



Instituto Politécnico
de Castelo Branco

Instituto Politécnico de Castelo Branco

Salgueiro, Isabel Dias

Campanha de sensibilização para transtornos mentais “Escuridão da Mente”, uma instalação fotográfica

<https://minerva.ipcb.pt/handle/123456789/3911>

Metadados

| | |
|---------------------------|--|
| Data de Publicação | 2022 |
| Resumo | Este projeto tem o intuito de desenvolver e aplicar o conhecimento absorvido durante os 3 anos da Licenciatura em Design de Comunicação e Audiovisual. São aqui desenvolvidos conhecimentos abordados nas áreas de Fotografia, Laboratório Audiovisual, Vídeo Experimental, Produção Audiovisual, etc. Como tema, decidi que o melhor seria escolher um assunto com que me identificasse e tivesse uma maior “facilidade” em retratar, tendo também um objetivo a cumprir com esta campanha. Tema este que é “Doenç... |
| Editor | IPCB. ESART |
| Palavras Chave | Audiovisual, Saúde mental, Sensibilização, Fotografia |
| Tipo | report |
| Revisão de Pares | Não |
| Coleções | ESART - Design de Comunicação e Audiovisual |

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-05-03T05:32:23Z com informação proveniente do Repositório



Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior de Artes Aplicadas

Campanha de sensibilização para transtornos mentais

“Escuridão da Mente”, uma instalação fotográfica

Isabel Dias Salgueiro

Nº 20180642

Orientadores:

Professora Ana Sabino

Professor Neel Naik

Relatório de Projeto apresentado à Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciada em Design de Comunicação e Audiovisual, realizado sob a orientação científica da Professora Ana Sabino.

Julho 2022

Composição do júri

Presidente do júri

Doutor, Professor Adjunto João Vasco Matos Neves

Vogais

Especialista, Professor Adjunto Miguel de Almeida Ferreira

Doutora, Professora Adjunta Convidada Ana Maria da Silva Sabino

Dedicatória

Dedicado a todos os que estão a lutar uma batalha interior. Não estão sozinhos.

Agradecimentos

Em primeiro lugar, quero agradecer aos meus orientadores por me terem guiado durante o processo deste projeto, mesmo quando eu demorava a avançar com o mesmo. No final deu tudo certo.

De seguida, agradeço a quem, para além de mim, fez com que este projeto fosse possível: os meus modelos. Obrigada pela disponibilidade e pela expressividade que transmitiram nas fotografias. Ficaram incríveis graças a vocês.

Por último, mas não menos importante, agradeço ao meu namorado pelo apoio moral e paciência que teve comigo, pois acabou por participar no processo de realização dos vídeos.

“A doença psicológica é algo que não se vê, sente-se.” (Dra. Carla Rodrigues -
Psicóloga e Psicoterapeuta HBM Clínica da Mente)

Resumo

Este projeto tem o intuito de desenvolver e aplicar o conhecimento absorvido durante os 3 anos da Licenciatura em Design de Comunicação e Audiovisual. São aqui desenvolvidos conhecimentos abordados nas áreas de Fotografia, Laboratório Audiovisual, Vídeo Experimental, Produção Audiovisual, etc.

Como tema, decidi que o melhor seria escolher um assunto com que me identificasse e tivesse uma maior “facilidade” em retratar, tendo também um objetivo a cumprir com esta campanha. Tema este que é “Doenças/transtornos mentais”. O meu projeto consistirá numa instalação fotográfica e videográfica num espaço em Castelo Branco. O espaço escolhido foi então o Estúdio de fotografia da Escola Superior de Artes Aplicadas. Com o objetivo de sensibilizar, alertar, chamar a atenção para a existência destas problemáticas, esta instalação terá um tom criativo e simultaneamente sério.

Neste relatório, é elaborado um estudo do tema em questão nos primeiros capítulos. Posteriormente, parte-se para a componente prática e inicia-se a conceção do projeto.

Palavras-chave

Audiovisual, Saúde mental, Sensibilização, Fotografia

Abstract

This project aims to develop and apply the knowledge acquired during the 3 years of the Degree in Communication and Audiovisual Design. Knowledge covered in the areas of Photography, Audiovisual Laboratory, Experimental Video, Audiovisual Production, etc. is developed here.

As a theme, I decided that the best thing would be to choose a subject that I could identify with and have a greater “ease” in portraying, also having an objective to fulfill with this campaign. This theme is “Mental Diseases/Disorders”. My project will consist of a photographic and videographic installation in a space in Castelo Branco. The chosen space ended up being the Photography Studio of the Escola Superior de Artes Aplicadas. With the aim of raising awareness, alerting, drawing attention to the existence of these problems, this installation will have a creative and simultaneously serious tone.

In this report, a study of the subject in question is elaborated in the first chapters. Afterwards, we move on to the practical component and start designing the project.

Keywords

Audiovisual, Mental Health, Awareness, Photography

Índice Geral

| | |
|---|------|
| Composição do júri..... | III |
| Dedicatória..... | V |
| Agradecimentos..... | VII |
| Resumo..... | XI |
| Abstract..... | XIII |
| | |
| Capítulo I..... | 1 |
| 1. Introdução..... | 1 |
| 1.1.Motivações..... | 1 |
| 1.2.Problemática..... | 2 |
| 1.3.Objetivos..... | 2 |
| 1.4. Estrutura do documento..... | 2 |
| Capítulo II..... | 3 |
| 2. Fundamentação Teórica..... | 3 |
| 2.1. A saúde mental..... | 3 |
| 2.1.1. A ansiedade..... | 4 |
| 2.1.2. A depressão..... | 7 |
| 2.2. A fotografia..... | 8 |
| 2.3. A instalação artística..... | 8 |
| 2.4. Casos de estudo..... | 10 |
| 2.4.1. Série fotográfica de Edward Honaker..... | 10 |
| 2.4.2 Série fotográfica de Maren Klemp..... | 12 |
| 2.4.3. Série fotográfica de Katie Joy Crawford..... | 14 |
| 2.4.4. Conclusões dos casos de estudo..... | 15 |
| Capítulo III | |
| 3. Desenvolvimento do projeto..... | 17 |
| 3.1. Conceito..... | 17 |
| 3.2. Desenvolvimento conceptual..... | 18 |
| 3.3. Estratégica de comunicação..... | 20 |
| 3.4. Desenvolvimento do produto final..... | 22 |
| 3.5. A instalação..... | 32 |
| | |
| Conclusão..... | 43 |
| Referências Bibliográficas..... | 45 |

Capítulo I

1. Introdução

Este relatório surge no âmbito do Projeto Final de Curso da licenciatura em Design de Comunicação e Audiovisual, da Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco. Trata-se de um projeto realizado no 2º semestre do 3º ano, no ano letivo de 2021/2022 e consiste na elaboração de uma instalação fotográfica e videográfica relacionada a transtornos mentais.

Atualmente, o assunto “saúde mental” é ainda muito desvalorizado no mundo, não sendo visto como um problema de maior importância.

“Deixa-te de coisas”; “Já pensaste em fazer umas férias?”; “Vai mas é sair com os amigos”; “Não tens motivos nenhuns para estar assim”; “Tens de dar a volta por cima”... ao contrário do que se possa imaginar, estas não são frases dirigidas a crianças ou adultos mal comportados ou birrentos, (...) estas são algumas das frases com que as pessoas que sofrem por exemplo de Depressão, Ansiedade, Perturbações Obsessivas ou outros tipos de Doença Mental são brindadas ao longo da sua vida (...)” – ANDRADE, Rolando (2021)

Devido a este ser um tema sensível para mim e para pessoas próximas de mim, escolhi tentar abordá-lo, para, de alguma forma, dar mais visibilidade ao assunto.

Deste modo, indo buscar conhecimentos anteriormente adquiridos no curso e o meu enorme gosto e interesse pela área, decidi realizar o meu projeto no ramo Audiovisual. Na hora da decisão do projeto, esta escolha foi fácil, sendo este uma paixão. Já o tema veio mais tarde, não deixando de ser uma decisão acertada, pois o mesmo precisa de ser falado e eu tenho todo o gosto em fazê-lo através deste meu projeto.

1.1. Motivações

Como referi, o assunto que irá ser abordado na instalação, é sensível para mim. Eu própria lido com ansiedade e sou próxima a quem sofra com os dois transtornos: ansiedade e depressão. Daí conheço bem os sentimentos e as angústias que estas doenças causam. Com isto em mente, decidi tentar de alguma forma abordar o assunto - ainda considerado tabu - para as pessoas que se relacionam e para quem não se relaciona, perceber as dificuldades de viver assim.

1.2. Problemática

Este projeto visa abordar a problemática de saúde mental e como a mesma afeta algumas vidas, procurando sensibilizar o público em geral para este tema, através do uso de fotografia e vídeo.

1.3. Objetivos

Os objetivos gerais que este projeto procurará alcançar são os seguintes:

- a) Reconhecimento das doenças mentais similar ao das doenças físicas, sendo vistas como um problema de igual ou maior gravidade e seriedade;
- b) Maior abordagem do assunto, não sendo visto como tabu;
- c) Incentivo ao diagnóstico e procura por tratamento do problema de saúde mental do indivíduo em questão (perda de medo em falar do assunto).

