno, descreve a dificuldade de fazer o diagnóstico e apresenta uma perspetiva pessoal de como é viver com o transtorno, desmistificando algumas ideias, como as transmitidas no filme *Split*, por exemplo.

Apesar do filme abordar o transtorno dissociativo de identidade, é possível os alters sofrerem de outras doenças ou outros tipos de transtorno. A Carolina, por exemplo, sofre de depressão, e a Clara de transtorno obsessivo e compulsivo (TOC ou OCD). Quis procurar um pouco mais sobre o segundo, pelo que vi algumas curtas-metragens e vídeos.

*Living with Ocd* é um relato em primeira pessoa (Kat Napiorkowska, uma jovem cineasta) daquilo que é viver com este transtorno. Ela começa por explicar que é mais do que lavar as mãos e os dentes constantemente ou do que ter tudo alinhado. Também é isso, ou pode ser, mas aqui ela aborda mais o facto de ter de verificar as coisas várias vezes, de sair da cama e pousar o pé correto no chão ou de tocar um número específico de vezes determinados objetos. Aborda, desta forma, os pensamentos exagerados e abusivos que não consegue controlar, as dúvidas com ela própria e o facto de não se conseguir desligar dos pensamentos como qualquer pessoa. Kat Napiorkowska tem outros vídeos no mesmo registo sobre viver com ansiedade, depressão ou ataques de pânico. Todos estes vídeos são narrados e Kat é a protagonista dos mesmos.

Outra curta-metragem relevante para este estudo foi *OCD*, realizado por Dany Fray. Gostei bastante da banda sonora e do facto de a própria letra estar relacionada com o transtorno. Já tinha decidido que no quarto da Clara iriam existir imensos pensamentos intrusivos na cabeça dela e assim que encontrei esta curta considerei que era uma excelente referência nesse aspeto e que queria algo do género no quarto da Clara. *OCD* conta a história de um dia na vida de Sam. Para que ele tenha um dia bom, tudo tem de ser como ele quer com a máxima precisão. Este filme dá-nos uma visão um pouco cómica daquilo que seria o seu dia se ele não fizesse alguma coisa bem.

Outra curta com o mesmo nome – *OCD* –, realizada por Jonathan Desjardins-Martel, descreve-nos como um casal se conheceu e apaixonou e como a mulher lidou com o transtorno do namorado. Nesta curta gostei do facto de abordar as duas partes da relação e de como poderá ser lidar com uma pessoa com TOC diariamente. No entanto, considero que a curta-metragem se foca mais uma vez na ideia de ter tudo organizado e limpo e não nos pensamentos intrusivos que levam a esse facto. No entanto, o poema que inspirou esta curta-metragem de Neil Hilborn mostra um pouco mais esse lado.

### 1.4.2. Estilo

No que respeita ao plano sequência analisei e fui inspirada por vários filmes e, muito, por videoclips. Dois artistas dos quais mais gosto e tenho acompanhado nos dois últimos anos são a Billie Eilish e o Finneas O'Connell. Algo que sempre despertou e justificou em parte o interesse pelos seus videoclips, para além da visão artística sobre os temas que tratam, foi o facto de terem vários videoclips em plano sequência. No caso de Billie Eilish acontece com *Ocean Eyes*, *Lolvely* (ainda que este plano sequência seja na realidade composto por vários), *When the party's over* e *Xanny*.

Outros que, não sendo em plano sequência, me inspiram pela direção de fotografia e pela forma como a cor é trabalhada e relevante para transmitir emoções, são *Hostage*, *Bury a Friend* e *Everything I wanted*. Tanto Billie como o seu irmão Finneas têm sinestesia, pelo que associam tudo a cores, números e sensações, e nota-se essa influência nos seus trabalhos.

O videoclip da música *Hostage* foi uma grande referência no que toca ao uso de cores para emular estados de espírito. O espaço onde o *videoclip* foi gravado é todo branco; no entanto, vai sendo iluminado de cores diferentes, que vão de encontro à emoção expressa por Billie e pelo dançarino (exemplo: sempre que o espaço é iluminado com a cor vermelha há alguma demonstração de violência ou abuso de poder). Outro videoclip que foi uma referência e vai ao encontro da curta-metragem *Me or her* é o da música *Watch*, no qual, no fim do vídeo, vemos duas versões de Billie e percebemos que existe um conflito entre as duas.

Já no caso de Finneas O'Connell, há quatro videoclips em plano sequência, sendo que *Break my heart again* é um plano sequência que durante a música dá várias voltas a Finneas. O vídeo está todo a preto e branco e não existem mais intervenientes nem é possível identificar o espaço em que Finneas se encontra. O mesmo não acontece com os três videoclips que lançou depois – *I lost a friend*; *Shelter* e *Let's fall in love for the night* - são todos no exterior e, para além da performance do artista, existem também vários dançarinos. É interessante como três videoclips com as mesmas características conseguem ser tão diferentes. O movimento da câmara é muito diferente e as próprias cores também se alteram, apesar de semelhanças existentes, sendo que há um choque maior entre o *I lost a friend* com *Shelter* e *Let's fall in love for the night*. No primeiro, o tom do videoclip é mais quente, sendo que predominam os laranjas e vermelhos, já nos dois seguintes, a tom é mais frio indo de encontro à estética mais urbanizada que os próprios espaços têm – em *Shelter* contrariamente ao primeiro que foi filmado num campo. Em *I lost a friend*, o movimento de câmara é muito suave

e encara Finneas e os dançarinos quase sempre da mesma forma. Já em *Let's fall in love for the night*, apesar da fluidez dos movimentos, estes são muito mais rápidos e mais variados, acompanhando o ritmo da música. Em *shelter*, é um plano em que a câmara recua e o cantor e dançarinos avançam sempre em direção à mesma.

Também analisei alguns filmes realizados em plano sequência, através de um ou vários takes. *Arca russa* (2002), de Aleksandr Sokúrov, filmado num único plano sequência e num único take, condensa em 1 hora e 39 minutos, 300 anos da história da Rússia. *Arca Russa* é mais que um exercício cinematográfico. É também um desafio histórico que leva o espectador numa viagem no tempo. Assim como cada grupo de salas representa décadas ou séculos diferentes, em cada quarto ou sala de *Um Quarto de Mim*, temos uma identidade/estado de espírito diferente, com idades diferentes, ainda que se passe tudo na mesma linha temporal. É inacreditável como foi possível fazer um filme num único take, que envolveu a participação de mais de dois mil atores e a passagem por mais de 30 salas, efetuando uma reflexão e crítica sobre a identidade russa e abordando a sua cultura, a sua política e a sua história.

Assim como *Arca Russa*, o filme *Victoria* (2015), de Sebastian Schipper, foi rodado num plano sequência. Apesar de terem isso em comum, em *Victoria* existem muitos mais movimentos da câmara, que seguem a protagonista e os quatro jovens que a mesma conhece nessa noite, enquanto que em *Arca Russa* a câmara, para além de levar o espectador pelas várias salas, funciona também como narrador e comentador, sem que nunca vejamos a pessoa em questão. No caso de *Victoria*, a câmara funciona como uma quinta personagem: uma espécie de testemunha inquieta. Coloca o espectador no meio da ação e acompanha o ritmo da mesma, fazendo deste também personagem. Este plano sequência é ainda maior do que o do filme de Sokurov, tendo 138 minutos. Depois de trocar opiniões com vários colegas sobre este filme, a conclusão a que cheguei é: será que o filme seria tão bom se contasse a mesma história, mas sem ser um plano sequência? Talvez não, já que tem uma narrativa simples e objetiva. Provavelmente seria um filme menos envolvente e sedutor. Considero que a junção de uma história simples e de um plano sequência foi uma escolha muito acertada e que deu asas ao filme.

Ao falar de referências e de filmes feitos através de plano(s) sequência(s), não poderia deixar de falar de Alfred Hitchcock e da sua obra *Rope* (1963). Apesar deste filme não ser num take e ter vários cortes, considero que Hitchcock trabalhou muito bem os movimentos de câmara,

extremamente fluídos e com a variedade de planos, sendo alguns deles planos sequência (*close-ups*, planos americanos e médios, para além dos *travellings*).

Uma referência mais recente, foi *1917* (2019), de Sam Mendes. É uma viagem com altos e baixos, repleta de emoções. Apesar de ser um falso plano sequência (notam-se alguns cortes), as sensações e emoções que o espectador recebe e sente são ampliadas por este dispositivo estilístico. Existe um vídeo de *making of e behind the scenes* de *1917* que descreve as condições logísticas que o filme teve para ser executado, sendo inclusivamente referidas as condições meteorológicas e o modo como elas afetaram as gravações da obra. Dessa forma, consegui perceber perfeitamente as exigências desta forma de filmar, já que durante as rodagens de *Um Quarto de Mim*, também fomos bastante limitados. *1917* não é mais um filme sobre a guerra em si, mas sobre o homem e o valor humanitário e é essa a parte que mais me inspira nele.

Outras obras que, não sendo planos sequência, recorrem a esta solução, e que analisei são *Touch of evil*, *Strange Days*, *O Cavalo de Turim*, *Royal tenenbaums*, *Weekend*, *Children of men* e *Boogie nights*, no sentido de entender bem os pressupostos de realização inerentes a este dispositivo filmico.

### **1.5. O guião**

O guião demorou algum tempo a ser escrito. Como referido anteriormente, a ideia de o filme criar uma analogia entre o transtorno dissociativo de identidade e os estados de espírito e emoções não foi uma ideia imediata. Quando comecei a explorá-la tive de fazer alguma investigação sobre o transtorno para me sentir mais confortável ao abordá-lo. Li vários artigos, vi entrevistas, vídeos, filmes, relatos e tive também a possibilidade de entrevistar duas pessoas com o transtorno. Numa fase inicial, decidi quais seriam os estados de espírito que queria representar. Decidi também que queria que a representação fosse nitidamente positiva, já que durante a minha pesquisa percebi que as pessoas com TDI se sentem mal representadas e que há muitas que conseguem viver bem com o transtorno, ao ponto de atualmente o verem como algo positivo, à exceção de alguns momentos mais complicados. Desta forma, ao criar a/as personagem/ns, decidi representar a felicidade e a inocência, o desejo e confiança, e a gratidão. Como emoções negativas decidi representar a ansiedade, a tristeza e baixa

autoestima. Desta forma, três dos alters representariam personalidades positivas e as restantes duas representariam alters mais negativos. De seguida, criei a personagem principal ou, neste caso, a “dona do corpo”: Marta.

Depois de criar a biografia de Marta, comecei a criar os seus alters e as suas próprias biografias. As emoções que escolhi representar foram fáceis de relacionar com alguns tipos de alters mais ou menos comuns: um alter criança, um protetor, um alter *host*, um alter sexual. Decidi criar também um alter mais ligado às redes sociais e ao YouTube, porque durante a minha pesquisa percebi que uma das formas de aprender sobre este transtorno é através desta plataforma. Com a pouca informação sobre o transtorno e a confusão que se faz facilmente com outros distúrbios, existem várias pessoas que possuem canais de YouTube em que abordam o transtorno ou a sua vida através do mesmo.

Escrevi então uma biografia para cada identidade. Depois deste processo de criação, já estava mais confortável para iniciar a escrita do guião com 5 alters: a Maria, a Clara, a Carolina, a Vitória e a Sandra. Uma das minhas grandes preocupações foi criar ações completamente diferentes de quarto para quarto, que ajudassem o espectador a perceber (ou não) o que se passava. Além disso, queria que cada quarto refletisse o respetivo alter e que fornecesse mais informações sobre o mesmo, pelo que o *décor* foi muito importante. Outra preocupação, foi criar pretextos e motivos para cada alter sair do respetivo quarto e, posteriormente, pensar também no que é que a câmara iria mostrar durante esse momento.

Uma das partes mais complicadas, mas mais interessantes para mim, foi o ter de me colocar no papel de cada identidade para pensar no que é que a mesma faria no seu espaço e qual seria a melhor forma de a representar. Também foi interessante pensar no crescendo do conflito da Marta e como é que o poderia fazer sem ser algo extremo ou exagerado. Tentei representá-lo de uma forma minimamente realista.

Em resumo, considero que a escrita do guião propriamente dita foi rápida, mas o processo até ao início da escrita e a ponderação de todos os fatores foi mais demorado, o que, no fim de contas, me parece um bom sinal em termos metodológicos. Estou em crer que o que demorou mais tempo foi mesmo encontrar um desfecho que me agradasse. Depois de ter várias ideias, achei que acabarmos por nunca entrar no quarto da própria Marta, seria um bom final, já que o espectador esteve sempre a seguir os alters de Marta e quando, no fim, está a contar com a entrada noutra quarto esta é-lhe vedada. Este fim, é o clímax do filme e considero que nesta altura, o espectador poderá refletir e fazer algumas questões, relativas às mudanças da sua personalidade, ao crescimento pessoal, a várias fases da sua vida e à condição

humana. Até que ponto é que conhecemos mesmo uma pessoa? E até que ponto é que nos conhecemos bem? O que é que desencadeia em nós a mudança? Quais são os nossos gatilhos? Quantas versões de nós mesmo temos ou já tivemos? O que outros veem em mim é realmente aquilo que eu sou? Ou será que sou como a Marta e “fecho a porta”?

### **1.5.1. Caracterização da personagem e identidades**

Como referido anteriormente, criei um *background* para cada identidade e uma pequena biografia para a Marta. Estas descrições, para além de me ajudarem na escrita do guião, foram também um ponto de partida para a atriz trabalhar a sua interpretação.

#### **Marta**

É uma mulher com 30 anos que adora artes em geral, e que desde pequena aprendeu a tocar piano e se apaixonou por música clássica. Licenciada em ciências musicais, Marta tenta agora concorrer ao Mestrado de Artes Musicais, depois de 3 anos sem estudar. Teve alguns problemas no passado em relacionar-se com pessoas, por várias vezes os seus colegas de turma ou até mesmo familiares não entendiam alguns dos seus comportamentos, que surgiam sem contexto, quase como se ela conseguisse ser várias pessoas no mesmo corpo.

Depois de aceitar que realmente algo não estava bem, já que tinha vários momentos de amnésia, procurou ajuda psiquiátrica. O diagnóstico foi demorado, mas apontou para um transtorno dissociativo de identidade. Transtorno este causado pelos vários abusos sexuais que sofreu quando era criança, durante vários anos (dos três aos sete anos), pelo próprio pai, que agora se encontra na prisão. Marta procurou ajuda e depois de aceitar o seu transtorno e conhecer os seus alters, começou a perceber que cada um tem a sua função e emoção predominante e que, apesar de os aceitar e os ver agora como algo positivo, às vezes tem receio que algum deles lhe tire o poder e a capacidade de estar no *front*. Gostava de estar sozinha na sua cabeça, e não sentir que tem um grupo de pessoas diferentes a viver no seu corpo.

#### **Maria**

Tem 5 anos, representa a felicidade e a inocência. É uma criança extremamente animada, feliz e inocente. Gosta de brincar com peluches e bonecos. Para além disso adora trabalhos manuais, desenhar e colorir desenhos. Gosta de cantar e dançar. Como qualquer criança, tem uma enorme imaginação e tenta solucionar qualquer problema que possa surgir ainda que de uma forma diferente.

Numa fase inicial era o alter que vinha mais vezes ao comando, mas depois de Marta procurar ajuda e conseguir controlar melhor os vários alters, Maria já não “sai” tanta vez como quando Marta era adolescente, por exemplo.

Apesar de esta personalidade ser um alter, e não uma pessoa física, quando o alter está no controlo a postura do corpo de Marta adota precisamente os comportamentos de uma criança: desde a forma de andar mais descuidada à forma como pega na caneta ou lápis para pintar ou à própria voz e forma de falar. É como vermos uma criança num corpo de adulto.

## **Clara**

Tem 22 anos, representa a ansiedade e o transtorno obsessivo compulsivo (OCD/TOC). Trabalha numa empresa de marketing e é muito exigente e perfeccionista, não só no seu trabalho como também na sua vida pessoal. Tem o distúrbio compulsivo obsessivo mais conhecido como OCD ou TOC que, no caso dela, se manifesta em ter tudo organizado milimetricamente. Para além disso, é inundada por inúmeros pensamentos a toda a hora, vivendo em constante ansiedade. Tem medo de falhar, de se esquecer da luz ligada, ou da porta aberta, verifica tudo várias vezes, acredita que um acontecimento mínimo pode fazer com que o resto do dia ou da vida seja um desastre. Tem uma enorme preocupação com a higiene, tentando ter sempre a certeza de que para além de estar tudo limpo, está tudo arrumado. As vozes na sua cabeça não a deixam descansar.

Como gosta de ter tudo planeado e sob controlo, fica bastante ansiosa quando algo não está no sítio certo ou acontece alguma coisa inesperada. Para além disso, repete várias ações três vezes enquanto as conta. Seja a quantidade de vezes que desinfeta as mãos ou a quantidade de vezes que carrega num interruptor, tem uma obsessão pelo número três (número associado à perfeição).

Ainda que este alter tenha um distúrbio, não quer dizer que os outros tenham parecenças com ele. Quando o alter de Clara toma controlo do corpo de Marta, temos uma postura muito correta (costas direitas) e ao mesmo tempo muito cuidadosa, verificando milimetricamente se está tudo no sítio certo. Movimenta-se de uma forma mais mecânica, a sua expressão facial no geral é serena, mas, em alguns momentos, é de nervosismo e receio, quando algo foge ao planeado. Em situações de maior stress, é comum ter as mãos a transpirar e a respiração ofegante.

## **Carolina**

Tem 28 anos e representa a depressão, tristeza e falta de confiança própria; sempre teve baixa autoestima. Apesar de sonhar ser escritora e de escrever desde criança, começou a sentir-se desmotivada depois de algumas editoras recusarem o seu livro, para o qual trabalhou durante anos.

Para além disso, Carolina sente que nunca vai ter ninguém que a ame realmente, já que nos poucos relacionamentos que teve se sentiu usada e traída. Uma das várias consequências dessas vivências foi o isolamento, pois deixou de confiar nas pessoas. Começou então a formar-se uma bola de neve, em que Carolina deixou simplesmente de querer saber. Mal sai do quarto, muito menos de casa. Encomenda comida, come *snacks*, fica na cama quase todo o dia. Tenta escrever, mas é rapidamente desmotivada por ela própria. Não desiste da vida, mas também não luta por ela. Vê séries, filmes, ouve música, pensa, mas o que ressalta mais é o olhar vazio que tem, independentemente das suas ações. Carolina bebe e fuma. A sua postura é desajeitada e despreocupada. Não sorri, não mostra motivação para nada nem nenhum tipo de emoção positiva.

## **Vitória**

Tem 23 anos e considera-se uma mulher perfeita, sedutora e que qualquer homem quer. Com 20 anos começou a adquirir vários tipos de brinquedos e objetos sexuais e começou a fazer vídeos para alguns sites, começando recentemente a considerar-se uma dominatrix, já que independentemente do serviço que ela ofereça ao cliente, seja este online ou não, gosta de dominar e ter o controlo sobre tudo.

Gosta de se sentir no poder, ainda que não esteja com os parceiros sempre fisicamente. Os seus clientes pagam-lhe vários serviços online, de um vídeo de strip a um vídeo em que se masturba, ou mesmo videochamadas em que insulta os clientes. Estes pagam por transferência ou por bens materiais que ela queira.

Vitória usa uma máscara que lhe cobre o rosto parcialmente. No geral, possui um elevado desejo e múltiplas fantasias sexuais, sendo muito compulsiva, estando a pensar constantemente em sexo, em masturbação, em domínio, em homens e no quão boa ela é.

## **Sandra**

Tem 33 anos. Representa a gratidão, adora ler, viajar e é uma palestrante profissional.

Sandra desde cedo se esforçou pelos seus sonhos, estudou, teve boas notas e conseguiu um bom trabalho: foi gestora de um banco durante cinco anos. Com 28 anos, largou o seu trabalho e decidiu fazer uma viagem pelo mundo, passando por todos os continentes, vivendo de perto realidades e culturas completamente distintas da que conhecia. Em todos os países procurava conhecer as pessoas e viver como elas, de forma a absorver tudo o que aquele local lhe tinha para dar. Trabalhava e ajudava as pessoas em troca de uma refeição ou de um abrigo para ficar. Depois de um ano e muitas amizades feitas, regressou a Portugal, muito grata por tudo o que tem.

Com 30 anos, começou a dar palestras motivacionais a vários tipos de pessoas: de empresários a reclusos, jovens e adultos, da imobiliária ao *software*. O seu trabalho passa por adaptar o seu discurso ao público, e ao longo dos anos tem juntado outros palestrantes para trabalharem com ela. Com os avanços tecnológicos e com a propagação que as redes sociais permitem, Sandra espalha também a sua palavra pelas plataformas digitais, como o YouTube. Está sempre a sorrir e consegue contagiar qualquer um.

