



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA

**ESCOLA DE COMUNICAÇÃO, ARQUITETURA, ARTES E TECNOLOGIAS
DA INFORMAÇÃO**

ARTES DA ANIMAÇÃO

STAINED

Relatório de Projeto apresentado a provas públicas para a obtenção do grau de Mestre em Artes da Animação, orientado pelo Professor Doutor Paulo Renato da Silva Gil Viveiros

Luana Duarte Santos Delgado Ramos nº22003974

2024

www.ulusofona.pt

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO, ARQUITETURA, ARTES E TECNOLOGIAS
DA INFORMAÇÃO
ARTES DA ANIMAÇÃO

STAINED

VERSÃO FINAL

Dissertação defendida em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 26/07/2024, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º: 823/2024, de 30 de abril, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Pedro Miguel Serrazina Picado Magalhães

Arguente: Prof.^a Doutora Magda Isabel Galamarra Cordas (Instituto Politécnico de Portalegre)

Orientador: Prof. Doutor Paulo Renato da Silva Gil Viveiros

Este trabalho foi também orientado pelo Prof. Osvaldo Medina

Luana Duarte Santos Delgado Ramos nº22003974

2024

Dedico este trabalho a todas as mulheres que têm de tolerar comentários e atitudes rudes quando as pessoas assumem que estamos “naquela altura do mês”.

Agradecimentos

Quero agradecer aos meus orientadores, Osvaldo Medina e Paulo Viveiros, pela ajuda prestada ao longo do processo de produção do filme e do relatório da tese. Agradeço que se tenham mantido em contacto mesmo que eu própria não tenha sido uma pessoa muito comunicativa durante a produção do filme.

Eu não poderia ter feito este filme sem o apoio dos meus amigos e colegas, Samuel Marques, Diana Fonseca, Mariya Toma, Edna Neves e Joana Santos. Obrigado por me ajudarem e incentivarem a acabar este projeto e por estarem sempre dispostos a ir jantar fora quando estivesse a passar por um *mental breakdown*.

Por último, palavras não podem expressar a minha gratidão para com a minha mãe, que sempre apoiou as minhas aspirações e que me manteve alimentada quando me esquecia de o fazer.

Obrigado.

Resumo

Mais um mês, mais da mesma faina.

Essa dor aguda que sempre parece nos apanhar de surpresa, anuncia tribulações.

Agimos tal como nos foi ensinado: discretamente e sem murmurar uma palavra em público, ocultamos os nossos incômodos, debilidades e dissimulamos para não dar a parte fraca.

Ser mulher é complicado.

Fora do olhar alheio, a máscara cai. Agora gritamos, esperneamos, contorcemo-nos de dor, derramamos lágrimas. Deambulando nesta espiral de emoções e agonia física tentamos encontrar uma conformidade com o nosso próprio corpo.

Um filme de animação que nasce e matura-se revelando a realidade do corpo feminino, desinibindo o seu lado grotesco, porém poético, e mostrando a vontade de se fazer ouvir. Quebrando o silêncio, quebrando o tabu.

Palavras-chave:

Animação; Mulher; Menstruação; Dor; Feminismo; Corpo.

Abstract

Another month, more of the same nuisance.

This sharp pain that always seems to take us by surprise, announces tribulations.

We act as we were taught: discreetly and without muthering a word in public, we hide our annoyances, fragilities and conceal them so as not to give away the weak side.

Being a woman is complicated.

Outside the eyes of others, the mask falls. Now we scream, we flounce, we writhe in pain, we shed tears. Wandering in this swirl of emotions and physical agony we try to find conformity with our own body.

An animated film that is born and matures, revealing the reality of the female body, uninhibiting its grotesque, yet poetic side, and showing the desire to make itself heard. Breaking the silence, breaking the taboo.

Keywords:

Animation; Woman; Menstruation; Pain; Feminism; Body.

Índice Geral

Dedicatória	3
Agradecimentos	4
Resumo	5
Abstract	6
Índice	7
Índice de Imagens	9
Introdução	10
Capítulo 1 – Mulher na arte (Estado da arte)	13
A figuração do corpo Feminino na arte pré-histórica	13
Reconhecimento da mulher enquanto artista na história da arte	14
Feminismo na animação	15
Exibições e obras de arte sobre menstruação	17
Menstruação na animação	18
Capítulo 2 – A génese de <i>Stained</i>	22
Quebrando o silêncio	22
Processo de tentar sair do molde	23
Questionário	24
Origem do Título	27
Capítulo 3 – Pré-Produção de <i>Stained</i>	28
Sinopse	28
Nota de Intenções	29
Descrição de Personagens	30
Descrição de Ambientes	31

Estudos Gráficos	32
Técnica	33
Storyboard	34
Mapa de Produção	37
Breakdown	38
Orçamento Detalhado	41
Montagem Financeira	43
Estratégias de Promoção e Divulgação	44
Capítulo 4 – Produção	45
Softwares e utilização de animação em guache	45
Dificuldades e obstáculos	46
Capítulo 5 – Pós-Produção	48
Som	48
Montagem	50
Conclusão	52
Bibliografia	54
Webgrafia	54
Filmografia	56
Glossário	57
Apêndices e anexos	58

Índice de imagens

Imagem 1	13
Imagem 2	15
Imagem 3	16
Imagem 4	16
Imagem 5	17
Imagem 6	17
Imagem 7	19
Imagem 8	20
Imagem 9	21
Imagem 10	23
Imagem 11	24
Imagem 12	25
Imagem 13	27
Imagem 14	30
Imagem 15	31
Imagem 16	32
Imagem 17	33
Imagem 18	33
Imagem 19	34
Imagem 20	36
Imagem 21	45
Imagem 22	45
Imagem 23	46
Imagem 24	47
Imagem 25	47
Imagem 26	48
Imagem 27	50
Imagem 28	53

Introdução

Um exercício introspetivo.

Para este trabalho final cuja entrega e devida apresentação me atribuirá o grau de mestre, e sendo o tema ao meu critério, pretendi aplicar todos os meus conhecimentos e técnicas que vim a adquirir durante a minha permanência neste curso de Artes da Animação. Posso dizer com certezas que animar é a minha paixão. Por muito que me desespere a tempos, e que me deixe exausta de tanto trabalho, ao final do dia, quando pressiono play na animação, que tantas horas e dedicação investi em fazer, confirmo que tudo valeu o esforço, e eu não consigo evitar de ficar contente de ter escolhido esta área profissional.

Durante estes últimos anos de licenciatura e mestrado fui a muitos festivais de animação.

Nestes últimos anos a sociedade em que vivemos tem estado a mudar e a ganhar consciência a favor de temas de saúde mental, identidade de género e do papel da mulher no mundo atual. Tenho noção que estes assuntos não se vão resolver do dia para a noite, mas, o caminho para alcançar o respeito mútuo, estabilidade e igualdade de género é algo que cabe a cada um de nós contribuir, independentemente da quantidade ou nível de contribuição concedida, pouco a pouco, paço a paço, lá chegaremos.

Querendo ser parte ativa desta mudança, olho à minha volta aos temas que me afligem pessoalmente. Eu sendo uma mulher de raça negra e primeira geração nascida em Portugal, existe uma panóplia de tópicos que quero abordar, mas como é obvio, no contexto deste trabalho tenho de ser mais específica e sucinta, dado a limitações de tempo e mão de obra. Em contraste com filmes de imagem real, a animação como um meio audiovisual permite abordar temas difíceis de um modo mais acessível ao público geral através da sua plasticidade e metáforas visuais que possibilita ir além do real e dar vida ao fictício ou ações humanamente impossível de realizar num set de filmagens.

Tendo isso em consideração pretendo utilizar a animação de modo a retratar o domínio das emoções que não se consegue ser retratado na sua totalidade através de palavras; a dor, em específico a dor menstrual.¹

¹ A menstruação é uma perda cíclica de sangue por via vaginal, geralmente com uma duração de 2 a 7 dias. Esse sangramento é causado pela eliminação do endométrio (revestimento uterino) a cada ciclo menstrual. A menstruação ocorre uma vez por mês, durando cerca de 28 dias, mas pode durar até 35 dias sendo esta considerada normal.

Durante a menstruação, a glândula pituitária (uma pequena área na base do cérebro que produz hormonas), produz uma hormona chamada hormona foliculo-estimulante (FSH). O FSH diz aos ovários para se prepararem para a ovulação (a liberação de um óvulo do ovário).

O tema da menstruação não é incomum no mundo da arte, tal como podemos ver na pintura de Jenny Saville ou em arte performativa como no caso de Casey Jenkins, por exemplo. Também em animação podemos ver vários bons exemplos como o filme *Anda Até Mim* de Marta Reis Andrade, *Menstruation Star* de Goun Kim, e a animação da Disney sobre a menstruação feita em 1946, cujas obras falarei no capítulo seguinte desta tese. A meu ver, sinto que esses filmes que consegui encontrar são relevantes para este tópico. Falam sobre a menstruação de forma generalizada, ou do seu misticismo perante as alterações que provoca no corpo feminino física e mentalmente, abordando muitas vezes apenas a menarca (primeira menstruação) com nuances de eufemismo e referindo a experiência como sendo ritual de passagem de jovem para mulher.

A menstruação vai muito além dessa fase primordial, mas mesmo na sociedade atual ainda se evita falar abertamente nesse assunto. Só recentemente foi feita uma pesquisa nos Estados Unidos que usou pela primeira vez sangue para testar a absorção dos tampões, revelou que esses mesmos produtos de higiene íntima feminina tinham absorção menor que o demonstrado em anúncios desses produtos, no qual utilizam um líquido azul nas demonstrações.

«Descobrimos que a rotulagem da capacidade do produto estava em desacordo com os nossos resultados – a maioria relatou capacidade maior do que a encontrada nos nossos testes. Suspeitamos que se deva a testes com líquidos sem sangue, como água ou soro fisiológico.» Bethany Samuelson Bannow, investigadora da Oregon Health and Science University (EUA) e líder do estudo em entrevista ao portal g1 da Globo.²

É de ficar pasmado o quão pouco se fala deste tema em espaços não medicinais ou artísticos. Surge então o meu desejo de querer transmitir estas vivências e azafama que acarreta estar com o período num dia normal da vida de uma mulher/pessoa que menstrua.

Através da minha experiência pessoal e de questionários realizados a várias pessoas que menstruam, pretendi compilar maioritariamente queixas e dificuldades sentidas durante a menstruação, e a partir disso ir ao fundo da problemática e demonstrar a parte

² Casemiro, Poliana. “Pela 1ª Vez, Estudo Testa Com Sangue Absorventes Menstruais E Descobre Capacidade Menor de Absorção.” G1, 8 Sept. 2023, g1.globo.com/saude/noticia/2023/09/08/estudo-testa-pela-1a-vez-com-sangue-absorventes-menstruais-e-descobre-capacidade-menor-de-absorcao.ghtml. Visitado 20 Dec. 2023

humana, sem eufemismos nem filtros, da carga de se ter nascido num corpo que sangra mensalmente.

A minha intenção com este filme não é procura responder a questões de o que é a menstruação, ou usar qualquer explicação científica que facilmente qualquer pessoa conseguiria encontrar numa pesquisa de 5 segundos usando qualquer motor de busca online. O que quero é expandir e aprofundar a essência das respostas dadas aquando se pergunta “Como te sentes durante a menstruação?” e o feedback tende a ser curto e sintético, dizendo apenas em muitos casos: “Doí-me muito”.

Ao longo do filme vou desmistificando perguntas como:

Quais os sintomas que nos afetam mentalmente e fisicamente durante a menstruação?

Quais emoções são sentidas?

Ao que se equipara o nível de dor sentido?

O que se sente ao lidar com um corpo que sangra ciclicamente?

Que nível de stress e aflição este estado acarreta no quotidiano?

Quais métodos são usados para acalmar a dor?

Que mensagem quero passar para a audiência independentemente do género com que nasceram?

Neste meu filme de animação que representa o meu *Magnum Opus* académico, quero demonstrar não só a dor menstrual, mas humanizar a pessoa que a sente.

CAPÍTULO 1 – MULHER NA ARTE (ESTADO DA ARTE)

A figuração do corpo Feminino na arte pré-histórica

Quer na antiguidade ou na atualidade, a forma da mulher esteve sempre presente no mundo da arte, e nas formas como o corpo feminino é representado nas diferentes formas de arte.

Em seu contexto restrito, a arte pré-histórica é considerada a expressão do conhecimento que existia antes do surgimento da escrita por toda a humanidade. Segundo *A Nova História da Arte* de Janson (2010)³, a representação feminina na arte paleolítica e neolítica está associada à fertilidade/maternidade, e as características de muitas esculturas pré-históricas são examinadas com base no que foi descoberto até hoje. A Vénus de Willendorf, ou a Mulher de Willendorf, como também é hoje conhecida, é a primeira representação da mulher conhecida desde os tempos pré-históricos. É uma estatueta de pedra com proporções vantajosas e corpulentas. A grande dimensão dos seios, quadris e ventre dessa figura simboliza, acima de tudo, a fertilidade. Essas imagens são chamadas de “Vénus” porque se acredita que correspondem ao ideal de beleza. Relatam que na pré-história esse tal poder de fecundidade feminina causava um estranhamento que conduzia à veneração das figuras femininas como criadoras, dando origem assim a relação da pré-história com o Matriarcado.



Imagem 1 - Vénus (ou Mulher) de Willendorf (28.000 a 25.000 antes do presente). Calcário e ocre vermelho. Museu de História Natural de Viena

³ “Woman of Willendorf represents a specific woman, or a generic or ideal woman. Indeed, she may not represent the idea of woman at all, but rather the notion of reproduction or, as some have argued, the fertile natural world itself.” Capítulo 1, Arte Pré-histórica pág. 11

Uma nova forma de representação da figura da mulher surgiu nos séculos XI e XII: Sheela-na-Gigs, talhas simbólicas de mulheres nuas mostrando uma vulva descomunal. São frequentemente encontrados em igrejas, castelos e outros edifícios, especialmente na Irlanda e Inglaterra, por vezes acompanhados por figuras masculinas. Esta representação celta abre a vulva com a própria mão, forçando sobre o homem o interior profundo, misterioso, sombrio e ameaçador do ventre da mulher. As Sheelas evocam medo e relembravam que todo mundo que nasce de um útero está destinado a ter um começo (nascimento) e um fim (morte).

Reconhecimento da mulher enquanto artista na história da arte

Desde que existe a representação do corpo feminino na arte, a mulher tem sido vista como um objeto, uma manifestação de beleza, e o que é belo em si. O corpo feminino tem sempre sido o ideal e modelo de beleza em vigor.

No polémico ensaio “Why Have There Been No Great Women Artists?”, da historiadora da arte Linda Nochlin, ela expõe as bases para uma compreensão pública de como as barreiras sociais, culturais e políticas sistemáticas impediam as mulheres de participar no mundo da arte de várias maneiras. Entende-se que não era que houvesse um estilo artístico masculino ou estética privilegiada sobre algum tipo de estilo feminino, mas que as mulheres foram mantidas fora de academias e, portanto, longe da produção artística e do próprio mercado de arte. Através dos seus artigos, ensino e trabalho académico, Nochlin questiona o papel do olhar masculino sobre o corpo feminino, ao mesmo tempo em que expande a história da arte e os estudos feministas de maneiras intermináveis.

