

Universidade Federal Fluminense
Instituto de Artes e Comunicação Social
Comunicação Social – Publicidade e Propaganda

ARTHUR CONRADO ARAÚJO DA CRUZ

Combustível: uma representação do burnout universitário

Niterói

2019

ARTHUR CONRADO ARAÚJO DA CRUZ

Combustível: uma representação do burnout universitário

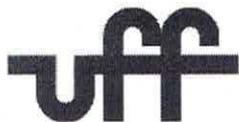
Trabalho de conclusão de curso apresentado no Instituto de Artes e Comunicação Social da Universidade Federal Fluminense em 17 de julho de 2019 como requisito básico para a conclusão do curso de Comunicação Social – Publicidade e Propaganda.

Orientadora acadêmica:

GEISA RODRIGUES

Niterói – RJ

2019



UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE



INSTITUTO DE ARTE E COMUNICAÇÃO SOCIAL

CURSO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL – PUBLICIDADE E PROPAGANDA

PARECER

Aos 17 dias do mês de Julho de 2019, reuniu-se no Instituto de Arte e Comunicação Social da Universidade Federal Fluminense a Banca Examinadora designada para avaliar o Trabalho de Conclusão de Curso de Arthur Conrado Araújo do Aze, matrícula UFF 414030093, habilitação Publicidade e Propaganda, sob o título Combustível: uma representação do burnout universitário.

Em sessão secreta, a Banca deliberou pela: () aprovação () reprovação do(a) aluno(a), com a nota 10 (dez).

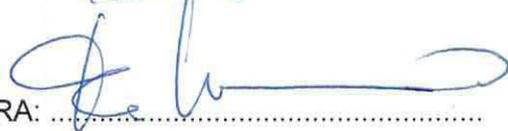
A banca ressalta a fundamentação teórica e as referências bibliográficas do trabalho, bem como a escolha de um tema visual, relacionando a um problema contemporâneo, que afeta não apenas os estudantes mas a população em geral.

Niterói, 17 de Julho de 2019.

Orientador(a):

NOME: Grisea Rodrigues ASSINATURA: 

Banca:

NOME: Eduardo Barreto ASSINATURA: 

NOME: Luana Smeimao ASSINATURA: 

A quem sabe o que é a dor.

A quem sabe o que é o amor.

*E a quem não sabe lidar com nenhum dos dois
e ainda vive.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos, todas e tudo que colaborou não só para a realização deste projeto, mas para eu chegar onde cheguei, ser quem sou, viver o que vivi, amar quem amei, foder quem fodi e traçar a estrada sinuosa dos meus passos desde antes do que me lembro até então.

Cada qual sabe a proporção que lhe cabe: um “obrigado”, um “muito obrigado”, um “muitíssimo obrigado”, uma carta de agradecimento, uma ligação, um café, um jantar, um abraço, um beijo, minutos ou horas do meu tempo, tudo isso ou até mesmo o incomensurável.

Seja consciente: receba aquilo que você merece (nem mais nem menos).

Descobri que sou o fraco que tem sido forte há muito tempo

Guilherme de Sá

RESUMO

Combustível (disponível no link: <https://1drv.ms/v/s!AmVKwUZ8V-KigUri9j69f2Fhs-eA?e=VqvTtt>) é um filme que busca representar a realidade de um jovem universitário acometido pela síndrome de burnout. Narrado em primeira pessoa, espelha a realidade vista através dos olhos do protagonista, pretendendo, desse modo, atuar como uma experiência imersiva em um cotidiano sufocante e exaustivo. Expõe as dinâmicas sociais às quais o estudante é submetido, as estratégias de que faz uso para lidar com a sobrecarga e as tentativas de dissolução ou amenização da pressão advinda das diversas demandas que o dia a dia lhe impõe.

Palavras-chave: burnout, estudante, universitário, pressão, sobrecarga.

ABSTRACT

Fuel (available on link: <https://1drv.ms/v/s!AmVKwUZ8V-KigUri9j69f2Fhs-eA?e=VqvTtt>) is a film that tries to represent the reality of a young academic student affected by burnout syndrome. The story is narrated in first person, and it reflects the reality from the perspective of the protagonist, thus, intending to act as an immersive experience in a suffocating and exhausting routine. The plot also exposes the social dynamics that the student is subjected, the strategies used to deal with the overload and the effort of the dissolution or softening of the pressure stemming from several diverse demands that the daily routine imposes.