### **1.6. A equipa**

A formação da equipa foi também um dos primeiros desafios que tive de enfrentar. Um filme não se faz sem pessoas. Quando resolvi fazer a curta-metragem soube que seria complicado conseguir uma equipa e articular a disponibilidade de todos. Decidi logo quais as funções que gostaria de desempenhar: a de guionista, de realizadora, de produtora, de operadora de câmara e, numa fase inicial, de pós-produtora, cargo que acabei por passar mais tarde ao Eduardo Calças. Não tendo muita experiência na área do cinema, sabia que seria um grande desafio executar tantas funções, no entanto considerei que seria importante aproveitar este projeto para poder ter uma experiência “mais completa” e talvez perceber do que é que gosto mais. É claro que esta decisão também foi pensada de acordo com os meios logísticos para a execução do filme, mas considerei que ser guionista, realizadora e operadora de câmara fazia todo o sentido para ver traduzida no filme a minha visão.

Decidi ainda ser produtora do filme, porque sabia que teria um longo caminho pela frente em termos de angariação de fundos e patrocínios, e que fazia sentido ser alguém na minha zona de residência a fazê-lo, como a equipa está um pouco espalhada pelo país decidi ser eu a agarrar essa função. Confesso que a área da produção nunca captou muito o meu interesse, mas também nunca tinha experimentado nada na mesma, pelo que quis ter uma experiência em produção para poder tirar conclusões depois da execução do projeto e, desta forma, dar uma oportunidade à mundo da produção

A equipa acabou por ser composta maioritariamente por colegas e amigos, à exceção do André Carvalho, o diretor de som, que foi uma recomendação de outro colega – o Tiago Iúri –, já que eu não conhecia ninguém da área. A Silvana Torricella – assistente de realização, licenciada em cinema – foi uma pessoa que conheci no âmbito de um estágio curricular na fase final da minha licenciatura, numa produtora cinematográfica. Foi a pessoa que me introduziu ao mundo do cinema e foi com ela que aprendi várias coisas, pelo que foi logo dos primeiros contactos que estabeleci e foi uma pessoa a quem recorri inúmeras vezes para consultar alguém com mais experiência que eu.

A Cátia Cardoso – assistente de produção, licenciada em comunicação social e finalista do mestrado em cinema – é alguém que me acompanha desde a licenciatura e que tem apoiado ao longo destes anos as minhas ideias e projetos. Por eu não ter muita experiência em produção, considerei que a Cátia seria uma boa aposta para me ajudar nesta área.

O Simão Rolo – segundo assistente de produção, engenheiro informático – acompanhou também todo este projeto, desde as primeiras ideias, ainda antes de existir um guião. Apesar de não ter experiência na área, sempre foi um grande entusiasta da mesma e durante todo o processo ajudou em tudo o que precisei, desde a captação de imagens para o *making of* à recolha de refeições para a equipa.

A Patrícia Mota – diretora de fotografia e perchista, aluna da licenciatura de Som e Imagem da Escola Superior de Artes e Design – foi uma ajuda fundamental para a realização desta curta-metragem. Aceitou imediatamente participar neste projeto e, com o tempo, abraçou novos desafios no mesmo. Com a pandemia e indisponibilidade por parte do diretor de som (por motivos profissionais) para fazer a captação de som, propus à Patrícia que ela desempenhasse essa função. A Patrícia também me ajudou noutros aspetos da produção, entre outros: foi comigo fazer as compras necessárias e esteve comigo desde o primeiro dia ao último dia na casa onde filmámos, revelando-se assim quase como que o meu “braço direito”.

O André Carvalho – diretor de som, licenciado em Som e Imagem pela Escola Superior de Artes e Design e atual estudante de engenharia informática – foi uma recomendação de um colega meu, como referido anteriormente. Depois de lhe falar do conceito do projeto e de enviar o guião, o André aceitou de imediato assumir a função de diretor de som. Fomos trocando ideias sobre como queríamos o som do filme. Infelizmente, com a situação do Covid e com a marcação de nova data de rodagens repentina, o André não conseguiu disponibilidade para estar presente nas rodagens. No entanto, predispôs-se a emprestar o material e dar formação a quem pudesse desempenhar o cargo. Foi então que pensei na Patrícia, que

já tinha alguma formação na área do som. O André foi o responsável pela pós-produção do som e pela banda sonora do filme.

A Inês Domingues – diretora de arte, fotógrafa – foi a pessoa que escolhi para me ajudar com o *décor* e com os figurinos. Apesar de não ter experiência na área do cinema, a sua formação em fotografia, estética e estudos artísticos, os trabalhos que faz, e porque a conheço, soube de imediato que ela compreenderia que olhar eu queria ter sobre o filme e que ela conseguiria ajudar-me a consegui-lo. A Inês, para além de diretora de arte, fotografou vários momentos dos ensaios e rodagens e ficou ainda responsável pelo poster do filme.

O Eduardo Calças – responsável pela pós-produção, licenciado em jogos digitais e multimédia e mestre em cinema – foi a última pessoa a juntar-se à equipa técnica de *Um Quarto de Mim*. Conheci-o no decorrer do mestrado e aprendi muito com ele. Sempre vi potencial nele quer em termos técnicos quer na pós-produção, principalmente na área da cor.

Para além da equipa técnica, foi necessário obviamente encontrar uma atriz. Assim que escrevi o guião, soube que queria apenas uma atriz para representar todos os alters. Embora fosse interessante termos vários atores a representar os diferentes alters, achei que seria interessante retratar o transtorno como ele é. Apesar de a pessoa que sofre deste transtorno conseguir visualizar diferenças entre os alters no *headspace*, vemos sempre a mesma pessoa. Para além disso, achei que do ponto de vista do plano sequência seria mais interessante (e desafiante) vermos sempre a mesma atriz, ainda que o figurino fosse alterado entre quartos.

Decidi também que queria uma atriz profissional, já com alguma experiência em cinema, capaz de conviver à vontade com câmaras, com o material de som, etc. Precisava de alguém que já estivesse minimamente confortável e habituado a trabalhar com uma equipa e com equipamento para ser mais fácil de coreografar e encenar todos os momentos. Também me pareceu que este projeto seria ambicioso, e por isso aliciante, para quem o representasse. A atriz que escolheria não representaria apenas uma, mas sim seis personagens, em apenas 15 minutos, durante os quais as emoções variariam bastante de quarto para quarto.

Em algumas conversas com um colega que trabalha na área do audiovisual e cinema – Tiago Iúri, que consultei inúmeras vezes durante todo o projeto – questionei-o se ele conhecia alguém que pudesse estar interessado no projeto e que tivesse potencial para o concretizar. Depois do Tiago conhecer um bocadinho melhor o projeto, aconselhou-me a atriz Inês Sá

Frias. Estabeleci contacto com a antiga agente da atriz e trocámos alguns emails e telefonemas sobre o projeto. Depois de a Inês ter lido o guião, a descrição das identidades e a nota de intenções demonstrou o seu interesse em fazer parte da curta-metragem.

### **1.6.1. Reuniões com equipa**

Ao longo dos meses de pré-produção ocorreram várias reuniões/encontros com a equipa técnica. Umhas vezes eram reuniões com a maioria da equipa, outras eram apenas entre a realizadora e produtora e elementos específicos da equipa, dependendo do assunto da reunião. Inicialmente, uma das pessoas com quem mais falei foi a assistente de produção, Cátia Cardoso, para analisarmos algumas questões logísticas, estabelecermos objetivos e um plano de exequibilidade. Estas reuniões – feitas maioritariamente à distância – foram sendo realizadas ao longo dos vários meses de produção do filme.

Fiz também uma reunião com a Silvana – assistente de realização – para discutir como pretendia fazer o filme, quais as condições que tínhamos, qual a minha visão sobre os temas abordados, qual o material a usar e outros aspetos gerais do filme, já que, como referido anteriormente, recorri várias vezes à Silvana para ter a opinião de alguém experiente.

Outra reunião foi com a Patrícia Mota e com a Inês Domingues, para trocarmos ideias sobre o décor e os figurinos. Discutimos cada identidade e o quarto que associei a cada uma, para vermos como poderíamos criar também uma identidade do próprio espaço.

Reuni também com o Eduardo Calças, para discutir a pós-produção do filme, nomeadamente os perfis de cor em cada quarto, e para analisarmos como seria possível manter alguma coesão em termos de cor, mas simultaneamente complementar o trabalho feito pela direção de arte.

Toda a equipa reuniu depois via zoom, para se conhecer, trocar ideias e discutir as opções que tínhamos caso não fosse possível rodar o filme como idealizámos devido ao surto de covid-19. Esta reunião também serviu para discutir aspetos mais logísticos: disponibilidade para ensaios/rodagens, transporte, estadia...

Depois de remarcada a data de ensaios e rodagens (para a última semana de junho), e na impossibilidade de o André estar presente nos ensaios e rodagens da curta-metragem, reunimos também com a Patrícia e com o Simão. Desta forma, durante um dia inteiro, o André trouxe o material de som dele e ensinou a Patrícia e o Simão a usá-lo. Foram feitos vários testes e esclarecimentos de dúvidas. A Patrícia já tinha algumas bases mais técnicas e alguma

experiência devido à sua formação. O Simão, que também já tinha algumas bases, dado o seu percurso musical, aprendeu também a trabalhar com o material, caso a Patrícia precisasse de algum apoio durante as rodagens.

Com o aproximar da data das rodagens, dirigi-me à Casa das Oliveiras mais duas vezes. A primeira com a Patrícia, o Simão, a Silvana e a Inês. Avaliámos todos os quartos e divisões a serem usadas nas gravações do filme. Percebemos quais os melhores locais para colocar a iluminação artificial, quais os melhores planos para se fazer e percebemos de uma forma mais exata como ia ser o *décor*. A Inês tirou ainda algumas fotografias à casa para ajudar na divulgação do projeto nas redes sociais, bem como na campanha de *crowdfunding*.

Da segunda vez, fui apenas com a Patrícia e a Inês e testámos pela primeira vez o plano sequência. No fim do mesmo, avaliámos o que poderíamos fazer de diferente e melhor. A Patrícia tentou perceber, juntamente comigo, qual seria o melhor percurso para ela, enquanto perchista. A Inês reviu algumas ideias anteriormente discutidas relativas ao *décor* e tirou mais algumas fotografias.

Para além do contacto constante com a equipa técnica, também desde dezembro, altura em que ficou acordado a participação da atriz Inês Sá Frias, falei com bastante regularidade com a mesma. Trocámos muitos áudios e mensagens e fizemos também várias reuniões por videochamada. Inicialmente, tentei enviar-lhe artigos, filmes e vídeos sobre o transtorno para que ela também o percebesse melhor. As entrevistas que foram abordadas anteriormente também foram entregues à Inês. Fomos ainda trocando ideias do que queríamos ver em cada quarto e de como seria cada alter.

Fizemos uma videochamada quando toda esta situação do Covid chegou em que elencámos as soluções que tínhamos. Mais tarde, quando surgiu a possibilidade de gravarmos no fim de junho, voltámos a fazer videochamada para discutir se iríamos arriscar, que medidas de prevenção poderíamos tomar, entre outros aspetos logísticos. O facto de termos falado com bastante frequência, fez com que fôssemos criando uma relação de empatia e de conforto entre as duas, e acho que isso fez toda a diferença durante as rodagens do filme.

### **1.7. O cenário perfeito – Casa das Oliveiras**

Quando comecei a ter a ideia para o guião soube imediatamente que o espaço onde iria gravar teria de ser uma casa com muitas divisões e que as mesmas deviam ser amplas, para ser possível coordenar o trabalho da equipa técnica com o da atriz.

Tinha ouvido falar de uma casa relativamente perto da minha residência que ia ao encontro das necessidades logísticas da produção e das características narrativas do guião. Consegui o contacto da Olívia Carreira (dona da Casa das Oliveiras) e marcámos um dia para conhecer a casa e as condições que existiam para o uso da mesma. Assim que vi a casa (fig.1) percebi que tinha de fazer ali a curta-metragem. O guião ainda não tinha sido finalizado e senti que encontrar a casa fez com que eu conseguisse dar esse passo, pois o espaço era muito importante para a construção do enredo. Já sabia quais eram os alters que queria, que tipo de ações pretendia e a própria história, mas ao ver a casa consegui juntar tudo.



Figura 1 - Casa das Oliveiras

### **1.8. Plano de exequibilidade**

Com pouca experiência na área da produção, foi extremamente importante delinear um plano de exequibilidade e analisar o projeto para perceber se era viável.

Considero que a primeira coisa necessária para a realização da curta é a existência de uma equipa decidida e comprometida com o projeto. Ainda que a equipa não fosse muito grande, os vários membros da mesma mostraram-se, ao longo destes meses, sempre confiantes e comprometidos com o projeto, ajudando-me nas várias tarefas e dando opiniões construtivas, de forma a conseguir-se um melhor resultado.

O facto de termos apenas uma localização para filmar poupou algum tempo à equipa, quer na montagem e desmontagem do material quer nas próprias viagens. Além disso, a equipa dormiu e comeu na casa onde filmou, já que existiam outros quartos. Isso logisticamente fez toda a diferença.

Visto que o processo de pós-produção não envolveu montagem, numa primeira fase – antes do covid – decidimos que as rodagens seriam em abril, porque não precisaríamos de tanto tempo para pós-produção.

Relativamente às necessidades técnicas e de material, dado que o apoio do ICA foi reduzido, tentei arranjar o máximo de material emprestado e o meu material pessoal. Desta forma, o filme poupou 100€, que era o valor que eu gastaria em gasóleo e portagens para ir buscar e levar o material à UBI.

### **1.8.1. Orçamento, financiamento e apoios**

No que toca aos recursos financeiros, para além do apoio de 100€ do ICA, fiz uma lista de vários estabelecimentos nas zonas que circundam Carnide, nomeadamente Bajouca, Guia, Ilha e Monte-Redondo, e alarguei a lista até Leiria para tentar o máximo de patrocínios, tanto em bens materiais para a decoração de um dos quartos como em bens alimentares ou em apoio financeiro para as despesas do filme. Ainda que o comércio nesta zona seja “pequeno”, tinha a vantagem destas mesmas empresas me conhecerem, o que ajudou a arranjar alguns apoios monetários. Comecei então a angariar estes apoios, no fim do ano de 2019. Estava a meio da angariação de patrocínios quando fomos afetados pela pandemia, o que, obviamente, teve um impacto negativo neste processo. Nessa altura também tinha criado uma campanha de *crowdfunding* na plataforma *gofundme*, que acabou por ficar em *standby*.

Para além da campanha de *crowdfunding* (fig. 2), na mesma altura criei uma conta de *instagram* (fig. 3) e uma página de *Facebook* (fig. 4) com o objetivo de promover o filme e de divulgar a campanha de *gofundme*.



Figura 2 - Crowdfunding



Figura 3 - Conta instagram



Figura 4 - Página facebook

Com a chegada da pandemia, deixei de me deslocar aos estabelecimentos que constavam ainda na lista que criei. Apesar de mais tarde ter tentado alguns contactos, foi muito complicado receber mais apoios. Só no fim de maio, quando consegui marcar nova data para as rodagens logo no fim de junho, é que voltei a partilhar ao máximo a campanha, juntamente com a equipa, amigos e familiares, conseguindo assim mais algum apoio financeiro essencial para a produção do filme. Este processo de angariação de apoios, foi feito ao longo de meses, visto que me encontro em estágio profissional. Desta forma, tratava da angariação de patrocínios depois do trabalho e aos fins de semana.

Por fim, os últimos apoios que pedi e consegui foram refeições ou bens alimentares. Este tipo de apoio foi essencial durante o período de rodagens e ensaios, já que, tratando-se de uma equipa pequena, também era complicado despende de alguém para preparar uma refeição, por exemplo. A grande maioria do décor consistia em adereços emprestados pela equipa, por familiares e por amigos, dos peluches aos próprios figurinos. Temos também um caso de um apoio de uma *sexshop* que emprestou vários brinquedos sexuais para o *décor* do quarto do alter sexual (Vitória).

Em termos de financiamento, no *pitch* apresentado na UBI tinha feito um orçamento que se aproximava dos 1700€, sendo que, para imprevistos, a própria folha de *excel* calculava uma percentagem, totalizando 1850€. Neste orçamento não estavam incluídas as despesas rela-

cionadas com a distribuição do filme ou a parte das “recompensas” às pessoas que contribuíssem com mais dinheiro nos seus donativos. Depois da apresentação do *pitch*, o projeto recebeu 100€ de apoio do ICA. Como explicado anteriormente, tracei objetivos e estratégias para conseguir mais algum dinheiro, de forma a garantir pelo menos que ninguém da equipa tivesse despesas e que conseguisse contratar uma atriz profissional. A angariação de apoios correu bem, sendo que consegui atingir o orçamento anteriormente efetuado. Para além dos 100€ do ICA, consegui angariar cerca de 1816,26€, totalizando 1916,26€, sendo que na campanha do *gofundme* atingimos o objetivo de 700€, recebendo 639,26€ (devido à subtração das comissões); de apoios e doações fora da plataforma recebemos 552€ e em patrocínios de empresas recebemos 625€ (tabela 1).

Se conseguimos poupar nos adereços e figurinos e nas refeições principais, que foram oferecidas por restaurantes da zona, as despesas foram significativas noutras áreas: o cachet da atriz foi superior (quando fiz o *pitch*, ainda não tinha atriz e não tinha noção dos valores), bem como o custo das suas deslocações (por causa do covid). Surgiram também alguns imprevistos em termos de equipamento e, claro, de material sanitário para toda a equipa, como máscaras, viseiras, desinfetante, álcool, detergentes para desinfeção de espaços comuns, etc.

Até ao fim das rodagens foram gastos 1250€, sendo que, segundo algumas estimativas que fiz, gastarei ainda cerca de 120€ em dvds, caixas para dvds, impressão de posters, caixas e portes para o envio dos mesmos para todos os que contribuíram com mais de 50€ para o filme. O restante dinheiro será investido na distribuição do filme.

Dos 1250€ gastos, 182€ foram gastos na pré-produção, nomeadamente no guião e preparação (*repérage*, testes na casa, deslocações para angariação de patrocínios); 400€ com o elenco; 47,61€ em material sensível ou em imprevistos (exemplo: lâmpadas); 87,74€ em adereços e cenografia; 289,31€ em transportes do período de ensaios e rodagens; 191,24€ em alimentação; e 50,39€ em equipamento de proteção contra o covid (tabela 2).

Tabela 1 Apoios

<b>Apoios</b>	<b>Valor (€)</b>
ICA	100€
<i>GoFundMe</i>	639,26€
Outros apoios	552€
Patrocínios	625
<b>Total</b>	<b>1916,26€</b>

Tabela 2 Gastos

<b>Gastos</b>	<b>Valor (€)</b>
Guião e preparação	182€
Elenco	400€
Material Sensível/imprevisto	47,61€
Adereços e cenografia	87,64€
Transportes	289,31€
Alimentação	191,24€
Prevenção Covid	50,39€
<b>Total</b>	<b>1250€</b>

### **1.9. Escolha do nome**

Inicialmente, a curta-metragem teve o nome provisório *Next Door*, por ser uma espécie de pista para o espectador, que teria de entrar sempre no quarto seguinte para conhecer outra identidade. No entanto, não estava inteiramente satisfeita com este título. Durante alguns meses, entre a equipa trocaram-se várias ideias e sugestões, até que acabámos por chegar a *Um Quarto de Mim*, sugerido pela Cátia Cardoso, assistente de produção. Este nome tem uma dualidade que me agrada bastante e que dá já algumas pistas relativas à curta-metragem. A palavra “quarto” refere-se a uma parte, dando logo a ideia de divisão, dissociação e despersonalização, e refere-se também a um espaço. Por estes motivos, considerei que seria o nome perfeito para a curta-metragem.

## 1.10. A pandemia

Com a chegada da pandemia a Portugal em março, tomei a difícil, mas quase imediata, decisão de cancelar as rodagens, que aconteceriam na primeira semana de abril. Desta forma, o filme ficou em *standby*, bem como a campanha de *crowdfunding* e a angariação de patrocinios.

Fui mantendo o contacto com a dona da Casa das Oliveiras, mas sabia que teria sempre uma grande limitação em termos de tempo e disponibilidade para filmarmos lá.

Comecei a pensar num plano B. Não queria deitar fora todo o trabalho que tinha feito até então. Tentei pensar em como poderia usar a mesma personagem com as identidades e contar a sua história num registo diferente, em que fosse possível ter a equipa ainda mais reduzida e que fosse filmada num sítio mais acessível e fácil de encontrar.

Comecei a pensar em criar uma situação de consultório em que veríamos a Marta e os seus alters a responder a várias perguntas feitas por um psicólogo. Nestas perguntas poderíamos ver como as atitudes e opiniões mudavam entre cada identidade, mantendo a diferença de comportamentos, postura, timbre e forma de falar, tal como na ideia original. Ao desenvolver esta ideia estava também ainda a ponderar se teria outra pessoa a fazer a voz da psicóloga ou se descobriríamos no fim que a psicóloga era na realidade um dos alters de Marta. Esta ideia complementar a de *Um Quarto de Mim*, sendo que cada uma das ideias faria sentido sozinha. No entanto, poderiam ser uma continuação uma da outra, já que este plano b era mais concentrado em mostrar as diferenças através de falas e, no caso de *Um Quarto de Mim*, as diferenças entre os alters eram mais visíveis pelas ações e pelos espaços.