Os objetivos específicos que este projeto deverá cumprir são:

- a) Criação de uma série fotográfica em torno do tema da saúde mental;
- b) Criação de uma instalação a partir da série fotográfica, num espaço a escolher, em Castelo Branco;
- c) Divulgação da instalação.

1.4. Estrutura do documento

O primeiro capítulo consiste na introdução e contextualização do projeto, onde é dada uma breve explicação e justificação da escolha do mesmo. Apresenta também os objetivos que pretendo atingir.

No segundo capítulo apresenta-se a fundamentação teórica, onde são abordados e estudados os temas relevantes para este projeto – neste caso, a saúde mental num todo, a ansiedade, a depressão, a fotografia e a instalação artística. Por fim, este capítulo mostra os três estudos de caso feitos, ou seja, projetos similares realizados anteriormente e a comparação com este.

No terceiro capítulo, é apresentada a componente prática do projeto onde constam as fotografias tiradas para a instalação e o que antecedeu e sucedeu a escolha das mesmas. É mostrada a forma como as fotografias e os vídeos foram editados e como foi decidido o resultado final. Por fim, é apresentado o evento para o qual trabalhei durante todo este projeto: a instalação fotográfica.

Capítulo II

2. Fundamentação Teórica

2.1. A saúde mental

A saúde mental e a saúde física são dois aspetos fundamentais e distintos da saúde. É essencialmente sobre o nosso bem-estar e confiança e a forma como nos relacionamos com os outros e com a nossa própria mente. Adversidades irão sempre existir, a diferença de quem é mentalmente saudável e quem não o é, está na maneira de cada um lidar com as mesmas. Segundo a Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares, é estimado que em cada 100 pessoas, 30 sofram, ou venham a sofrer, num ou noutro momento da vida, de problemas de saúde mental, e que cerca de 12 tenham uma doença mental grave. A doença mental mais frequente é a depressão, sendo a mesma bastante incapacitante no dia-a-dia de quem sofre com a mesma (Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares, s/d).

Problemas de saúde mental podem afetar qualquer um, seja com uma menor ou maior gravidade. Algumas fases/acontecimentos mais marcantes e/ou traumatizantes da nossa vida podem ser a causa ou o início de perturbações de saúde mental, tais como a entrada na escola, a adolescência, a perda de um familiar/amigo próximo, a menopausa, o divórcio (próprio ou dos pais), o desemprego, o envelhecimento, a reforma e a pobreza. Mas também é reconhecido que a origem de doenças mentais graves pode estar em fatores genéticos.

Quem sofre com problemas de saúde mental é muitas vezes incompreendido, estigmatizado, excluído, marginalizado e não levado a sério, devido a falsos julgamentos. Esses falsos julgamentos podem incluir alguns preconceitos comuns, como que as doenças mentais são imaginárias, que são incuráveis, ou mesmo que as pessoas com problemas mentais tenham algum tipo de defeito, como serem menos inteligentes, preguiçosas, imprevisíveis e perigosas.

O tratamento deve ser sempre procurado o quanto antes, uma vez que a recuperação é possível, sim, mas será mais eficaz quanto mais cedo começar o tratamento. Até as doenças mais graves se podem controlar e os sintomas são possíveis de serem reduzidos. Todas as pessoas podem ajudar para este efeito, ao seguirem certas medidas, tais como não estigmatizar, apoiar, reabilitar e integrar.

Os indivíduos afetados por problemas de saúde mental são cidadãos como todos os outros, merecedores de todos os direitos, pelo que não devem ser excluídos do resto da sociedade, mas sim apoiados e ajudados a integrarem-se, seja na família, na escola, nos locais de trabalho e na comunidade. O envolvimento da família nos cuidados e reabilitação destas pessoas é um fator deveras importante para o sucesso do tratamento.

2.1.1. A ansiedade

A ansiedade é uma emoção sentida por todas as pessoas no seu dia-a-dia. Esta caracteriza-se por sentimentos de tensão, preocupação, insegurança, e, normalmente vêm acompanhados por alterações físicas como o aumento da pressão arterial e da frequência cardíaca, sudação, secura da boca, tremores e tonturas. No entanto, se a ansiedade persistir em certos contextos, interfere de forma negativa na capacidade de desenvolver as atividades/tarefas básicas e diárias, causando sofrimento físico e emocional significativo. Neste caso, estamos perante uma patologia ansiosa [Cuf, (s/d) “Ansiedade: o que é?”].

Esta patologia deve ser tratada com seriedade, mesmo sendo comum. Em relação à medicação, entre 2004 e 2009, observou-se um crescimento de 25,3% no consumo de ansiolíticos, hipnóticos, sedativos e antidepressivos. Estes dados são confirmados pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE), onde Portugal se situa acima da média dos países desta entidade no consumo de ansiolíticos, apesar dos estudos relativos à realidade portuguesa serem escassos. Alguns estudos apontam para taxas de cerca de 50% dos utilizadores de cuidados primários de saúde apresentando sintomas de depressão ou ansiedade. As evidências demonstram uma maior prevalência de perturbações depressivas e de ansiedade nas mulheres. Em Portugal, existem poucas provas dessa mesma tendência, mas alguns estudos recentes mostram que o género feminino é o mais suscetível a esse tipo de perturbação [Cuf, (s/d) “Ansiedade: O que é?”]

Numa medida normal, a ansiedade é útil, de forma a que ajuda a detetar situações de perigo e prepara melhor a mente para as mesmas. Se for bem controlada, atua como um estimulante. Um certo grau de ansiedade, também conhecido como stress, pode ser até produtivo. Já em demasia, causa dor desnecessária. Nesse caso, ao invés de ser produtiva, impossibilita que o indivíduo atue na sociedade de forma plenamente funcional.

A ansiedade existe de diversas formas, cada uma delas possuindo sintomas diferentes. As principais são a doença obsessiva-compulsiva; o síndrome de stress pós-traumático; os ataques de pânico e a agorafobia, ansiedade generalizada, social ou de separação.

Doença obsessiva-compulsiva

“A Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC) caracteriza-se por obsessões constantes (como pensamentos e imagens intrusivos, indesejados e incontrolláveis) e comportamentos ou rituais repetidos de forma compulsiva. A prevalência na população em geral é de 2-3%.” (Cuf (s/d), “Perturbação Obsessivo-Compulsiva: O que fazer?”)

Stress pós-traumático

“A característica essencial da perturbação de stress pós-traumático é o desenvolvimento de sintomas específicos, após o indivíduo ser exposto a um certo acontecimento, como:

- lembranças do(s) acontecimento(s) traumático(s);
- sonhos recorrentes;
- reações dissociativas;
- mal-estar psicológico;
- evitamento persistente de estímulos associados ao acontecimento traumático.

O mal-estar psicológico sentido após a exposição a esse tipo de acontecimento pode ser muito variável, desde sintomas de ansiedade ou medo até quadros com características clínicas mais relevantes.” (Cuf (s/d), “Perturbações relacionadas com trauma e fatores de stress”)

Ataques de pânico

“Esta forma de ansiedade consiste num episódio súbito e intenso de medo que dá início a um conjunto de reações físicas que podem simular um enfarte ou produzir uma sensação de morte iminente. Apesar de serem bastante assustadores, não existe perigo real e acontecem sem um motivo concreto. Na maior parte dos casos, estes episódios ocorrem apenas uma ou duas vezes ao longo da vida, nomeadamente em períodos de maior stress. Caso se repetirem e causarem medo constante de acontecer de novo, estamos perante um pânico patológico.

Ataques de pânico são comuns e afetam anualmente mais de um terço dos adultos. No entanto, as mulheres apresentam estes episódios duas a três vezes mais frequentemente do que os homens. Já o pânico patológico é mais raro e diagnostica-se em menos de 1% da população, normalmente no fim da adolescência ou no início da idade adulta. Apesar de estes afetarem a qualidade de vida, é possível tratá-los de forma eficaz.” (Cuf (s/d) “Ataque de pânico”)

Agorafobia

A agorafobia consiste no medo e na ansiedade de estar em situações ou locais sem forma de escapar facilmente ou em ocasiões em que não há ajuda disponível caso a ansiedade se desenvolva intensamente. Indivíduos que possuam esta patologia têm uma probabilidade de 30% a 50% de ter também transtorno de pânico.

Agorafobia sem o transtorno de pânico afeta cerca de 2% das mulheres e 1% dos homens durante qualquer período de 12 meses. O pico da idade do início da mesma é no começo dos 30's; a partir dos 40 anos, o aparecimento da doença é raro. (BARNHILL, John (2020) "Agorafobia")

Transtorno de ansiedade social

Esta variante da ansiedade consiste no medo de se expor a certas situações sociais ou de desempenho. Essas mesmas situações são evitadas ou enfrentadas com ansiedade substancial. A fobia social afeta cerca de 9% das mulheres e 7% dos homens durante um período de 12 meses, mas a prevalência da mesma ao longo da vida pode ser de pelo menos 13%.