«What is important is that women face up to the reality of their history and of their present situation. Disadvantage may indeed be an excuse; it is not, however, an intellectual position. Rather, using their situation as underdogs and outsiders as a vantage point, women can reveal institutional and intellectual weaknesses in general, and, at the same time that they destroy false consciousness, take part in the creation of institutions in which clear thought and true greatness are challenges open to anyone—man or

woman—courageous enough to take the necessary risk, the leap into the unknown. » (Nochlin, 1971: 37)

No contexto de uma sociedade patriarcal e androcêntrica recorre-se a motivos de fraqueza física ou incapacidade da mulher, contrariando-se o argumento provado da sua subjugação ao homem. As mulheres não tinham voz fora do contexto doméstico e tal era suprimido os seus direitos de expressão. De facto, alguns artistas e pintores, como Artemisia Gentileschi, Angelica Kauffmann ou Josefa d'Óbidos atestam sobre a marca na história da arte que a vida da mulher como sujeito deixou.

Mais recentemente, Paula Rego deu voz à mulher na arte através da representação de tabus, como na famosa série sobre o aborto. Ou a explosão comercial de obras de artistas femininas como *Propped* de Jenny Savile.⁴

As representações do corpo humano de Jenny Savile transcendem os limites das imagens clássicas e da abstração moderna. As camadas de tinta tornam-se tão viscerais quanto a própria carne. Cada pincelada carrega a sua própria vida flexível e fluida.



Imagem 2 - Jenny Savile, *Propped* (1992). 213.4 cm x 182.9 cm. Óleo sobre tela. Coleção particular.

Feminismo na animação

O feminismo em filmes de animação está mais presente nos circuitos de filmes Indie e de autor, havendo várias animadoras e realizadoras que, através deste meio expressam diversos tópicos de conversa e mentalidades orientadas para uma narrativa que visa a alterar noções pré-concebidas relativas à representação da mulher como frágil, dócil e obediente como era comum em primeiras representações femininas na animação como

⁴ *Propped* (1992), de Savile, foi vendido por 12,4 milhões US\$ em 2018, quebrando o recorde de obra mais cara de uma artista feminina vendida em leilão.

nos primeiros filmes da Disney como *Snow White and the Seven Dwarfs* e *Cinderella*. A terceira onda de movimento feminista⁵ que se propagou mais focado nos media, deu origem a filmes que deram palavra a algo mais pertinente e atual, tocando em temas relativos à sexualidade visto através de um olhar feminino, os meios de emancipação na mulher dentro de sociedades opressoras, e consequente divulgação de histórias de vida de mulheres de diferentes culturas e percursos de vida.

Monique Renault foi uma animadora pioneira de filmes de animação feministas europeus desde 1970. Nos seus filmes – *Psychoderche* (1972), *À la vôtre* (1974) e *Swiss Graffiti* (1975), tem abordado temas sobre os papéis de género, sexualidade feminina, anticlericalismo e preconceitos. O último filme de Monique Renault, *Holy Smoke* (2000), é centrado numa mulher escrevendo uma carta: quando ela acende um cigarro, ela relembra-se de todos os cigarros importantes de sua vida. Esta é uma bela representação dos tempos em que o cigarro ainda era um símbolo de empoderamento e as mulheres conseguiam tomar posse do poder masculino através desse ato de fumar.

Asparagus de Suzan Pitt (1979) move-se através de seu próprio ambiente psicadélico, revelando a complexidade do processo criativo através de um fluxo psicadélico de consciência. O próprio nome é um estudo da sexualidade, referindo-se à natureza andrógina da planta do aspargo.



Imagem 3 – *Holy Smoke* (2000), de Monique Renault



Imagem 4 – *Asparagus* (1979) de Suzan Pitt

⁵ O Ocidente conheceu pelo menos três grandes períodos de atividade e ensinamentos feministas que podem ser chamados de ondas feministas quando vistos de uma perspectiva global. A primeira onda, criada na segunda metade do século XIX, quando milhares de mulheres tiveram de lidar com a devastação e os problemas causados pelo ambiente de guerra. A segunda onda surgiu em meados da década de 1960, intensificando-se na década de 1970 e espalhando-se por diversos estatutos sociais nos anos seguintes. A terceira onda do feminismo começou em 1990 devido à diferença entre as mulheres e os seus objetivos. Essa onda teve como foco o combate aos preconceitos de classe.

Exibições e obras de arte sobre menstruação

O tema da menstruação na arte surgiu no Ocidente nas décadas de 1960 e 1970, com feministas como Judy Chicago, que usaram a arte para enfrentar estigmas. A sua fotolitografia mostrando um ato muito comum de uma mulher removendo um tampão foi recebida com choque. Mais recentemente algumas das obras do célebre artista britânico-indiano Anish Kapoor evocaram a menstruação. “Os homens deveriam ser capazes de lidar com as questões femininas”⁶, disse Kapoor sobre as suas telas manchadas de sangue expostas na Galeria Lisson em 2019. Na Índia, a artista residente em Mumbai, Shilpa Gupta, foi uma das primeiras a fazer arte com sangue menstrual, inspirada nas lembranças de não poder entrar em um templo quando era jovem. Na sua instalação sem título em 2001, Shilpa Gupta forneceu um pano branco, tesoura e uma saqueta de plástico para amigos e familiares, pediu que manchassem o pano com sangue menstrual, secassem, cortassem as manchas e as devolvessem dentro das saquetas.

Outro exemplo, é o de Casey Jenkins, que na sua performance de 28 dias intitulada *Casting Off My Womb* (2013), vestindo apenas uma *T-shirt*, tricotava sentada numa caixa de madeira, numa pequena sala de uma galeria de arte, com as pernas ligeiramente abertas. Quando Jenkins remove o fio do seu corpo, ele traz vestígios dos seus fluidos corporais, que são então entrelaçados com a obra final em tricot. Esta peça é o modo de confronto de Jenkins para com os comentários comuns de medo e repulsa que ela recebia sobre o seu tricot vaginal, na tentativa de reivindicar e afirmar a sua autonomia corporal face à pressão comunitária relacionada com o corpo/sexo/género.



Imagem 5 - Judy Chicago, *Red Flag* (1971).
20cm x 24cm. Fotolitografia.



Imagem 6 - Casey Jenkins, *Casting Off My Womb*, (2013).
Performance.

⁶ Proposta que Anish Kapoor colocou ao Artnet News por ocasião de sua nova exposição na Galeria Lisson em Londres. Elderton, Louisa (2019). “‘I’m Obviously in Pursuit of My Feminine Self’: Artist Anish Kapoor Explains His New Paintings.” Artnet News, 17 Maio. <https://news.artnet.com/art-world/anish-kapoor-interview-1549264>.

Há também o caso do Maasika Mahotsav, um festival anual que celebra a menstruação, a arte ajuda as pessoas a falar sobre a menstruação. O festival tem como objetivo erradicar preconceitos e crenças sobre a menstruação, promovendo a higiene menstrual e introduzindo soluções sustentáveis por meio de atividades culturais como a exibição de filmes, a competição de curtas-metragens, arte de rua e competições desportivas.

Menstruação na animação

A forma como a menstruação é retratada e falada no cinema de animação mudou muito, servindo como um indicador das mudanças nas atitudes populares em relação a esse processo biológico perfeitamente normal. Tradicionalmente, a menstruação era um tema fortemente estigmatizado que raramente aparecia nos meios de comunicação social, e no próprio cinema de animação. Como os primeiros conteúdos animados procuravam evitar referências diretas à menstruação devido ao desconforto cultural e às normas de censura, houve uma escassez de representações informativas ou de apoio. Mas a maré começou a mudar em meados deste século. A animação entrava numa era de iniciativas educativas e reformas sociais. Lentamente, o conteúdo relacionado à menstruação chegou até mesmo à animação para consumo infantil.

Em meados do século XX, um marco importante na menstruação foi alcançado quando a Walt Disney Productions lançou o filme de animação *The Story of Menstruation*. Este filme educativo sobre menstruação foi encomendado pela The International Cello-Cotton Company (mais tarde Kimberly Clark) para ser usado em aulas de saúde escolar, e é uma das primeiras tentativas de falar abertamente sobre este tema usando um formato visual. A sua animação era guiada por um guião informativo acompanhado de imagens e diagramas simples. Pretendeu quebrar o tabu em torno da menstruação e, ao mesmo tempo, fornecer informações importantes para as raparigas que entravam na puberdade. Embora fosse simples, este filme colocou a primeira pedra fundamental ao abrir uma conversa sobre menstruação em animação e oferecer um exemplo para outros esforços educacionais.

Mais tarde, a menstruação na animação ampliou o seu alcance. Com o surgimento das normas sociais e à medida que as discussões sobre saúde reprodutiva se tornaram mais abertas, programas de educação sexual com animações contendo referências à

menstruação, como em *Linda's Film on Menstruation* (1974) começaram gradualmente a aparecer. Mas as descrições diretas e factuais eram limitadas, geralmente restritas a materiais educativos ou relacionados com a saúde. Apesar disso, a animação como media começou a tratar o assunto de forma mais aberta e isso ajudou a desmistificar gradualmente a menstruação para a cultura popular como parte da fisiologia feminina normal.

Filmes como *Menstruation Star* (2018), de Goun Kim e *Turning Red* (2022), da Pixar, falaram sobre isso, sobre as mudanças mentais e corporais pelas quais uma jovem passa durante a puberdade. Houve outras animações como *Anda até Mim* (2016) e *Carne* (2020) que também abordaram o assunto. Estas curtas de animação discutem o assunto de forma mais ponderada, com o objetivo de deixar as pessoas desconfortáveis, porém mais conscientes sobre a menstruação.

Anda até Mim é um filme de Marta Reis Andrade que habilmente explora o labirinto de emoções e experiências da primeira menstruação que moldam as vidas das mulheres. Através da representação da personagem, Andrade cria uma história que é fiel à vida em termos de sentimento. A personagem enfrenta-se a si própria, contra inseguranças e embarca em uma jornada de autodescoberta, atribuindo um misticismo neste ritual de maturidade.



Imagem 7 - Anda até Mim de Marta Reis Andrade

Carne (2020) de Camile Karter é um documentário intenso que oferece uma análise fascinante do corpo feminino em relação às expectativas sociais, autoestima e identidade. Kater conta uma história que é hostil às ideias normais sobre beleza e

mergulha nas experiências privadas de mulheres de diversas origens, bem como na sua relação com os seus próprios corpos.

O documentário oferece uma visão multifacetada da experiência das mulheres, discutindo os problemas e as pressões por trás da imagem corporal. Através de uma coleção de histórias pessoais e entrevistas íntimas, *Carne* explora as sutilezas da autoimagem, da vergonha do corpo, tal como as expectativas sociais que afetam a vida das mulheres.

Uma das características marcantes do filme é que ele transmite muitas vozes e opiniões diferentes. Kater dá voz às mulheres de todos os setores e elas contam histórias de suas lutas intermináveis em cada área. Esta diversidade pretende enfatizar como estas experiências são também coisas humanas universais na sua raiz, que cada indivíduo interpreta de uma forma pessoal e única.

O tema da imagem corporal é tratado com cuidado e sensibilidade. Mostra as feridas psicológicas e emocionais que esses padrões de beleza infligem às mulheres, revelando a profundidade dessas feridas. Usando um diálogo íntimo e uma narrativa comovente, o filme incentiva os espectadores a vivenciar, junto com essas mulheres, experiências que são benéficas para todos.

Esta foi a curta de animação que mais me inspirou na concretização deste projeto.



Imagem 8 - Carne (2020) de Camile Karter

Por último gostaria de referir o filme *Open Wound* (2023) de Natali Padilla. Nesta animação narrada pessoalmente pela realizadora, é evidenciada a sua experiência pessoal quanto à menstruação.

Através da narração, Padilla exprime a sua sensação de cansaço e desespero face aos desafios enfrentados devido a irregularidades e anomalias menstruais. Numa situação em que a dor é fisicamente incapacitante e o atendimento médico adequado é escasso e negligenciado, o estigma e as barreiras sociais postos pela nossa sociedade mediante a este transtorno, dão origem a consequências emocionais onde a mulher se sente inadequada, inepta e descontente com o seu próprio corpo, tendo de viver num estado onde nunca se é capaz de funcionar a cem por cento.

As texturas e a animação experimental remetem para esta realidade visceral e abstrata do sangue e do âmbito da dor, de perturbação e vagueza emocional, enquanto o uso de radiografias e objetos reais com o pacote de comprimidos, permite consolidar as incontáveis tentativas de tentar remediar e fazer o melhor da situação que nos é apresentada. À medida que a narrativa avança, os planos do filme vão escurecendo, refletindo o desespero e a perda de força para lidar com a situação.

Open Wound apresenta um caráter catártico, procurando a autoaceitação em relação ao próprio corpo, através uma perspectiva melancólica, porém bastante real, de um problema que aflige muitas mulheres.



Imagem 9 - *Open Wound* (2023) de Natali Padilla

CAPÍTULO 2 – A GÉNESE DE *STAINED*

Quebrando o silêncio

A ideia para este projeto era algo que já residia na minha mente há algum tempo.

No 1º ano do meu mestrado em Artes de Animação na unidade curricular de Técnicas de Argumento foi pedido para escrever um argumento e criar storyboard para uma animação de tema livre cujo único critério era ser algo pessoal que nos tocasse.

Havia nessa altura vários temas que me interessavam explorar no formato de animação, maioritariamente temas feminismo, mas apenas um tópico que me afeta bastante pessoalmente e me deixa o sangue a ferver por ninguém lhe estar a dar a devida atenção.

Como mulher/pessoa que menstrua, a menstruação sempre foi algo inevitável.

Eu, desde que me lembro, sempre tive dores intensas e período abundante. Era algo insuportável que todos me diziam ser “normal” e não era permitido expressar os meus desconfortos abertamente, senão teria de expor-me a julgamentos de outras pessoas que, ou sentiam aversão ao tópico por não se conseguirem identificar com essa faina, ou simplesmente visto com desdém pela mentalidade desatualizada de a menstruação ser algo impuro e deselegante, cujo, unicamente dever-se-á ser mencionado num espaço restrito, e de preferência apenas entre mães e filhas. Desagrada-me o facto de algo tão comum que fatiga tantas mulheres seja suprimido e ignorado como se não houvesse razões de queija.

Nas raras ocasiões que a menstruação é referida, esta é tratada como algo místico e maravilhoso, maioritariamente aludida por eufemismos e floreados, tratada com vergonha, ou reduzida a um acontecimento ao qual o aparecimento é o ritual de passagem de uma rapariga para passar a ser uma mulher, totalmente ignorando o impacto físico e emocional que acarreta para as mulheres.

Queria fazer-me ouvir. Queria sentir que não estava a sofrer sozinha.