Key words: burnout, student, academic, pressure, overload.

SUMÁRIO

1. BORA LÁ... (ou INTRODUÇÃO)	10
2. SEM TEMPO, IRMÃO (ou JUSTIFICATIVA)	14
3. SE LIGA (ou OBJETIVOS)	16
3.1 OBJETIVO GERAL	16
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	16
4. ISSO AÍ (ou OBJETO/PRODUTO)	16
5. PEGA A VISÃO (ou METODOLOGIA)	17
5.1. PRÉ-PRODUÇÃO	17
5.2. PRODUÇÃO.....	18
5.3. PÓS-PRODUÇÃO	18
6. TEM QUE AGREGAR VALOR (ou FUNDAMENTAÇÃO)	19
6.1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	19
6.2 FUNDAMENTAÇÃO TÉCNICA.....	20
6.3 FUNDAMENTAÇÃO AUDIOVISUAL	23
7. TIPO ASSIM... (ou DESCRIÇÃO DO PROCESSO)	27
7.1 PRÉ-PRODUÇÃO	27
7.2 PRODUÇÃO.....	29
7.3 PÓS-PRODUÇÃO	30
8. FECHOU? (ou CONSIDERAÇÕES FINAIS)	31
9. UM OFERECIMENTO... (ou REFERÊNCIAS)	32
9.1 AUDIOVISUAIS	32
9.2 BIBLIOGRÁFICAS/TEÓRICAS	33
10. BONUS TRACK (ou ANEXO)	35
10.1 ROTEIRO	35

1. BORA LÁ... (ou INTRODUÇÃO)

Quem nunca pensou em largar a faculdade que atire a primeira beca. Isso mesmo. Ainda que em diferentes graus, boa parte dos estudantes universitários acaba cogitando abandonar o curso, o semestre ou determinada disciplina, seja de forma quase convicta, seja apenas momentaneamente, no famoso (e tenebroso) fim de semestre.

A vida universitária segue um ritmo próprio, requerendo dedicação, comprometimento e jogo de cintura. Claro que cada um vai dispendir uma quantidade maior ou menor de si, de acordo com seu perfil, seu tempo, suas possibilidades e seu próprio índice de autocobrança. Só que nem todos conseguem administrar as inúmeras demandas acadêmicas de modo saudável. Isso se reflete, por exemplo, no número de evasões. De acordo com o Censo da Educação Superior, apenas em 2016 cerca de 3,4 milhões de alunos matriculados em cursos de ensino superior abandonaram suas vagas. Esse número equivale a aproximadamente 30% do total de matrículas, ou seja, a cada 10 estudantes matriculados, 3 abandonaram a faculdade (OLIVEIRA, 2017).

As constantes exigências podem gerar níveis de sobrecarga e estresse sufocantes, provocando desequilíbrio e até mesmo esgotamento físico, mental e emocional. Essa condição de esgotamento severo corresponde a um estado patológico denominado *síndrome de burnout*. Incluída na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), pode ser descrita como

[...] um estado no qual se combinam fadiga emocional, física e mental, sentimentos de impotência, inutilidade e baixa autoestima. Somam-se uma série de sintomas, que inclui desgaste físico, sentimento de desamparo, desesperança, desilusão, desenvolvimento de um autoconceito e uma atitude negativa em relação ao trabalho e à própria vida. Na sua forma mais extrema, o burnout representa um ponto de ruptura além do qual a capacidade de lidar com o ambiente se torna gravemente reduzida e particularmente difícil para pessoas entusiastas e idealistas.¹ (PINES; ARONSON, 1988 apud ROSALES RICARDO; ROSALES PANEQUE, 2013, p. 339 – tradução nossa)

Embora muito observado e diagnosticado no ambiente de trabalho, o burnout tem acometido cada vez mais universitários. É claro que nem todos os estudantes sobrecarregados, que se exauriram, tiveram seu rendimento acadêmico comprometido e/ou abandonaram o curso