O medo e a ansiedade de quem tem um transtorno de ansiedade social normalmente giram em torno do sentimento de vergonha ou humilhação caso não correspondam às expectativas das pessoas que os rodeiam e sejam julgados. Muitas das vezes, o que preocupa a quem sofre com este tipo de ansiedade é o facto de a mesma ser aparente, através de rubor nas faces, suor, vômitos ou tremores (por vezes demonstrado na voz trémula) e/ou que a capacidade de raciocínio se perca. Se a mesma atividade for praticada quando o indivíduo está sozinho, esta não provoca ansiedade. (BARNHILL, John (2020) "Fobia social")

Transtorno de ansiedade de separação

Este transtorno, mais frequente em crianças, envolve ansiedade persistente relacionada a estar longe de casa ou de pessoas a quem a criança é próxima, normalmente a mãe. Maioria das crianças a sente, mas acaba por desaparecer com a idade. Estas tendem a chorar e a implorar que a pessoa em questão não as deixe. Um certo nível deste tipo de ansiedade é normal, especialmente em crianças realmente pequenas. No entanto, quando este transtorno está presente, a ansiedade é muito mais intensa para o que é expectável da criança e do seu nível de desenvolvimento em questão. (ELIA, Josephine (2021) "Transtorno de ansiedade de separação")

2.1.2. A depressão

A depressão é uma das doenças psiquiátricas mais comuns. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a depressão é um dos principais problemas de saúde no mundo atual. É estimado que 1 em cada 4 mulheres e 1 em cada 10 homens possam sofrer crises depressivas em alguma fase da sua vida. A doença também poderá afetar as crianças.

Em relação à presença de depressão em Portugal, não existem dados concretos, no entanto, as estimativas apontam para valores de 2 a 3% para os homens e de 5 a 9% para as mulheres para as formas mais graves da doença e valores superiores a 20% para formas mais moderadas de depressão. (Cuf (s/d) “Depressão: O que é?”)

A depressão é uma patologia que pode passar despercebida, sendo os seus sintomas associados com outras doenças, como as doenças físicas. É importante sublinhar que a depressão é diferente de tristeza. Todos os seres humanos podem estar tristes, no entanto, esses sentimentos duram pouco tempo. Já quando se está perante uma patologia depressiva, esta interfere nas atividades do dia-a-dia e causam um sofrimento intenso. A depressão é uma doença grave e deve ser procurado tratamento.

De uma forma geral, a depressão é o resultado de uma combinação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos. Dentro desses fatores estão o fator hereditário, sendo que alguns tipos de depressão podem surgir de gerações passadas; traumas também podem ser um fator que impulsiona a depressão, e o tipo de personalidade e forma como cada pessoa lida com adversidades também estão relacionados a uma maior ou menor predisposição para a depressão.

Relação entre ansiedade e depressão

A ansiedade faz parte do quadro clínico da depressão e está associada de forma variável às alterações de humor e aos estados depressivos. Assim, pode-se afirmar que os pacientes com depressão sofrem frequentemente também de ansiedade, seja mais grave ou mais ligeira. Desta mesma forma, a maior parte das pessoas com ansiedade num grau elevado pode vir a entrar num estado depressivo. A presença das duas doenças em simultâneo é muito marcante, o que implica uma maior gravidade de sintomas. Estudos desenvolvidos em Portugal registaram uma forte correlação entre depressão, ansiedade e stress. Entre eles está a adaptação portuguesa da versão reduzida de *Depression, Anxiety and Stress* (DASS-21), designada Escala de Ansiedade, Depressão e Stresse (EADS-21).

2.2. A fotografia

No caso deste projeto, a fotografia é o meio escolhido para expressar artisticamente os sentimentos que se pretendem retratar. Pareceu-me que seria o meio ideal, por permitir representar pessoas de forma realista, e também por ser um meio do meu interesse pessoal.

A fotografia, tal como é atualmente, resultou de um conjunto de descobertas e invenções, ocasionais e propositadas, ao longo de vários séculos. Originalmente, a fotografia começou por ser utilizada para fins estéticos e artísticos. No entanto, hoje em dia, a fotografia tanto é utilizada como meio de comunicação (no jornalismo e na publicidade) como também na criação de imagens esteticamente elaboradas com finalidades artísticas.

Fotografia no Design de Comunicação

O Design de Comunicação tem vindo a assumir, ao longo do tempo, um papel social, focando-se em temas que refletem as angústias vividas na atualidade, desde o problema da fome, à defesa das minorias, denúncia de violência ou mesmo às questões ambientais entre outros temas que se podem abordar. As técnicas de criação e produção de conteúdos tradicionalmente aplicadas à publicidade comercial, são agora utilizadas com o objetivo de estimular a consciência social de cada indivíduo e a criação de novos hábitos.

O nível de eficácia do design de comunicação a favor de causas sociais está condicionado, à partida, pelo teor das suas mensagens.

O design, tal como hoje o conhecemos, está presente em todo o lado e, se lhe dermos a devida atenção, a vertente social faz cada vez mais parte desta presença. Trabalhar para clientes com questões éticas específicas ou mesmo introduzir projetos de responsabilidade social não é uma tarefa fácil para os profissionais. (INTEIRO, Filipe (2013) “A Fotografia no Design de Comunicação”)

2.3. A instalação artística

A instalação foi a forma escolhida para mostrar o meu trabalho por ser um meio envolvente, que requer a participação do espectador e, portanto, tem um potencial elevado de causar uma sensação neste, levando-o a experienciar as sensações e sentimentos retratados, gerando assim empatia com o tema.

Uma instalação consiste numa forma de arte que utiliza o ambiente e o transforma em cenários do tamanho da sala. São utilizados a pintura, a escultura, a fotografia e outros materiais combinados com o espaço arquitetónico em que estão inseridos. O espectador participa de forma ativa na obra, não sendo apenas um apreciador.

Esta pode ter um carácter efémero (só existir no momento da exposição) ou ser desmontada e recriada noutro local.

Uma instalação pode provocar sensações no espetador: táteis, térmicas, odoríficas, auditivas, visuais, etc. O conceito e o que o artista pretende transmitir ao criar o seu trabalho é a essência da própria obra, na medida em que a instalação surge no contexto da Arte Conceitual.

Enquanto poética artística, o termo instalação permite uma vasta gama de possibilidades, sendo que esta pode apresentar vários recursos de multimédia. Obras consideradas instalações absorvem e constroem e desconstroem o espaço à sua volta.

Em suma, uma instalação é a construção de “uma verdade espacial em lugar e tempo determinado”. É uma forma de arte passageira, tornando-a mais valiosa, no sentido em que o espetador só tem um certo tempo para interagir com a instalação. Combinam-se várias linguagens como os vídeos, filmes, esculturas, performances, computação gráfica e o universo virtual. Estas surpreendem o público e incentivam a sua participação, de modo em que este mesmo público é o último elemento da obra, pois sem a presença dele, a mesma não funcionaria da mesma forma. (IMBROISI, Margaret; MARTINS, Simone. História das Artes (2022) “Instalação”)

2.4. Casos de estudo

2.4.1. Série fotográfica de Edward Honaker

Esta série de fotografias foi criada pelo fotógrafo norte-americano Edward Honaker, de 21 anos, diagnosticado com depressão e ansiedade.



Fotografias retiradas do website “hopeness”.

As fotografias apresentadas acima são uma demonstração de 4 em 14 obras presentes na série.

Através de autorretratos, Honaker mostra o desespero, o medo e a confusão causados pelas crises provocadas pelas doenças. *“A tua mente é quem tu és e é assustador quando ela não funciona de forma adequada”* afirma.

Este projeto, para além de libertar um pouco a sua dor, tem como fim mostrar a outras pessoas que sofrem com as mesmas doenças que o fotógrafo, que elas não estão sozinhas.

Nas fotografias, a cara de Edward raramente é visível, aparecendo tapada ou fragmentada, o que pode significar a tal confusão da mente e o desejo de querer fugir

da própria cabeça.

Edward Honaker, para além da utilização da fotografia, utiliza muito a edição das mesmas, de forma a intensificar os sentimentos que quer transmitir. A série é também toda a preto e branco, indo de encontro ao que disse anteriormente e a “falta de cor” que estas doenças causam à sua vida.

Quando comecei a pesquisa para este projeto, este foi um dos primeiros trabalhos que me chamou a atenção e em qual me inspirei e visualizei para as minhas fotografias. É, sem dúvida, uma série bem conseguida e a ter em consideração na conceção da minha própria série fotográfica.

2.4.2. Série fotográfica de Maren Klemp

Diagnosticada com transtorno bipolar, a fotógrafa norueguesa Maren Klemp tenta usar a arte para chamar a atenção para a saúde mental, falando sobre *“não sentir preenchimento, viver num mundo à parte em que poucos ou ninguém consegue entrar”*.



Fotografias retiradas do website “hypoeness”.

Composta por 17 fotografias, esta série “é um mergulho nos lados mais obscuros da mente”.

Klemp utiliza-se não só a si própria como também aos seus filhos como modelos para as suas obras. Ela considera que muitas das suas fotografias são *“representações visuais de condições ligadas a transtornos mentais”*. O seu objetivo com esta série é que *“as imagens falem sobre pessoas acompanhadas pela escuridão e pelo isolamento, e as suas relações com familiares próximos”*. Maren Klemp inspira-se bastante na natureza, daí maior parte das suas obras serem fotografadas em florestas norueguesas. A fotógrafa utiliza bastantes elementos nas fotografias, tais como gaiolas, bonecos, vendas, etc, o que as torna mais interessantes e complexas.