Esses sentimentos de raiva e frustração foram a faísca que deram origem a este filme.

Processo de tentar sair do molde

Tendo a ideia estabelecida, prossegui em escrever o argumento. Queria algo simples e conciso, então decidi fazer um episódio fictício em que demonstrava a dualidade da mulher num dia normal de período, ou seja, a fachada que uma mulher tem de demonstrar na sociedade de estar tudo bem e pacífico e continuar com os seus afazeres quotidianos com naturalidade, contrastando com o que acontece interiormente ou estando sozinha num espaço isolado, onde essa máscara desfaz-se, revelando toda a aflição sentida.

A premissa era: uma mulher acorda do seu sonho com terríveis dores menstruais. Ela tenta suportar as dores incessantes e sobreviver ao resto do dia no seu local de trabalho como se nada se passasse. (consultar página de apêndices para ver storyboard).

O estilo em que era suposto ser essa animação era algo mais *cartoonish*, no qual criei personagens secundárias que serviam papéis específicos na história, como ter uma pessoa que se apercebe da dor da personagem principal e secretamente ajuda-a fornecendo-lhe comprimidos e tampões, e outra personagem que é enganado pela fachada e sem saber faz observações rudes à personagem principal.



Imagem 10 - Turnaround de Roxy (protagonista) e Meiling (personagem secundária) do guião p/ aula de Argumento

Queria mostrar as relações entre personagens que refletissem aspetos que acontecem na realidade, porém, ao focar-me nessa parte, apercebi-me que estava a fazer exatamente o contrário da mensagem que queria transmitir. O caminho que essa história estava a tomar era focada na “fachada”, nessa mentira que as mulheres fazem o mundo acreditar e a separação aparente das pessoas que se afligem com a menstruação e as pessoas que permanecem abstraídos disso.

Sem me aperceber estava a diminuir a dimensão do problema devido a noções arraigadas na minha mente desde pequena, onde a moral da história tornar-se-ia “sorria que isso vai passar”. A execução do tema era superficial e não resolvia o problema eminente que queria ilustrar.

No ano letivo seguinte, tive uma epifania.

Cheguei à conclusão que não precisava de um Setup convoluto para a narrativa. O que precisava era de mostrar a verdade crua e dura da situação, abordando o elefante na sala, e sem ter em consideração a sensibilidade alheia quanto ao tema.

Questionário

Depois de muita deliberação decidi que a minha perspetiva era muito limitada e que para aumentar o meu arsenal de possibilidades teria de consultar outras pessoas que tiveram e/ou têm experiência nesta matéria. Por isso realizei questionários online onde perguntava a várias mulheres as suas vivências com a menstruação, o que sentiam durante esse tempo, conselhos e maneiras de tornar essa experiência mais suportável, entre outros. Também consultei livros e uma ginecologista para saber mais sobre o tema a um nível hormonal.

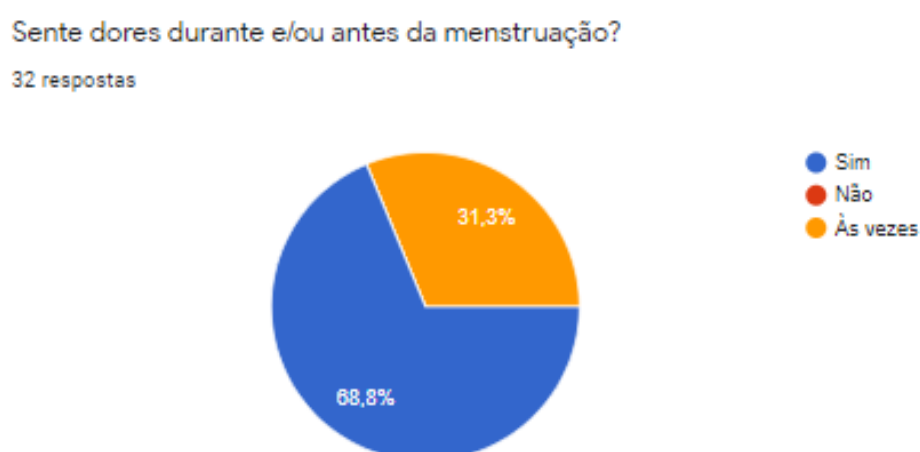


Imagem 11 - Piechart de percentagem de mulheres que sentem dores menstruais

Se sim, descreva o que sente.

Barriga inchada, dores cabeça.

Muitas dores no primeiro dia.

2 ou 3 dias Antes do periodo, dores ligeiras na zona da bechiga

Dores nas costas na zona dos rins, e ocasionalmente dores de barriga, na zona dos ovários.

1-2 dias antes começa a dor, depois dura metade do tempo, são intensas, leva a dores de cabeça as vezes, afeta o meu humor

Como se tivesse algo a espremer-me o ventre. Além disso fico com as coxas duridas e pesadas/ cansadas. Qualquer movimento que faça fico muito cansada.

Dor, muita dor

Agulhas a tentarem sair do meu útero... E câibras. E fadiga Muitas vezes tenho tbm dores de cabeça.

Cólicas, dores de cabeça, diarreia...

Dor profunda, vindo em ondas, principalmente na região do abdômen, mas acompanhada de dor nas juntas e nos ossos. Manifestações de intensidade vão de mero distrator até dor completamente desabilitadora.



Como lida com as dores menstruais?

Espero que passe.

Trifene, repouso e aquecimento abdominal

Aguento

Evito tê-lo não fazendo as pausas da pílula. Quando fazia as pausas, botijas de água quente, terapia de eletro-choques, paracetamol e brufen.

Tomando comprimidos

Água quente e pouco movimento

Aumentar o consumo de ferro e "morrer" durante um dia

Tomo analgésico

Medicação e chocolate

eating my feelings

Tento sempre relaxar e meditar quando tenho a oportunidade, fazer exercício físico, usar uma botija de água quente na barriga quando estou de cama, beber chá quente ou se as dores forem muito fortes tomar um Ben-u-ron.



Imagem 12 - Respostas ao questionário sobre Menstruação

Foi algo inspirador saber que mais pessoas conseguem-se relacionar com a dor que sinto.

Porém, para este projeto, ter em consideração toda a minha audiência é essencial, não apenas as mulheres, pois, tal como diz Patrícia Lemos, uma educadora menstrual e para fertilidade, «Este não pode continuar a ser um assunto de mulheres. Este já não é um assunto só de mulheres.».⁷ Então procurei saber a perspetiva que os homens têm sobre este tema ao qual pouco têm a ver.

Os homens que mais se sentiam ligados a este tema eram homens que obtiveram conhecimento por viverem com esposas, filhas, irmãs e/ou colegas de apartamento. O sentimento que me transmitiram é de preocupação face ao sofrimento mensal dos seus entes queridos e desamparo por não poderem fazer muito por ajudar. Por outro lado, os homens que questionei que não se deparam com este tópico normalmente, relatam que sentem uma sensação de indiferença e distanciamento, onde é melhor nem opinar por receio a repercussões.

Por não querer deixar os homens alienados com o meu filme e por também não querer tornar o filme num *infomercial*, (que é o que infelizmente são reduzidos muitos filmes sobre este tópico, com algumas exceções) decidi revelar, através do meu filme, o lado da menstruação que as mulheres escondem intencionalmente.

As mulheres são criticadas e subjugadas a vários elevados padrões na nossa sociedade atual. Sendo o corpo da mulher a norma de beleza, este tende a ser mensurado segundo a sua atratividade, dando origem à hipersexualização do género, que vê o corpo da mulher como um objeto reservado unicamente para o prazer alheio. O ato da expulsão mensal de fluidos pelos órgãos reprodutivos femininos existe em contradição com essa “perceção estética”. Apesar de a menstruação ser o único sangue que não é vertido por violência ou doença, mas sim por ser algo imprescindível para a saúde e regularização hormonal do corpo feminino, capaz de criar vida, este em si é considerado impuro por muitas culturas e sujeito ao tabu e oculto por detrás de etiquetas sociais queira o assunto seja alguma vez mencionado. Não é habitual expor publicamente as nossas sensações e/ou vivências durante essa altura mensal, talvez pelas mentalidades e formalidades que nos foram passados de mães para filhas, ou simplesmente por não querer mostrar a “parte fraca”, que ao ser mostrada, apenas servirá como desculpa para validar os preconceitos e estereótipos contra o género feminino.

⁷ LEMOS, Patrícia (2021). *Não é Só Sangue, Uma Conversa Sobre O Ciclo Menstrual* Influência, uma chancela da 20 | 20 Editora, p14

As mulheres desde á muito tempo têm tentado os possíveis para se libertarem da imagem de fragilidade a elas associada, para assim alcançarem o mesmo patamar que os homens têm na sociedade, no local de trabalho e em casa. Por isso consigo compreender que a coisa que nos lembra todos os meses sem falta que não somos iguais a eles seja vista como uma fraqueza. Porém, a meu ver, para realmente as mulheres se tornarem fortes, no sentido figurativo, temos de aceitar os nossos corpos como são, limitações incluídas.

Para esse efeito, não podemos nos esconder por detrás de vergonhas, mas sim revelar a dor cujo nosso corpo se sujeita mensalmente. Só depois é que pode haver um compromisso entre nós mesmos e com a sociedade.

Penso que este filme de animação será um bom ponto de começo. Quero quebrar o tabu e revelar o sofrimento das mulheres na menstruação, pois esta é a maneira que escolhi para me aceitar e me dar a entender como mulher, como pessoa.

Origem do Título

Dediquei muito tempo a tentar explicar estes sentimentos presos em mim e quando finalmente os deixei sair, saíram derramados formando uma mistela pegajosa que já não consigo remover, tingindo tudo à sua volta em tons carmesim.

Usando a comparação direta com as manchas de sangue que cuja remoção é um trabalho fatigante, o que abordo neste filme é um assunto que nos aflige, marcando-nos para a vida e que chega a influenciar diariamente a nossa perceção do mundo que nos rodeia. Não tenciono ignorar, tentar apagar ou disfarçar este tópico em prol de preconceitos, aversão e *gaslighting*. Queria que a audiência de certo modo ganhe mais consciência ao ver este filme e que não possa nunca mais voltar a como era antes.

Stained é a mancha, o impuro, o desconforto, a verdade crua e dura, o sangue que nos torna quem somos, difícil de remover e que veio para ficar.

Imagem 13 – Tipo de letra atribuído ao título de Stained

CAPÍTULO 3 – PRÉ-PRODUÇÃO DE *STAINED*

Eu foquei-me em retratar a dor física/emocional da menstruação (dismenorreia⁸) através de sobreposições de expressões e gestos com intenção que na curta apareçam num ritmo errático e os planos cortem rapidamente uns entre os outros. O sangramento uterino abundante (menorragia⁹) é outro aspeto que tentei realçar, tendo intenção de fazer esses planos mais lentos e contemplativos. Também retratei métodos que se usam para manter a dor sob controlo.

Ideia e Conceito

Abordar um tema feminista – Menstruação.

Sinopse

O contorcer incessante á procura de alívio e conforto. A dor penetrante que nos enfraquece o corpo, testando os limites da nossa sanidade. Nessa situação esgotante, a dor grotesca é ignorada, coberta por uma fachada de pureza e feminilidade. A revelação da psique de uma mulher num dia normal com dores menstruais.

⁸ Dismenorreia refere-se à dor no útero durante a duração do período. A dor pode ocorrer durante ou 1 a 3 dias antes da menstruação. A dor tende a atingir o máximo da sua intensidade cerca de 24 horas após o início do período menstrual e diminui após 2 a 3 dias. Geralmente é excruciante, mas também pode tonar forma em dores em cólica, latejante ou uma dor vaga e constante; pode proliferar-se pelas pernas. (JoAnn V. Pinkerton , MD, University of Virginia Health System)

⁹ Menorragia é o nome que se dá ao fluxo menstrual mais intenso e mais abundante que o normal. As causas podem ser devido a um transtorno hormonal, tumores do revestimento do útero (endométrio) ou, raramente, a um transtorno da coagulação sanguínea. (Munro MG, Critchley HO, Broder MS, Fraser IS, International Journal of Gynaecology and Obstetrics)

Nota de intenções

Baseado na minha experiência pessoal e na constatação de depoimentos de outras mulheres e pessoas que menstruam, decidi concretizar este projeto pois tenciono mostrar o lado doloroso e grotesco da menstruação feminina, e o contraste entre o que se sente e o que o mundo vê. As mulheres entrevistadas destacaram a dor nas suas narrativas recorrendo a metáforas que a tornava inteligível e visível a quem não é capaz de senti-la. Dor no baixo-ventre, náuseas, dor de cabeça, vertigem, cansaço, irritabilidade, diarreia e desmaios, estes são os sintomas mais comuns derivados das cólicas menstruais.

Tenciono criar empatia com o espectador mostrando a dor intermitente que nos perturba tanto física como psicologicamente durante o período menstrual, de modo a tornar visível aos olhos o que é invisível.

A falta de seriedade com a qual a menstruação é encarada cria uma cultura do silêncio em que mulheres não são levadas a sério ao se queixarem das dores e têm de se acostumar a elas. É natural, mas não se sente natural. Faz-nos desgostar do nosso corpo, sentirmos nojo e desespero pelo nosso papel passivo e incapacitante dessa situação, e onde a única sugestão que nos dizem é para apenas 'aguentar que vai passar'.

Escolhi este tema porque não é algo que se costume falar abertamente, sendo tratado um pouco como um tabo na nossa sociedade, apesar de ser algo completamente natural e que acontece com mais de metade da população mundial.

O público-alvo é o público geral.

Descrição de Personagens

Personagem Principal

- Mulher adulta (25 anos) com dores menstruais.
- Personagem que vai ter oscilações gráficas ao longo do filme dependendo se estamos a ver o que ela sente ou se estamos a ver o que o mundo vê.
- Morena. Cabelo curto e escuro.
- Veste uma camisa larga branca com manga curta e cueca preta.
- Mostra o seu sofrimento interior, porém tenta contê-lo o máximo possível, como se apenas o ato de o exteriorizar fosse um luxo.
- Sofre sozinha. Não quer que o mundo veja essa sua faceta.
- Sente-se inchada, comichosa, suja, desconfortável, de visão turva.
- Esse sofrimento expressa-se fisicamente, pelo contorcer incessante, a respiração pesada, sons inarticulados que murmura e o deformar da cara alternando e transmutando entre expressões de agonia, irritação e desespero.
- O olhar é profundo capaz de afogar a quem o vê, como o interior de um poço imenso e obscuro, tremelicando e fraquejando num limbo entre vida e morte.
- Nos ápices de dor aguda exalta-se brutaemente, seguindo-se momentos de tranquilidade que levam a render-se à sensação, querendo nada mais do que desvanecer.
- Mulher que manifesta oscilações de humor.



Imagem 14 - Protagonista de Stained

Descrição de Ambientes

Casa de banho

Espaço monocromático.