Quando estava a desenvolver este plano b, voltei a falar com a responsável pela Casa das Oliveiras, no fim do mês de maio, que me alertou para a disponibilidade da casa na última semana de junho. Esta seria a única data disponível até outubro. Confesso que fiquei um pouco na dúvida, já que tinha atrasado todo o processo: faltava fazer compras, voltar à casa para testes e algo muito importante: meios financeiros, visto que tínhamos chegado apenas a metade do que considerávamos necessário para produzir a curta-metragem.

Cheguei a ponderar gravar o plano B mais tarde, mas também precisaria de um cenário. Não gravando na Casa das Oliveiras, teria acréscimos do ponto de vista logístico, já que deixava de ter casa para a equipa técnica e elenco. Ponderei então gravar só em outubro, desta forma teria mais tempo para voltar a preparar tudo, mas tinha a questão das propinas a mais que teria de pagar e de a atriz não me garantir disponibilidade para essa altura. Falei então mais

uma vez com ela, que me motivou e considerou ser possível preparar o que faltava durante esse mês.

Começámos, assim, a ser mais ativos nas redes sociais, divulgando a campanha de *crowdfunding*. Voltei a tentar alguns patrocínios e apoios e fomos durante esse mês garantindo a possibilidade de fazer o filme, do ponto de vista financeiro. Neste aspeto, foi fulcral a partilha da campanha, quer por parte de amigos e familiares quer pela própria equipa e atriz, que o fizeram de forma incansável.

No entanto, existiram alguns aspetos não tão positivos que vieram com esta decisão: a grande maioria dos elementos da equipa não conseguia a disponibilidade total para os dias de montagem de material, para os ensaios, as rodagens, as arrumações; e o André Carvalho não conseguiu comparecer, apesar de termos estado em constante contacto com o mesmo durante o período de rodagens (fig. 5).



*Figura 5 Equipa presente no período de rodagens*

## **2. Produção**

### **2.1. Expectativas**

As semanas e dias que antecederam os ensaios e as rodagens, foram para mim muito entusiasmantes, mas também muito exigentes, visto que era responsável por vários aspetos do filme e estava a trabalhar simultaneamente. Articular o meu trabalho com as funções que exerci no filme, entre outras solicitações, nem sempre foi fácil. Desde ir às compras (bens alimentares, máscaras, gel, viseiras) a ir buscar material emprestado ou artigos para o *décor*,

e personalizar alguns adereços, foram muitas as tarefas. Apesar de toda a tensão e ansiedade, estava muito feliz por saber que o momento pelo qual ansiava estava a chegar. As expectativas eram boas, mas tentei sempre “manter os pés bem assentes na terra”, já que tinha noção de que as condições não eram as ideais: vivíamos uma pandemia; nas rodagens, para além de mim só podiam estar mais 4 a 5 elementos da equipa técnica; o material não era o ideal; tínhamos demasiada luz natural por estarmos no verão. Ainda assim, toda a equipa técnica e também a atriz estavam bastante entusiasmados, motivados e confiantes, o que me ajudou bastante.

## **2.2. Preparação e ensaios**

No primeiro dia, dirigi-me à Casa das Oliveiras logo pela manhã com a Patrícia Mota. Depois de descarregarmos todo o equipamento, todos os adereços, comida e outras coisas, começámos a tratar do *décor* de cada quarto, como tínhamos previsto nas reuniões anteriores com a Inês Domingues. Durante este processo, estivemos em contacto com a diretora de arte, trocando algumas fotos e ideias. Nesta primeira manhã concluímos então o *décor* de três quartos: o quarto da Maria, o da Clara e o da Carolina.

Os figurinos que a atriz ia usar foram colocados em quarentena, numa divisão que não era utilizada.

Depois de almoço, a Silvana Torricella juntou-se a nós e continuámos o *décor* do quarto e das salas que restavam. Todos os artigos do *décor* foram desinfetados ou previamente lavados (no caso dos peluches do quarto da criança ou das camisas do quarto da Clara).

Mais tarde o Eduardo Calças chegou e começamos a iluminar o quarto, fazendo alguns testes. Diria que uma das maiores dificuldades foi a iluminação. A casa tem mais de 50 janelas, pelo que luz natural não falta. No entanto, aquilo que inicialmente me pareceu algo a favor acabou por se mostrar uma contrariedade. O facto de os cortinados serem todos opacos no primeiro piso (o dos quartos), impossibilitou-nos de tentar difundir a luz com o recurso aos mesmos. A isto, juntou-se o facto de as janelas serem muito altas, pelo que foi complicado encontrar cortinas que pudéssemos trocar. Desta forma, tivemos de jogar com os horários e o pouco material de iluminação que tínhamos. A luz artificial acabou por ser apenas um apoio à luz natural que existia, pelo que esta tinha de ser alterada várias vezes, dependendo da altura do dia e do próprio tempo. Para além da luz natural e dos *leds*, usámos também

candeeiros da própria casa. Em suma, preparámos a iluminação nos três primeiros quartos e começámos também no quarto da Vitória (alter sexual), um dos quartos mais desafiantes.

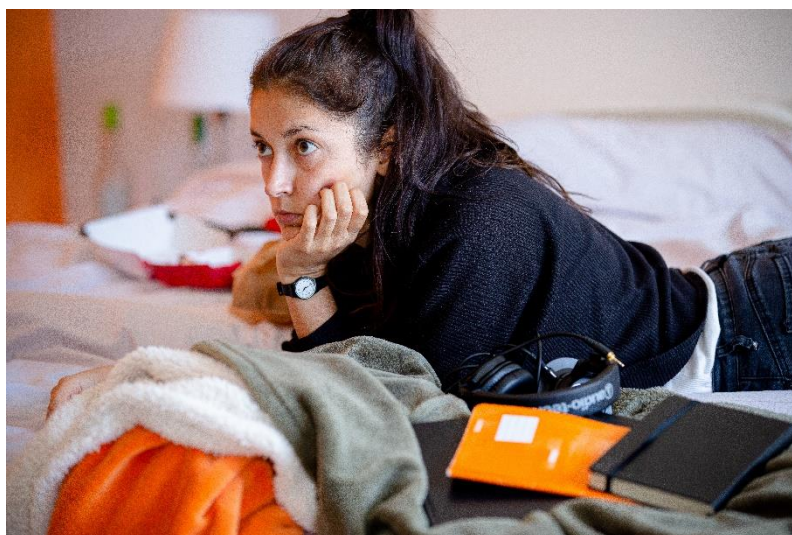
No segundo dia, eu, a Silvana e a Patrícia continuámos a tratar da iluminação da casa e a arrumar material. O Eduardo voltou a juntar-se a nós durante essa tarde. Demos também mais alguns retoques no *décor* e começámos a montar o equipamento de imagem e som para começarmos a ensaiar.

A atriz (Inês Sá Frias) e assistente de produção (Cátia Cardoso) chegaram à localização dos ensaios e rodagens no dia 25 de junho (quinta feira) ao fim do dia.

Começamos por fazer pequenos ensaios em cada quarto, numa primeira vez sem câmara e mais focados na performance da atriz. De seguida, começamos a tentar coreografar o percurso da equipa e da Inês, em cada quarto.

Já à noite discutimos sobre as vozes *off*, o poster e o próprio som. Trocámos ideias e refletimos sobre o filme e sobre o transtorno.

No terceiro dia – segundo de ensaios - fizemos um ensaio em cada quarto com a equipa e a atriz (fig 6). Neste dia, juntou-se a nós a Inês Domingues, que, para além de Diretora de Arte, foi responsável pelas fotografias de cena. Depois de ensaiarmos em cada quarto, começamos a treinar o *take* completo, já com as transições e sem paragens. A meio da tarde começamos a treinar o take com todas as mudanças de *décor* e de figurinos.



*Figura 6 Ensaios*

### 2.3. Rodagens

No quarto dia - o primeiro de rodagens - começamos a gravar logo de manhã, depois do sol ter nascido (fig. 7). Devido ao sol não conseguimos gravar durante muitas horas, mas aproveitamos ainda a manhã para ensaiar tudo novamente. Durante a tarde, ensaiámos mais algumas vezes o plano sequência para que todos ficassem mais confortáveis. Como continuava bastante sol, que nos impossibilitava de gravar, avançamos então para as fotografias do poster. A Inês Domingues fotografou a Inês Sá Frias de várias formas e em vários espaços da casa, com figurinos diferentes. Desta forma, a fotógrafa teria material necessário para trabalhar e poderíamos usar as outras fotografias para a promoção do filme nas redes sociais. Ainda neste dia, por volta das 20h, voltamos a gravar. Depois de jantar, gravámos algumas vozes *off* (as do quarto da Clara e as vozes *off* para a parte final).



Figura 7 Rodagens



Figura 8 Sessão Fotográfica para Poster

No quinto dia - o segundo e último de rodagens - começámos as rodagens às 6h. Depois de termos conseguido um bom *take* e das condições climatéricas não nos permitirem repeti-lo, começámos a planear a captação de *foleys* e vozes *off*, para podermos começar a arrumar tudo.

Começamos então por captar novamente as vozes *off* da Clara, desta vez com a atriz a ver diretamente o *take* e a narrá-lo, para termos uma narração base e depois juntarmos as vozes gravadas no dia anterior. Depois de captar as vozes, revimos o *take* e vimos que *foleys* poderíamos gravar, para o André ter mais material com que trabalhar. Durante as rodagens, houve sempre uma maior preocupação em captar a voz da atriz e em corresponder às expectativas relativas ao percurso com o material de forma a tentar evitar repetir o *take*. Desta forma, apesar dos sons terem sido captados no decorrer do *take*, captamos novamente vários sons: passos, barulhos que Clara fez ao verificar se a janela estava fechada ou ao organizar os seus pertences; no caso da Carolina, o momento em que a mesma tenta escrever e arranca as folhas; no caso de Vitória, quando a mesma bate com o chicote na cama, entre outros; ou o momento em que Marta toca no piano.

Por fim, gravámos também o som ambiente de cada espaço da casa.

### **2.3.1. Direção da atriz**

Um dos aspetos que me deixava mais nervosa com o passar do tempo até aos ensaios e às rodagens era a direção de atores. Sendo que esta foi a minha primeira experiência como realizadora, sentia algum nervosismo por não saber exatamente como seria dirigir a atriz.

Grande parte desse trabalho de construção das personalidades e de interpretação das mesmas pela Inês, acabou por ser feito ao longo dos meses de pré-produção, nas reuniões que fomos fazendo, como referido anteriormente.

Quando começámos os ensaios, senti que a interpretação das várias identidades estavam como as tinha pensado, pelo que fomos apenas fazendo pequenas alterações - daí a importância de ter feito um primeiro ensaio sem câmara, para eu poder estar concentrada a 100% na sua prestação.

Acho que o facto de a Inês Sá Frias ser uma atriz já com experiência em cinema, televisão e teatro, e ter também experiência como realizadora, foi um fator decisivo nesta fase, já que ela percebeu sempre o que eu pretendia para o filme: a representação das identidades de uma forma “normal”, no sentido de representar apenas outras pessoas, não caindo no erro do exagero.

### 2.3.2. Direção de Fotografia

Um motivo de enorme responsabilidade e dificuldade para mim, enquanto realizadora, era ter uma ideia clara da imagem que pretendia obter e de qual seria a lente correta para um melhor desempenho, visto que era um plano sequência. Neste aspeto, como também fui operadora de câmara, trabalhei bastante com a Patrícia Mota, diretora de fotografia. Acabámos por discutir várias opções para vermos qual o melhor caminho para o filme.

O filme foi gravado com uma Sony a6500. Esta câmara tem um sensor APS-C, o que quer dizer que tem um tamanho do sensor mais reduzido (em comparação ao sensor *full frame*), pelo que provoca uma diminuição do ângulo de visão. Este sensor, é apelidado como “cro-pado”. O fator de corte é 1.6x, pelo que ao usar por exemplo uma lente com a distância focal de 50mm, ela na realidade equivale a uma 80mm. Para o filme, considerámos que a 24mm (que equivale a 36mm) iria ao encontro das necessidades do filme. Desta forma, a lente utilizada foi a Samyang 24mm F/2.8.

A abertura do diafragma da câmara rondou entre os 3.5 e 4.5, dependendo da luz natural que tínhamos a cada take e era um valor que funcionava de uma forma geral para os vários quartos, já que a luz nas diferentes divisões acabava por ser diferente por mais que tentássemos criar um equilíbrio entre todos os espaços da casa.

O perfil de cor utilizado na gravação do filme, foi o Cine 4. A escolha deste perfil deveu-se a ser um meio termo entre o flat do s-log 2, e um perfil de cor com mais contraste e cores mais saturadas. Não me sentia muito confortável ao usar o s-log 2 e também percebi que se houvesse uma mudança de exposição de um quarto para outro, isso poderia comprometer a qualidade do filme já que poderíamos perder detalhe, ou não conseguir recuperar uma cor, por exemplo. O Cine 4 é ligeiramente mais versátil nesse aspeto, oferecendo uma ligeira margem para as mudanças de exposição, por exemplo.

Para a iluminação artificial tínhamos seis leds e uma *softbox*. Ainda que pareça material significativo, não podemos esquecer que a casa tem muitas divisões e que gravando o plano sequência era impossível todos os espaços estarem iluminados simultaneamente, pelo que escolhemos trabalhar predominantemente com a luz natural. Para além desta iluminação, foram usados vários candeeiros que, sendo decorativos, também eram pequenos pontos de iluminação e permitiam iluminar alguns detalhes ou ações específicas.

A luz artificial do primeiro quarto pretendeu compensar a luz que provinha da primeira janela (visível em cena), principal fonte de luz. Pretendia também iluminar um pouco melhor

a cama e a cara da atriz quando pintava os desenhos. Os candeeiros do próprio quarto ajudavam a criar o ambiente pretendido para o quarto. No segundo quarto, as três janelas existentes, aparecem em cena e luz natural é mais acentuada, indo ao encontro da ideia “clean” pretendida. O facto de no quarto o *décor* ser maioritariamente branco, fez com que a luz refletisse em vários pontos. Ainda assim, foi necessário reforçar a iluminação da zona da cómoda. Neste caso, o *led* usado não estava num tripé. Era a Cátia Cardoso – assistente de produção – que o segurava, já que, quando acabávamos neste quarto, a Cátia deslocava-se para o quarto da Vitória, visto que o *led* era necessário lá. Esta necessidade resultou do pouco material disponível.

No quarto seguinte, o quarto da Carolina, a luz era predominantemente natural. Quando eu entrava no quarto existia um *led* apontado para a cómoda (local em que a atriz se encontrava) e, depois de ela se deslocar para a cama, a assistente de realização virava a luz para iluminar melhor a saída do quarto.

No quarto da Vitória existia então o *led* usado já anteriormente. Este quarto foi o único em que não foi usada iluminação natural. Foram usados vários candeeiros da própria casa que ajudaram a criar um ambiente vermelho (com papel celofane), também usámos uma fita de *leds* da mesma forma e dois *leds* com celofane. Existia ainda, como parte do *décor*, uma *softbox* com papel celofane, por cima do computador, como se tivesse sido a personagem a preparar o cenário. Para além disto, a Cátia também era responsável por acender as velas, ou garantir que estavam todas acesas. Estas ajudavam a criar o ambiente mais misterioso e vibrante.

Nos corredores, a iluminação foi sempre a da casa e luz natural.

Na sala de Sandra, a luz era apenas natural, sendo que, dependendo da luz natural que existia quando iniciávamos cada *take*, eu diria à atriz para abrir (ou não) as cortinas de uma das janelas dessa sala, momento este que era captado por mim. Quando isto acontecia, a atriz, ao representar a Sandra, reconhecia que talvez o vídeo que ela ia filmar precisasse de mais luz e de dirigir-se à janela para abrir a cortina.

Na sala onde vemos Marta a ter um colapso e uma discussão entre vários alters, existe apenas um *led* usado, sendo que a restante iluminação é natural. Este *led* estava direcionado para a cara dela, quando se sentava no sofá, já que estava contra a luz.

Por fim, existia ainda outro *led* a iluminar o fim do corredor em que Marta fecha a porta e termina o filme. Esta luz era direcionada ligeiramente para o teto ainda que a inclinação seja para a porta que vemos. Dentro deste quarto que mal vemos, os estores estavam praticamente fechados para não dar muita informação do que poderá existir no quarto da personagem.

## 2.4. *Décor*

O *décor* foi um dos aspetos mais importantes no filme. Visto que o espectador está pouco tempo dentro de cada quarto, cada cenário acaba por ajudar a entender um pouco mais a identidade de cada divisão. Foi interessante trabalhar cada espaço quase como uma personagem, atribuindo-lhe um carácter.

Desta forma, o quarto da Maria, que representa a felicidade, era um quarto onde o verde predominava. Verde é a cor favorita de Maria, pelo que temos muito verde no quarto: a colcha, a parede, os tapetes, os peluches, uma lata de canetas e lápis verdes e ainda outros brinquedos e dezenas de peluches de cores mais neutras. Existem também vários desenhos (feitos por crianças), outros para colorir e livros (fig. 9 a 12).



Figura 9 *Décor Quarto Maria*



Figura 10 *Décor Quarto Maria*



Figura 11 *Décor Quarto Maria*



Figura 12 *Rodagens no Quarto da Maria*

No quarto da Clara (fig. 13), que representa a ansiedade e o OCD, temos decoração bastante minimalista, predominantemente branca. O quarto tem vários livros e enciclopédias. Estes estão organizados por cores e por altura (fig. 14). Existe também um desinfetante (fig. 15), algumas revistas de marketing, algumas canetas organizadas com a mesma distância entre elas e um *charriot* branco com várias camisas brancas, em cabides iguais e direcionados para o mesmo lado, para ajudar a passar a ideia de organização (fig. 16).



Figura 13 Décor Quarto Clara

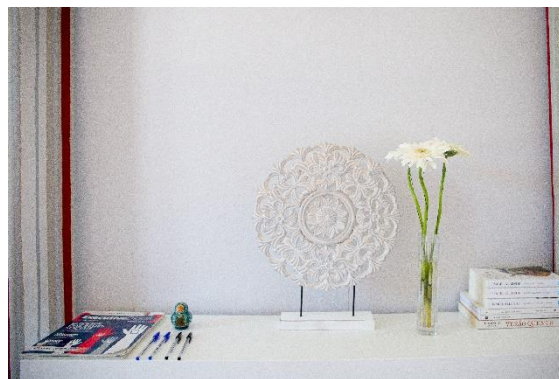


Figura 14 Décor Quarto Clara



Figura 15 Décor Quarto Clara



Figura 16 Décor Quarto Clara

No quarto de Carolina (fig. 17), que representa a tristeza, a baixa autoestima e a depressão, temos um quarto completamente diferente. Este, contrariamente ao quarto de Clara, está

completamente desarrumado, cheio de lixo (fig. 18). Sobras de comida, garrafas de álcool vazias e, por todo o lado, cigarros, *postits* espalhados, assim como vários blocos de notas, cadernos e livros, todos amontoados e espalhados pelo quarto, como para ajudar o espectador a perceber que Carolina está ligada à escrita. Aqui, a própria cama está desarrumada e desfeita, existindo várias peças de roupa espalhadas pelo quarto. Existe ainda um aquário com um peixe, que é a única companhia de Carolina, já que ela reflete também um pouco a solidão.



Figura 17 Décor Quarto Carolina



Figura 18 Décor Quarto Carolina



Figura 19 Décor Quarto Carolina



Figura 20 Décor Quarto Carolina

O quarto que se segue, o de Vitória, representa a sensualidade, o desejo sexual e, contrariamente a Carolina, a autoconfiança. Antes de entrarmos no quarto propriamente dito, paramos numa pequena sala com um sofá vermelho (fig. 21). Esta sala é a introdução para o quarto de Vitória, em que esta, através de um telefonema, vai dando algumas pistas daquilo que irá fazer. Neste quarto, o maior desafio foi fazer a distinção entre uma mulher cheia de confiança nela própria, que domina, que tem poder, que se ama e que faz o que quer sem cair na vulgaridade. Desta forma, o quarto foi decorado com vários elementos que mostrassem alguma vaidade: joias, guarda-joias, perfumes, etc (fig. 22 e fig. 23). Também foi fundamental neste quarto a existência de um computador, uma *webcam* e uma *softbox* como parte do *décor*, para ser mais perceptível que os vídeos que ela faz são como trabalho. Existem também vários brinquedos sexuais junto da cama (fig. 24), inclusivamente algemas e chicotes, para reforçar a ideia de poder sobre os seus clientes.