Em semelhança ao projeto anterior, a maioria das fotografias são a preto e branco. A fotógrafa diz que, de certa forma, vê o mundo assim. Uma das suas

metas como artista é *“transmitir emoções escondidas na mente de quem vê as imagens. Emoções para as quais as pessoas não costumam prestar atenção, mas que reconhecem quando veem as fotografias”*.

2.4.3. Série fotográfica de Katie Joy Crawford

Katie Crawford teve o seu primeiro ataque de pânico aos 11 anos de idade. Aos 13, foi diagnosticada com ansiedade e depressão.



A fotógrafa de 23 anos criou uma série fotográfica denominada “*My Anxious Heart*”, ou, em português, “O meu coração ansioso”, onde explora as suas experiências físicas com a ansiedade e a depressão, através de autorretratos.

Crawford, ao elaborar estas obras, pretendia, não só capturar as dificuldades que ela passa com estas doenças, mas também poder mostrá-las à sociedade, que, como já referi, não lhes dá o devido valor.

Katie refere-se às suas experiências como sendo “sufocantes e desgastantes”. No entanto, não as deseja guardar para si, mas sim trazê-las à luz do dia, para que a população perceba, de uma vez por todas, que as doenças mentais são doenças tão ou mais graves quanto as doenças físicas e constituem um perigo para quem tem de conviver com elas diariamente.

2.4.4. Conclusões dos casos de estudo

Todas estas séries fotográficas acabaram por ser bem conseguidas e refletem, na minha opinião, o que são as doenças mentais.

Foram usados o preto e o branco como cores predominantes na realização das fotografias, o que faz sentido, sendo o tema que é.

Todos os fotógrafos utilizaram o autorretrato e adereços para ajudar na visualização das ideias que pretendiam transmitir.

São obras que posso utilizar como ponto de partida para me inspirar na criação da minha série fotográfica, pois estas fotografias vão de encontro à minha ideia de como as doenças mentais podem ser visualizadas.

Capítulo III

3. Desenvolvimento do Projeto

3.1. Conceito

Como referido anteriormente, a ideia por detrás desta instalação surgiu devido à preferência pela área audiovisual, e pela vontade de comunicar/refletir sobre algum assunto importante, surgindo o tema da saúde mental.

Partindo dos casos de estudo acima analisados, inspirei-me no conceito das fotografias para criar as minhas próprias obras.

As fotografias e pequenos vídeos que serão exibidos na instalação estão inseridas em diferentes categorias, diferentes sentimentos relacionados com a ansiedade e a depressão.

Entre eles estão:

- Sentimento de estar preso no seu próprio sofrimento e aceitação do mesmo;
- Sentimento de insuficiência, auto estima nula, sentimento de ser um fardo e um “lixo”;
- Exaustão, falta de motivação para continuar a viver;
- Traumas/Vivências negativas e as “feridas” que deixaram.

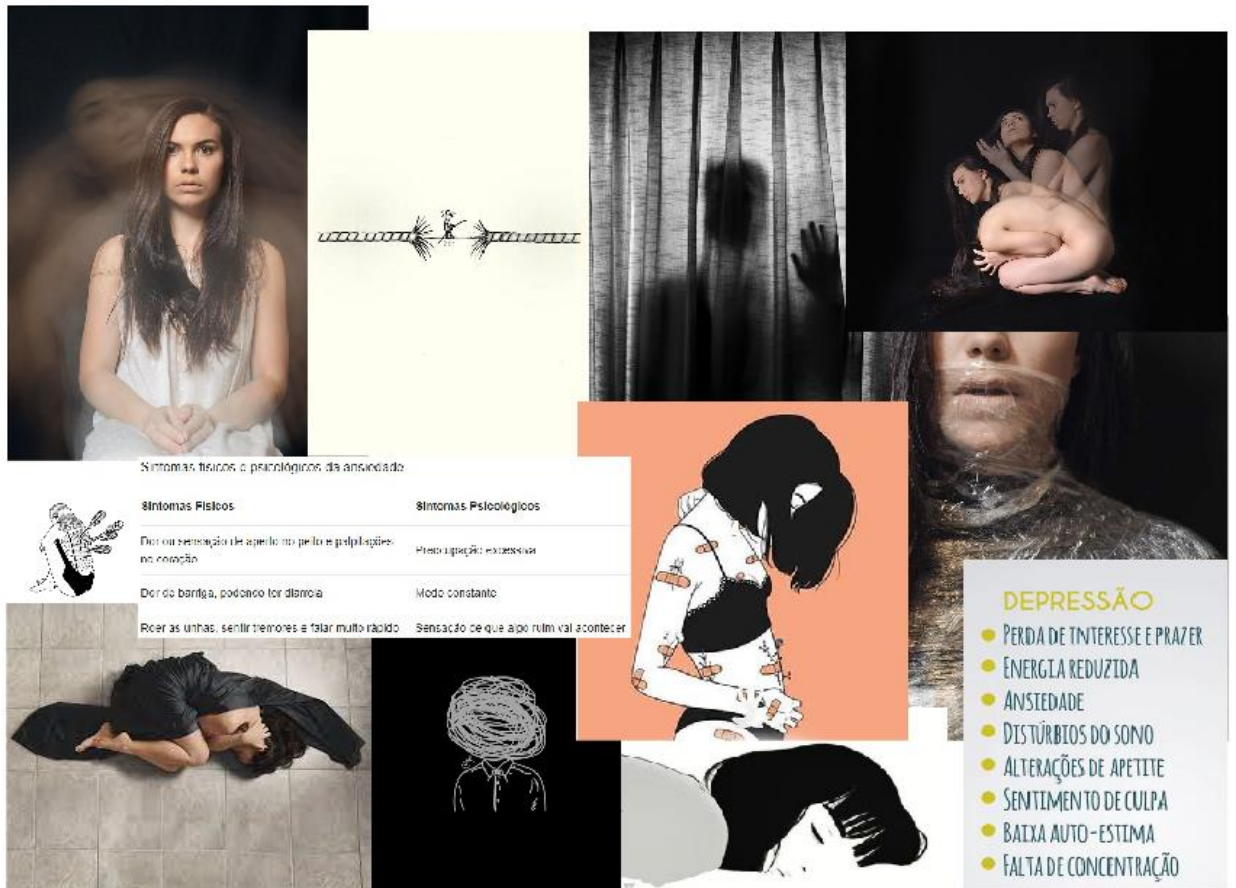
De forma a transmitir e a ajudar a visualizar melhor estes sentimentos, utilizei, nas fotografias, elementos físicos tais como corda, pensos, película aderente, fita-cola de papel, sacos do lixo e espelhos.

A paleta cromática escolhida para as roupas dos modelos foi o branco e o preto, dando um aspeto sóbrio à série fotográfica e aos vídeos.