Ao entrar na casa de banho tem-se, de início, uma desagradável sensação inquietante de uma certa aflição e claustrofobia. O chão já sem brilho e paredes cobertas de azulejos baços e cebo nos cantos do quarto devido à ação do tempo. Espaço longo, porém, apertado, com uma porta de madeira desgastada na parede oposta à das janelas. De duas janelas estreitas advém luz que ilumina a casa de banho num alto contraste realçando as silhuetas da cortina descaída do polibã e o lavatório sob um móvel de gavetas em madeira. Acima do lavatório, um grande espelho na parede ligeiramente manchado e riscado, refletindo o polibã e parte da sanita. No teto um candeeiro LED alongado com uma luz ténue e intermitente criando cantos escurecidos devido a essa má iluminação. No ar sente-se um cheiro metálico e desconfortável de absorventes descartáveis. Uma sensação fria prolifera-se rasteiro ao solo, arrepiando. Espaço limpo, mas de sensação suja a quem a contempla. Apenas sangue se destacará com a sua cor carmesim vibrante.



Imagem 15 - Casa de banho de Stained

Estudos Gráficos

Nos meus estudos gráficos foquei-me a tentar expressar a sensação de sujidade através de diferentes materiais e a partir disso, procurava a estética que iria atribuir ao filme. Mais inicialmente, experimentei utilizar tons quentes para realçar o sangue e a tonalidade da pele da personagem principal, e tons frios para objetos e a casa de banho em si, separando o orgânico e o inorgânico por estes tons respetivamente.



Imagem 16 - Conjunto de estudos gráficos utilizando variados materiais

Técnica

Para este filme proponho-me a animar com duas técnicas: 2D digital e animação em guache.

Tenciono animar a pintura com materiais físicos, como pastéis e guaches, pela sujidade e espontaneidade da técnica, de modo tornar os fluidos menstruais mais palpáveis e desconfortáveis, e assim intensificar visualmente a dor que a personagem está a sentir, o seu lado grotesco e visceral da menstruação. Utilizo cores semelhantes à tonalidade da cor do sangue para assim que a pintura seja o mais realista possível, em contraposição com a cor irrealista atribuída ao sangue em anúncios de produtos de higiene feminina (geralmente azul).

Em 2D digital tenciono animar a linha de modo a diversificar o tipo de linha animada, criando um contraste entre o mundo das emoções, dores e outros sintomas provocados pelo período, e o mundo fora da mulher. Um mundo inalterável que vê o seu sofrimento com uma certa distância. A linha que representará a mente da mulher será mais fina e errática, para realçar a sua instabilidade emocional, em contraste com a linha que representará o que o mundo vê, que será mais controlada e texturada, de modo a demonstrar a realidade fora da mente e a fachada que a mulher tenta impor sob o espetador mesmo estando em agonia.

Pretendi utilizar simultaneamente o 2D e o guache, pois as duas técnicas vivem uma com a outra complementando-se entre si, tornando este projeto mais complexo, no intento de comunicar esta jornada que as mulheres são levadas a passar todos os meses.



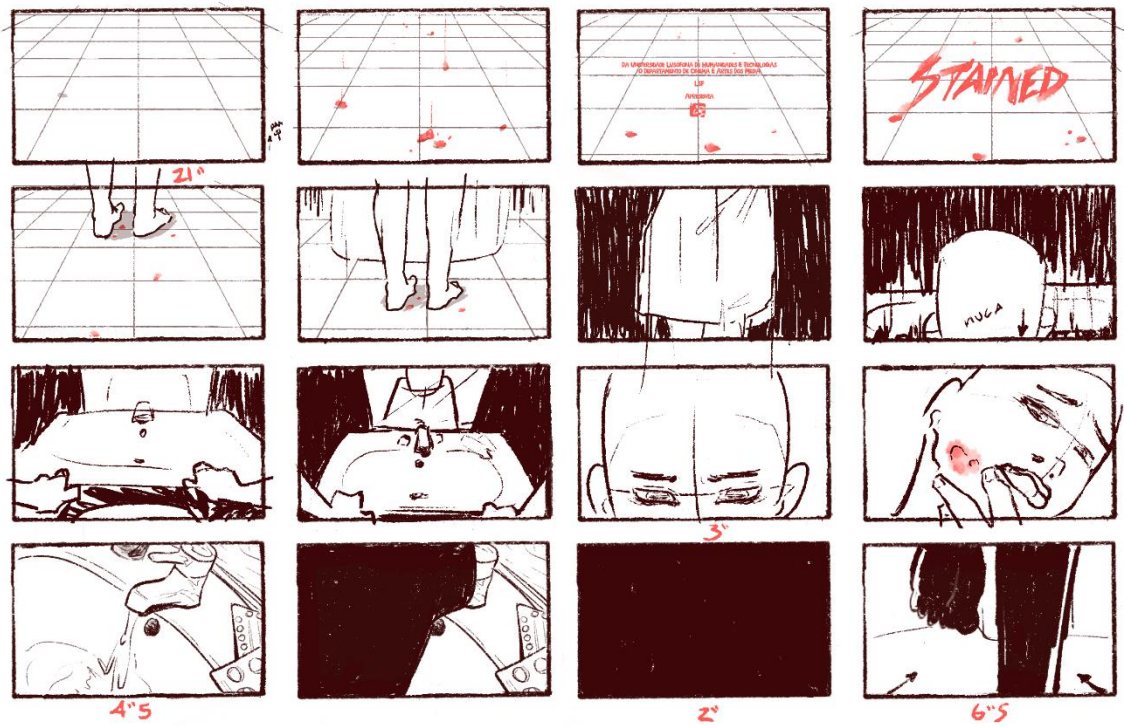
Imagem 17 - Exemplo de linha na parte da instabilidade



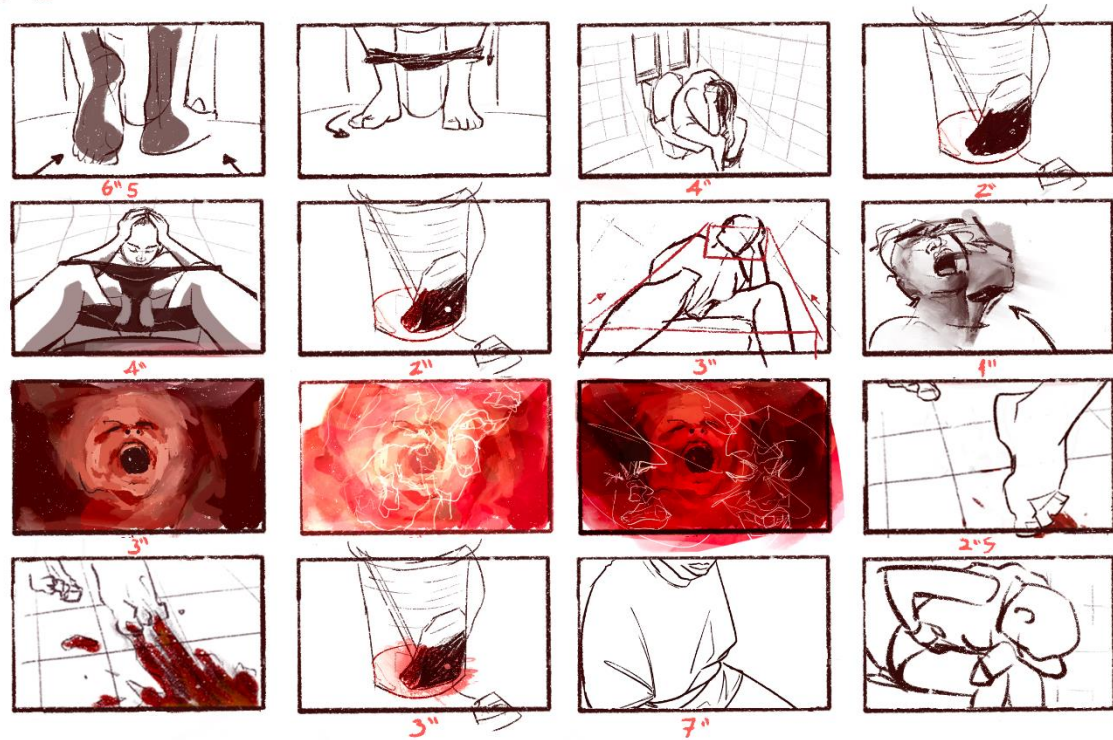
Imagem 18 - Exemplo de Mancha Guache

Storyboard

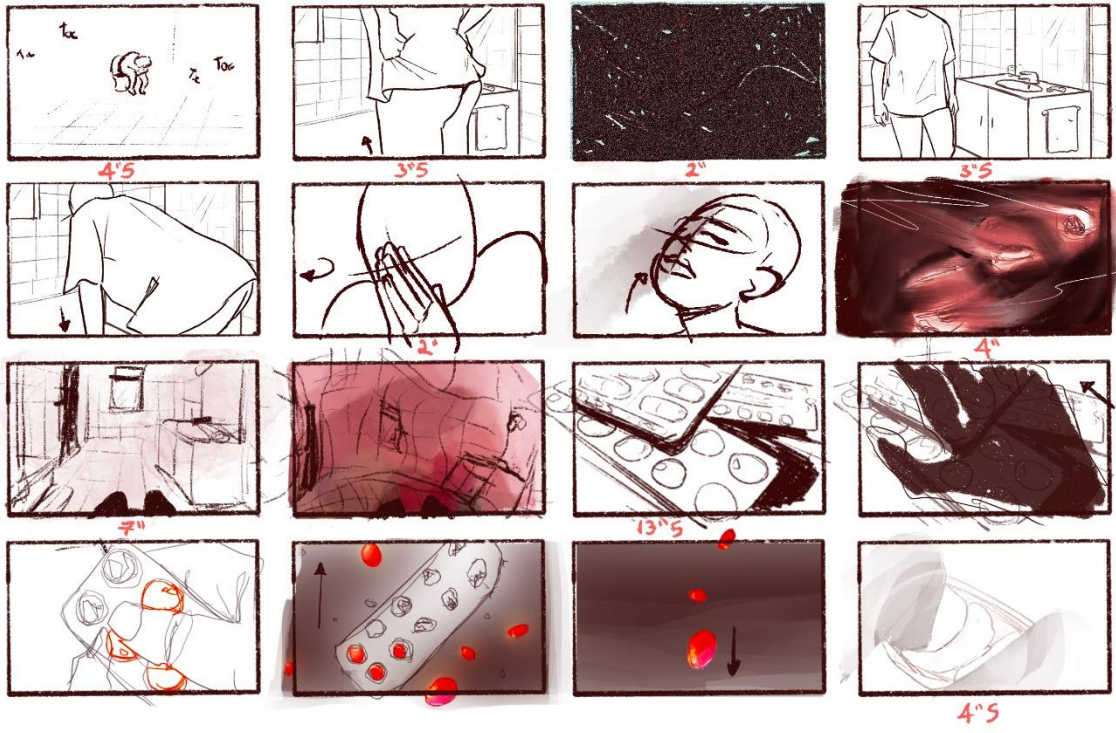
PAG 1



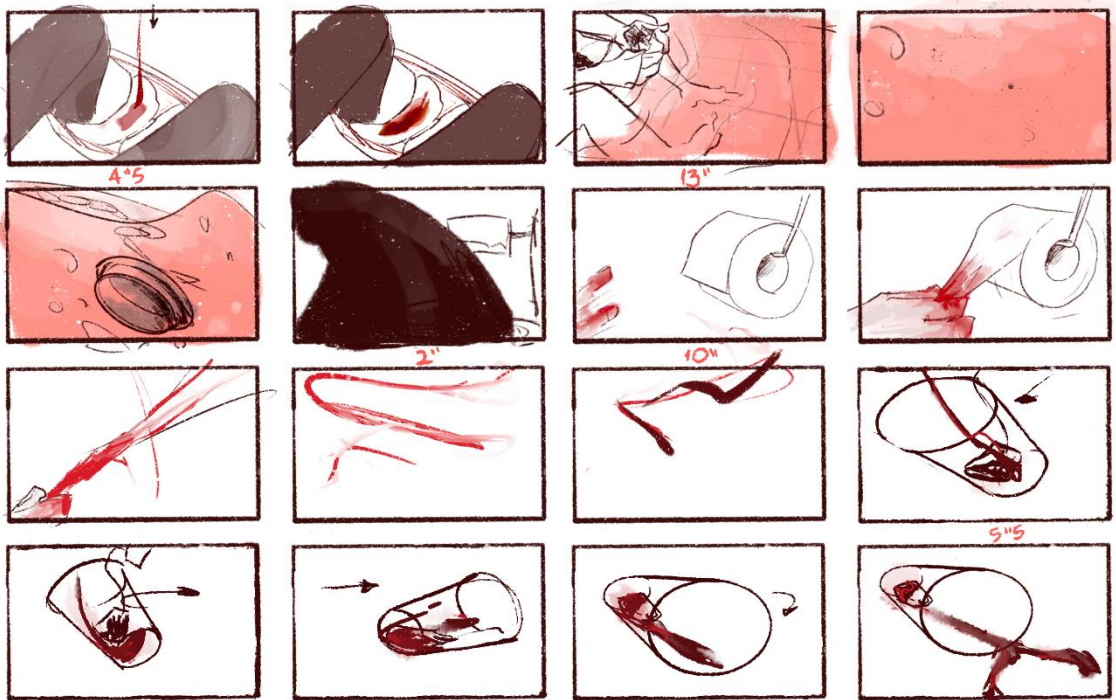
PAG 2



PAG 3



PAG 4



PÁG 5



Imagem 19 - Páginas do storyboard final de Stained

O meu storyboard passou por muitas alterações até chegar ao estado final que está acima exposto.