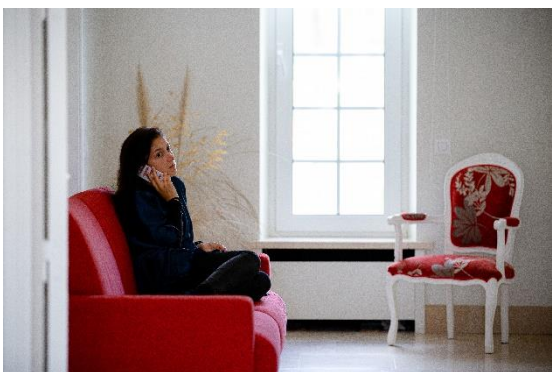


Figura 21 Décor Sala Vitória

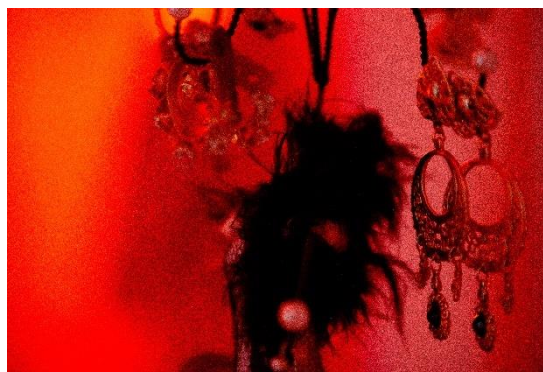


Figura 22 Décor Quarto Vitória



Figura 23 Décor Quarto Vitória



Figura 24 Décor Quarto Vitória

De seguida, temos uma sala ao invés de um quarto. Esta é a sala de Sandra, que representa a gratidão e o otimismo. Esta sala já estava previamente decorada de uma forma que vai ao encontro da identidade que criei. O espaço está relacionado com a cultura, sendo que tem

inúmeros livros de várias línguas, algumas obras de arte e cores neutras. Mudámos ligeiramente a disposição da sala e acrescentámos um globo, que vai ao encontro da história desse alter, e colocámos também algumas fotos em molduras de vários locais para onde a atriz viajou na vida real, que vão ao encontro do *background* de Sandra (fig. 25).



Figura 25 Décor Sala Sandra

Por fim, temos a Marta e a sala de estar (fig.26 ). Este é um espaço que reflete o seu gosto pela música clássica, tendo um piano de cauda (fig. 27). Tornámos o espaço mais simples e de certa forma mais “limpo”, com menos elementos decorativos porque a sala, por si só, é grande e com muita mobília. Temos também junto do sofá onde Marta se senta um quadro com os nomes de todos os alters que Marta conhece (fig. 28).



Figura 26 Ensaio na Sala de Estar



*Figura 27 Piano de Cauda Sala de Estar*



*Figura 28 Décor Sala de Estar*

O filme é concluído no quarto de Marta, onde o espectador chega através de uma pequena corrida que passa em dois corredores e uma sala de jantar (fig. 29). Nestes espaços, tentámos simplificar ao máximo, deixando a decoração bastante simples, sem muitos objetos, o que contrasta com o restante filme.



*Figura 29 Sala de Jantar*

Há ainda dois elementos que quis incluir no décor e que considero importantes. O primeiro é a existência de uma boneca matrioska (fig. 30) em cada quarto ou sala. Em algumas está

mais visível que noutras, mas foi sempre integrada como parte do décor no quarto em questão. Esta matrioska remete para a ideia de várias identidades no mesmo corpo.



*Figura 30 Boneca Matrioska no Quarto da Clara*

O outro elemento mais ligado com a parte das emoções e estado de espírito é as flores. No quarto da Maria, por exemplo, ela tem a cama coberta de desenhos de flores que vai colorindo (fig.31). Depois, no quarto de Marta, temos três flores brancas, sendo uma referência à obsessão pelo número três e pelo branco (fig. 32). De seguida, no quarto da Carolina, temos apenas uma flor murcha numa garrafa de álcool vazia, refletindo assim o estado de espírito dela (fig. 33) . No quarto de Vitória, temos um jarro com rosas vermelhas e mais algumas espalhadas na cómoda (fig. 34), refletindo a ideia de sensualidade, e, por fim, na sala de Sandra, temos um jarro com várias flores, um arranjo colorido e bastante vivo (fig. 35), refletindo assim a personalidade vibrante da mesma.



*Figura 31 Flores Maria*



*Figura 32 Flores Clara*



*Figura 33 Flor Carolina*



*Figura 34 Flores Vitória*



*Figura 35 Flores Sandra*

## **2.5. Figurinos**

Os figurinos também tiveram um papel muito importante no filme. Teve de ser algo muito bem pensado, dado que as mudanças tinham de ser bastante rápidas entre os quartos.

O processo foi o seguinte: no início, a Maria usava um robe verde, que tapava a roupa de dois outros alters e, para além do robe verde de criança e das calças de ganga, tinha ainda umas pantufas de unicórnio com uma bandolete a condizer (fig. 36). No quarto de Clara, a atriz

tirava rapidamente o robe, tendo uma camisa branca por baixo. Calçava ainda os chinelos de quarto brancos, indo assim ao encontro da ideia “*clean*” que queria transmitir. Para além disso, usava uns óculos e o cabelo apanhado com um risco ao meio (fig. 37). No quarto seguinte, a atriz preparava-se rapidamente para interpretar a Carolina, vestindo uma *sweatshirt* por cima da camisa, e umas calças de pijama por cima das calças de ganga. Ficava também descalça, tirava os óculos e apanhava o cabelo de uma forma descuidada. Outra pequena alteração no seu figurino consistia num piercing no nariz que conseguia esconder e que se revelava neste alter (fig. 38). Quando saía deste quarto, corria pelo corredor até ao próximo, tirando a roupa toda que tinha vestida e ficando com a lingerie e as meias de vidro rasgadas que tinha vestidas desde o início. Soltava o cabelo e vestia um robe de tecido fino por cima que só tirava no quarto (fig. 39). Pintava também os lábios de vermelho, mantendo o piercing e colocando uma máscara (fig. 40). De seguida, na sala da Sandra, a atriz vestia rapidamente um vestido azul, calçava uns sapatos de salto, colocava uns óculos diferentes, escondia o piercing e colocava uma bandolete no cabelo (fig. 41). Por fim, na transição de Sandra para a Marta era onde se notavam menos mudanças. A Marta não usava óculos, nem bandolete ou saltos altos. Tinha apenas o vestido azul. Esta mudança mais simples vai também ao encontro da realidade de algumas pessoas com este transtorno, que numa situação normal não mudam a roupa por completo, alteram apenas alguns pormenores (fig. 42).



Figura 36 Maria

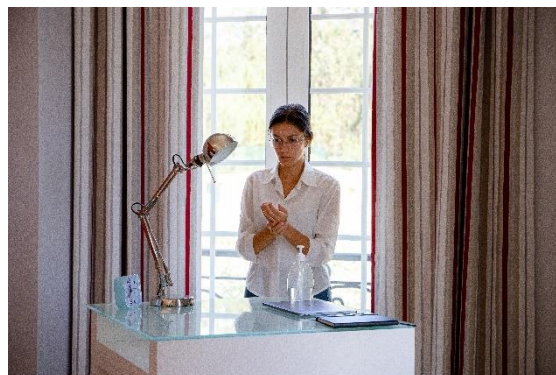


Figura 37 Clara



*Figura 38 Carolina*



*Figura 39 Vitória*



*Figura 40 Vitória*



*Figura 41 Sandra*



*Figura 42 Marta*

As mudanças de figurino tinham de ser muito rápidas e a atriz teve várias vezes a ajuda da assistente de produção – Cátia Cardoso – para proceder a todas estas trocas e preparar tudo novamente entre takes (fig. 43). No final, apesar da complexidade do processo, o resultado foi bastante positivo.



*Figura 43 Trocas de figurino*

## **2.6. Cuidados com o COVID-19**

A pandemia teve obviamente um impacto brutal na produção e realização desta curta-metragem. Ainda assim, foram tomadas várias medidas de prevenção e proteção. No caso dos meios de deslocação para a Casa das Oliveiras, alugámos um carro para a atriz vir mais confortável e mais segura, visto que na altura das rodagens Lisboa era uma zona onde os casos aumentavam bastante de dia para dia e era mais seguro para todos se a atriz viesse num carro e não de transportes públicos. Ainda ponderámos a ideia de alguém da equipa se dirigir a Lisboa para a irmos buscar, mas existia muito trabalho para adiantar: *décors*, iluminação, coreografia da equipa, entre outros, e poucas pessoas disponíveis para o fazer e me ajudar.

Os figurinos usados pela atriz que não eram dela estiveram 48h em quarentena, numa divisão da casa em que ninguém ia sendo que no primeiro dia de ensaios estes figurinos não foram usados. Existiam máscaras e viseiras para toda a equipa e para a atriz. As máscaras descartáveis eram trocadas com frequência, não excedendo as 4h de uso, como recomendado pela DGS. Existia gel desinfetante nos vários pisos da casa e em várias divisões, e todos desinfetavam as mãos com bastante frequência. Os espaços comuns – nomeadamente casas de banho – foram também desinfetados e todos os dias eu desinfetava todos os interruptores e maçanetas.

Relativamente à alimentação também tivemos vários cuidados. Apesar de quase não termos cozinhado, tivemos vários cuidados: cada um tirava o seu prato, talher e copo; era apenas uma pessoa a servir a comida e bebida a toda a equipa (desta forma, evitava-se que todos mexessem nas colheres, garrafas, panelas, etc.); a loiça era toda lavada na máquina, a uma temperatura elevada.

Também em alguns casos, em alguns *snacks*, em vez de termos frutos secos num saco ou num prato e todos tirarem do mesmo, dividimos por copos, sendo que cada um ficava com o seu copo de frutos secos.

## **2.7. Resultados**

Considero que dadas as condições que eu e a equipa tivemos, o balanço no geral do período de produção é bastante positivo. Apesar de só ter conseguido um take que me agradasse ao invés de dois ou três como pretendia, toda a equipa ficou contente com o mesmo. O facto de termos gravado no fim de junho, ao invés de abril, dificultou um pouco as horas de rodagens, visto que apanhámos um fim de semana com mais de 30º e muito sol. Em abril seria mais fácil gravar durante a tarde, por exemplo.

No geral, considero que tanto eu como a equipa soubemos lidar com os percalços que foram acontecendo, da pré-produção às rodagens. Da prevenção e cuidados devido ao covid às falhas de luz que existiram na casa, à falta de material de iluminação e a uma equipa pequena – que, numa situação normal, é um aspeto negativo, mas que aqui acabou por se revelar um ponto positivo, dada a altura que vivemos – tudo foi superado.

Acho que a equipa trabalhou bem com os recursos que tinha. Durante todo este processo foi interessante ver como as relações entre membros da equipa se foram desenvolvendo, visto que praticamente ninguém se conhecia. Gerou-se durante os ensaios e rodagens um grande espírito de equipa e de entajuda, que foi fundamental, por sermos uma equipa pequena, para atingir os objetivos.

De um ponto de vista pessoal, efetuando uma análise crítica, o cargo de realizadora foi o que possivelmente me deixou mais nervosa, mas foi das experiências mais enriquecedoras e gratificantes que alguma vez tive: ver um conjunto de pessoas movidos por uma ideia minha. O meu objetivo era assegurar que através da narrativa cinematográfica fosse possível passar a

mensagem de uma forma eficaz, deixando, no entanto, alguma abertura para interpretações alternativas, ambiguidades e analogias inesperadas.

Acho que tanto ou mais do que avaliar o resultado, é importante olhar para todo o processo e perceber como fui crescendo ao longo do mesmo e me fui sentindo mais à vontade e confortável com as minhas decisões. Mais do que o crescimento *profissional* ou *académico*, o período de rodagens revelou-se bastante importante para o meu crescimento pessoal, apesar de todos estarem ligados.

## **3. Pós-produção**

### **3.1. Pós-produção de imagem**

A pós-produção iniciou-se nas duas semanas seguintes ao fim das rodagens, e desenrolou-se até meio de setembro. Voltei a reunir com o Eduardo Calças para revermos o *take* e falarmos um pouco melhor dos aspetos a melhorar em pós-produção e da identidade estética que pretendíamos para o filme. O software utilizado foi o *Adobe Premiere Pro* e o *DaVinci Resolve*.

#### **3.1.1. Estabilização, *flicker*, velocidade**

Inicialmente, os aspetos mais urgentes e que me deixaram mais preocupada foram a estabilização e o *flicker*. Nos testes que tínhamos feito antes do período de rodagens, não tinha existido qualquer ruído “visual” ou *flickers*, neste caso em concreto. Relativamente à estabilização, na altura em que foram realizados os testes, ainda não tínhamos a lente que seria usada nas rodagens. Vimos várias vezes os *takes* na televisão da casa e não tínhamos notado nenhum *flicker*; só reparei nele depois das rodagens, no ecrã do computador.

Detetámos também alguns problemas de estabilização. Apesar de a câmara e o *gimbal* serem verificados e calibrados entre os vários *takes* que fazíamos, tivemos alguns problemas na estabilização. O facto de o plano ter 15 minutos também não ajudava, visto que as mãos iam começando a transpirar e a escorregar. Para tentar evitar isso, usei luvas. Já sabia que teríamos alguns problemas em ter um plano completamente estabilizado, até porque eu queria que se notasse, em alguns momentos, movimentos que indicassem que a câmara estava a andar, quase que a reforçar a ideia de ser o espectador a fazer aquele percurso, mas existia aqui um problema a resolver. Penso que o que poderá ter dificultado a estabilização foi o

facto de a lente e a máquina serem muito leves e, desta forma, os motores do *gimbal* terem demasiada força para o material. No entanto, este problema foi atenuado em pós-produção.

O Eduardo acabou por ter de dividir o filme em partes, porque os valores que funcionavam no estabilizador digital funcionam num momento e no seguinte poderiam não resultar. Desta forma, há cenas do filme que estavam relativamente estabilizadas e às quais não foi aplicado qualquer plug-in, e noutras foi aplicado estabilizador digital, em percentagens muito pequenas, não ultrapassando 1% ou 2%, para tentar evitar efeitos de distorção, sendo que em alguns momentos para os mais atentos ou quem tem algumas bases, consegue perceber alguns dos efeitos do estabilizador. De qualquer das formas, acho que apesar da estabilização não estar perfeita ficou muito melhor do que estava inicialmente.

Outro problema discutido foi o facto de não termos conseguido fazer um *take* com menos de 15 minutos, ou com 15, já a contar com os créditos. Nos primeiros ensaios que fizemos os *takes* ficavam com cerca de 17 minutos, sendo o nosso objetivo que o mesmo tivesse 14'30 ou pouco mais, para depois não passar os 15 minutos com os créditos. O facto de o filme com os créditos ter mais de 15 minutos excluía-nos logo à partida de centenas de festivais. A impossibilidade de gravar outro *take* quando estávamos na Casa das Oliveiras fez com que tivéssemos de tentar resolver o problema em pós-produção. Tentámos acelerar ligeiramente as transições entre os quartos – que também eram os momentos menos interessantes do filme, visto que não podíamos decorar os corredores (nomeadamente as paredes). Desta forma, os períodos de transição entre quarto foram ligeiramente acelerados e assim ganhámos alguns segundos para créditos, agradecimentos, patrocínios e apoios.

### **3.1.2. Color Correction e Color Grading**

Depois de tratada a estabilização e *flicker* e feita a aceleração das transições, o Eduardo começou a trabalhar na cor dos vários espaços da casa. No primeiro quarto, da Maria, visto que o estado de espírito era felicidade e inocência procurámos um tom mais quente. No segundo, da Clara, procurámos um estilo mais "*clean*" a condizer com o próprio quarto. No quarto seguinte, o da Carolina, que representava a tristeza, depressão e baixa autoestima, procurámos tons mais frios e escurecemos um pouco o ambiente (algo que não foi possível de uma forma natural, por estarmos dependentes da luz). No quarto de Vitória, que representa o desejo, a confiança e o amor próprio, decidimos acentuar o contraste e trabalhar o vermelho/laranja das luzes do mesmo. Procurámos também manter um estilo um pouco mais caseiro, já que Vitória mostra que ela própria é que preparou o espaço. De seguida, na sala de leitura em que encontramos Sandra, procurámos também um ambiente mais quente

por toda a gratidão e boa disposição que ela emana, tentando destacar os laranjas e azuis. Por fim, na última sala, quando vemos Marta, voltamos aos tons ligeiramente frios (não tanto como no quarto da Carolina), para ajudar a compreender o momento de tensão e conflito que a personagem vive (fig. 44 e fig. 45).



Figura 44 Impcato de color grading em cada identidade

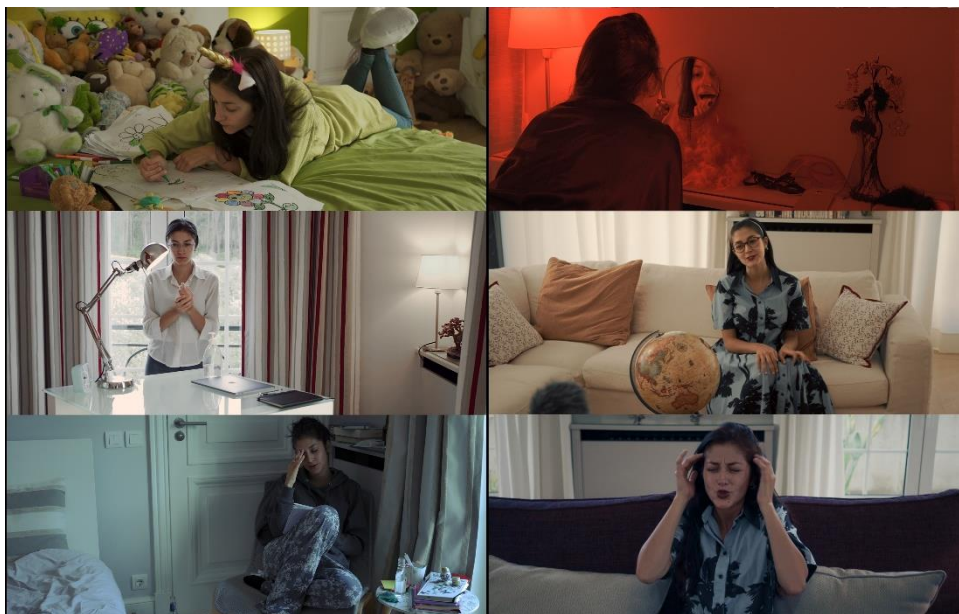


Figura 45 Identidade de cor de cada quarto/sala

Um outro desafio na edição, e principalmente na cor, foi manter alguma coerência e fazer as transições de espaços de uma forma subtil, algo que conseguimos através de *fade ins* e *fade outs* suaves à entrada e à saída de cada quarto, aplicados na camada de ajuste da cor.

Houve uma enorme preocupação e atenção em manter a coerência também pelo tom de pele, pelo que várias vezes, o Eduardo recorreu ao uso de máscaras principalmente na pele da atriz.

Durante todo este processo, eu e o Eduardo estivemos diariamente em contacto, trocando ideias, *stills* e referências. O Eduardo também foi exportando o *take*, ou alguns excertos do mesmo, para que eu pudesse analisar de uma forma mais profunda.

### **3.2. Pós-produção de som**

A Patrícia organizou todos os ficheiros captados por pastas: os *foleys* de cada identidade e as vozes *off* e enviou ao André. Depois de o Eduardo ter tratado da estabilização e aceleração das transições, enviei esse take ao André para que ele tivesse a versão com o tempo correto. Ele começou então por sincronizar o som do take com a respetiva imagem e por a eliminar ou disfarçar qualquer ruído que pudesse existir, tentando atenuar o eco da casa e tratando os sons ambientes, bem como cortando as indicações que eu e a Inês trocávamos nos corredores para ela saber que estávamos quase a chegar ou para eu saber que ela já estava pronta. Alguns dos ruídos causados pelo próprio material não conseguiram ser removidos, mas foram atenuados, quer através de compressores e equalizadores, quer pelo corte do som coberto com o som ambiente do mesmo espaço quando era possível, quer através do uso da banda sonora, para tentar disfarçar esse ruído. O software utilizado foi o *Reaper*.

#### **3.2.1 Sound Design e Banda Sonora**

Depois do som base estar tratado, o André começou a trabalhar o *sound design* e a composição de alguns temas para o filme. Já tínhamos discutido previamente em reuniões algumas ideias. O *sound design* tem aqui a função de ajudar a criar o ambiente adequado para cada quarto, reforçando a emoção e/ou estado de espírito que cada alter representa. O espectador está pouco tempo em cada quarto e em contacto com cada identidade, pelo que o som acaba por ajudar quer a sentir o ambiente estético do quarto quer o estado de espírito da respetiva identidade. Durante os momentos em que ocorreria uma transição, teria lugar uma mistura ou transição entre temas, de modo a criar uma ponte entre identidades.