3.2. Desenvolvimento conceptual

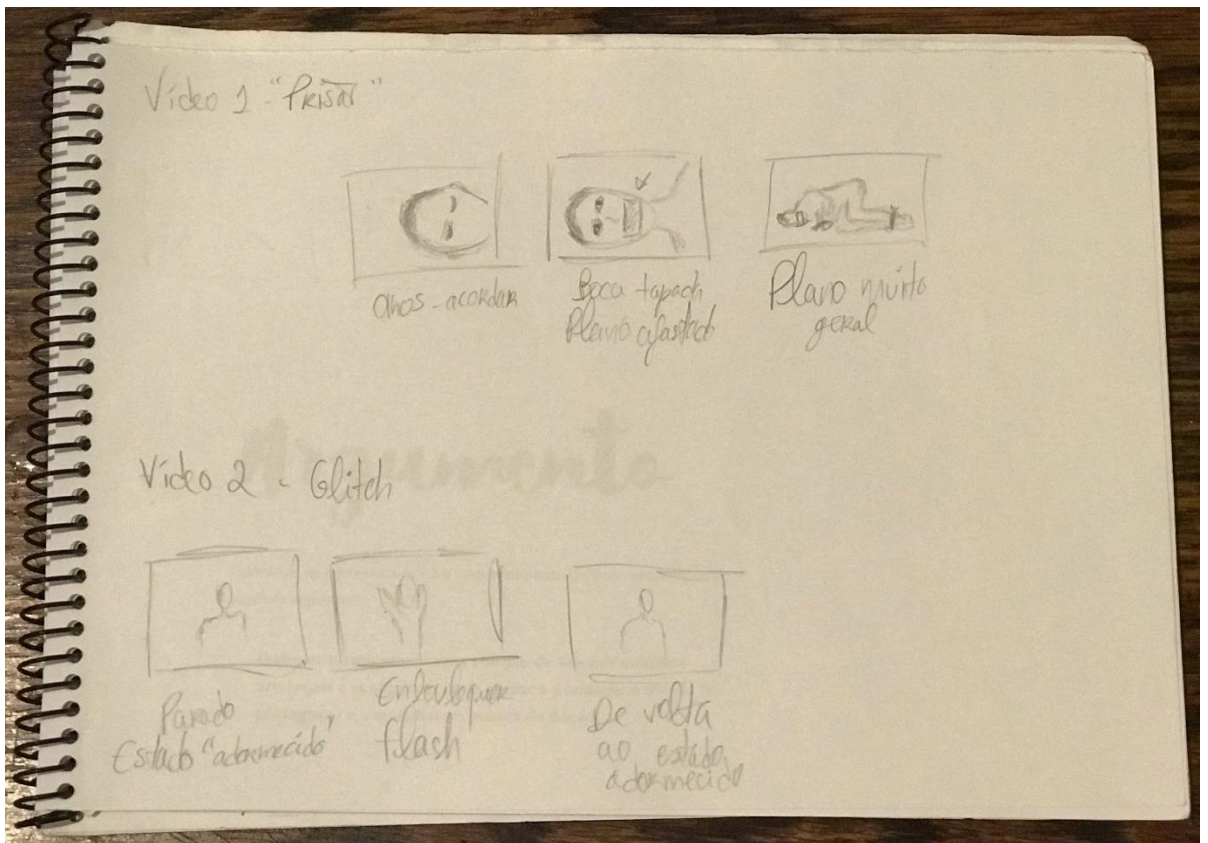
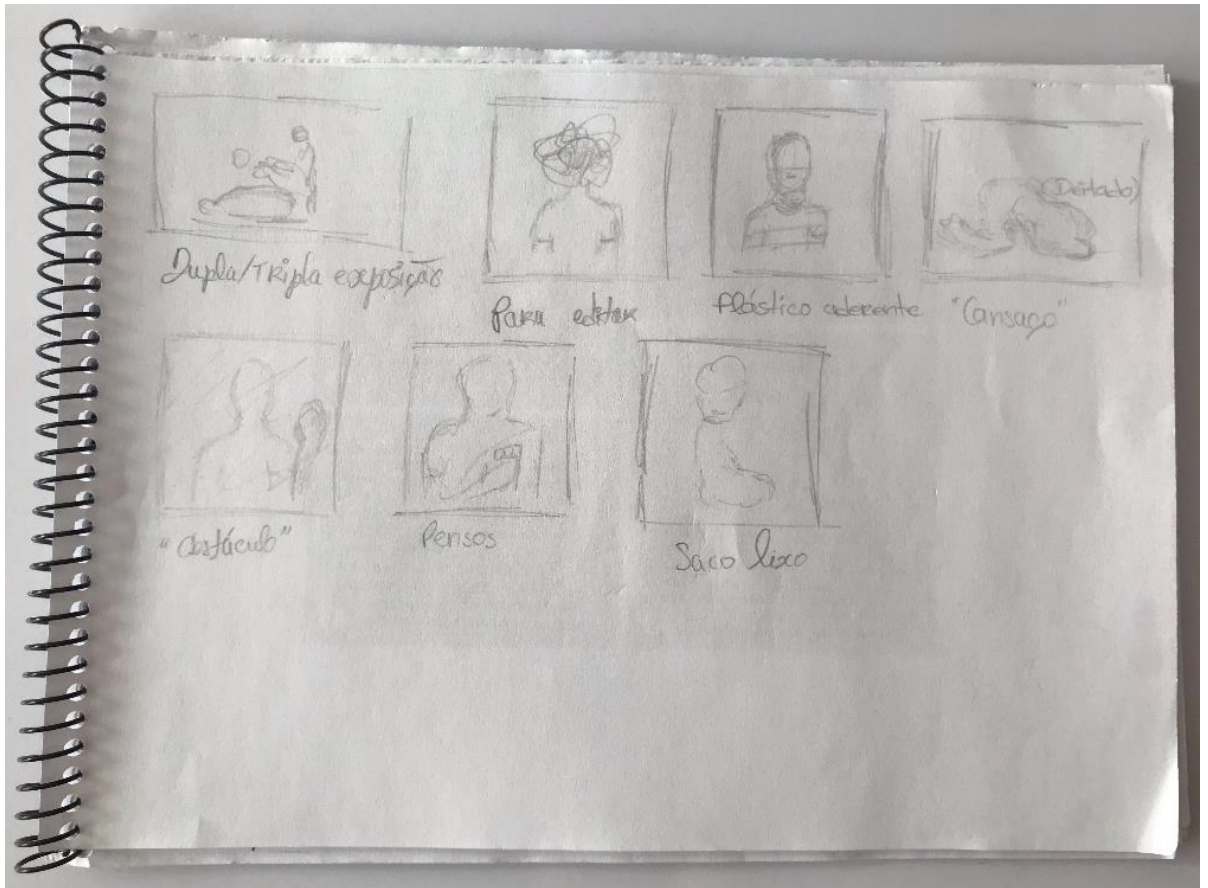
Moodboard

Antes de começar as sessões fotográficas, preparei uma série de imagens para utilizar como referência e inspiração, dando origem ao seguinte moodboard:



Esboços

Depois do moodboard elaborado, preparei os esboços para as sessões fotográficas e para a realização de dois vídeos de 10/15 segundos. Estes foram apenas um ponto de partida, podendo haver espaço para adições e mudanças.



3.3. Estratégia de comunicação

A instalação fotográfica irá ser apresentada no estúdio de fotografia da ESART na última semana do mês de junho, de 28 de junho a 1 de julho.

Esta estará disponível para todos os membros envolvidos no projeto final poderem ver facilmente. O espaço é escuro, o que vai de encontro ao tema e ao ambiente que pretendo transmitir.

Criei um cartaz para as redes sociais, nomeadamente para as histórias do Instagram, para divulgar na semana anterior à instalação.

A instalação tem como nome “Escuridão da mente”. Este nome vai ao encontro do tema: a escuridão presente na cabeça de quem possui as doenças retratadas, e também se relaciona com o próprio espaço.

28 - 1
JUN - JUL

ESCURIDÃO DA MENTE

Uma instalação fotográfica

Por Isabel Salgueiro



Estúdio Fotografia ESART
Castelo Branco

Entrada gratuita



Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior de Artes Aplicadas

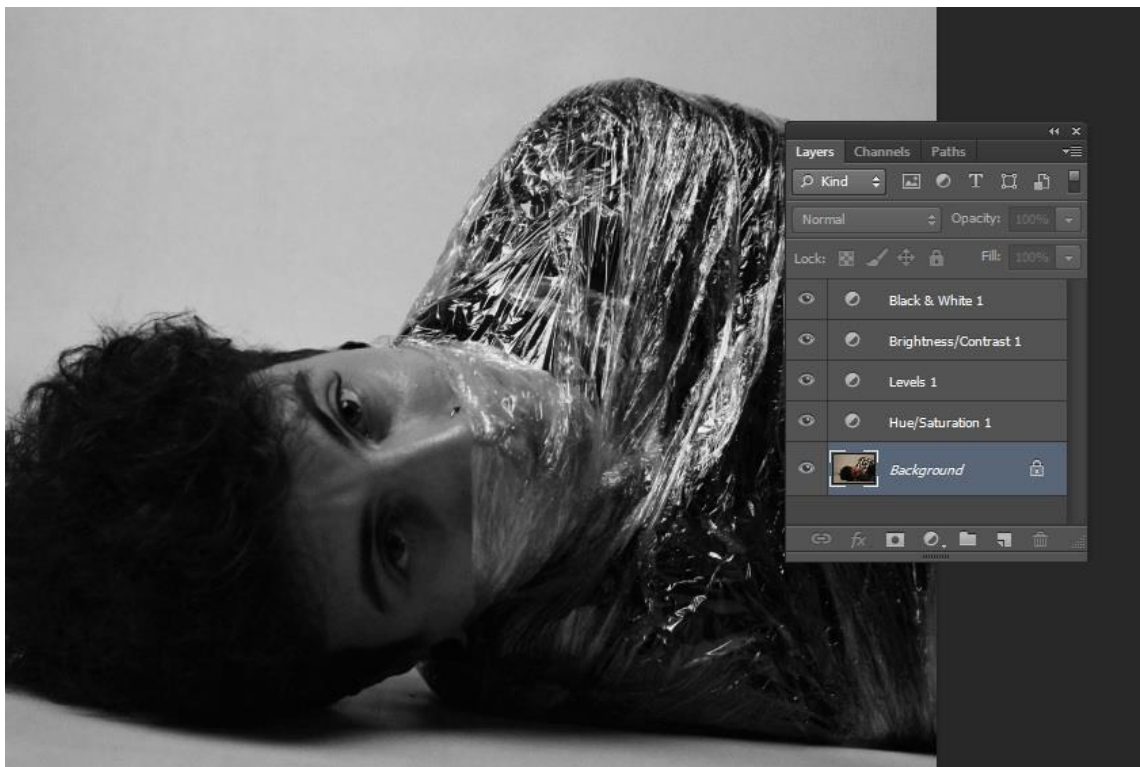
3.4. Desenvolvimento do produto final



Visão geral de alguns dos resultados sem edição

As fotografias e os vídeos foram realizados no estúdio de fotografia da ESART, o mesmo espaço onde será feita a instalação. Foram utilizadas a máquina fotográfica Canon EOS 100D e as lentes 18-55mm e 24-70mm. Os meus modelos foram Anna Ignatyeva, Santiago Brás e Tiago Pires.