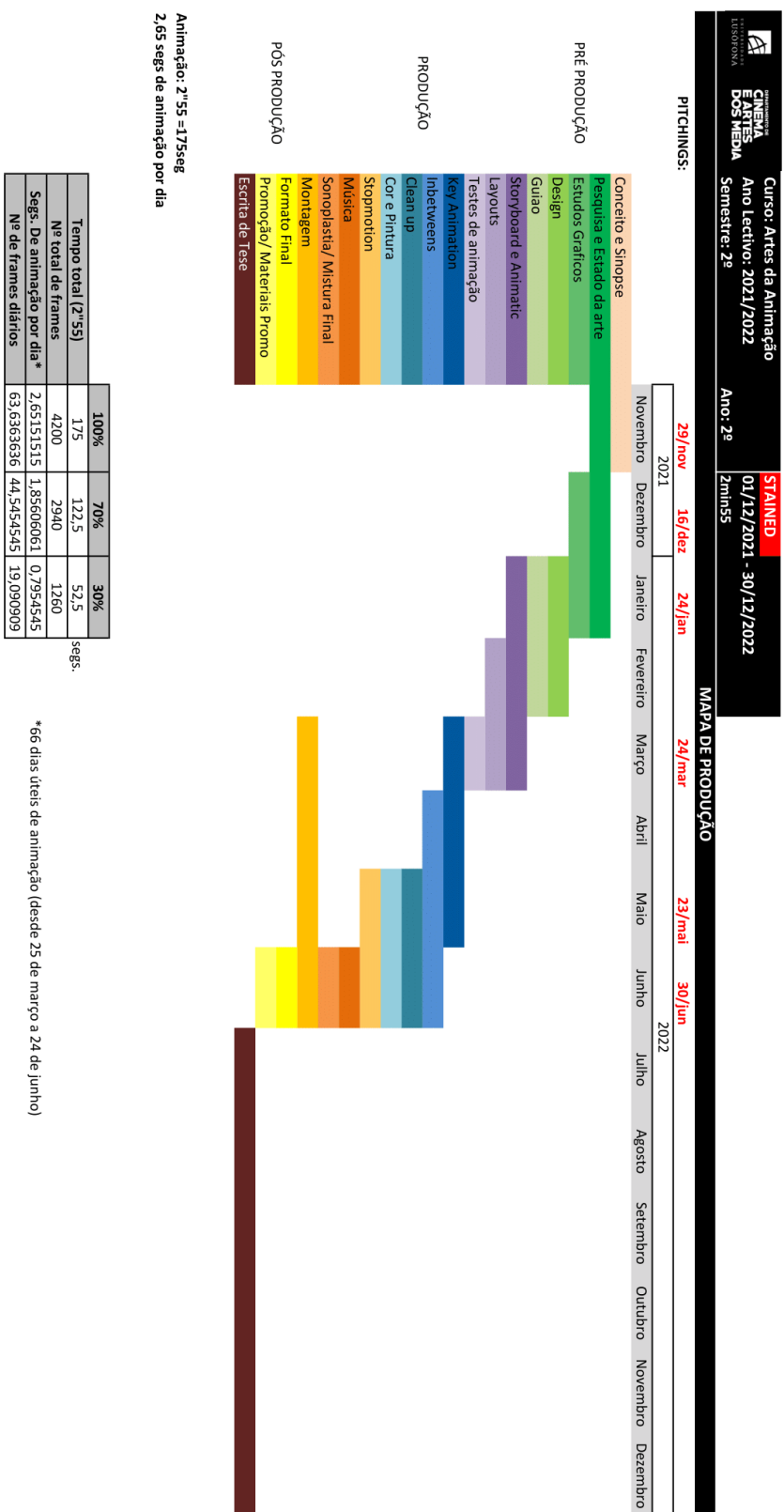
Quis dar importância à ciclicidade da menstruação utilizando vários planos onde se vê a personagem a entrar e a sair da casa de banho e utilizando planos de ruído como corte entre esses planos, representando a passagem do tempo. A percepção dessa passagem acontece de maneira incerta, de modo com que não se saiba bem quanto tempo decorreu entre o entrar e sair. Pode ter sido uns minutos ou horas, ou até dias, e até podem ser ocorrências com meses de distanciamento entre elas. Fica ao critério do observador, pois todas essas opções temporais são possíveis.



Imagem 20 - Representação da ciclicidade no storyboard de Stained

A personagem no filme tenta inicialmente aguentar a dor, e quando os sintomas da menstruação se tornam demasiado para os suprimir, ela recorre ao uso de comprimidos analgésicos. A partir daí é visível a diminuição da dor, mas não do fluxo menstrual. Até este deixar de fluir é que a personagem deixa a casa de banho. Depois de um tempo indeterminado, ela regressa, recomeçando o ciclo.

Mapa de Produção



NOTA: **24 Março:** animatic with layout shots/animation tests **23 Maio:** animatic with layout shots or some shots done, 70% of animation **30 Junho:** full animation

Breakdown

BREAKDOWN										
Nº plano	Plano	Tempo (sec)	Personagens	Cenário	Dificuldade de Plano	Animation Days	Cleaning Days	Color Days	cam mov.	Obs.
C1P1		21"		x		1	0	1	fades in	
/				x		/	0	1	pan up	dont forget blood shadows
/				x		/	/	1	pan up	words appear in the tiles and not on 1st plane
/title				x		1	1	1	pan up	blood drops and forms word when expanded
/			x	x		1	1	0	pan up	
/			x	x		/	/	1	pan up	
/			x	x		/	/	/	pan up	
/			x	x		/	/	/	pan up	bg pans up wit a slight delay in the back
/			x	x		/	/	/	—	
C1P2		3"02	x			1	1	1	—	
			x			/	/	/	—	color vibrates a lil
C1P3		4"15		x		1	1	0	—	
/			x	x		1	1	0	—	body acts as a shot transition
NOISE/CUT		1"17	—	—		1	0	0	—	slight noise lines
C1P4		6"16	x	x		3	1	1	—	
/			x	x		/	/	0	—	
/			x	x		/	/	0	—	pull down panties
C1P5		4"	x	x		1	1	0	—	redo bg / vibrate character
C1P6		1"21 (7"01)		x		1	1	0	—	insert tea bag
C1P7		4"04	x	x		3	2	0	—	
/			x	x		/	/	0	—	
C1P6		1"20		x		0	0	1	—	stain expanding (video)
C1P8		2"20	x	x		4	2	0	travelling down to up	finish in perspective contrapicado
C1P9		0"19"	x			1	1	1	slithly pan up	arrastamento carvão
C1P10		3"	x			3	1	3	—	background stopmotion
/			x			/	/	/	—	background stopmotion
C1P11		2"12	x	x		2	1	1	—	put foot shadow
/			x	x		/	/	/	—	/

C1P6		3"08		x		0	0	1	–	stain expanding (video)
C1P12		7"04	x	x		2	1	0	travelling following move	glitch with fine line
/			x	x		/	/	/	/	
C1P13		4"13	x	x		0	1	0	zooms out	
C1P14		3"16	x	x		2	1	0	–	
NOISE/CUT		1"21	–	–		1	0	0	–	slight noise lines
C1P15		3"14	x	x		2	1	0	–	
/			x	x		/	/	/	–	
C1P16		2"07	x			1	1	0	travelling following move	
/			x			/	/	/	/	
C1P17		4"08	x			4	2	1	–	background stopmotion
C1P18		7"06		x		4	2	2	–	
/				x		/	/	/	warp distortion	
C1P19		13"15		x		5	3	1	shake cam	glitch with fine line
/			x	x		/	/	/	shake cam	/
/			x	x		/	/	/	pan following movement	/
/				x		/	/	/	pan following movement	/
/				x		/	/	/	pan following movement	
C1P20		4"10	x			1	1	1	fades in	control drop speed
/			x			/	/	/	–	
/			x			/	/	/	–	
C1P21		13"02	x	x		2	1	2	slow pan. Dir	wave a lil the water with warp mesh
/				x		/	/	/	slow pan. Dir	/
/				x		/	/	/	slow pan. Dir	
C1P22		2"02	x	x		0	1	0	–	vibrate character
C1P23		10"15	x	x		3	1	3	–	stopmotion
/			x	x		/	/	/	–	stopmotion
/			x	x		/	/	/	–	stopmotion
/				x		/	/	/	–	stopmotion
/				x		/	/	/	–	stopmotion
/				x		/	/	/	–	stopmotion

C1P24		5"10		x		3	1	1	zoom out following movement	cup falling in rotation
/				x		/	/	/	/	
/				x		/	/	/	/	
/				x		/	/	/	-	
/				x		/	/	/	fade out white	liquid spilled resembles uterus
C1P25		5"03	x			3	2	2	-	sobrepôr mãos
/			x			/	/	/	-	
C1P14		6"13	x	x		2	1	0	-	
NOISE/CUT		2"17	-	-		1	0	0	-	slight noise lines
C1P26		8"01	x	x		2	1	0	-	
/			x	x		/	/	/	-	
/			x	x		/	/	/	-	
FRASE FINAL		8"	-	-		/	/	/	/	
CRÉDITOS		20"	-	-		1	0	0	fades in and out	

Orçamento Detalhado

Os gráficos que se seguem, relativamente ao orçamento detalhado e a montagem financeira para este filme, são uma simulação de valores monetários e recursos necessários caso este projeto fosse realizado em contexto profissional.

ORÇAMENTO				
	Valor (€)	Quantidade	Duração (meses)	Total (€)
DIREITOS/ COPYRIGHTS				
Argumento/ Guião	2000	1	1	2000
Música	700	1	1	700
Realização	1200	1	8	9600
Grafismo	700	1	1	700
Total copyrights				13000
RECURSOS/ STAFF				
Produção				
Produtor	1100	1	8	8800
Produtor Executivo	900	0	8	0
Traduções	0,1	878	1	87,8
Apoio técnico	30	1	1	30
Outros	0	0	0	0
Fornecedores				
Contabilidade	160	1	8	1280
Advogados	100	4	4	400
Outros	0	0	0	0
Suporte técnico				
Hardware e Software	100	1	1	100
Formação				
Formador	150	0	0	0
Total de Staff				10697,8
RECURSOS TÉCNICOS				
Realização				
Realizador	1200	1	8	9600
Ass. Realização	1100	0	0	0
Storyboard	900	1	3	2700
Argumentista	1000	1	1	1000
Total Recursos				13300
ANIMAÇÃO				
Animação 2D				
Animadores	1100	1	4	4400
Layout	500	1	2	1000
Keys/ Inbetween	900	1	4	3600
Clean Up	700	1	2	1400
Cor e Pintura	600	1	2	1200
Design de Personagem	500	1	1	500
Design de Ambientes	400	1	1	400
Animação Efeitos Especiais	450	1	2	900
Stopmotion				
Animadores	1200	1	2	2400
Layout	600	1	1	600
Keys/ Inbetween	900	1	2	1800
Cor e Pintura	800	1	2	1600
Montagem de Set	100	1	2	200
Total Animação				20000
SOM				
Técnico de Lipsync	150	0	0	0
Sonoplasta / Designer de Som (wav/ mp4)	850	1	2	1700
Voice Actor	150	1	1	150
Música				
Músico	700	1	1	700
Total Som				2550
EFEITOS E EDIÇÃO				
Montagem				
Montador/ efeitos especiais	1100	1	1	1100
Legendas	50	0	1	0
Render	200	1	1	200
Outros	0	0	0	0

Total Staff				1300	€
ESTÚDIO E ACESSÓRIOS					
Despesas de Estúdio					
Renda	560	1	8	4480	
Limpeza	20	1	6	120	
Eletricidade	200	1	8	1600	
Água	25	1	8	200	
Material de Desgaste	100	1	8	800	
Viagens/ Deslocação	250	2	2	1000	
Comunicação/Internet	50	2	8	800	
Despesas de entrega	50	1	1	50	
Hardware					
Aluguer de Material	80	1	2	160	
Computador ASUS Rog - Windows	800	1	1	800	
Monitor	800	0	1	0	
Scanner	200	1	1	200	
Cintiq	800	1	1	800	
Acessorios	200	1	1	200	
Software					
Pacote Adobe	40	1	8	320	
Total Estúdio				11530	€
CONSUMÍVEIS					
Discos, Pens e DVDs (DCP/DCDN)	200	1	1	200	
HD Conversion	50	1	1	50	
Master Digi Betacam	50	1	1	50	
Alimentação	80	2	6	960	
Total Consumíveis				1260	€
PROMOÇÃO E DIVULGAÇÃO					
Designer (Design Gráfico - Cartaz, Flyers, mupi)	600	1	1	600	
Trailer e Teaser	0	1	1	0	*incluido na edição
Flipbook	30	100	1	3000	
Impressões	0,8	200	1	160	
Entregas em festivais	120	1	1	120	
Total promoção				3880	€
OUTROS					
Deslocação	30	1	8	240	
Material de Desenho	35	1	1	35	
Material de Escritório	10	1	1	10	
Promotor	120	1	1	120	
Total Outros				405	€
Total imprevisto				77922,8	€
TOTAL sem imprevisto (5%)				3896,14	€
TOTAL				81818,94	€

Montagem Financeira

	Percentagens	Total
ICA	80%	65455,152 €
Renova	5%	4090,947 €
EVAX	5%	4090,947 €
Farmaceuticas	2%	1636,3788 €
Realizador	3%	2454,5682 €
Produtor	5%	4090,947 €
TOTAL		81818,94 €

Inclui o ICA (Instituto do Cinema e Audiovisual) na minha montagem financeira, dado que este filme fomenta cultura através da animação e dos tópicos retratados na mesma.

Tive como intensão buscar financiamento em companhias privadas que se especializassem em produtos de higiene íntima como a EVAX por serem algo indispensável para as mulheres se sentirem cómodas na altura do período. Deste modo a minha curta poderia servir de método publicitário exibindo produtos do mesmo.

Devido a mostrar comprimidos para alívio da dor menstrual, em particular anti-inflamatórios não esteroides, tais como Ibuprofeno (Alivium, Atrofem, Advil); Ácido mefenâmico (Ponstan); Cetoprofeno (Profenid, Algie); analgésicos como paracetamol (Tylenol) ou a dipirona (Novalgina); Antiespasmódicos e anticoncepcionais hormonais, penso que seria bom procurar financiamento em farmacêuticas, pois é onde se vendem tais produtos e onde se pode obter informação sobre a Menstruação e em específico a menorreia e menorrágia que retrato no meu filme.

Como o filme se desenrola numa casa de banho, e dado que o uso abundante de papel higiénico é indispensável nestas alturas, pensei que pedir financiamento à Renova pois esta é uma marca portuguesa com renome mundial que se orgulha de ser inovadora e pró-ambientalista.

Estratégias de Promoção e Divulgação

Percurso de Festivais pretendido:

1. Festival Monstra (Portugal)
2. Seoul International Women's Film Festival (requere estreia nacional) (Coreia)
3. Toronto Indie Film Festival (Canada)
4. Holland Animation Film Festival (Holanda)
5. London Short Film Festival (UK)
6. OLHARES DO MEDITERRÂNEO - CINEMA NO FEMININO. Women's Film Festival (Portugal)
7. Cinanima (Portugal)

Métodos de divulgação pretendido:

- Trailer, cartaz e imagens promocionais
- Dossier de imprensa
- Blog, conta de Instagram (com making offs e entrevistas)
- Venda de Flipbook

CAPÍTULO 4 – PRODUÇÃO

Softwares e utilização da animação em guache

Neste projeto usei a minha mesa digitalizadora Cintiq 13HD para desenhar no Adobe Photoshop com a extensão do AnimDesin para facilitar a animação da parte 2D digital frame-by-frame na timeline do software. Utilizei o programa DragonFrame nos sets de stopmotion para animar a animação em guache.

Para a técnica de 2D escolhi um brush mais áspero e de textura irregular que se adequasse com a pintura em guache. Nos planos focados na realidade, a linha que retrata o espaço e o corpo da mulher têm dimensão 32px, e apresenta uma borda exterior mais desgastada que a outra, atribuindo um ruído propositado à animação e uma estética menos digital e mais semelhante a pastel seco. Nos planos onde retratei o estado mental da personagem, o tamanho da linha tornasse 7px. O traço é menos cuidado, mais gestual e o textura da linha torna-se mais subtil, para não ofuscar a erraticidade da animação.