No primeiro quarto, o da Maria, optámos pela simplicidade. Foi composta uma pequena melodia em teclado/sintetizador, com uma *sample* gravada a partir de uma caixa de brinquedos. A sonoridade tem por isso, um tom feliz e até nostálgico que será capaz de levar o

espectador para a sua infância. Neste quarto, não temos banda sonora de início ao fim, sendo esta apenas introduzida quando Maria está entusiasmada a pintar o seu desenho.

No quarto da Clara, a composição é mais virada para a sonoplastia. Foram usados sons de relógios, que variam conforme o crescimento do conflito de Clara: não saber da tampa de uma caneta. Nesta cena, há uma narração predominante que nos mostra o pensamento da Clara, mas temos também outros pensamentos a invadirem a sua mente, por vezes relacionados com a ação que está a executar, outras vezes meramente aleatórios, como o assobiar, por exemplo. Estes pensamentos intrusivos foram trabalhados com reverberação e *stereo* para dar alguma direccionalidade e caos aos mesmos. Também no momento em que ela sai do quarto é possível escutarmos algumas badaladas que representam o pico e o culminar do stress e da ansiedade acumulados e que mostram que se conclui uma cena e que veremos uma nova identidade. Quando pensei na Clara e no que queria que ela representasse – ansiedade, stress – através do transtorno obsessivo compulsivo, quis desde logo incluir esta ideia de pensamentos incontroláveis, já que, ainda que este transtorno seja muitas vezes relacionado com hiper-organização ou limpeza – como também é mostrado neste quarto –, é muito mais que isso. É algo que ultrapassa o querer ter tudo arrumado ou limpo, é uma invasão de pensamentos, que faz com que a pessoa acredite que, por não ter algo como deveria, terá o seu dia, semana ou até vida arruinada.

O quarto da Carolina foi um quarto desafiante. É difícil criar melodias sem instrumentos, mas também se pretendia quebrar um pouco o ritmo que estava bastante marcado e acelerado no quarto anterior, pelo que o som acaba por remeter, aqui, para algo mais lento e com uma conotação negativa. Foram usados maioritariamente *drones* (nota musical mantida durante largos períodos de tempo durante uma composição) graves e abstratos que remetem para a negatividade. Também nesse quarto, o som do papel a ser amachucado é distorcido e usado, depois dela se chatear por não conseguir escrever: o som acaba ser um eco do seu maior desagrado. Quando a mesma usa os headphones, é possível ouvir a música que iremos ouvir no quarto seguinte, dando já uma pista ao espectador, e indicando simultaneamente um gatilho. Foi também adicionada uma gravação de uma campainha para motivar a personagem a sair.

No quarto da Vitória, tentámos criar um ambiente mais poderoso, com uma melodia criada por uma bateria, guitarra, teclas, baixo. A batida é suave e simples, o baixo marca substancialmente o mesmo ritmo com notas mais graves. Os acordes de sétima são abundantes e utilizados tanto pela guitarra como pelo teclado, procurando um estilo mais jazz. O teclado providencia textura e ajuda a remeter a sonoridade. Pontualmente, surgem gemidos e suspiros femininos. Surge também um reforço sonoro do chicote de Vitória, acrescentando a

reverberação de uma chicotada, para estabelecer esta persona mais dominante, forte e confiante.

Na transição entre Vitória e Sandra, temos um piano, que vai tocando algumas notas, chamando o espectador para o piso inferior. O ritmo e os acordes vão aumentando, ligando-se com a melodia da Sandra.

Na sala onde conhecemos Sandra, há uma melodia feliz e bastante ritmada, distinguindo-se bastante daquilo que ouvimos até agora. O André procurou compor uma melodia semelhante às utilizadas por *youtubers*, num estilo de *jazz* sendo que utilizou piano, maracas e o efeito de *delay* e *wah-wah*.

Por fim, na sala onde encontramos Marta, voltam a existir vozes *off* e os ruídos e drones graves e abstratos voltam a ser utilizados aqui, mas de uma forma mais agressiva.. Há alguma tensão, pelo que a quantidade das vozes vai aumentando, sendo que numa fase inicial o que ouvimos é perceptível, mas com o decorrer da cena deixa de o ser. As vozes são acompanhadas por uma batida, que vai aumentando, e de um ruído de estática, que representa as falhas que estão a existir na sua mente causadas pelo stress e confusão entre as várias identidades, como se Marta estivesse a perder a ligação consigo mesma. O som aqui é bastante importante para nos mostrar o momento de tensão que Marta vive. O próprio som acaba por ajudar a mostrar que o transtorno é cansativo tanto a nível físico como a nível mental.

Curiosamente, durante as várias semanas de pós-produção de som, algo que me intrigou a mim e ao André e foi alvo de discussão e experiências, foi o som do bater da porta. Acabámos por considerar que uma única pancada seca mas reverberante resultaria melhor, indicando um fim claro ao filme, mas sem dar a entender sobre o que se passará de seguida.

### 3.3. Poster

No fim de julho, a Inês Domingues começou também a tratar do poster. Numa primeira fase fez vários rascunhos com várias fotografias (fig. 46 à fig. 49). Considerámos que seria importante ter um poster a cores e que as tratasse como algo importante, já que a cor é muito relevante neste filme. Dos vários testes que ela fez, achei que o que ia mais ao encontro do filme, mas sem revelar demasiado, era uma sobreposição de duas fotos da Inês Sá Frias (primeiro rascunho da figura 46). A mesma ia ao encontro da ideia de despersonalização e dissociação do corpo, o que se relaciona diretamente com o transtorno dissociativo de identidade. No poster (anexo 5), é possível ver ainda uma porta de um dos quartos, o que faz sentido, já que durante este filme o espectador irá atravessar várias portas. Há ainda um degradé de verde e vermelho que se fundem na sobreposição das fotografias, que são duas cores que sobressaíram no filme não só pelos alters que representam, como também pela presença efetiva da cor nesses dois quartos: o da Maria e o da Vitória.



Figura 46 Rascunhos de Posters

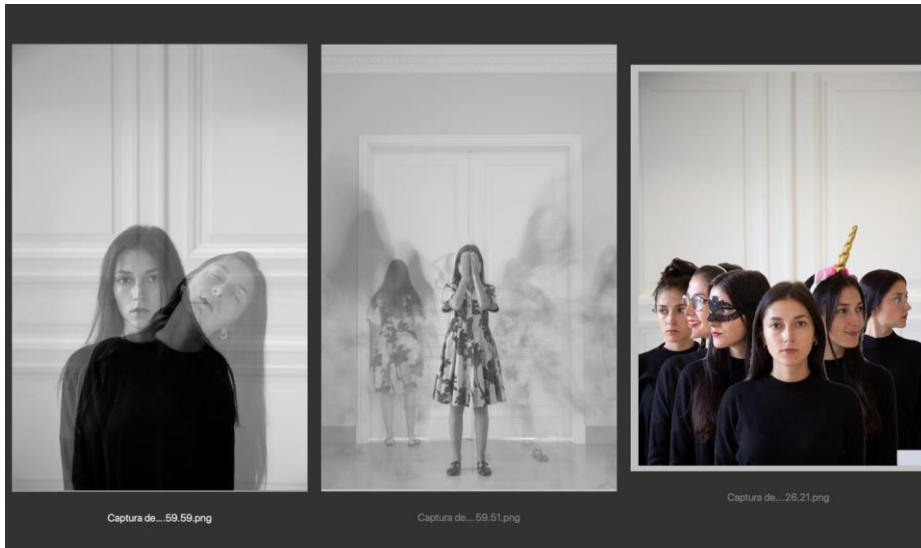


Figura 47 Rascunho de Posters



Figura 48 Rascunho de Poster



Figura 49 Rascunho de Poster

### 3.4. Making of

Tendo uma equipa pequena, e pelo facto de nem todos os membros estarem presentes todos os dias, só se gravou o *making of* do filme em alguns momentos dos ensaios e rodagens. Houve sempre preferência pela gravação durante os ensaios, para que durante as rodagens

existissem menos pessoas nos quartos a "atrapalhar" a coreografia da restante equipa técnica e da atriz. Ainda assim, foi possível gravar vários vídeos e foram tiradas várias fotografias no decorrer dos ensaios e rodagens.

Depois das rodagens, comecei a pós-produção do *making of*. Foi muito interessante rever todas as imagens e tentar contar como foi fazer um filme em plano sequência. Como o *making of* não estava a ser constantemente gravado, as imagens que existiam eram predominantemente planos gerais, pelo que achei que seria interessante completá-lo com as fotografias que a Inês tirou no decorrer dos ensaios e rodagens. Ao procurar *making ofs* para ter referências e ideias de como o montar, notei que a grande maioria eram vídeos um pouco "maçadores" de 10 a 20 minutos e pouco dinâmicos. Tentei por isso fazer um *making of* diferente. Comecei por procurar uma música que tivesse duas batidas distintas: uma para marcar o ritmo de montagem e outra para me ajudar a introduzir as fotos de uma forma rápida, para não parecer que mudava de uma montagem de vídeo para uma apresentação de fotografias. Por vezes sobrepus planos em que, por exemplo, mostrava determinado momento do filme e o *making of* do mesmo, ou em que a atriz mudava de roupa e, simultaneamente, a equipa se deslocava ou filmava um elemento distrativo. Também quis incluir no *making of* outros momentos para além das rodagens e ensaios, como, por exemplo, a sessão fotográfica para o poster ou toda a equipa a ver o take final.

### **3.5. Teaser**

Decidi fazer um pequeno teaser para a curta-metragem. Entre vários testes, decidi usar o corredor entre a sala de Sandra e a de Marta, onde vamos descobrindo o piano. Durante este percurso, decidi usar vozes dos vários alters e tentar mostrar um bocadinho de cada um, mas de uma forma muito rápida, do tipo "*glitch effect*", em que tirava um ou dois frames de pequenos excertos. Também intercalei algumas imagens de alters diferentes, mas em que os planos eram semelhantes, ou que as ações eram parecidas, como por exemplo quando ouvimos a voz de Vitória a dizer que há muitos brinquedos lá em cima, vemos imagens da criança a brincar com peluches intercaladas por imagens do alter sexual a usar um chicote. O objetivo ao usar o *glitch* é mostrar um bocadinho de cada alter, mas sem mostrar demasiado e, desta forma, cativar o espectador.

## Conclusão

Em suma, considero que o resultado é muito positivo, não só, mas também, tendo em conta vários aspetos como, por exemplo, a acumulação de algumas tarefas e a novidade de outras, o baixo orçamento inicial ou o surgimento da pandemia covid-19.

Por um lado, juntar as tarefas de argumentista, produtora, realizadora e operadora de câmara não só é desgastante, como se torna difícil de conciliar, principalmente porque me encontrava num estágio profissional ao mesmo tempo. Por outro lado, esta circunstância acabou por, paradoxalmente, permitir gerir os problemas que foram surgindo quase de forma imediata. O facto de ser a argumentista e, por isso, ter o conhecimento das condições de produção e das condicionantes técnicas acabou por ser uma mais valia, porque desta forma conseguia repensar as escolhas que tinha feito e encontrar novas soluções, sem colocar em causa a gestão do planeamento de rodagem definido anteriormente.

A nível pessoal, esta acumulação de tarefas foi também uma demonstração de capacidade e domínio das mesmas, facto de que me orgulho, mas algo que só foi possível graças às pessoas que me rodeavam e que acreditaram em mim. Ainda que o filme não esteja perfeito e esta tenha sido a minha primeira obra, considero que acabei o filme com mais confiança em mim e nas minhas competências do que alguma vez tive.

Ter esta experiência como realizadora, fez com que aprendesse muito mais sobre as várias áreas do cinema: desde aspetos mais técnicos relacionados com material a usar, ao próprio som e pós-produção do mesmo e ainda à direção da atriz. Para mim o mais complicado enquanto realizadora, foi gerir a equipa e tomar decisões que beneficiassem o filme já que por norma, sou uma pessoa bastante indecisa e que tende a pedir a opinião a várias pessoas, mesmo para coisas mais simples. Foi desafiante pensar na forma como queria fazer o filme, de quais eram as minhas intenções com o mesmo e simultaneamente se as minhas escolhas eram as mais corretas para passar a mensagem pretendida, pelo que tive de me colocar por várias vezes no lugar do espectador.

Ninguém sabe ao certo qual será o futuro de *Um Quarto de Mim*. Confesso que até à época das rodagens nunca pensei muito sobre essa questão. Pensava que iria fazer o filme, acabar o mestrado e enviar para “dois ou três festivais”. Durante todo o processo do filme, desde a pré-produção, a atriz Inês Sá Frias falava-me imenso em festivais e eu não pensava muito nisso. Esta é a minha primeira obra e até há relativamente pouco tempo não tinha qualquer tipo de experiência como argumentista, produtora, realizadora e operadora de câmara no mundo do cinema e, como tal, achei que esta curta-metragem dificilmente conseguiria con-

correr contra os milhares de curtas que são feitos todos os anos por pessoas com mais experiência e com formação de base na área do cinema. No entanto, toda a equipa, e principalmente a atriz, durante o período de rodagens fizeram-me acreditar mais no filme e nas suas potencialidades.

É um filme que aborda um tema pouco conhecido em Portugal, é um filme em plano sequêncial e é um filme ambicioso. Comecei a equacionar então a hipótese de apostar um bocadinho mais na sua distribuição. Em algumas conversas com a Inês, discutimos as dificuldades da distribuição, do tempo que é necessário para estudar os vários festivais, ler regulamentos, perceber quais as melhores apostas entre outras mil questões que se colocam nesta área. A Inês falou-me de um colega distribuidor, já com experiência e com uma distribuidora em crescimento, e encontro-me neste momento a ponderar apostar na distribuição do filme.

Enquadrando e analisando o filme de uma forma mais abrangente, podemos dizer que o mesmo procurou oferecer ao espectador material para que este possa refletir sobre quem é, quantas versões de si próprio já teve ou tem e o que é que desperta em nós a necessidade de mudar. É também, possivelmente, uma introdução ao transtorno dissociativo de identidade para muitos espectadores.

Depois de ter concluído este projeto, percebo que a parte mais difícil de todo o processo é a rodagem, principalmente porque, para além de realizadora, também era produtora e operadora de câmara. No entanto, esta também é a fase mais intensa e compensadora do filme, já que vemos tudo a compor-se e a ganhar forma.

A extensão dos capítulos do presente relatório, reflete também o tempo de cada fase da produção, sendo que o capítulo da pré-produção se destaca, visto que foi um processo que se estendeu durante 10 meses (setembro de 2019 a junho de 2020).

Através do presente relatório, foi possível perceber como até um pequeno filme depende, e muito, para além da vontade e da equipa, do dinheiro que há para investir no projeto, pelo facto de existirem sempre despesas por mais que se tente cortar ao máximo. No exemplo deste filme, apenas a atriz foi paga pelo seu trabalho, no entanto existiram imensas despesas, desde deslocações durante a pré-produção, às deslocações do período de rodagens, alimentação, adereços.

O facto de se tentar poupar ao máximo fez com que tanto eu como a equipa trabalhássemos bastante a tentar resolver os problemas e responder às várias questões que se colocavam. É claro que não é o ideal; no entanto, acredito que em alguns casos os obstáculos tenham fomentado a criatividade e originalidade.

Quanto à parte da produção, esta assustava-me bastante, principalmente na pré-produção do filme. Estava com algum receio de não conseguir os meios necessários para fazer a curta-

metragem e sentia que esse medo era acentuado por saber que nunca tinha tido qualquer experiência na área, a qual é, já de si, bastante complexa e exigente. No entanto, fiquei bastante orgulhosa do que consegui enquanto produtora, nomeadamente, e do montante do financiamento angariado para o filme.

Ainda que possam existir inúmeros entraves durante a produção de um filme, a existência de pessoas dispostas a oferecer o seu tempo e recursos em prol de uma história é fundamental. O desenvolvimento da tecnologia atual permite também que seja mais fácil filmar uma curta-metragem com material mais acessível: câmaras e lentes mais leves e pequenas permitem poupar tempo e dinheiro e, numa situação com poucos recursos, esta pequena câmara pode ser a diferença entre dar um pequeno passo e contar uma história ou não.

Não sei qual será seu futuro de *Um Quarto de Mim*. Ainda assim, no presente, orgulho-me de na minha primeira obra e orgulho-me do meu trabalho. Nunca pensei conseguir juntar 1800€ em patrocínios e apoios, nunca pensei viver num período de pandemia e muito menos pensei que fosse possível gravar um filme no meio de uma, de gravar um filme com uma equipa tão pequena e de aprender muito, não só sobre cinema como da temática do filme e de mim própria, termino este filme bem mais preenchida.

Um Quarto de Mim é meu, mas também é da equipa técnica e do elenco, das quase 100 pessoas que contribuíram monetariamente, das 20 empresas/entidades que acreditaram no projeto e das dezenas que contribuíram com tudo o que o filme precisou, desde adereços à divulgação da campanha e às redes sociais, aos contactos, a especialistas no transtorno.

*Um Quarto de Mim* é o resultado de 21 fôlegos. 21 tentativas. 21 takes.

*Um Quarto de Mim* é uma história contada num fôlego.

## Bibliografia

Spiegel, David. (2019). *Transtorno dissociativo de identidade*

Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt/casa/distúrbios-de-saúde-mental/transtornos-dissociativos/transtorno-dissociativo-de-identidade>

Aguiar, Ana., Pinto, Joana., Pereira, Manuela., Crespo, Márcia. (2020) *Perturbações Dissociativas Perturbação Dissociativa da Identidade* (Universidade de aveiro)

Noronha, Nuno. (2017, setembro 1). *O estranho caso da mulher que só vê quando muda de personalidade*. Sapo Lifestyle

Disponível em: <https://lifestyle.sapo.pt/saude/noticias-saude/artigos/o-estranho-caso-da-mulher-que-so-ve-quando-muda-de-personalidade>

Mao, Frances. (2019, setembro 06). *A mulher que criou 2,5 mil personalidades para sobreviver a abusos do próprio pai*. BBC.

Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-49610088>

Abreu, Mariana. (2018, setembro 19). *Diferentes identidades, num só corpo*. UAL Media

Disponível em: <https://ualmedia.pt/diferentes-identidades-num-so-corpo/>

Ringrose, J. L. (2012). *Understanding and Treating Dissociative Identity Disorder (or multiple personality disorder)*. London: Karnac

Kluft, R. (1999). Na overview of the psychotherapy of dissociative identity disorder. *American of Psychotherapy*

Disponível em:

<https://psychotherapy.psychiatryonline.org/doi/pdf/10.1176/appi.psychotherapy.1999.53.3.289>

Banco da Saúde (2015). *Perturbações Dissociativas*

Disponível em: <https://www.bancodasaude.com/info-saude/perturbacoes-dissociativas/>

Barlow, M. R. (2005) *Memory and fragmentation in dissociative identity disorder* (Dissertação Doutoramento, University of Oregon).

Disponível em: <https://dynamic.uoregon.edu/jjf/theses/Barlow05.pdf>

Marnoch, Christopher. (2014). *The long take in modern european cinema* (Royal Holloway University of London).

Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/28905640.pdf>

## **Videografia:**

Insider. (2020, Janeiro 09). How '1917' was filmed to look like one shot | Movies Insider [vídeo Youtube]

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=kMBnvz-dEXw>

MedCircle. (2018, Julho 08). What It's Like to Live with Dissociative Identity Disorder (DID) [video youtube]

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=AokLjsY4JIU&feature=youtu.be>

Encina Severa. (2019, Março 20). DID Q&A from MedCircle Interview [video youtube]

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=rRsIHS4Rjn4>

Osmose. (2017, Novembro 20). Dissociative disorders – causes, symptoms, diagnosis, treatment, pathology [video youtube]

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=XF2zeOdE5GY>

BBC Radio 1. (2018, Junho 28). Meet My Multiple Personalities [video youtube]

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=YuPHKMCsI30>

VICE. (2018, Abril 03). The Artist with Multiple Personalities [video youtube]

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=u8Oh1L1aN8M>

DissociaDID (2018, Abril 08). Symptoms Of Dissociative Identity Disorder | Debunking DID ep:1 [video youtube]

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=T86tKvLIyME>

DissociaDID (2018, Maio 08). What Is Dissociation | Debunking Did Ep:2 | Dissociative Identity Disorder [video youtube]

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=pZMosvml-nk>

Kat Napiorkowska (2016, Junho 19) Living with OCD [vídeo youtube]

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=TD-xPiwtyHA>

Sistema Orquestra (2020, Março 19) *Contando sobre a minha Integração | Yummii | Trans-torno Dissociativo de Identidade* [vídeo Youtube]

Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=ml6IYk\\_6HxQ&t=190s](https://www.youtube.com/watch?v=ml6IYk_6HxQ&t=190s)

Billie Eilish. (2016, Março 24). Ocean Eyes [video youtube]

Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=viimfQi\\_pUw](https://www.youtube.com/watch?v=viimfQi_pUw)

Billie Eilish. (2017, Setembro 18). Watch [video youtube]

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=9dobJDxPEzM>

Billie Eilish. (2018, Abril 26) Lovely [video youtube]

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=V1Pl8CzNzCw>

Billie Eilish. (2018, Outubro 08) Hostage [video youtube]

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=skHbZBsS7hM>

Billie Eilish. (2018, Outubro 25) When the party's over [video youtube]

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=pbMwTqkKSps>

Billie Eilish. (2019, Dezembro 05). Xanny [video youtube]

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=LZyybvVx-js>

FINNEAS. (2019, Abril 18). Break My Heart Again [video youtube]

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=HjmBLCbTgDo>

FINNEAS. (2019, Junho 25). I Lost a Friend [video youtube]

Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=3mMVcCMO\\_Ng](https://www.youtube.com/watch?v=3mMVcCMO_Ng)

FINNEAS. (2019, Setembro 30). Shelter [video youtube]

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=HJq3m-Ck2FI>

FINNEAS. (2020, Março 19). Let's Fall in Love for the Night [video youtube]

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=VaKzNtwPQxE>

## **Filmografia**

### **Curtas-metragens:**

Wilkinson, Jeff. (Realizador). (2010). *DID* [curta-metragem].