As fotografias foram editadas no Photoshop CS6. Foi utilizado o preto e o branco. Desta forma, são transmitidos o dramatismo e o choque pretendidos mais eficazmente. As fotografias apresentam um certo nível de grão de forma a mostrar um pouco mais o “ruído” que estas obras transmitem. Foi aumentada a nitidez e diminuída a saturação. Foram editados também a luminosidade, o contraste, os níveis de luz e em alguns casos, a exposição.

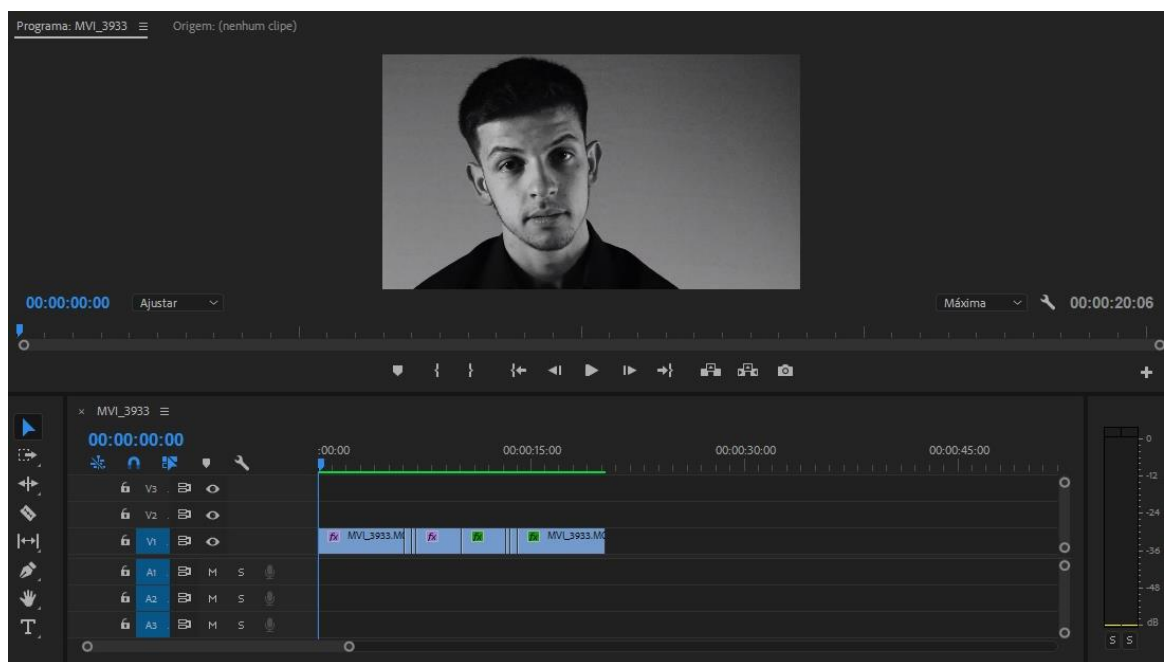
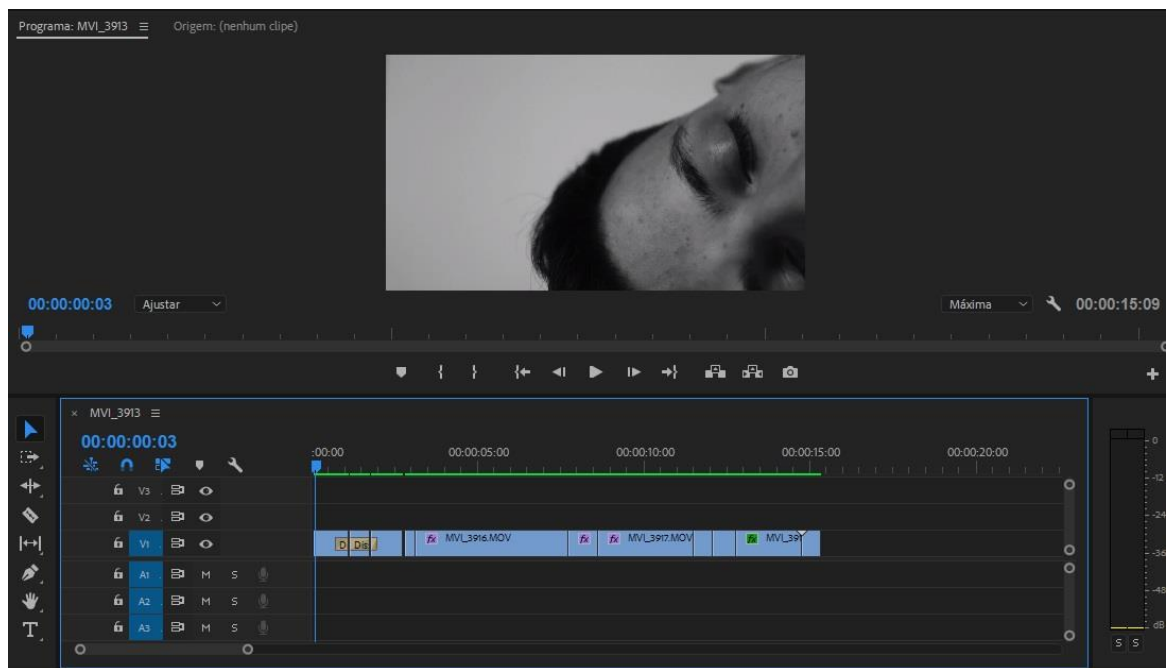


Screenshot da edição de uma das fotografias.

Os vídeos foram editados no Premiere Pro CC 2018. Os mesmos foram gravados posteriormente à elaboração das fotografias e inspirados nas mesmas. Foram também editados a preto e branco, de forma a haver uma coesão entre fotografias e vídeos. A duração dos vídeos é de 15 segundos e 10 segundos, respetivamente.

No primeiro vídeo, utilizei o aumento de velocidade, o reverso e a transição.

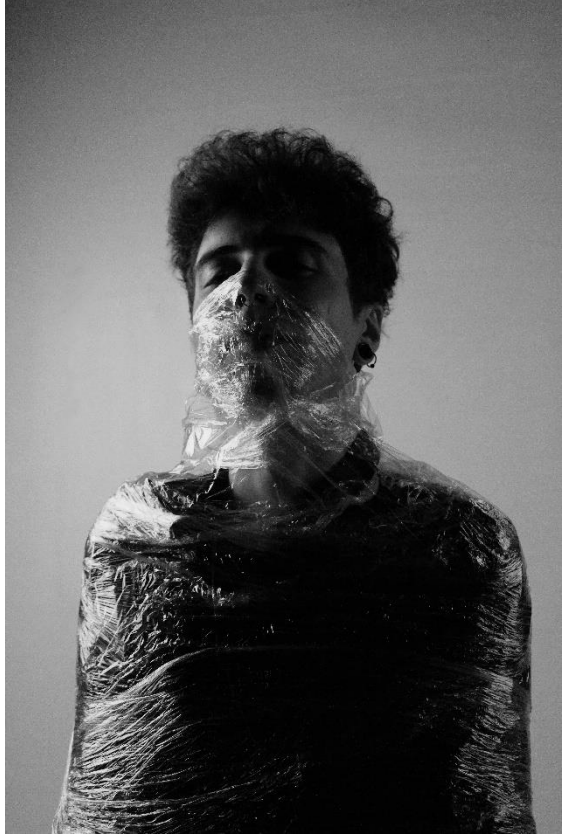
No segundo vídeo, utilizei também o aumento de velocidade. Para além disso, usei o desfoque e o ruído, de forma a conseguir retratar melhor o que se passa na cabeça do personagem.