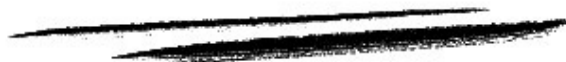


Imagem 21 - Linha dry brush usada em Stained

Tive à minha disposição um set de animação na Universidade Lusófona para a pintura em guache. Diana Fonseca e Samuel Marques, ex-colegas de mestrado, auxiliaram-me nessa tarefa, onde eles iam animando a tinta sobre vidro guiando-se pelas animações de linha que lhe providenciava antecipadamente.

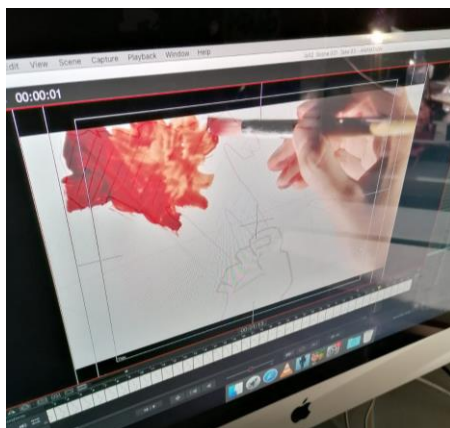


Imagem 22 - Animação em Guache usando o Dragonframe



Imagem 23 - Diana a animar nos sets

A cor sempre foi um elemento indispensável no meu filme. Se o filme em si é a tela branca sobre a qual se desenrola a minha narrativa, então a cor é o que agarra o filme à realidade, dando-lhe vida e emoção. Sendo fiel ao título do filme, utilizo vários tons de vermelho, representante do sangue menstrual, tingindo os planos de manchas de cor de várias texturas e consistências, por vezes líquidas, por vezes mais opacas, pintando fora das linhas e usando arrastamentos da cor para prenunciar movimentos. Na mesma linha de pensamento conferi uma nuance avermelhada á minha linha digital.

Dificuldades e obstáculos

A maior dificuldade que tive durante a produção foi condensar toda a informação que adquiri e expressá-la visualmente de um modo preciso e organizado. Como a menstruação é cíclica, queria dar a entender a recorrência de certas ações que acontecem ao longo do dia, através de repetições com ângulos diferentes. O ato de entrar na casa de banho e sentar na sanita é algo que quis evidenciar pois confere a noção da passagem do tempo, não só durante o dia, mas também equiparando com a periodicidade mensal da menstruação.

A lista de sintomas físicos e psicoemocionais que a mulher sente durante a menstruação é vasta e por isso não consegui retratar todos, contudo foquei-me em ilustrar os sintomas que as mulheres que responderam ao meu inquérito referiram. Sintomas como a irritabilidade, a dificuldade de concentração, ansiedade e alterações de humor foram retratados através de planos de detalhe, nos quais vemos certos movimentos de mãos e olhos onde a animação apresenta-se menos fluida e o enquadramento mais instável.

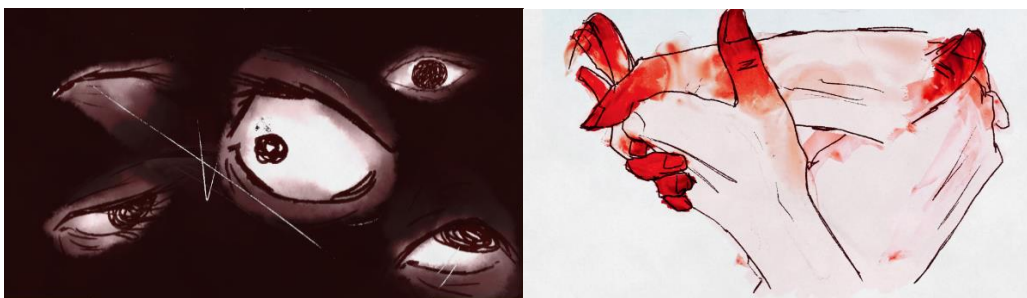


Imagem 24 – Frames do filme Stained: representação visual de sintomas como tontura e ansiedade

A representação da dor física excessiva (dismenorreia) está presente na maioria do filme, através de planos em que a personagem se contorce, debruçada sobre a sua barriga e pelos grunhidos de desconforto que se ouvem. A menorrágia é ilustrada como um plano contemplativo, que aparece depois dos sintomas emocionais entrarem em sobrecarga, numa tentativa de afogar a dor e deixá-la fluir, em que a personagem já cansada e já a sentir os medicamentos a fazer efeito, tenta estabilizar-se psicologicamente.

Como as imagens que demonstro podem ser desconfortáveis pelo realismo que decidi atribuir à representação do sangue e pela presença constante da dor da personagem, foi-me complicado tornar o ritmo do filme dinâmico de modo que a audiência consiga-se manter focado sem se sentir sobrecarregado pelas cenas do filme.

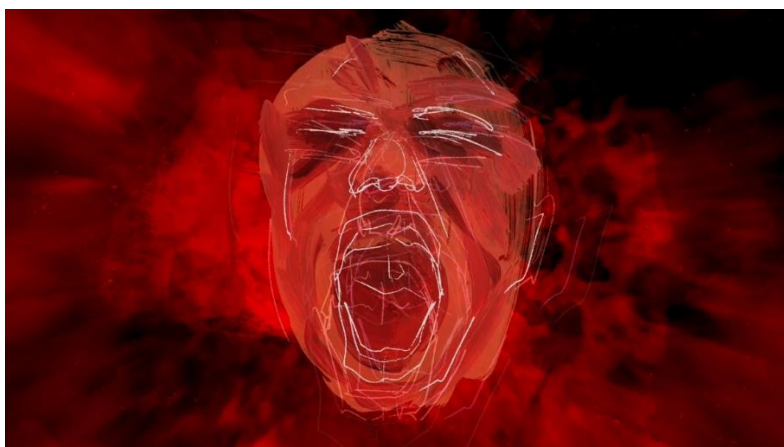


Imagem 25 – Frame do filme Stained: representação da dismenorreia



Imagem 26 – Frame do filme Stained: representação da menorragia

CAPÍTULO 5 – PÓS-PRODUÇÃO

Som

O som sempre foi o meu calcanhar de Aquiles.

Como a estética deste filme tem grande carga emocional, o som atribuído tinha de ter uma energia que equiparasse ao visual dos planos grutescos e chocantes.

Ainda tentei primeiramente fazer eu própria a composição sonora em Adobe Audition, mas talvez por falta de técnica ou de uma ideia pouco clara do que pretendia que a ambiência desta curta fosse, o som em geral carecia de dinamismo e era por vezes distrativo e dissonante quando em conjunto com a animação.

Apesar de não saber muito bem a direção com que queria que a trilha sonora seguisse, sabia que queria ter sons desconfortáveis e a voz feminina, sem diálogos, que comunicasse através de grunhidos, gritos e suspiros.

Tendo procrastinado tanto tempo na resolução da parte sonora, decidi pedir auxílio ao curso de Som da minha universidade. Afortunadamente tive vários candidatos tanto de licenciatura como de mestrado, que se mostravam dispostos em trabalhar nesta curta.

Acabei por escolher Tiago Feliz, um aluno do 3º ano da licenciatura em Ciências e Tecnologias do Som, como meu sonoplasta, devido a exemplos que me foram mostrados de trabalhos anteriores.

Começamos assim esta parceria em prol de fazer um trabalho digno de mestrado. Reunimo-nos em pessoa para eu explicar-lhe o tema deste projeto, o que pretendia a nível sonoro e fazer um *brainstorming* para a resolver partes cuja sonoridade ainda se apresentava confusa e de modo a atribuir sons mais ricos, interessantes e tangíveis. Dei-lhe certa liberdade criativa quanto aos sons que poderia usar para demonstrar as emoções que eram retratadas.

Realizamos muitas alterações em relação aos sons inicialmente usados e correções ao longo deste processo à procura de sons de que melhor se adequassem neste projeto, feitas remotamente, por chamada de voz e outras vezes por vídeo chamada.

O Tiago usou o Programa Pro Tools para montar toda a banda sonora. Ele próprio realizou a captação, edição, equalização e sonorizou todos os sons do filme, fazendo a exportação do ficheiro final de som para ser exibido em auditórios que suportem o sistema de som surround 5.1. Fez-se uma captação personalizada para à curta de foleys se que usaram para caracterizar movimentos como o esfregar das mãos (som de luvas de cabedal a roçarem-se entre elas), os passos da personagem, o som da mancha da saqueta do chá a espalhar-se (água a ferver), entre outros.

O filme imediatamente mostrou-se mais enriquecido já com alguém com conhecimento especializado a trabalhar nele.

O ambiente sonoro que tentámos aludir foi uma ambiência dramática quase de filme de suspense que criasse expectativa para as cenas visualmente chocantes e que evidenciasse o lado emocional do filme. Assim utilizamos a banda sonora como linha condutora de dinâmicas.

Montagem

No Adobe After Effects juntei todos os planos que tinha feito e montei separadamente os elementos de alguns planos que exigiam movimentos de câmara, tracking, ajustes de velocidade, alterações de cor, brilho, contraste, desfoque e máscaras.

Neste programa juntei as minhas partes animadas em digital com as animadas em guache. Para conseguir implementar as animações em guache, tive de utilizar os efeitos de Extract e Color Key para retirar o fundo branco e neutralizar algumas imperfeições nos frames com cor. Devido a ter realizado a animação em guache numa sequência de vários dias e em sets diferentes, tive de equalizar as tonalidades e contraste das tintas em pós-produção para não destoarem tanto do resultado pretendido.

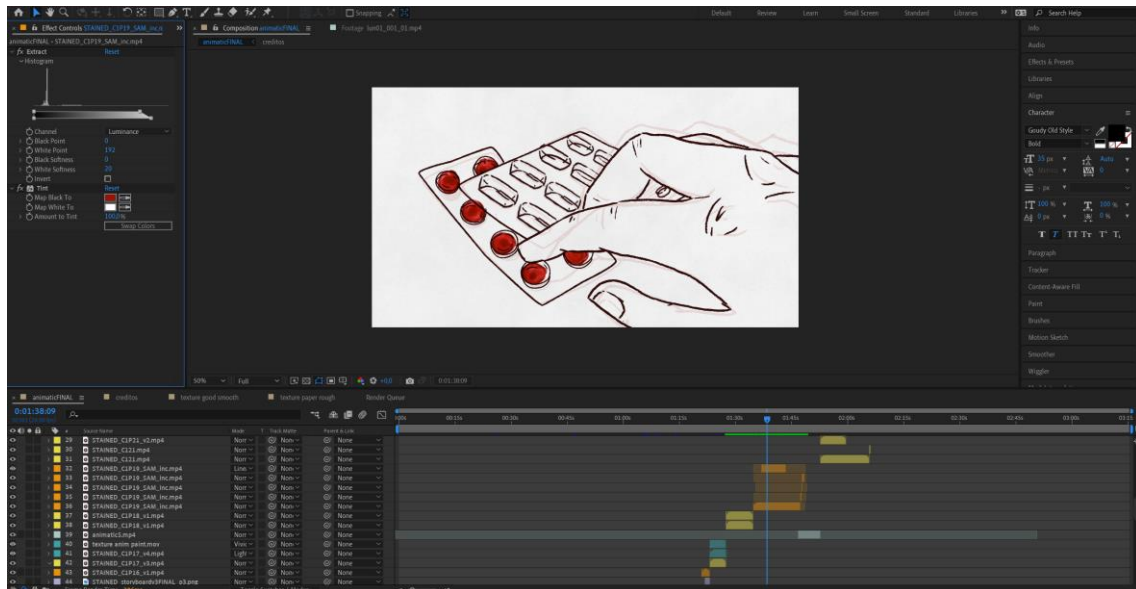


Imagem 27 – Montagem e edição em After Effect

Acabei por não utilizar bastantes planos que idealizei durante a realização dos primeiros storyboards e animatics. Parte de mim está descontente por o meu trabalho não ter sido aproveitado, mas no final das contas, foi um sacrifício necessário na catarse da criação dos planos que acabaram por ficar na versão final do filme.

Foi na montagem que tentei solucionar o problema de ritmo que me estava a perturbar no meu filme. Mudando os planos de um lado para o outro no programa e indo alterando os seus tempos, consegui com que a narrativa que estava a tentar dar a entender se tornasse mais fluída e dinâmica. Assim a montagem ajudou-me a resolver

sobretudo a resolução do filme em que estava um pouco atrapalhada, pois era-me difícil mostrar o final de ações que são supostamente cíclicas.

Utilizei maioritariamente planos de corte no filme para fazer avançar a ação.

Em algumas passagens do filme utilizo o efeito de *gaussian blur* para desfocar elementos que estão mais perto da câmara, e como modo de guiar o olhar do espetador para o ponto de interesse pretendido. Também uso esse efeito para ilustrar sintomas da menstruação como tonturas e desfoque da visão da personagem.

A ideia de atribuir ao filme uma textura de papel surge quando ainda estava a animar os planos em guache. Usando uma sobreposição de uma animação em loop de uma folha de papel ligeiramente amarrotada e outra, feita digitalmente, de um ruído pontilhado cuja animação se move ligeiramente, criei uma textura semelhante a papel higiénico ao qual apliquei sobre toda a animação do projeto. Antes disso sentia que o filme carecia de algo nas alturas onde não aparecia a cor. Foi uma solução engenhosa que toma partido do facto de a ação se passar numa casa de banho e confere uma estética que solidifica o significado do título.

Por último acrescentei na curta os créditos e a minha frase final.

A frase que escolhi foi retirada do livro *Não é Só Sangue* de Patrícia Lemos, que penso ser a que melhor esclarece a problemática que tento evidenciar e confrontar com este filme.

“Há séculos que olhamos para o ciclo menstrual e a experiência da menstruação (...), escolhendo não os ver, e obliterando narrativas no sentido da saúde em prol de outras de caricatura, gaslighting, desvalorizando queixas e silenciando corpos.”¹⁰ (p.229)

¹⁰ LEMOS. Patrícia (2021). *Op. cit.*, p229

Conclusão

Assim se fecha mais uma etapa na minha vida académica.

O processo de concretização de *Stained* foi árduo, longo e trabalhoso, no qual tive de usufruir de dois adiamentos de entrega do projeto, pelas voltas e reviravoltas que deu, sobrevivendo a uma pandemia e ao meu desânimo em encarar partes mais complexas e desordenadas na narrativa do filme.

Refleti muito durante todo este processo, sobre este tópico e a minha necessidade de falar dele. Sinto que entrei neste filme com muito para dizer sem saber que palavras usar em concreto, podendo nos dias de hoje falar quase naturalmente sobre este tema da menstruação, como se nunca tivesse existido barreiras sociais ou pessoais que me impedissem de tocar no assunto.

O filme foi-se moldando pouco a pouco e agora vejo-o como se fosse um reflexo da minha própria pessoa, da parte que sempre quis negar e nunca pensei vir a entender.

O facto de estar a trabalhar maioritariamente sozinha obrigou-me a pôr os meus pensamentos em foco, expor-me, mostrar o lado vulnerável não obstante agressivo, e acatar com todas as decisões e as responsabilidades com elas intercaladas. Sendo sincera, foi algo exaustivo tanto fisicamente como emocionalmente.