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=5njiJ1VrSoA>

Meulenbeek, Kiva. (Realizadora). Gudino, Robert. (Produtor). (2017). *ME or HER*

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=GZt-H6TjwHM>

Kelly, Anya. (Realizadora). (2017). *I Am Not One*

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=mgDTcflky6VU>

Romero, Laura. (Realizadora). Maria, Heloisa. (Realizadora). (2020). *NÓS – Transtorno Dissociativo de Identidade*

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=3yoJohtOq6o&t=376s>

Fray, Dani (Realizador e Produtor). (2013). *OCD*

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=MP4W8150aZg>

Desjardins-Martel, Jonathan. (Realizador). Schroeder, Gretchen (Produtora). *OCD*

Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=RLo\\_JkcSGyw](https://www.youtube.com/watch?v=RLo_JkcSGyw)

### **Longas metragens:**

Shyamalan, M. Night. (Realizador e Produtor). (2016). *Split*. EUA: Universal Pictures

Petrie, Daniel. (Realizador). (1976). *Sybil*. EUA: Warner Bros

Sokurov, Alexander. (Realizador). (2002). *Russian Ark*. Rússia: Wellspring Media

Schipper Sebastian. (Realizador e Produtor). (2015). *Victoria*. Alemanha.

Hitchcock, Alfred. (Realizador e Produtor). (1948). *Rope*. EUA: Warner Bros

Mendes, Sam. (Realizador e Produtor). Harris, Pippa. (Produtor). Tengreen, Jayne-Ann (Produtor). McDougall, Callum. (Produtor). Oliver, Brian. (Produtor). (2019). *1917* [Cinema] Reino Unido. EUA: Universal Studios

Welles, Orson. (Realizador). (1958). *Touch of Evil*. EUA

Bigelow, Kathryn. (Realizador). Lighstorm Entertainment. (Produtora). (1995) *Strange Days* EUA: 20th Century Fox Film Corporation

Tarr, Béla. (Realizador). Hranitzky, Ágnes. (Realizador). Tényi, Gábor. (Produtor). (2011) *The Turin Horse* Hungria: The Cinema Guild

Anderson, Wes. (Realizador e Produtor). Mendel, Barry. (Produtor). Rudin, Scott. (Produtor). Crowe, Russel. (Produtor). (2001). *The Royal Tenenbaums* EUA: Buena Vista Pictures

Haigh, Andrew. (Realizador). Goligher, Tristan. (Produtor). (2011). *Weekend* . Reino Unido: Peccadillo Pictures

Cuarón, Afonso. (Realizador). Abraham, Marc. (Produtor). Newman, Eric. (Produtor). Shor, Hilary. (Produtor). Smith, Iain. (Produtor). Smith, Tony. (Produtor). (2006). *Children of Men* . UK. EUA: Universal Pictures

Anderson, Paul. (Realizador e Produtor). Gordon, Lawrence. (Produtor). Levin, Lloyd. (Produtor). (1997). *Boogie Nights* . EUA: New Line Cinema

## **ANEXOS**

## Anexo 1: Ficha do filme



### *Um Quarto de Mim*

**Duração:** 15'07

**Cor – P/B:** Cor

**Formato:** 16:9

**Género:** Drama

**Legendas:**

#### Sinopse:

Numa grande casa, podemos conhecer várias personalidades reunidas em apenas um corpo: o de Marta. Marta foi diagnosticada com o transtorno dissociativo de identidade levando-nos numa viagem pelos vários quartos da sua casa, pelos vários alters que habitam no seu corpo bem como as emoções predominantes em cada um deles e os obstáculos e conflitos que têm com a própria Marta. Desta forma Marta, através dos seus alters, permite-nos fazer uma analogia entre o transtorno dissociativo de identidade, as emoções e estados de espírito e a condição humana.

#### Ficha Técnica:

(Função)	(Nome)
Argumentista, realizadora, produtora e operadora de câmara	Ana Domingues
Diretora de Fotografia e Perchista	Patricia Mota
Assistente de Fotografia e pós-produção	Eduardo Calças
Diretor de Som	André Carvalho
Diretor de Arte e Fotógrafa de Cena	Inês Domingues
Assistente de Produção	Cátia Cardoso
Assistente de Produção	Simão Rolo
Assistente de Realização/anotação	Silvana Torricella
Banda Sonora/sound design	André Carvalho
Poster	Inês Domingues

Rua Marquês D'Ávila e Bolama  
6201-001 Covilhã  
Portugal

Tel.: +351 275 242 024 | E-mail: dca@ubi.pt

www.ubi.pt



Departamento de  
Comunicação e Artes

**Elenco:**

(Actor)	(Personagem)
Inês Sá Frias	Marta
	Maria
	Clara
	Carolina
	Vitória
	Sandra

Rua Marquês D'Ávila e Bolama  
6201-001 Covilhã  
Portugal  
Tel.: +351 275 242 024 | E-mail: dca@ubi.pt  
[www.ubi.pt](http://www.ubi.pt)

## **Anexo 2: Guião Final**

Um quarto de  
mim By  
Ana Domingues

INT. - QUARTO ALTER 1 (MARIA) - DIA

Maria está a brincar com os seus peluches. Está contente, como se acreditasse mesmo que eles fossem seres vivos.

Pega num polvo peluche e começa a contar os seus tentáculos. Fala com o polvo e panda:

MARIA:

Uma, duas, três, quatro, cinco, seis! Mas oh!

(abana o panda)

Ó senhor polvinho, tu só tens seis pernas! Tu devias ter oito pernas!

(pega agora no polvo, como se fosse ele a falar)

Oh senhor pandinha, eu sou um polvo muito especial!

Ri-se. Está sentada na chaise longue, de pernas à chinês.

MARIA:

Fofinho!

Oh pandinha, queres ir acabar de pintar comigo um desenho para a mamã? Não! Não vais, vais ficar aqui com o senhor polvinho e nós vamos pintar o desenho para a mamã!

Desce da chaise longue, a cantarolar e desloca-se para a cama. Prepara-se para começar a pintar e desenhar. Pega nas canetas de punho fechado, colorindo o desenho de forma desajeitada, falhando algumas linhas.

Olha para o monte de canetas que têm junto dela.

MARIA:

Qual é a cor que eu vou pintar? Vai ser esta cor, porque verde faz-me muito feliz e eu gosto muito de verde.

Vamos pintar esta árvore...

Acaba de pintar o desenho, e começa a escrever o seu nome lentamente.

MARIA:

Sabem que eu já sei escrever o meu nome? Eu já sei, vou escrever aqui o meu nome para depois levar à mamã.

Escreve um pouco desajeitada e devagar.

MARIA:

Mariiiiia, já está, já escrevi o meu nome. Agora vou levar o meu desenho à mamã. Vocês ficam aqui à minha espera, está bem? Cou com o senhor coelhinho.

Maria pega no desenho e no peluche e sai, um bocadinho desajeitada a arrastar os pés e a tentar equilibrar-se.

INT.- CORREDOR - DIA

O peluche e o desenho estão no chão, perto de outra porta.

INT. - QUARTO ALTER 2 (CLARA)- DIA

Clara tem uma postura muito correta, costas direitas, e uma expressão serena.

Clara está a verificar as suas camisas, no charriot.

CLARA (VOZ OFF)

9, 10, 11, 12, 13, 14, 15. 1, 2, 3,  
4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12,  
13,14, 15.

(suspiro)

ok, estão todas. Tudo direitinho, tudo branquinho. Ok, janelas, verificar janelas.

Começa a mexer no manipulo da primeira janela rapidamente, abanando-o três vezes para garantir que está fechado.

CLARA

1, 2, 3.

Avança para a outra janela.

CLARA (VOZ OFF)

1, 2, 3.

Avança para a última janela.

CLARA

1, 2, 3.

Suspira. Dirige-se para a secretária e desinfeta as mãos.

CLARA (VOZ OFF)  
Mãos. Desinfetar as mãos.1,2. Desinfetar muito bem. Desinfetar.

Concerta agora o computador, caderno e canetas.

CLARA (VOZ OFF)  
Computador. Computador simétrico à mesa, ao lado do desinfetante.  
Agenda, simétrica à mesa, ao lado das canetas: caneta vermelha, caneta preta, ca...  
(em pânico, pega numa tampa sem caneta)

Onde é que está a tampa da caneta verde?  
(começa a procurar a tampa) Deve estar aqui em baixo. Não a estou a ver. Onde é que está a tampa da caneta verde?

Tenta manter a calma enquanto procura.

CLARA (VOZ OFF)  
Calma. Aqui de baixo?  
Não, não está aqui.

Para,tem calma, respira. Respira Clara, tu não perdes o controlo de nada. Ela vai estar aqui.

Avança para outra prateleira, mexendo nas revistas, canetas e matrioska. Respira fundo.

CLARA (VOZ OFF)  
Respira Clara. Aqui. Vai estar aqui em cima. Revistas direitas. Não, não toques...Azul, caneta azul, caneta preta, caneta preta, matrioska.

Está tudo direito, tem calma Clara, tu vais encontrar a tampa. Vai estar aqui debaixo, procura.

(baixa-se junto à cama, colocando-se de joelhos no chão)

Debaixo da caa. Vai estar debaixo da cama. Não, não, não!

(olha para as mãos)  
As minhas mãos, toquei no chão. tenho de desinfetar as mãos, tenho de lavar as mãos. Lavar as mãos.

Clara sai.

A tampa da caneta está caída no chão, junto do charriot.

INT.- CORREDOR - DIA

Há outra porta aberta.

INT.- QUARTO ALTER 3 (CAROLINA) - DIA

Carolina está deitada na cama, de cabelo apanhado e des-  
penteado.

Olha para o teto durante algum tempo.

Senta-se, mexe na barriga como se tivesse fome.

Vasculha nas caixas de fast food e de snacks e doces já abert-  
tas. Tira umas gomas de um pacote e come-as.

Pega no telemóvel, marca um número.

CAROLINA

Estou, boa tarde. Eu  
queria encomendar uma pizza  
peperoni, se faz favor..  
(faz pausa) Média.  
(faz outra pausa) Não, não,  
obrigada.

Rua de Santa Anna, com dois n's. Sim, nº107,  
um, zero, sete. Campo velho.

(pausa)  
ok, está bem. ok, obrigada.

Levanta-se, olha para o ambiente em que se encontra.  
Dirige-se a uma cadeira com uma mesinha de apoio. Atira o  
lixo e as folhas amachucadas para o chão. Pega num caderno e  
caneta.

CAROLINA:

ok, vá!

Começa a tentar escrever, mas não conseguindo expressar o  
que quer ou enganando-se vai riscando folhas e bebe.

Arranca uma folha e atira-a para o chão.

CAROLINA

Que otária!

Nem a merda de um capítulo consigo escrever,  
como é que vou escrever um livro?

Bebe mais um gole. Arrepende-se.

CAROLINA

Falhada, falhada!

Levanta-se e deita-se novamente na cama, com o computador e  
headphones.

Ouve-se uma campainha 2 vezes. Car-  
olina manda um salto da cama.

CAROLINA

Pizza.

Carolina sai do quarto.

INT.- CORREDOR - DIA

Está outra porta aberta.

INT.- QUARTO ALTER 4 (VITÓRIA) - DIA

Vitória está a falar ao telemóvel.

VITÓRIA

Oh meu querido, meu querido... Sabes que isto  
são muitos anos de experiência, uma pessoa  
aprende com o tempo e sabes que eu sempre tive  
muito talento...

(risos)

ahh, olha que isso é muito tentador, não sei se  
te resisto. Eu sei que tu me queres, afinal de  
contas quem é que não quer?

(pausa)

Ai sim? Olha por acaso estou mesmo a precisar de  
umas jóias novas, já que falas nisso.

(pausa)

Ai é? Então olha, vou pensar no teu caso e ver  
se mereces um bocadinho do meu tempo ou não...

(ri-se)  
Está bem, então olha, eu vou fazer agora aquilo que nós combinámos, já tenho ali tudo prontinho para filmar e já te envio.

Dirige-se ao quarto.  
Okay, porta-te bem, até já.

Entra no quarto. Pinta os lábios de vermelho e coloca uma máscara que lhe cobre parcialmente a cara. Verifica se está bem no espelho, mostra confiança.

Dirige-se ao computador, liga a câmara do mesmo e começa a gravar. Recua, e sobe para cima da cama.

Começa a mexer no robe e na respetiva fita.

VITÓRIA  
Eu sei o que queres...

Desce as mãos até à cintura.

VITÓRIA  
Eu também quero. Sabes que sou eu que tenho o poder sobre ti, não sabes?

Vai-se baixando, colocando-se de joelhos na cama.

VITÓRIA  
Oh, coitadinho, querias estar aqui era? Eu também queria tanto que estivesses aqui...

Pega num chicote.

VITÓRIA  
Sabes porquê? Porque assim podias ser o meu escravo.

E eu podia troturar-te... Podia...  
(bate com o chicote na cama)  
Usar e abusar de ti...  
(ri-se e tira o robe de setim) Ainda não estás convencido? ainda não? Se calhar vou lá a baixo buscar um novo brinquedo que eu recebi e isso se calhar pode ajudar a decidir-te.

Começa a sair da cama.

VITÓRIA

Hmmm, vens comigo ou ficas aí? Até já.

Vitória sai do quarto.

INT.- CORREDOR - DIA

Vê-se um chicote no chão do corredor. Ouve-se alguém a falar do rés-do-chão.

INT.- SALA ALTER 5 (SANDRA) - INTERIOR

Sandra está a preparar a câmara no tripé para fazer um vídeo dela própria.

Coloca a câmara a gravar, vai para a sua frente dando alguns passos atrás acabando por se sentar num sofá.

SANDRA:

(sorridente, confiante descontraída)

Olá a todos! E Sejam bem vindos a mais um vídeo aqui no canal. Eu sou a Sandrinha e hoje eu venho falar-vos apenas das próximas palestras que vou dar já na próxima semana.

O tema será a gratidão, eu vou falar-vos um pouco do quão bom e importante é sentirmo-nos gratos por algo. Seja na nossa familia, nos nossos amigos, no nosso emprego, enfim olhem, no geral, mesmo!

Eu sei que nem toda a gente teve a oportunidade de viajar pelo mundo inteiro como eu.

(aponta/roda o globo)

mas a verdade é que não precisamos de algo tão grande para nos sentirmos gratos.

E é esta a mensagem que eu vos quero passar.

Lembrem-se que a gratidão não custa nada, mas tem um valor enorme, tal como tu, que estás a ver este vídeo!

Conto contigo para a semana? Até lá, inscreve o meu canal e ativa o sininho para receberes as notificações e já agora segue-me também nas redes sociais!

(aponta para o ar)  
Um grande beijinho e até lá!  
(faz pausa de dois ou três segundos a sorrir para a câmara)

Levanta-se, e dirige-se à câmara, parando de gravar. Já está! Vamos lá.

Olha à sua volta, confusa.  
Onde é que está o computador? Ah!

Sai da sala.

INT.- CORREDOR RÉS DO CHÃO - DIA

Ouve-se um piano, vindo da sala de estar.

INT.- SALA DE ESTAR - DIA

Vemos Sandra a tocar algumas notas soltas. De repente, é Marta quem está no controlo e toca em várias teclas aleatórias com força. Aparenta estar confusa.

Olha em sua volta. Dirige-se ao sofá.

Começa a ouvir os seus alters a falarem com ela repetida e simultaneamente.

Vai-se contorcendo, fechando os olhos, levando as mãos à cabeça, agarrando-a com força e tendo um misto de emoções.

MARIA (VOZ OFF)  
Mãeee! Vamos pintar! Anda pintar!

Marta sorri.

CLARA (VOZ OFF)  
Quando é que foi a última vez que lavaste as mãos mesmo? Levanta-te Marta, tens de ir lavar as mãos.

Marta esfrega as mãos.

VITÓRIA (VOZ OFF)  
Oh Marta, temos lá em cima tantos brinquedos para experimentar.

Marta levanta o vestido

CAROLINA (VOZ OFF)  
Sou uma merda.

Marta relaxa o corpo.

SANDRA (VOZ OFF)  
Marta, tem calma. Marta, inspira e expira. Tu consegues, anda.

Marta inspira e expira.

MARIA (VOZ OFF)  
Verde é a minha cor favorita, faz-me feliz.

CAROLINA (VOZ OFF)  
Eu sou uma falhada, a sério.

Marta começa a ter uma postura mais tensa. Tapa os ouvidos.

MARTA:  
Parem, parem, parem, shhh. Parem, parem, parem! Por favor...Parem. Já todas vocês já estiveram hoje no comando e eua ceito-vos, eu respeito-vos, e eu preciso de vocês mas eu agora preciso mais de ser a Marta, por favor, deixem-e ser a Marta, só por um bocadinho, só por um bocadinho. Shhh

VITÓRIA (VOZ OFF)  
Tu sabes que gostas

CAROLINA (VOZ OFF)  
Não consigo fazer nada.

MARTA:  
Preciso de espaço.

MARIA (OFF):  
Mãe...

MARTA:  
(levanta-se e vai em  
direção ao quarto)  
Preciso de espaço, preciso do meu quarto.

SANDRA (VOZ OFF)  
Calma Martinha. Expira gratidão, vá.

VITÓRIA (VOZ OFF)  
Tu sabes que isto te dá prazer...

Marta faz uma pequena pausa na sala para se tentar acalmar. Ouve cada vez mais vozes. Continua a andar apressada.

SANDRA (VOZ OFF)  
Calma, tu consegues, força! Concentra-te.

INT.- CORREDOR RÉS DO CHÃO - DIA

CLARA (VOZ OFF)  
Está tudo descontrolado.

SANDRA (VOZ OFF)  
Pensa nas pessoas que gostam de ti, pensa em nós.

MARIA (VOZ OFF)  
Anda mamã, anda lá pintar...

Marta avança rapidamente até ao quarto, abre a porta e fecha-a imediatamente.

Fim.

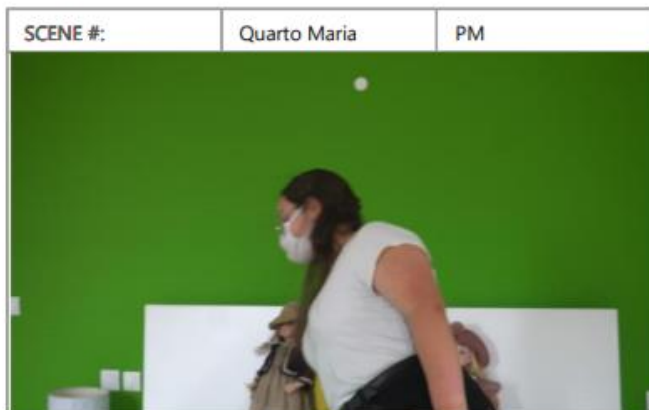
## Anexo 3: StoryBoard



Plano da matrioska, começa-se a ouvir a Maria a Falar. A câmara Vai virando para a esquerda, revelando a Maria a brincar



Maria fala com os peluches, dirige-se para a cama, A câmara acompanha o movimento.



Maria pinta e desenha, a câmara está ao nível dela, que estará Deitada. Depois sai a correr. A câmara acompanha com calma.



No corredor está o peluche e o desenho que a Maria tinha levado.



A câmara quando chega ao quarto aproxima-se de Clara, que mexe nos cabides e verifica as janelas.



A câmara acompanha o seu movimento. Capta-a de perfil a verificar a segunda janela



A Clara a dirige-se à última janela. O plano mantém-se enquanto Ela ajeita as coisas em cima da secretária, até chegar à caneta.



A câmara afasta-se quando Clara procura a tampa da caneta. A câmara revela a tampa no chão quando Clara sai a correr.



É visível a porta do quarto seguinte.



Carolina está na cama, faz chamada telefónica. Depois dirige-se para a cadeira. A câmara acompanha o movimento.