¹ No original: “Pines y Aronson (1988) lo conceptualizan como un estado en el que se combinan fatiga emocional, física y mental, sentimientos de impotencia e inutilidad y baja autoestima. Se acompaña de un conjunto de síntomas que incluía vacío físico, sentimiento de desamparo y desesperanza, desilusión y desarrollo de un autoconcepto y una actitud negativa hacia el trabajo y hacia la vida misma. En su forma más extrema, el burnout representa un punto de ruptura más allá del cual la capacidad de enfrentarse con el ambiente resulta gravemente disminuida y es especialmente duro para personas entusiastas e idealistas.”

sofrem da referida síndrome. Ainda assim, trata-se de um mal alarmante devido ao crescimento de casos, que pode estar relacionado ao peso excessivo depositado sobre os alunos, tendo em vista que

[...] os programas de estudo da maioria dos cursos [universitários] estão consideravelmente carregados em termos de volume de conteúdo, carga horária, muito tempo de dedicação ao estudo e realização de trabalhos independentes, além do processo de criação de conhecimento e retroalimentação importante que ocorre neste nível de educação. Tudo isto pode se combinar com os problemas pessoais de cada aluno.² (ROSALES RICARDO; ROSALES PANEQUE, 2013, p. 338 – tradução nossa)

Qual a razão do aumento significativo de casos de burnout? Além disso, por que passou a se falar nesse distúrbio apenas recentemente? A resposta é porque estamos diante de um mal típico da pós-modernidade. A configuração sociocultural atual favorece o surgimento e o desenvolvimento de problemas como esse, uma vez que vivemos sob um regime que prega mudanças constantes, bem como a obrigação de se manter atualizado e, acima de tudo, mostrar-se apto e dar conta das demandas cada vez maiores que nos são impostas. É o que Zygmunt Bauman chama de tempo ou modernidade líquida.

Antes de discorrer sobre a teoria líquida do filósofo e sociólogo polonês, faz-se necessário abordar e compreender o estudo que Sigmund Freud elaborou em *O mal-estar na civilização*. Na referida obra, o pai da psicanálise afirma que a cultura produz um mal-estar nos indivíduos uma vez que propõe um processo de civilização, que objetiva diferir o homem (ser humano) dos animais, afastando-o, assim, da sua natureza primitiva. A cultura, portanto, engendra o controle das pulsões (dos desejos) humanas em prol da sociedade (civilização). O bem do coletivo e a segurança que a vida em sociedade promete devem se sobrepor à liberdade e aos prazeres individuais. Isso significa que o indivíduo deve controlar seus ímpetos particulares, abrir mão da sua satisfação pulsional para pensar como cidadão, alguém que faz parte de um grupo de pessoas que age em benefício do todo e da manutenção da sua ordem (FREUD, 2011, p. 40-43).

O refreamento, a abstenção, o controle das pulsões individuais é justamente o causador desse mal-estar na civilização. Alguns métodos passam a ser aderidos para se lidar com o sofrimento que a abnegação de si causa: o uso de drogas, a dedicação intensa ao trabalho, a criação de fantasias, a idealização do amor, a religião, a enfermidade neurótica, o

² No original: “[...] los programas de estudios de la mayoría de las carreras están considerablemente cargados en volumen de contenido, horas clase, mucho tiempo de autoestudio y realización de trabajos independientes, además del proceso de creación de conocimiento y retroalimentación importante que ocurre en este nivel de enseñanza. Todo esto puede combinarse con los problemas personales, propios de cada estudiante.”

remodelamento delirante da realidade (a adaptação da realidade conforme os próprios devaneios) (FREUD, 2011, p. 80-90).

Apesar do dissabor experimentado pelas pessoas nesse período, a sociedade que exercia esse controle era regida por uma solidez que transmitia segurança ao todo. A rigidez, ao mesmo tempo que regulava as ações e relações dos indivíduos, zelava pela estabilidade. Um exemplo é o fato de que raramente um trabalhador com mais de 20 anos em uma empresa era demitido. Na verdade, era comum que trabalhasse a vida inteira para a mesma firma (não necessariamente no mesmo cargo) até se aposentar.