Tal como se era de esperar, houve alturas durante a produção deste filme em que estava com o meu período. Uma pessoa poderia achar que isso seria incentivo mais que suficiente para transmitir todas as emoções sentidas em direção ao trabalho, mas na realidade isso não poderia ser mais errado. O período roubava-me de todo o meu incentivo e força para trabalhar. Acho um pouco irónico.

Nesta curta de carácter quase documental, uso metáforas visuais para retratar estas aflições sentidas durante a menstruação. No intuito de mostrar a experiência real das pessoas que menstruam, a dor e os tumultos que não são abertamente partilhados para o público geral, ofereço este filme como proposta de reflexão ao espetador.

No apelo para a sociedade adquirir consciência em prol da saúde física e mental, respeito e entendimento mútuo, desejo que este lado repulsivo e grotesco que é lidar com estas ocorrências e episódios menstruais não seja ignorado. Que vozes continuem a propagar-se e mais importante, que estas sejam ouvidas, compreendidas e apoiadas. Que

estas ideias, vivências e narrativas continuem a ser partilhadas, tornando o nosso corpo mais humano, único e belo.

Espero por último, que este filme tenha um percurso ativo em festivais e que finalmente o possa mostrar à minha ginecologista.



Imagem 28 - Frame de Stained, mão ensanguentada tinge papel higiénico

Bibliografia

- JANSON, H.W (2010). *A Nova História da Arte* Lisboa: Fundação Caloste Gulbenkian
- LEMOS, Patrícia (2021). *Não é Só Sangue, Uma Conversa Sobre O Ciclo Menstrual* Influência, uma chancela da 20 | 20 Editora, Nov. 2021.
- NOCHLIN, Linda (1971). *Why Are There No Great Women Artists?* ARTnews, January 1971: pp 22-39, 67-71.

Webgrafia

- Aban Sengupta, Raika (2017). “How Menstrual Art Is Fighting Social Stigma Surrounding Periods.” Kerosene Digital, <http://www.kerosene.digital/menstrual-art-fighting-social-stigma-surrounding-periods/>. Visitado em 22 Nov. 2021.
- Abraham, Bobins (2022). “A Period Festival That Started in India and Spread across the World Celebrates the “Taboo.”” IndiaTimes, 24 Maio. <https://www.indiatimes.com/news/india/a-period-festival-that-started-in-india-and-spread-across-the-world-celebrates-the-taboo-570383.html>. Visitado em 20 Dez. 2023.
- Artsy.net (2014). “Jenny Saville.” <https://www.artsy.net/artist/jenny-saville>. Visitado em 10 Dez. 2021.
- Bozinoski, Mónica (2020). “Body of Work: A Representação Do Corpo Feminino Na Arte.” Vogue.pt, 14 Março. <https://www.vogue.pt/representacao-do-corpo-feminino-na-arte>. Visitado em 22 Nov. 2021.
- Calligeros, Marissa (2015). “Melbourne Artist Casey Jenkins’ Vaginal Knitting Prompts Social Media Disgust.” The Sydney Morning Herald, 7 Agosto. <https://www.smh.com.au/entertainment/art-and-design/melbourne-artist-casey-jenkins-vaginal-knitting-prompts-social-media-disgust-20150806-giszij.html>. Visitado em 20 Dez. 2023.
- Cambier, Vanessa (2020). “Women’s Animation and the Creative Feminist Politics of Social Change.” Los Angeles Review of Books, 25 Março. <https://lareviewofbooks.org/article/womens-animation-and-the-creative-feminist-politics-of-social-change/>. Visitado em 10 Dez. 2021.
- Cavalier, Stephen (2017). “100 Greatest Animated Shorts / Asparagus / Suzan Pitt.” Skwigly Animation Magazine, 6 Dezembro. <https://www.skwigly.co.uk/100-greatest-animated-shorts-asparagus/>. Visitado em 10 Dez. 2021.

Costa, Flávia (2022). “Melhores Remédios Para Aliviar a Cólica Menstrual.” Tua Saúde, Julho. <https://www.tuasaude.com/remedio-para-colica/>. Visitado em 11 Nov. 2022.

Elderton, Louisa (2019). ““I’m Obviously in Pursuit of My Feminine Self”: Artist Anish Kapoor Explains His New Paintings.” Artnet News, 17 Maio. <https://news.artnet.com/art-world/anish-kapoor-interview-1549264>. Visitado em 22 Nov. 2021.

Ellen C. Caldwell (2018). “Linda Nochlin on “Why Have There Been No Great Women Artists” JSTOR Daily, 17 Março. <https://daily.jstor.org/linda-nochlin-on-why-have-there-been-no-great-women-artists/>. Visitado em 22 Nov. 2021.

Gupta, Shilpa (2001). “Untitled (Menstrual) – Shilpa Gupta.” Shilpagupta.com <https://shilpagupta.com/untitled-menstrual/>. Visitado em 20 Dez. 2023.

Marcolini, Barbara (2009). “Primeiro Registro de Arte Figurativa Humana.” Ciência Hoje, 13 Maio. <https://cienciahoje.org.br/primeiro-registro-de-arte-figurativa-humana/>. Visitado em 22 Nov. 2021.

Ray, Laurie (2022). “Conheça Todas as Fases Do Seu Ciclo Menstrual.” Helloclue.com 14 Setembro. <https://helloclue.com/pt/artigos/ciclo-a-z/o-ciclo-menstrual-muito-alem-da-menstruacao>. Visitado em 22 Nov. 2021.

Zirbel, Ilze (2021). “Ondas Do Feminismo.” Mulheres Na Filosofia. www.blogs.unicamp.br/mulheresnafilosofia/ondas-do-feminismo/ . Visitado em 20 Dez. 2023.

Filmografia

À la vôtre. Monique Renault. (1974)

Disponível em: <https://vimeo.com/18781321>

Among the Black Waves. Anna Budanova. (2016)

Disponível em: <https://vimeo.com/160769658>

Anda Até Mim. Marta Reis Andrade. (2016)

Disponível em: <https://vimeo.com/203138730>

Asparagus. Susan Pitt. (1979)

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=6Th3pu3QKC0>

Carne. Camila Kater. (2019)

Disponível em: <https://camilakater.wordpress.com/2020/11/20/carne/>

Cinderella. Walt Disney. (1950)

Holy Smoke. Monique Renault. (2000)

Disponível em: <https://vimeo.com/18781892>

Le Clitoris - Animated Documentary. Lori Malépart. (2016)

Disponível em: <https://vimeo.com/222111805>

Linda's Film on Menstruation. Linda Feferman. (1974)

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

Menstruation. Yahali Grupi. (2019)

Disponível em: <https://vimeo.com/347901610>

Menstruation Star. Goun Kim. (2018)

Disponível em: www.behance.net/gallery/71463791/Menstruation-Star-

Open Wound. Natali Padilla. (2023)

Psychoderche. Monique Renault. (1972)

Disponível em: <https://vimeo.com/18780008>

Snow White and the Seven Dwarfs. Walt Disney. (1937)

Swiss Grafitty. Monique Renault. (1975)

Disponível em: <https://vimeo.com/18781391>

The Story of Menstruation (1946). Walt Disney. (1946)

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=vG9o9m0Lsbl>

Turning Red. Pixar Animation Studios. (2022)

Glossário

Animatic – storyboard animado; nele é possível inserir áudio (vozes, música, efeitos sonoros), calcular o tempo em que cada ação vai acontecer, entre outras coisas.

Background – plano de fundo.

Brainstorming – uma técnica para resolver problemas específicos, para desenvolver novas ideias ou projetos, para juntar informação e para estimular o pensamento criativo numa dinâmica de grupo.

Deadline – prazo final; geralmente usado no mundo dos projetos, negócios e marketing, para especificar que o prazo para entrega de determinada tarefa.

Establishing Shot – plano de estabelecimento; estabelece o contexto para uma cena, mostrando a relação entre suas figuras e objetos importantes.

Frame – é cada uma das imagens fixas de um produto audiovisual.

Guidelines – linhas guia.

Stopmotion – técnica de animação para fazer com que um objeto manipulado fisicamente pareça se mover por conta própria; animação de volumes.

Storyboard – série de ilustrações ou imagens arranjadas em sequência com o propósito de pré-visualizar um filme.

Storyboarding – ato de criação de storyboards.

Storytelling - a atividade de contar ou escrever histórias.

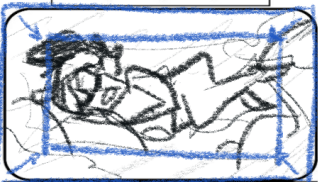
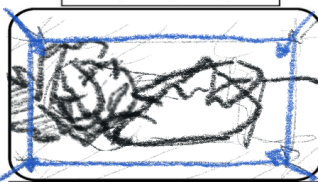
Zoom In – ajustamento de câmara para fazer o objeto fotografado parecer maior ou mais próxima.

Zoom Out – ajustamento de câmara para fazer o objeto fotografado parecer menor ou mais afastada.

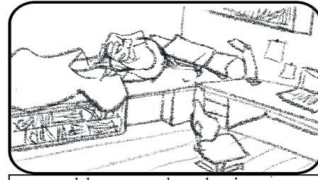
Apêndices e anexos

Storyboard realizado na aula de Técnicas de Argumento que deu origem ao *Stained*:

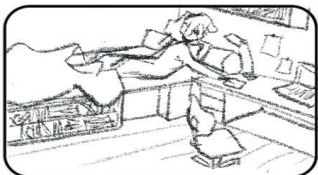
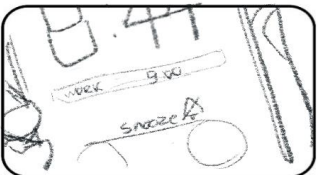
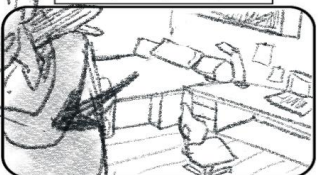
P1

		
Action / Plot Céu com nuvens fofas e rosadas.	Action / Plot Nuvens afastam-se para os lados	Action / Plot ROXY aparece a dormir de entre as nuvens
camera / transitions	camera / transitions zoom in	camera / transitions
Audio som (ambiente calmo)	Audio	Audio
TIME : : :	TIME : : :	TIME : : :
		
Action / Plot	Action / Plot nuvens começam a ficar tingidas de vermelho	Action / Plot ROXY desconfortável
camera / transitions zoom in	camera / transitions	camera / transitions zoom in
Audio	Audio	Audio nhhg
TIME : : :	TIME : : :	TIME : : :

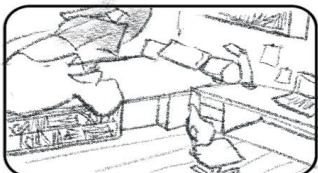
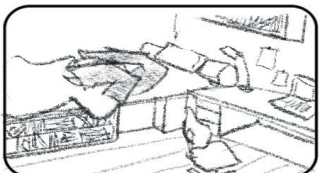
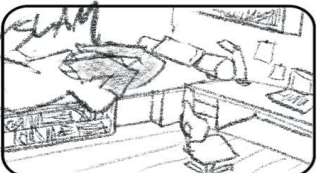
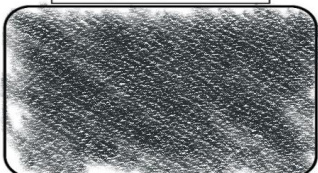
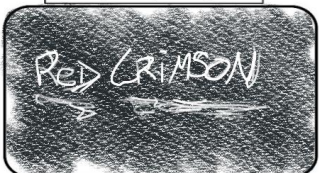
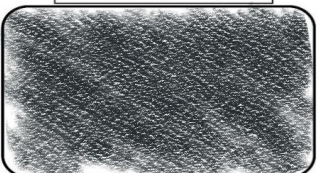
P2

		
Action / Plot ROXY acorda	Action / Plot	Action / Plot debruça-se sobre a barriga
camera / transitions transição em movimento dela a levantar	camera / transitions	camera / transitions
Audio	Audio	Audio gmh
TIME : : :	TIME : : :	TIME : : :
		
Action / Plot mancha vermelha no lençol	Action / Plot olha por debaixo dos lencoes	Action / Plot
camera / transitions	camera / transitions	camera / transitions
Audio	Audio	Audio gmrah
TIME : : :	TIME : : :	TIME : : :

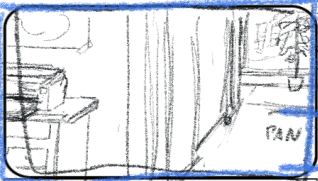
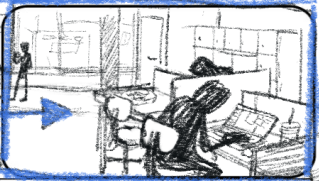
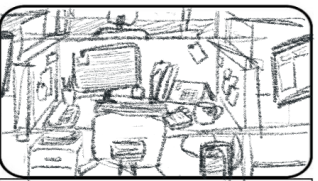
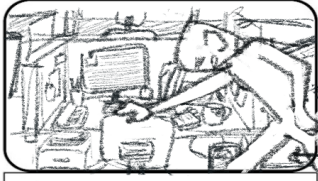
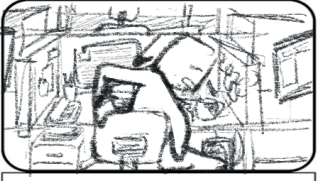
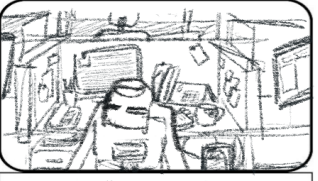
P3

			
Action / Plot	vai buscar telemóvel		olha para as horas
camera / transitions			
Audio			sxf. vibração
TIME	: : :	: : :	: : :
			
Action / Plot		salta da cama	corre para fora de plano
camera / transitions			
Audio			
TIME	: : :	: : :	: : :

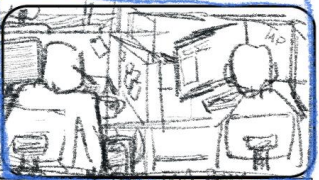
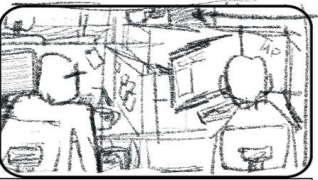
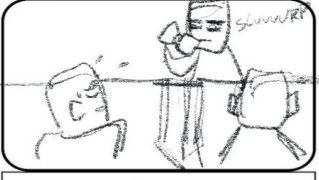
P4

			
Action / Plot	atira pijama para a cama	pijama cai na cama	
camera / transitions			
Audio			sfx. porta a fechar
TIME	: : :	: : :	: : :
			
Action / Plot		título aparece	
camera / transitions	fica preto	fades in e fades out	
Audio			
TIME	: : :	: : :	: : :