A Carolina tenta escrever e bebe. A câmara mantém-se igual, até se dirigir para a cama novamente.



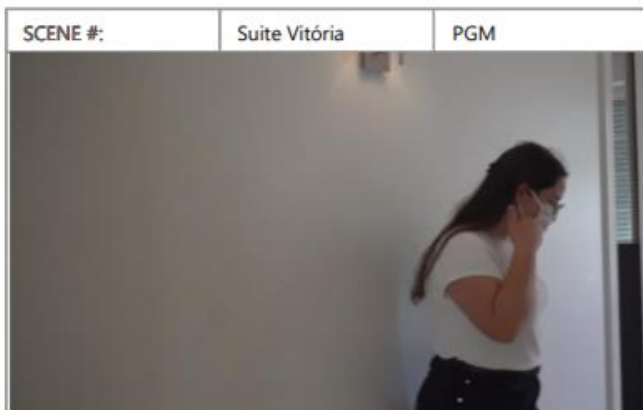
Carolina deita-se com o computador e headphones. Levanta-se quando ouve a campainha, a câmara acompanha.



Sai apressada. A câmara segue-a mas com calma, para dar tempo da atriz chegar ao quarto seguinte e trocar o figurino.



Começa-se a ouvir a voz da Vitória.



Vitória está a falar ao telemóve (colocar sofá nesta divisão). Desliga a chamada e dirige-se ao quarto.



Vitória dirige-se ao espelho. Câmara aproxima-se, vemos o seu rosto através do reflexo no espelho.



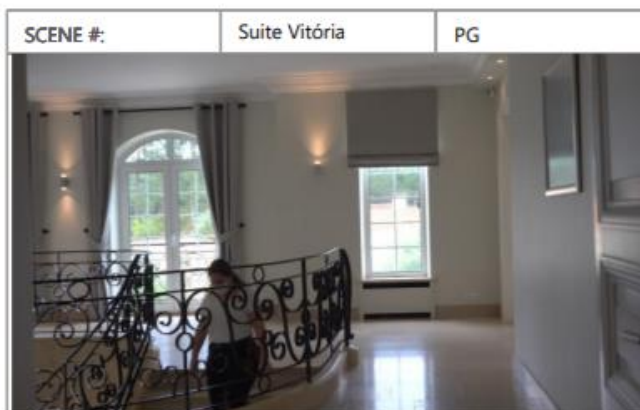
Vitória coloca o computador a gravar. (Notas: colocar cadeira Nesta divisão, ter cuidado para não aparecer na câmara do PC.)



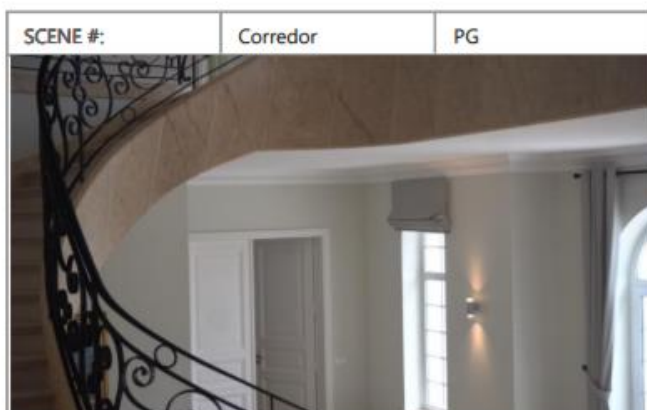
A câmara acompanha o movimento de Vitória do PC até à cama. Durante a sua performance, filmar de vários ângulos, alternando entre planos médios ou mais gerais.



A câmara segue Vitória com calma, para lhe dar tempo de correr até às escadas.



À saída da suite da Vitória, a mesma está já a descer as escadas. Descer as escadas.



Ao descer as escadas, vê-se Sandra na sala.  
(Nota: 2 portas abertas)



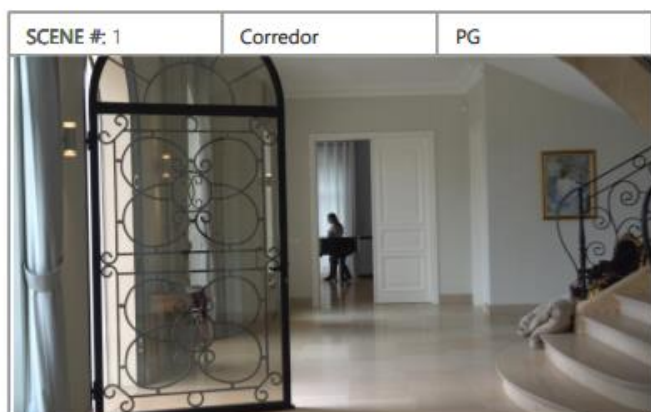
Vê-se Sandra a preparar a sua câmara.  
(Nota: 2 portas abertas)



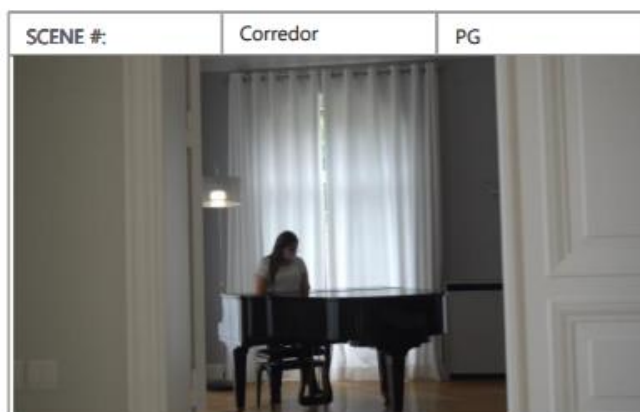
Filmar a câmara que Sandra usa (plano frontal), de seguida filmá-la de perfil.



Sandra sai, filmar globo e fotografias como distração em cima da mesa. Seguir para o corredor.



Começa-se a ouvir o piano da sala. A câmara dirige-se para lá.



Câmara para à entrada da sala. Avança quando a Marta toca uma nota mais grave. (nota: cuidado com os reflexos no piano)



A Marta dirige-se parao sofa, atravessando a sala. A câmara acompanha o seu movimento do outro lado da sala.



Quando Marta se senta, a câmara aproxima-se numa primeira fase de perfil e depois desloca-se até ficar de frente para Marta.



Marta tem um conflito com as suas identidades.



Marta levanta-se, câmara tenta acompanhar o movimento.



Marta corre, câmara acompanha do outro lado da mesa.

Nota: atriz parar 1 ou 2 x nesta sala, para equipa ter tempo de avançar para a sua frente.



Marta corre para o seu quarto. Câmara acompanha.



Câmara tenta acompanhar a Marta, entrando no seu quarto.

Marta impede isso, fechando a porta.

PG- Plano geral  
 PGM – Plano geral médio  
 PA – Plano Americano  
 PM – Plano médio  
 PP – Plano próximo  
 GP – Grande plano  
 MGP – Muito grande plano  
 PD – Plano de detalhe

## Anexo 4: Folhas de Serviço

(Fim Montagem) + Ensaios

<b>Folha de Serviço</b>	Produção Ubi	0 1	Data: 25
			Horário: 8h30 - 22h
			<b>P.A.F.:</b>
			Almoço: 12h - 13h30
			Realizador: Ana Domingues
			D. Fotografia: Patrícia Mota
			Ass de Prod: Cátia Cardoso
			1ª Ass. Realização: Silvana Torricella
Filme: Um Quarto de Mim			
Localização: Casa - Rua da Capela, nº 14 3105-029 Carnide de Baixo			
Decórs: Casa INT - Dia			

Meteorologia:

Contactos: Produção: 913988754/ Ass. Realização: 914040012

Décors	<del>Cena</del>	<del>Plano</del>	Descrição
INT	8h30	10h30	Montar decors + iluminação
INT	10h30	11h	Pausa
INT	11h	12h	Montar decors + iluminação
INT	12h	13h30	Almoço
INT	13h30	16h30	Montar decors / iluminação
INT	16h30	17h	Pausa
INT	17h	18h	Arrumar
INT	18h	20h	Ensaio nos 4 primeiros quartos
INT	20h	21h	Jantar
INT	21h	22h	Ensaio nos solos

Ateiz →  
chega

### HORÁRIO DA EQUIPA NO LOCAL

Produção: 07h15	D. Som: 07h45	Guarda Roupa: 07h30
Realização: 08h00	D. Arte: 08h00	Anotação: 08h00
Ass. Realização: 08h00	Maquilhagem: 07h30	Mkg of/Fot. Cena: 07h30

Actores	Personagens	No local	Maq.	Cab.	G.R.	P.A.F.

# Ensaios

<b>Folha de Serviço</b>  Produção Ubi	02	Data: 26/06/2020
		Horário: 8h30 - 20h
<b>P.A.F.:</b>		
Almoço: 12h45 - 13h30		
Realizador: Ana Domingues		
D. Fotografia: Patrícia Mota		
Ass de Prod: Cátia Cardoso		
1ª Ass. Realização: Silvana Torricella		
Filme: Um Quarto de Mim		
Localização: Casa - Rua da Capela, nº 14 3105-029 Carnide de Baixo		
Decórs: Casa INT - Dia		

**Meteorologia:**  
**Contactos:** Produção: 913988754/ Ass. Realização: 914040012

Décors	Início - Fim		Descrição
	Cena	Plano	
INT	8h30	9h	Quarto Maria
INT	9h	9h30	Quarto Clara
INT	9h30	10h	Quarto Carolina
INT	10h	10h30	Intervalo
INT	10h30	11h	Quarto Vitória
INT	11h	11h30	Sala Sandra
INT	11h30	12h	Cena Marta
INT	12h	12h45	Revisão
INT	13h30	16h30	Ensaio Plano sequência
INT	16h30	17h	Intervalo
INT	17h	20h	Ensaio Plano sequência

### HORÁRIO DA EQUIPA NO LOCAL

Produção: 07h15	D. Som: 07h45	Guarda Roupa: 07h30
Realização: 08h00	D. Arte: 08h00	Anotação: 08h00
Ass. Realização: 08h00	Maquilhagem: 07h30	Mkg of/Fot. Cena: 07h30

Actores	Personagens	No local	Maq.	Cab.	G.R.	P.A.F.

Rodagens

<b>Folha de Serviço</b> Produção Ubi	0 1	Data: 27/08/2020
		Horário: 6h30 - 21h
		<b>P.A.F.:</b> 7h
		Almoço: 12h - 14h
		Realizador: Ana Domingues
		D. Fotografia: Patrícia Mota
		Ass de Prod: Cátia Cardoso
		1ª Ass. Realização: Silvana Torricella
Filme: Um Quarto de Mim		
Localização: Casa - Rua da Capela, nº 14 3105-029 Carnide de Baixo		
Décors: Casa INT - Dia		

Meteorologia:  
Contactos: Produção: 913988754/ Ass. Realização: 914040012

Décors	<del>Cena</del>	<del>Plane</del>	Descrição
INT	7h	10h	Rodagens
INT	10h	10h30	Intervalo
INT	10h30	12h	Rodagens
INT	12h	14h	Almoço
INT	14h	16h	Fotos (Poster)
INT	16h	16h30	Intervalo
INT	16h30	18h30	Ensaios
INT	18h30	19h	Intervalo
INT	19h	20h	Rodagens
INT	20h	21h	Gravação Vozes off
	21		Jantar

HORÁRIO DA EQUIPA NO LOCAL 6h.30

Produção: 07h15	D. Som: 07h45	Guarda Roupa: 07h30
Realização: 08h00	D. Arte: 08h00	Anotação: 08h00
Ass. Realização: 08h00	Maquilhagem: 07h30	Mkg of/Fot. Cena: 07h30

Actores	Personagens	No local	Maq.	Cab.	G.R.	P.A.F.

**Folha de Serviço**

Produção  
Ubi

02

Data:	28/06/2020
Horário:	6h - 16h30
P.A.F.:	6h
Almoço:	
Realizador:	Ana Domingues
D. Fotografia:	Patrícia Mota
Ass de Prod:	Cátia Cardoso
1ª Ass. Realização:	Silvana Torricella

Filme: Um Quarto de Mim

Localização: Casa - Rua da Capela, nº 14 3105-029 Carnide de Baixo

Decórs: Casa INT - Dia

Meteorologia:

Contactos: Produção: 913988754/ Ass. Realização: 914040012

Décors	Gen	Plano	Descrição
INT	6h	10h30	Rodagens
INT	10h30	11h	Entrevista (lanche)
INT	11h	13h	Rodagens
INT	13h	14h30	Almoço
INT	14h30	16h30	Captação de folhejs
//			
ARQUIVAR			

**HORÁRIO DA EQUIPA NO LOCAL 5h40**

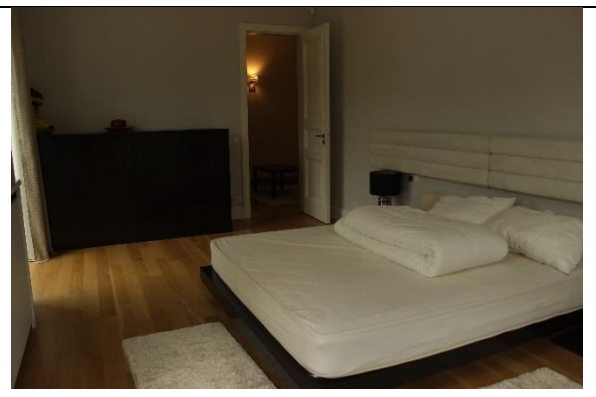
Produção: <del>07h15</del>	D. Som: <del>07h45</del>	Guarda Roupa: <del>07h30</del>
Realização: <del>08h00</del>	D. Arte: <del>08h00</del>	Anotação: <del>08h00</del>
Ass. Realização: <del>08h00</del>	Maquilhagem: <del>07h30</del>	Mkg of/Fot. Cena: <del>07h30</del>

Actores	Personagens	No local	Maq.	Cab.	G.R.	P.A.F.

Anexo 5: Poster



## Anexo 6: Repérage



## **Anexo 7: Entrevistas**

Entrevista a Stefanne Silva, disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=U6D1xv0S-AU&feature=youtu.be>

Entrevista ao Sistema Orquestra, disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=eHOEDZuRDFY&feature=youtu.be>

Entrevista ao Doutor Nelson Oliveira, disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=maXSW7-mpUQ&feature=youtu.be>

Entrevista a Joana Pinto, disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=o1XbIDDJZWg&feature=youtu.be>

## Entrevista ao Doutor Nuno Conceição, cedida pela Joana Pinto:

Antes de mais, muito obrigada por ter aceite esta entrevista, é sem dúvida uma mais valia para o nosso trabalho poder contar com o testemunho de um profissional com experiência nesta área e que nos poderá possibilitar algumas informações enriquecedoras para este trabalho, que está a ser realizado no âmbito da Unidade Curricular de Psicopatologia II: Adulto e Idoso da licenciatura em Psicologia pela Universidade de Aveiro.

A realização deste trabalho tem por base o objetivo de adquirirmos conhecimentos mais aprofundados sobre Perturbações Dissociativas no geral, e mais especificamente sobre a Perturbação Dissociativa de Identidade.

Para isso, a finalidade desta entrevista é abordar questões que nos possibilitem a compreensão ao nível de como é feito o diagnóstico, as formas de intervenção, o impacto da psicopatologia na vida de uma pessoa, os principais sinais e sintomas apresentados por estes indivíduos, o processo de dissociação e de integração das diferentes identidades e a obtenção de um testemunho real que efetivamente trabalhou com estas perturbações de forma a obter uma visão holística da perturbação assim como algumas informações relativamente ao caso específico abordado na tese *“O processo de integração de Emília : um estudo de caso qualitativo longitudinal sobre processos de mudança na perturbação dissociativa de identidade”* da Dr. Rita Ferreira.

Inicialmente gostaríamos que falasse de uma forma geral acerca das Perturbações Dissociativas e posteriormente mais focada na Perturbação Dissociativa de Identidade pois é aquela sobre a qual o nosso trabalho vai incidir mais.

Seguem então as perguntas:

1. Para além da licenciatura em Psicologia, como foi o seu percurso de formação?

Pós-Graduação em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental e Integrativa. Desde 2001, múltiplas formações em múltiplas abordagens, EFT, BRT, DBT, ST, EMDR, AEDP, Cyclical Psychodynamics, IRT, Motivational Interviewing, etc, etc, e conferências anuais consecutivas da SEPI (sepiweb.org) e intercalares da SPR (psychotherapyresearch.org) e alguma ligação às duas sociedades de trauma e dissociação ISSTD (internacional) e ESDP (europeia).

2. Qual o seu foco de atuação enquanto psicóloga? É frequente trabalhar com população clínica?

Sou psicoterapeuta. Integrativo. Caseload 15 +/-2 casos semanais, variados, ; e professor convidado e formador e supervisor.

3. Ao nível das Perturbações Dissociativas, com quais já trabalhou?

Dissociação Estrutural da Personalidade, Primária e Terciária (DID) (ver teoria dos Holandeses no livro *The Haunted Self*, por exemplo, *Theory of Structural Dissociation of Personality*, e *Phase-oriented treatment of structural dissociation*) e <https://janinafisher.com/pdfs/structural-dissociation.pdf>.

Quando estes casos chegaram a si já estavam diagnosticados ou o diagnóstico foi feito por si?

1. Caso o diagnóstico tenha sido feito por si, para além dos critérios de sistemas de classificação, quais foram outros meios que utilizou (instrumentos, etc.)?
2. Caso o diagnóstico não tenha sido feito por si, porque é que foi feito o reencaminhamento?

Diagnóstico feito por mim, mas nunca muito formalmente. Clinicamente as manifestações vão sendo cada vez mais evidentes, mas numa psicologia a duas pessoas, modelo contextual em psicoterapia (aka Bruce Wampold, em vez de modelo médico em psicoterapia), o diagnóstico formal nunca foi uma preocupação ou necessidade.

4. Mais especificamente sobre a Perturbação Dissociativa de Identidade (PDI), quais as estratégias de intervenção que utiliza nestes casos?

Todas e mais algumas. São pacientes ainda mais complexos que os borderline. Portanto a psicoterapia é obrigatoriamente integrativa, e consoante as fases, contributos desta e daquela abordagem são mais ou menos relevantes, importantes ou imprescindíveis. Tudo o que aprendo para os outros pacientes serve com estes e tudo o que aprendo com estes serve para os outros, em maior ou menor grau, dependendo de afinações responsáveis em função de marcadores no paciente.

5. Como é realizado o processo de integração das diferentes identidades?
  1. Quais as principais dificuldades encontradas durante este processo?

Pergunta complexa. Há literatura sobre o assunto. Não há só um caminho. Há que ir vendo consoante o caso, mas primeiro a pessoa precisa de ter consciência e ligação com as varias partes. Para isso por vezes é necessário o terapeuta ir à frente e ligar-se e estabelecer uma aliança com esta ou aquela parte, e só depois é que fica mais fácil a integração na parte hospedeira. Nunca nenhuma parte deve ser eliminada. Muitas precisam de ligeiras transformações para se adaptarem à nova vida quotidiana, já longe das ameaças reais.

2. No filme “*Sybil*”(filme que retrata a perturbação), verificamos que a psicóloga utilizou uma estratégia para que todas as identidades se situassem na mesma idade cronológica. Essa estratégia é usada nestes casos?

Em níveis avançados de integração pode ser possível. Toma tempo. Até lá há níveis de integração já razoáveis, menos ambiciosos que já melhoram muito a vida da pessoa. E.g. se uma parte é boa para este ou aquele contexto, pode-se escolher deliberadamente entregar-lhe o controlo ou negociar com ela, caso seja vulnerável num outro contexto, que nele não participe. É tipo ter uma família dentro de uma pessoa. Muita comunicação, contacto e negociação são necessários. Só com muito tempo, muitos anos é que a integração pode ser mais ambiciosa. E é importante ver o que é possível e melhor para o paciente. Eles sabem muito. Já viveram muito. Há que lhes pedir supervisão de quando em quando. ;)

6. Enquanto profissional e pessoa, qual o impacto que trabalhar com este tipo de psicopatologia tem para si?

Fantástico. Doloroso quando não sabia o que era e personalizava e não cuidava dos meus limites, mas com treino especializado no assunto, aprende-se muito e nunca nos aborrecemos. ;) Mas regra geral, os mecanismos destes pacientes e dos outros não são diferentes, apenas estão mais marcados o que torna visível certas coisas que noutros também existem mas em menor grau. Portanto diria que são excelentes pacientes escola para a integração em psicoterapia. Os borderline já eram mas estes ainda mais. Há coisas que se podem e até devem fazer com borderline, mas que com estes não dá. Faz estragos. O que se aprende com estes serve para todos, nalgum momento do seu processo, sobretudo se for terapia de médio, longo curso, com ambição de transformação caracterológica, de personalidade.