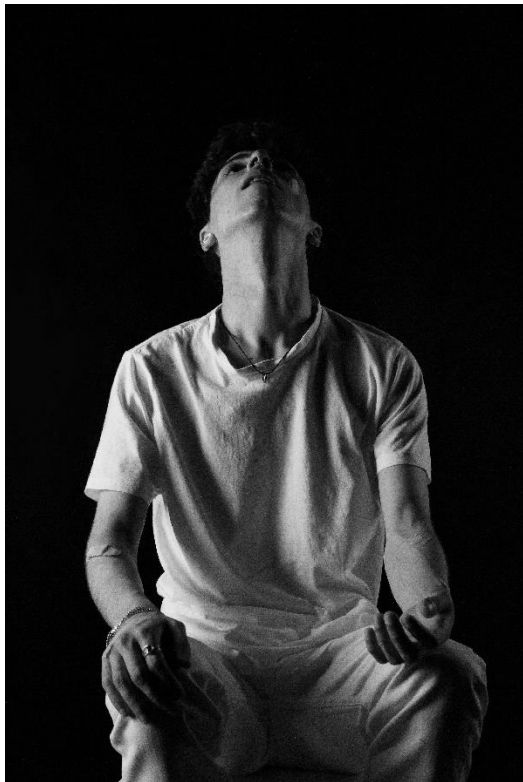
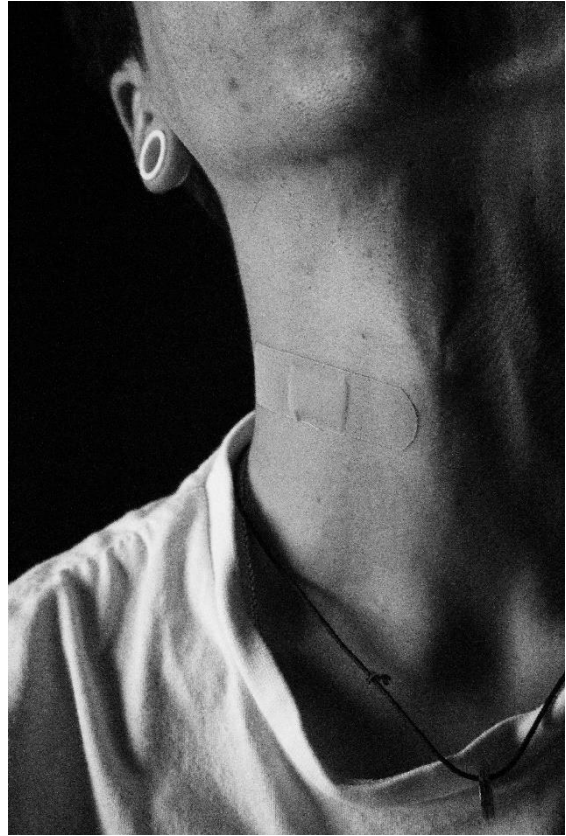
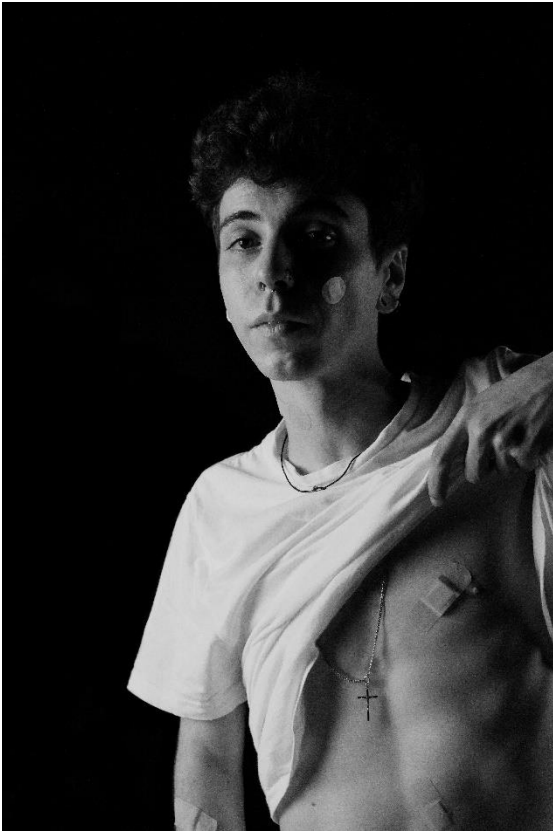
Screenshots da edição dos vídeos 1 e 2, respetivamente.

Em baixo, mostro as fotografias finais escolhidas para serem expostas.



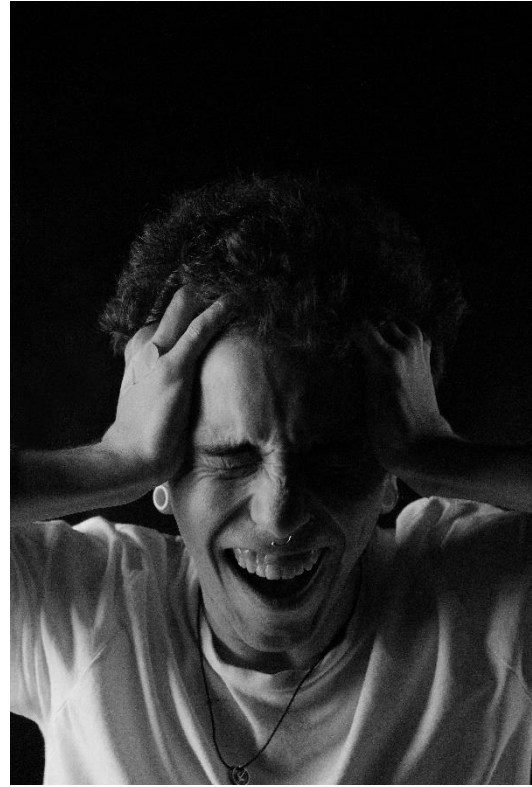












3.5. A instalação

A instalação ocorreu de 28 de junho a 1 de julho no estúdio de fotografia da ESART. Esta contou com 20 fotografias expostas em formato A2, agrupadas por sentimentos (os 4 sentimentos referidos acima). As fotografias estavam suspensas por corda de cânhamo, presas por pequenas molas de madeira, na vertical. Devido à forma como estavam penduradas, as fotografias iam rodando devagar, havendo constante movimento na instalação. Os vídeos foram projetados na cortina preta do estúdio, em loop.

Em relação aos elementos de interação presentes na instalação, estes foram vários e encontravam-se por perto das fotografias a que o adereço pertencia. Começando pela projeção dos vídeos, estes encontravam-se de frente para um sofá preto onde as pessoas se podiam sentar e ter a melhor visão para a visualização dos vídeos. O sofá estava revestido pela película aderente utilizada em 4 das fotografias da instalação. Perto de um dos lados da cortina, encontrava-se uma cadeira com um apoio a servir de mesa. Nesse apoio, estava um dos espelhos utilizados e um batom vermelho, com o propósito do público escrever no espelho algo positivo sobre ele mesmo. A corda que expunha as fotografias em que o elemento era a fita-cola, continha, nem mais nem menos, um pouco de fita-cola embrulhada. Já na secção em que o elemento eram os pensos, havia uma mesa com pensos em exposição, uns abertos, outros fechados, havendo a possibilidade de o público levar algum.

Por último, durante toda a interação do espetador com a instalação, havia música a tocar, como forma de o envolver ainda mais no espaço em que se inseria. Foi criada uma playlist no Spotify denominada “escuridão da mente” com músicas relacionadas com os sentimentos transmitidos nas fotografias e nos vídeos.

PUBLIC PLAYLIST

escuridão da mente

playlist da instalação fotográfica
Isabel Salgueiro • 28 songs, 1 hr 33 min

Custom order

| # | TITLE | ALBUM | DATE ADDED | |
|---|--|---|------------|------|
| 1 | I Always Wanna Die (Sometimes) The 1975 | A Brief Inquiry Into Online Relationships | 9 days ago | 5:15 |
| 2 | Creep ORYL | Creep | 9 days ago | 2:12 |
| 3 | To Build A Home - Album Edit The Cinematic Orchestra | To Build A Home (Versions) | 9 days ago | 2:57 |
| 4 | Cry Cigarettes After Sex | Cry | 9 days ago | 4:17 |
| 5 | Softcore The Neighbourhood | Hard To Imagine The Neighbourhood Ever Changing | 9 days ago | 3:26 |
| 6 | 1-800-273-8255 Logic, Alessia Cara, Khalid | Everybody | 9 days ago | 4:10 |
| 7 | Lights Are On - Acapella Edith Whiskers | Lights Are On (Acapella) | 9 days ago | 2:59 |
| 8 | Jocelyn Flores XXXTENTACION | 17 | 9 days ago | 1:59 |