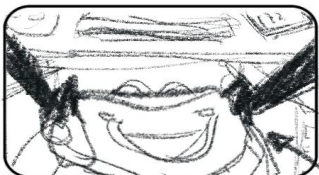
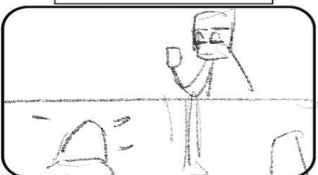
P5

		
Action / Plot local de trabalho com pessoas a trabalhar		secretaria de ROXY desorganizada
camera / transitions panorâmica da esq. para dir.		
Audio sfx. ruído de pessoas a falar (imperceptível)		
TIME : : :	TIME : : :	TIME : : :
		
Action / Plot ROXY entra em campo e puxa a sua cadeira	ROXY senta-se na cadeira	enclina-se para trás
camera / transitions		
Audio sfx. respiração pesada e ruído		suspira profundamente
TIME : : :	TIME : : :	TIME : : :

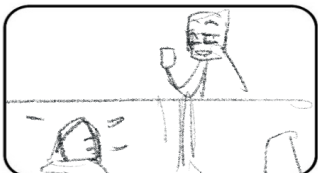
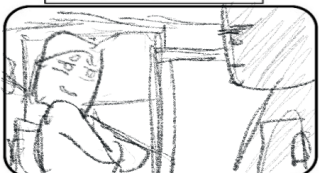
P6

		
Action / Plot	ROXY olha para o lado e vê MEILING	BENNY entra no plano a segurar uma caneca
camera / transitions	pan. da esq para dir.	
Audio M (v.o.): Bom dia, Roxy.	sfx. teclas do computador	B: Oi, boas, Roxx.
TIME : : :	TIME : : :	TIME : : :
		
Action / Plot vapor a sair do café	ROXY olha para BENNY	ROXY sorri forçadamente e olha para baixo
camera / transitions		
Audio B: Não é teu chegar a esta hora	R: Ahah... Bom dia a todos. sfx. slurp	
TIME : : :	TIME : : :	TIME : : :

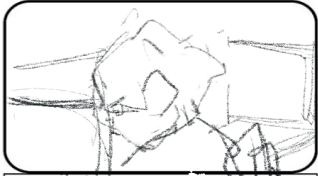
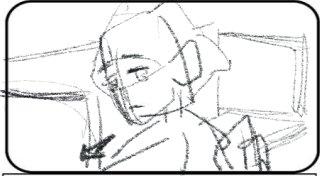
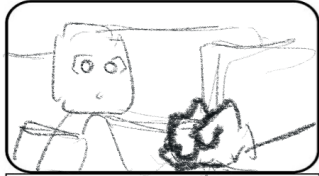
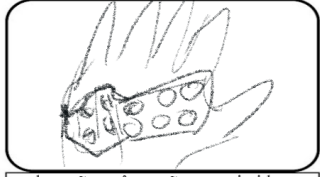
P7

			
Action / Plot	ROXY agarra na sua mala	põe a mala no seu colo	abre o feicho
camera / transitions			
Audio			sfx. ziiip
TIME	: : :	: : :	: : -
			
Action / Plot	Remexe na mala á procura de algo	não encontra nada	BENNY olha para ROXY.
camera / transitions			
Audio	sfx. coisas a serem remexidas		B: Precisas de alguma coisa?
TIME	: : :	: : :	: : :

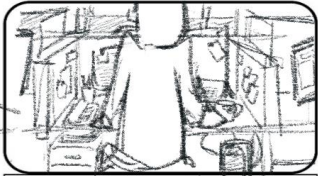
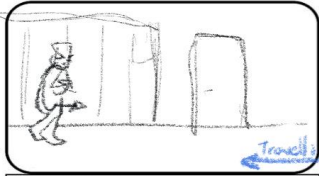
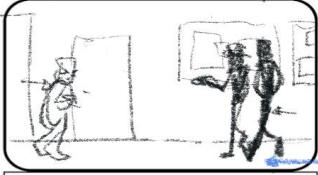
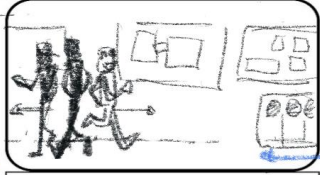
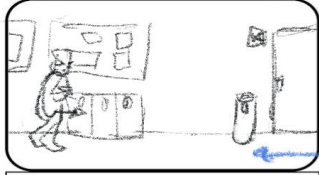
P8

			
Action / Plot	ROXY sorri educadamente	ROXY continua a procurar	MEILING desliza para trás
camera / transitions			
Audio			sfx. squiiik das rodas
TIME	: : :	: : :	: : :
			
Action / Plot	MEILING vira-se para ROXY	ROXY olha para MEILING	MEILING olha para ROXY
camera / transitions			
Audio	M: Psst.		
TIME	: : :	: : :	: : :

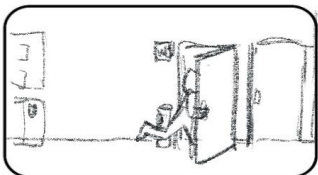
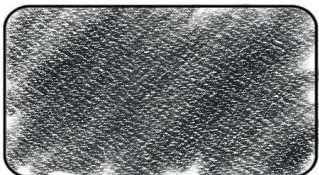
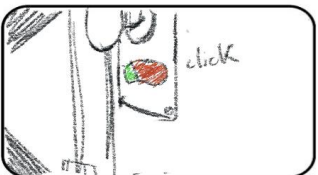
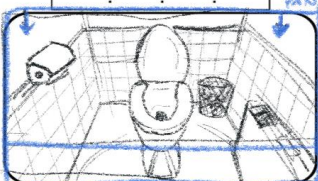
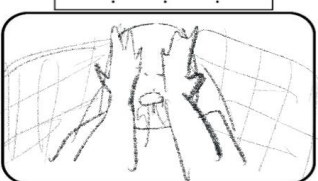
P3

		
Action / Plot MEILING remexe nas coisas dela	passa discretamente algo a ROXY	
camera / transitions		
Audio		
TIME : : :	: : :	: : :
		
Action / Plot ROXY agarra no objeto	abre mão e vê que são comprimidos contra dores	ROXY acena a cabeça a MEILING e MEILING faz o mesmo
camera / transitions		
Audio		
TIME : : :	: : :	: : :

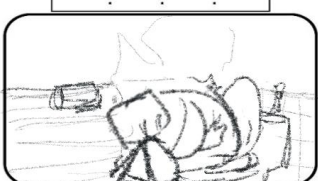
P10

		
Action / Plot ROXY levanta-se da secretária	sai rapidamente	ROXY anda debruçada sobre a barriga traveling da dir. para a esq.
camera / transitions		
Audio		
TIME : : :	: : :	: : :
		
Action / Plot	ROXY põem-se direita quando passa por outras pessoas	volta a debruçar-se
camera / transitions		
Audio conversa de pessoas	conversa de pessoas	
TIME : : :	: : :	: : :

P11

		
Action / Plot ROXY entra casa de banho		muda de verde a vermelho
camera / transitions	ecra preto	fade in
Audio	sfx. porta a fechar	sfx. click
TIME : : :	: : :	: : :
		
Action / Plot pan de cima para baixo	ROXY senta-se	leva as mãos à cara
camera / transitions		
Audio		
TIME : : :	: : :	: : :

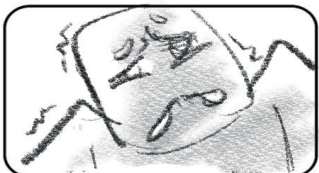
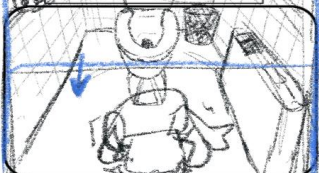
P12

		
Action / Plot desliza as mãos pela cara		relâmpago eletrocuta ROXY
camera / transitions		
Audio	sfx. suspiro	sfx. bzzzzt
TIME : : :	: : :	: : :
		
Action / Plot ROXY encolhe-se sobre a barriga	ROXY treme e geme de dores	abre a mão
camera / transitions		
Audio	sfx. gemidos	
TIME : : :	: : :	: : :

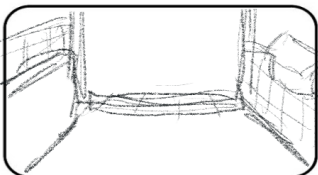
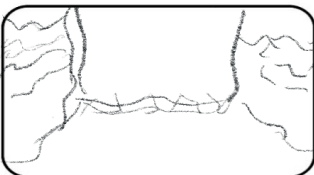
P13

		
Action / Plot ROXY atira os comprimidos para a boca	engole	quase que vomita
camera / transitions		
Audio	sfx. gulp	sfx. som de reflexo de vomito
TIME : : :	TIME : : :	TIME : : :
		
Action / Plot	ROXY é eletrocutada 2 vezes seguidas	vapor a sair de ROXY. ela parece cansada
camera / transitions		
Audio	sfx. bzzzt BZZZTTT	
TIME : : :	TIME : : :	TIME : : :

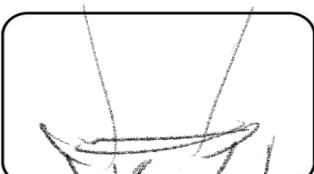
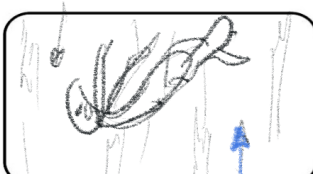
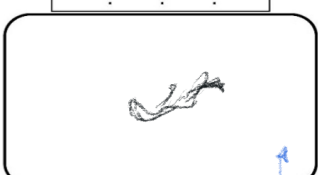
P14

		
Action / Plot ROXY baixa a cabeça	treme e quase que chora	revira os olhos
camera / transitions		
Audio	sfx. sniff sniff	
TIME : : :	TIME : : :	TIME : : :
		
Action / Plot desmaia e cai para a frente	ROXY no chão do wc pan. de cima para baixo	ROXY tenta arrastar-se mas não tem forças
camera / transitions		
Audio	sfx. thomp	
TIME : : :	TIME : : :	TIME : : :

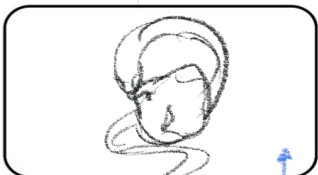
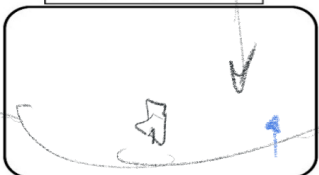
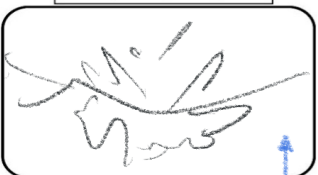
P15

			
Action / Plot		cubículo da casa de banho começa a ficar distorcido e com tons vermelhos	ROXY começa a derreter
camera / transitions	POV. ROXY	distorcido	
Audio			sfx. gurbles
TIME	: : :	: : :	: : :
			
Action / Plot	ela estica a mão	espinhos emergem de dentro do seu braço	espadas transpassam ROXY
camera / transitions			
Audio		sfx. grahhh	grito
TIME	: : :	: : :	: : :

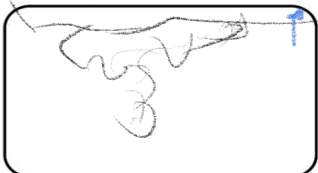
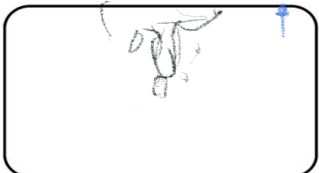
P16

			
Action / Plot	bigorna cai sobre a cabeça de ROXY		ROXY a cair
camera / transitions		cam a acompanhar movimento de ROXY	cam a acompanhar movimento de ROXY
Audio	sfx. KANG!		
TIME	: : :	: : :	: : :
			
Action / Plot	vai se tomando mais pequena	transforma-se numa maçã	maçã a rodar
camera / transitions			
Audio			
TIME	: : :	: : :	: : :

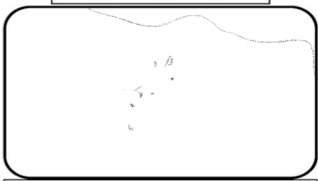
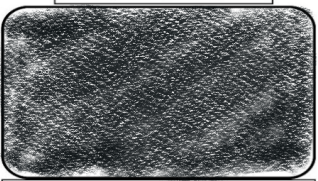
P17

			
Action / Plot	cobra surge detrás da maçã	cobra morde a maçã	maçã e cobra unem-se
camera / transitions			
Audio		sfx. crunch	
TIME	: : :	: : :	: : :
			
Action / Plot	transformam-se numa maçã podre	maçã podre cai na água	
camera / transitions			
Audio			sfx. SPLASH
TIME	: : :	: : :	: : :

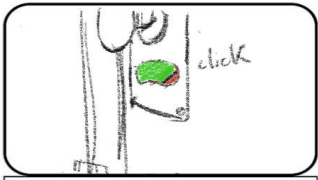
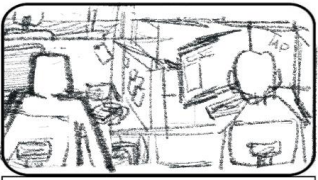
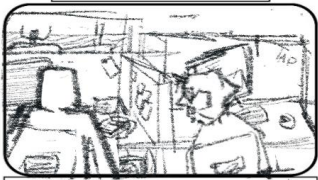
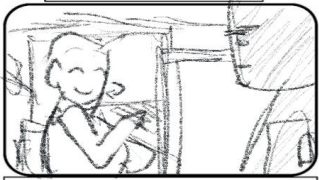
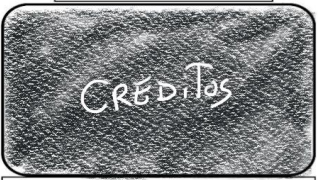
P18

			
Action / Plot	o impacto cria espuma	por entre a espuma surge ROXY	
camera / transitions			
Audio	sfx. burbulhar		
TIME	: : :	: : :	: : :
			
Action / Plot		ROXY abre ligeiramente os olhos	volta a fechá-los e deixa sair lágrimas
camera / transitions			
Audio			sfx. burbulhar
TIME	: : :	: : :	: : :

P19

			
Action / Plot		lágrimas vão subindo	
camera / transitions	cam. segue lágrimas de ROXY		
Audio		sons abafados de bolhas	
TIME	: : :	: : :	: : :
			
Action / Plot	lágrimas desaparecem	vemos luz ao fundo	
camera / transitions		fade out	ecrã preto
Audio			
TIME	: : :	: : :	: : :

P20

			
Action / Plot	passa de vermelho a verde	ROXY regressa à sua secretária	ROXY senta-se
camera / transitions			
Audio	sfx. autoclismo; click	sfx. ruído de pessoas	
TIME	: : :	: : :	: : :
			
Action / Plot	MEILING desliza a cadeira para mais perto de ROXY	ROXY vira-se e sorri	roll créditos
camera / transitions			fica preto
Audio	M: Estás melhor?		R: Sim.
TIME	: : :	: : :	: : :

Lisboa, 29 de dezembro de 2023

Assinatura

Luana Ramos