8. Já assistiu a alguma dissociação em contexto de consulta? a. Se sim, pode partilhar essa experiência?

Já, várias. Fica difícil escolher. Nos casos mais extremos a pessoa estava no chão imobilizada, completamente desligada e não “acordava”. Em casos menos extremos a pessoa está como que noutra órbita, a viver e a sentir como se lá e então em vez de aqui e agora. Nota-se bem no olho. Spaced out. Idealmente deve-se tentar ajudar o paciente sempre manter um pé lá e outro cá, aqui e agora. Mas em casos mais extremos pode não ser possível, e então podemos ir para lá temporariamente ver e sentir as coisas por lá e depois ajudamos a transitar de estado/bolha, para a realidade da consulta. Os finais das sessões precisam de ser bem cuidados para que a pessoa saia no seu próprio, melhor, pé possível, por atravessar estradas, por exemplo, pode dar problemas, para não dizer pior. Já há muito boa literatura sobre o assunto. Quando tiverem um paciente que têm muita coisa e que em múltiplas sessões aparece de formas diferentes ou quando começam a vez que há manifestações dos vossos clientes muito difíceis de conciliar, é uma questão de abrir espaço na vossa mente e no vosso coração para a possibilidade de o paciente ser vários. Quando têm dois ou três pacientes seguidos, vocês abrem espaço para o seguinte e depois ainda para o terceiro, todos bem diferentes, mesmo que partilhem nalguns casos algumas coisas. Em DID, este mesmo processo pode ser necessário à frente do mesmo corpo, na mesma sessão ou numa sequencia de sessões com ele ou ela.

Ana Aguiar Joana Pinto Manuela Pereira Márcia Crespo



universidade  
de aveiro

9. Considera possível que os pacientes com essa perturbação consigam fazer uma vida normal e ser autónomos?

Claro. O amor e a ciência psicológica transformam muita coisa.

10. Na sua opinião, qual a repercussão que esta psicopatologia tem na vida dos familiares?

Depende dos familiares fazerem parte do problema ou da solução. Se foram os abusadores, a separação e muitas vezes o melhor remédio. Se forem cuidadores, (e.g. namorado) precisam de apoio, psicoeducação e de cuidar de si próprios. E de aproveitarem também para deixarem as suas múltiplas partes virem ao de cima, mesmo que não haja dissociação estrutural. Uma parte criança, seria deliciosa a brincar momentaneamente com outra parte criança do parceiro.

11. Atualmente, considera que ainda existem pessoas que recorrer a métodos alternativos (videntes, cartomantes, etc) para o “tratamento” destes casos?

Imagino que sim. A investigação dizia que demora em média 7 ou mais anos até que os paciente fica melhor entregue. Não sei como está agora, mas as duas sociedades internacional e europeia têm feio muito por melhorar a consciência e acesso a bom acompanhamento psicológico/psicoterapêutico.

12. Já lhe aconteceu detetar que uma pessoa está a fingir ter PDI?

Não. Se fingissem, apanhava em flagrante. Os marcadores são claros. Há até estudos neuronais com actores e com reais e manifesta-se tudo diferente no cérebro.

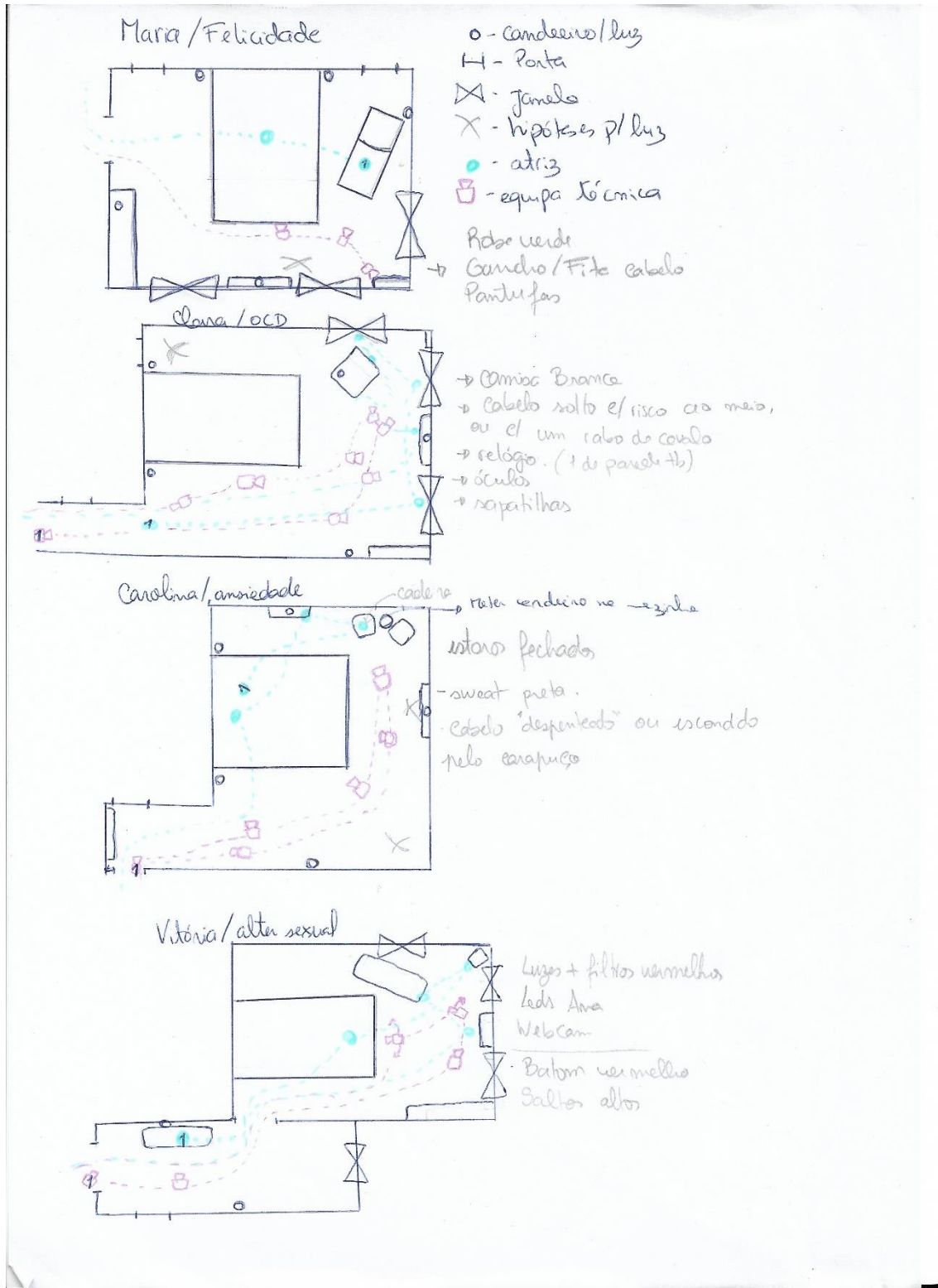
a. Se sim, pode explicar a sua abordagem com a pessoa em questão?

13. Conhece alguma associação portuguesa para pessoas com esta perturbação? a. Se sim, que tipo de atividades dinamiza?

Não conheço. Eu e alunas e colegas meus andamos há anos para por um site de pé sobre o assunto, no sentido de informar e de chamar pacientes que possam andar perdidos em profissionais menos habilitados para o assunto. Mas ainda não ficou pronto. As tais duas sociedades já vão ajudando também. Não diria que se justifica uma sociedade nacional sobre uma perturbação específica. A internet já aglomera muita gente que sobre desta maneira. Vamos ver. Boa sorte e fico contente e orgulhoso que estejam já despertos para o fenómeno da dissociação estrutural de personalidade.

## Anexo 8: Esquema

Trajeto calculado para equipa e atriz, iluminação sinalizada.



## Anexo 9: Declaração Cedência Direitos Atriz



J.

Filme	"Um Quarto de Mim"
Produtor	Ana Domingues
Realizador	Ana Domingues

### DECLARAÇÃO CEDÊNCIA DIREITOS

(actores/actrizes)

Eu, Inês Sá Feias, autorizo expressamente a Universidade da Beira Interior (UBI) a filmar, fotografar, gravar a minha voz, performances, poses e ações e utilizar a minha imagem, fotografia, silhueta e outras reproduções físicas relacionadas com a minha imagem no projeto cinematográfico "Um Quarto de Mim", enquadrado na unidade curricular de Cinema, nos termos seguintes:

1 -

Pela presente declaro que cedo gratuitamente à UBI os direitos relativos aos registos resultantes da recolha/fixação, reprodução e radiodifusão da minha imagem, no âmbito daquele projeto, cedendo consequentemente todos os direitos de exibição do projeto cinematográfico "Um Quarto de Mim" a título gratuito;

2 -

No âmbito da presente reconheço ainda a UBI como detentora exclusiva de todos os direitos relativos às filmagens, fotografias e gravações da minha voz, assim como do direito de usar o meu nome relacionado com a exposição, publicidade, exploração e/ou divulgação do corrente projeto, para o fim de investigação científica e pedagógica, visionamento em festivais, aulas, congressos, publicações e difusão em meios ou canais destinados à promoção do cinema académico pela Faculdade de Artes e Letras da Universidade da Beira Interior nos termos das disposições conjugadas do nº 1 do artigo 79º do Código Civil e artigos 178º do Código dos Direitos de Autor e Direitos Conexos, sem que haja lugar a compensações de qualquer espécie, nos termos das alíneas e), f) e o) do nº 2 do artigo 75º do Código de Direitos de Autor e Direitos Conexos, com a redação dada pela Lei nº 50/2004, de 24/8, pelo que não terei direito a compensação monetária ou qualquer outra forma de pagamento pela exploração das gravações realizadas no âmbito do projeto cinematográfico "Um Quarto de Mim", com a exceção do disposto no nº 3.

3 -

*A eventual utilização das referidas imagens e sons para fins comerciais pela Faculdade de Artes e Letras da Universidade da Beira Interior darão lugar a uma compensação financeira a todos os atores profissionais que participam no filme, em que valor global da compensação a atribuir à totalidade do elenco não poderá exceder 70% dos benefícios da UBI, tomando como referência um cachet individual diário de 200,00€ e até um valor cumulativo máximo de 600,00€ para cada ator.*

3.1. Caso a prestação do signatário receba um prémio individual em festival ou outro certame, esse valor não contará como retorno financeiro e será entregue na íntegra ao signatário. No entanto, os prémios coletivos constituirão retorno financeiro em termos de benefício para a UBI, nos termos do nº 3.

(O Signatário)  
ASSINATURA:

*Luís Ságuas*

28 de Junho de 2020

## Anexo 10: Declarações Cedência utilização trabalho artístico

### DECLARAÇÃO CEDÊNCIA UTILIZAÇÃO DE TRABALHO ARTÍSTICO

Eu (abaixo assinado) autorizo a Universidade da Beira Interior, para uso do trabalho artístico (como descrito abaixo) no filme provisoriamente intitulado "Um Quarto de Mim", a utilizar e reproduzir no contexto do filme, sem limitação de tempo ou número de séries, para a reprodução, exposição e exploração, em todo o mundo, em toda e qualquer forma, por todos os métodos e meios de comunicação, na publicidade, venda, licenciamento, divulgação, promoção e exploração do mesmo, a título definitivo.

Afirmo ser o proprietário e / ou representante autorizado do trabalho artístico, e ter autoridade para conceder a autorização e os direitos descritos neste documento, que não é necessária a permissão de mais ninguém com respeito aos direitos aqui concedidos e que o trabalho artístico não infringe quaisquer direitos de terceiros.

Descrição do Trabalho Artístico
<i>Directora de arte</i>

(EU)

ASSINATURA: *Inês Gonçalves Domingues*

NOME (LETRAS MAIÚSCULAS): *INÊS GONÇALVES DOMINGUES*

24 de Junho de 2020



Departamento de  
Comunicação e Artes

### **DECLARAÇÃO CEDÊNCIA UTILIZAÇÃO DE TRABALHO ARTÍSTICO**

Eu (abaixo assinado) autorizo a Universidade da Beira Interior, para uso do trabalho artístico (como descrito abaixo) no filme provisoriamente intitulado *Um Quarto de Mim*, a utilizar e reproduzir no contexto do filme, sem limitação de tempo ou número de séries, para a reprodução, exposição e exploração, em todo o mundo, em toda e qualquer forma, por todos os métodos e meios de comunicação, na publicidade, venda, licenciamento, divulgação, promoção e exploração do mesmo, a título definitivo.

Afirmo ser o proprietário e / ou representante autorizado do trabalho artístico, e ter autoridade para conceder a autorização e os direitos descritos neste documento, que não é necessária a permissão de mais ninguém com respeito aos direitos aqui concedidos e que o trabalho artístico não infringe quaisquer direitos de terceiros.

Descrição do Trabalho Artístico
Conceção de banda sonora para a curta-metragem

(EU)

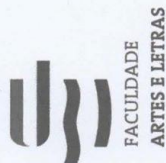
ASSINATURA: André Carvalho

NOME (LETRAS

MAIÚSCULAS): André Gabriel Pereira de Carvalho

18 de Setembro de 2020

## Anexo 11: Declarações de compromisso e trabalho artístico



Departamento de  
Comunicação e Artes

### DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO E TRABALHO ARTÍSTICO

Eu Silvana Tomicella Costa Araújo, com o número de cartão de cidadão 14654143 declaro que participarei no filme provisoriamente intitulado *Next Door*, desempenhando as funções ou cargo(s) (abaixo descritos) realizado por Ana Margarida Silva Domingues. Autorizo a Universidade da Beira Interior a utilizar e reproduzir no contexto do filme, sem limitação de tempo ou número de séries, para a reprodução, exposição e exploração, em todo o mundo, em toda e qualquer forma, por todos os métodos e meios de comunicação, na publicidade, venda, licenciamento, divulgação, promoção e exploração do mesmo, a título definitivo.

Afirmo ser o proprietário e / ou representante autorizado do trabalho artístico, e ter autoridade para conceder a autorização e os direitos descritos neste documento, que não é necessária a permissão de mais ninguém com respeito aos direitos aqui concedidos e que o trabalho artístico não infringe quaisquer direitos de terceiros.

Cargo/Funções:

Assistente de realização

ASSINATURA:

Silvana Tomicella Costa Araújo

7 de Novembro de 2019



Departamento de  
Comunicação e Artes

### DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO E TRABALHO ARTÍSTICO

Eu Carla Filipa Soares da Silva Cardoso, com o número de cartão de cidadão 15353298 declaro que participei no filme provisoriamente intitulado *Next Door*, desempenhando as funções ou cargo(s) (abaixo descritos) realizado por Ana Margarida Silva Domingues. Autorizo a Universidade da Beira Interior a utilizar e reproduzir no contexto do filme, sem limitação de tempo ou número de séries, para a reprodução, exposição e exploração, em todo o mundo, em toda e qualquer forma, por todos os métodos e meios de comunicação, na publicidade, venda, licenciamento, divulgação, promoção e exploração do mesmo, a título definitivo.

Afirmo ser o proprietário e / ou representante autorizado do trabalho artístico, e ter autoridade para conceder a autorização e os direitos descritos neste documento, que não é necessária a permissão de mais ninguém com respeito aos direitos aqui concedidos e que o trabalho artístico não infringe quaisquer direitos de terceiros.

Cargo/Funções: <u>Assistente de produção</u>
---

ASSINATURA:

Carla Filipa Soares da Silva Cardoso

7 de novembro de 2019



Departamento de  
Comunicação e Artes

### DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO E TRABALHO ARTÍSTICO

Eu Inês Gonçalves Domingues, com o número de cartão de cidadão 14075210 declaro que participarei no filme provisoriamente intitulado *Next Door*, desempenhando as funções ou cargo(s) (abaixo descritos) realizado por Ana Margarida Silva Domingues. Autorizo a Universidade da Beira Interior a utilizar e reproduzir no contexto do filme, sem limitação de tempo ou número de séries, para a reprodução, exposição e exploração, em todo o mundo, em toda e qualquer forma, por todos os métodos e meios de comunicação, na publicidade, venda, licenciamento, divulgação, promoção e exploração do mesmo, a título definitivo.

Afirmo ser o proprietário e / ou representante autorizado do trabalho artístico, e ter autoridade para conceder a autorização e os direitos descritos neste documento, que não é necessária a permissão de mais ninguém com respeito aos direitos aqui concedidos e que o trabalho artístico não infringe quaisquer direitos de terceiros.

Cargo/Funções:
Diretora de arte

ASSINATURA:

Inês Gonçalves Domingues

7 de novembro de 2019

### **DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO E TRABALHO ARTÍSTICO**

Eu Patricia Silva Noka, com o número de cartão de cidadão 15618944 declaro que participarei no filme provisoriamente intitulado *Next Door*, desempenhando as funções ou cargo(s) (abaixo descritos) realizado por Ana Margarida Silva Domingues. Autorizo a Universidade da Beira Interior a utilizar e reproduzir no contexto do filme, sem limitação de tempo ou número de séries, para a reprodução, exposição e exploração, em todo o mundo, em toda e qualquer forma, por todos os métodos e meios de comunicação, na publicidade, venda, licenciamento, divulgação, promoção e exploração do mesmo, a título definitivo.

Afirmo ser o proprietário e / ou representante autorizado do trabalho artístico, e ter autoridade para conceder a autorização e os direitos descritos neste documento, que não é necessária a permissão de mais ninguém com respeito aos direitos aqui concedidos e que o trabalho artístico não infringe quaisquer direitos de terceiros.

Cargo/Funções:

Direta fotografia

**ASSINATURA:**

Patricia Silva Noka

8 de novembro de 2019



Departamento de  
Comunicação e Artes

### **DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO E TRABALHO ARTÍSTICO**

Eu Simão Pedro Ferreira Belo, com o número de cartão de cidadão 14392618 declaro que participarei no filme provisoriamente intitulado *Um Quarto de Mim*, desempenhando as funções ou cargo(s) (abaixo descritos) realizado por Ana Margarida Silva Domingues. Autorizo a Universidade da Beira Interior a utilizar e reproduzir no contexto do filme, sem limitação de tempo ou número de séries, para a reprodução, exposição e exploração, em todo o mundo, em toda e qualquer forma, por todos os métodos e meios de comunicação, na publicidade, venda, licenciamento, divulgação, promoção e exploração do mesmo, a título definitivo.

Afirmo ser o proprietário e / ou representante autorizado do trabalho artístico, e ter autoridade para conceder a autorização e os direitos descritos neste documento, que não é necessária a permissão de mais ninguém com respeito aos direitos aqui concedidos e que o trabalho artístico não infringe quaisquer direitos de terceiros.

Cargo/Funções:

Administrador de Produção

ASSINATURA:

Simão Pedro Ferreira Belo

04 de Fevereiro de 2020



Departamento de  
Comunicação e Artes

### **DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO E TRABALHO ARTÍSTICO**

Eu André Gabriel Pereira de Carvalho, com o número de cartão de cidadão 14614734 declaro que participarei no filme provisoriamente intitulado *Um Quarto de Mim*, desempenhando as funções ou cargo(s) (abaixo descritos) realizado por Ana Margarida Silva Domingues. Autorizo a Universidade da Beira Interior a utilizar e reproduzir no contexto do filme, sem limitação de tempo ou número de séries, para a reprodução, exposição e exploração, em todo o mundo, em toda e qualquer forma, por todos os métodos e meios de comunicação, na publicidade, venda, licenciamento, divulgação, promoção e exploração do mesmo, a título definitivo.

Afirmo ser o proprietário e / ou representante autorizado do trabalho artístico, e ter autoridade para conceder a autorização e os direitos descritos neste documento, que não é necessária a permissão de mais ninguém com respeito aos direitos aqui concedidos e que o trabalho artístico não infringe quaisquer direitos de terceiros.

Cargo/Funções:
<u>Director de Som</u>

ASSINATURA:

André Carvalho

23 de Junho de 2020



Departamento de  
Comunicação e Artes

### **DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO E TRABALHO ARTÍSTICO**

Eu Eduardo Esteves Calças, com o número de cartão de cidadão \_\_\_\_\_ declaro que participarei no filme provisoriamente intitulado *Um Quarto de Mim*, desempenhando as funções ou cargo(s) (abaixo descritos) realizado por Ana Margarida Silva Domingues. Autorizo a Universidade da Beira Interior a utilizar e reproduzir no contexto do filme, sem limitação de tempo ou número de séries, para a reprodução, exposição e exploração, em todo o mundo, em toda e qualquer forma, por todos os métodos e meios de comunicação, na publicidade, venda, licenciamento, divulgação, promoção e exploração do mesmo, a título definitivo.

Afirmo ser o proprietário e/ ou representante autorizado do trabalho artístico, e ter autoridade para conceder a autorização e os direitos descritos neste documento, que não é necessária a permissão de mais ninguém com respeito aos direitos aqui concedidos e que o trabalho artístico não infringe quaisquer direitos de terceiros.

Cargo/Funções:

- Pó/s - produção
- Assistente da Direção de Fotografia

ASSINATURA:

Eduardo Esteves Calças

23 de Junho de 2020