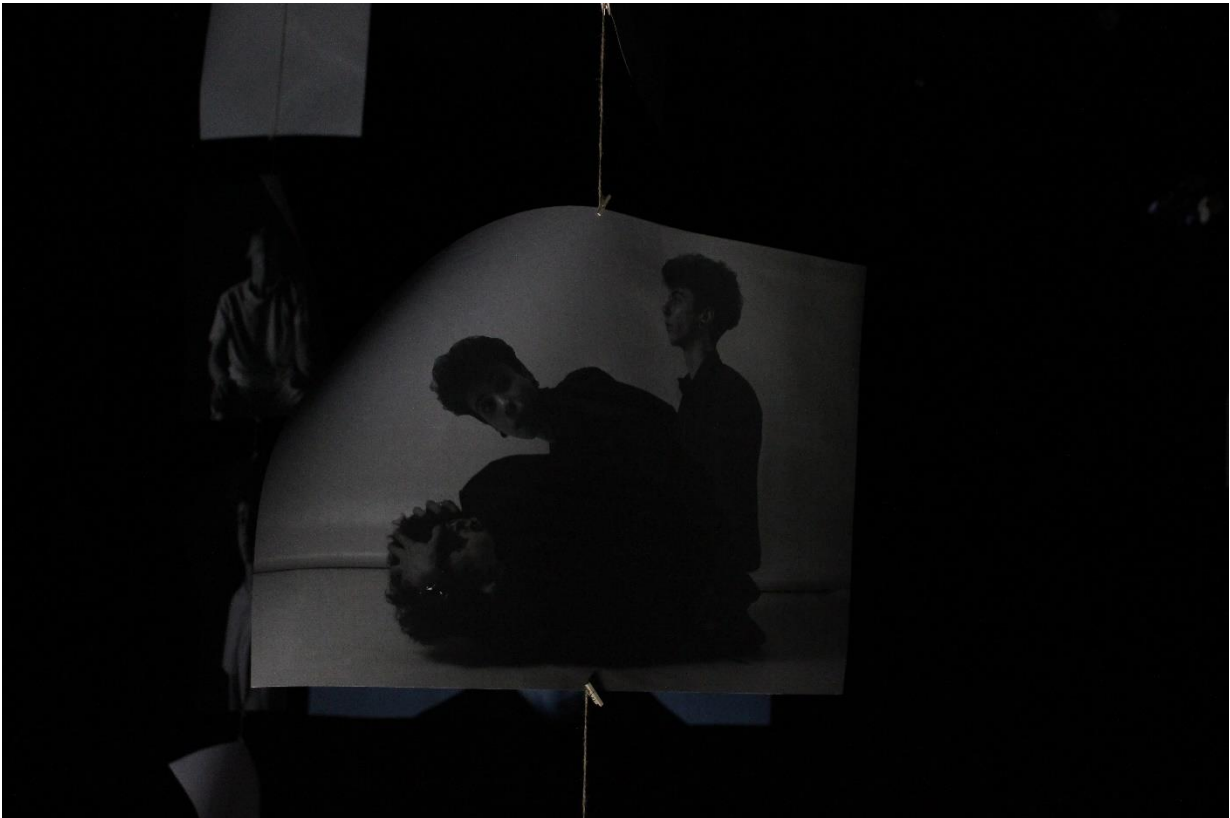
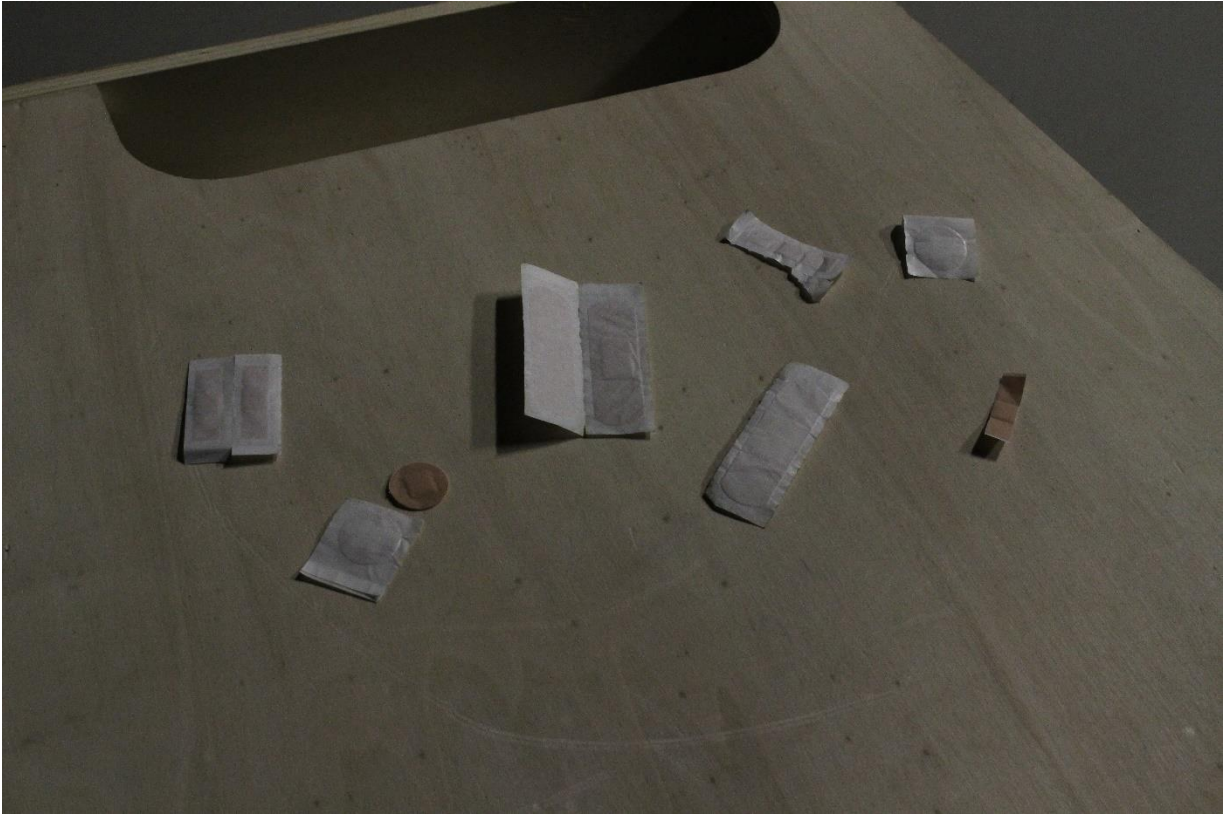
















Conclusão

Este projeto foi um desafio. Tanto a nível de trabalho como a nível psicológico. Foi um projeto que me obrigou a puxar pelo meu lado mais criativo e exigente, ainda para mais por nunca ter criado nada deste género e começar logo por um projeto que realizei sozinha.

Concluí com este projeto que criar uma exposição/instalação não é fácil e requer muito planeamento, organização, força de vontade, visionamento e uma grande carga de trabalho.

Apesar de ter gostado bastante do resultado final e de ter recebido muitos elogios, recebi também muitas críticas ao longo do processo, pois este projeto teve bastantes falhas. Contudo, não podemos avançar sem percalços pelo caminho e levo este projeto como uma aprendizagem para fazer mais e melhor.

Sem dúvida que o projeto final melhorou o meu sentido crítico e a forma como vejo e conheço a fotografia. No geral, foi um projeto que realmente gostei de fazer e espero vir a realizar mais do género, visto ser a área que mais me fascina: a fotografia e o audiovisual.

Referências Bibliográficas

ANDRADE, Rolando (2021) *“A saúde mental não é só acerca de doenças”*
<https://www.cmm.com.pt/saude-mental-nao-e-so-acerca-de-doencas/>

[acedido a 21

de junho de 2022]

ASSOCIAÇÃO DE APOIO AOS DOENTES DEPRESSIVOS E BIPOLARES (s/d), *“O que é a saúde mental?”* <https://www.adeb.pt/pages/o-que-e-a-saude-mental>

[acedido a 21 de junho de 2022]

CUF (s/d), *“Ansiedade: O que é?”*

<https://www.cuf.pt/saude-a-z/ansiedade> [acedido a 22 de junho de 2022]

“Perturbação Obsessivo-Compulsiva: O que fazer?”

<https://www.cuf.pt/mais-saude/perturbacao-obsessivo-compulsiva-o-que-fazer>

[acedido a 22 de junho de 2022]

“Perturbações relacionadas com trauma e fatores de stress”

<https://www.cuf.pt/saude-a-z/perturbacoes-relacionadas-com-trauma-e-fatores-de-stress> [acedido a 22 de junho de 2022]

“Ataque de pânico”

<https://www.cuf.pt/saude-a-z/ataque-de-panico> [acedido a 22 de junho de 2022]

“Depressão: O que é?”

<https://www.cuf.pt/saude-a-z/depressao> [acedido a 22 de junho de 2022]

BARNHILL, John (2020) *“Agorafobia”*

<https://www.msdmanuals.com/pt-pt/profissional/transtornos-psi%C3%A1tricos/ansiedade-e-transtornos-relacionados-a-estressores/agorafobia> [acedido a 22 de junho de 2022]

BARNHILL, John (2020) *“Fobia social”*

<https://www.msdmanuals.com/pt-pt/profissional/transtornos-psi%C3%A1tricos/ansiedade-e-transtornos-relacionados-a-estressores/fobia-social> [acedido a 22 de junho de 2022]

ELIA, Josephine (2021) *“Transtorno de ansiedade de separação”*

<https://www.msdmanuals.com/pt-pt/casa/problemas-de-sa%C3%BAdede-infantil/dist%C3%BArbios-da-sa%C3%BAdede-mental-em-crian%C3%A7as-e-adolescentes/transtorno-de-ansiedade-de-separa%C3%A7%C3%A3o> [acedido a 22 de junho de 2022]

INTEIRO, Filipe (2013) *“A Fotografia no Design de Comunicação”*

file:///C:/Users/ACER/Downloads/Disserta%C3%A7ao_FilipeInteiro%20.pdf
[acedido a 22 de junho de 2022]

IMBROISI, Margaret; MARTINS, Simone. História das Artes (2022) *“Instalação”*

<https://www.historiadasartes.com/nomundo/arte-seculo-20/instalacao/>
[acedido a 22 de junho de 2022]

HYPENESS (2016)

“Fotógrafo de 21 anos cria série intensa que mostra a angústia de viver com depressão”

<https://www.hypeness.com.br/2015/09/fotografo-de-21-anos-cria-serie-intensa-que-mostra-a-angustia-de-viver-com-depressao/> [acedido a 22 de junho de 2022]

“Fotógrafa explora sua própria bipolaridade e transtornos mentais com série de fotos intensa”

<https://www.hypeness.com.br/2016/09/fotografa-explora-sua-propria-bipolaridade-com-serie-de-fotos-intensa/> [acedido a 22 de junho de 2022]

CHIRIBOGA, Bernarda (s/d), *“5 mental health photographers capturing the importance of MHAM”*

<https://kulturehub.com/mental-health-photographers-importance/> [acedido a 6 de julho de 2022]