Já na pós-modernidade, pregam-se cada vez mais as noções de liberdade e individualidade. Entretanto, é preciso não apenas descobrir, mas principalmente construir sua própria identidade e saber fazer uso da sua liberdade, uma vez que

Tudo, por assim dizer, corre agora por conta do indivíduo. Cabe ao indivíduo descobrir o que é capaz de fazer, esticar essa capacidade ao máximo e escolher os fins que essa capacidade poderia melhor servir – isto é, com a máxima satisfação concebível. Compete ao indivíduo “amansar o inesperado para que se torne um entretenimento”. (BAUMAN, 2001, p. 80-81)

A liquidez que atualmente rege a sociedade diz respeito ao caráter cada vez mais tênue das relações, à fragilidade, à efemeridade, à mudança fremente das formas, das condições, das práticas e das identidades: “[...] os fluidos não se atêm muito a qualquer forma e estão constantemente prontos (e propensos) a mudá-la” (BAUMAN, 2001, p. 8). A expansão da liberdade individual, na verdade, é fruto do ideal de inconcretude e impenitência. Como tudo passa a mudar com muita rapidez, o conceito de movimento começa a traduzir-se não apenas em atualização, adaptação e acompanhamento das transformações, mas também em ressignificação, rotatividade, alteração de estruturas e componentes.

A fluidez da pós-modernidade ou da modernidade líquida (ambos os termos utilizados por Bauman no delineamento da sua teoria) abala o conceito de ordem, dando lugar a sensações constantes de insegurança, incerteza, desconfiança e medo. O risco de ser substituído é cada vez mais iminente. É preciso fazer cada vez mais, em menos tempo, com maior qualidade, da melhor maneira possível, gastando menos recursos. Ou seja, as pessoas se sentem impelidas a se mostrarem mais produtivas (independente do âmbito), mais capazes, mais aptas, apresentando melhor qualidade no que fazem e do modo mais otimizado possível. Não basta apenas corresponder às expectativas, é necessário superá-las, caso contrário, outro o fará.

No mundo líquido, cabe a cada qual constituir-se de forma única, singular, mas não necessariamente em busca dos próprios prazeres, mas para uma atuação diferenciada nas atividades que desempenha no sistema social. A noção de identidade mostra-se perpassada pela de pertencimento, ou seja, procura-se ser algo/alguém (ainda que esse algo/alguém seja, na verdade, aquilo que já se é) para corresponder aos ideais, assumindo-se a imagem e as características do que se deve ser, do que se espera que seu cargo, sua função, sua posição perante os outros apresente.

Em outras palavras, a ideia de “ter uma identidade” não vai ocorrer às pessoas enquanto o “pertencimento” continuar sendo o seu destino, uma condição sem alternativa. Só começarão a ter essa ideia na forma de uma tarefa a ser realizada, e realizada vezes e vezes sem conta, e não de uma só tacada. [...] Pode-se até começar a sentir-se *chez soi*, “em casa”, em qualquer lugar – mas o preço a ser pago é a aceitação de que em lugar algum se vai estar total e plenamente em casa. (BAUMAN, 2005, p. 17-18, 19-20)

É preciso ser o melhor funcionário, o melhor aluno, tirar as melhores notas, realizar todas as tarefas (inclusive algumas que nem lhe foram demandadas para demonstrar proatividade e eficiência), dar conta não só de todas as obrigações, mas ir além. Não basta mais fazer o seu melhor, agora o critério é o melhor nos parâmetros de outrem. A pressão e a cobrança cada vez maiores medem o potencial, a aptidão, até mesmo o sucesso das pessoas. A dedicação e a renúncia à liberdade individual são frutos, na maioria dos casos, do medo e da insegurança. É fundamental estudar mais horas para não reprovar a disciplina; passar a noite em claro para entregar o trabalho na data certa; fazer hora extra para concluir os relatórios e fechar as planilhas; abrir mão do fim de semana com os amigos para escrever o artigo e não perder a bolsa estudantil; acumular tarefas simplesmente porque o patrão acha que um único funcionário deve fazer o trabalho de cinco.

A incerteza da modernidade líquida é o pivô de uma série de distúrbios, como estresse, ansiedade, depressão e a referida síndrome de burnout. O caráter responsável, aplicado, zeloso de determinadas pessoas, comprometidas com a execução primorosa das atividades que a elas competem, quando diante de uma grande sobrecarga, empenha-se em carregá-la, mesmo que até a própria exaustão. Uma vez nesse estado, imperam os sentimentos de incapacidade, inaptidão, desmotivação e frustração, que afetam diretamente o rendimento e a dedicação. Portanto, convém lembrar que “o burnout não é a causa da inadaptação acadêmica, mas uma

consequência que dela deriva. Não à toa, um baixo rendimento acadêmico se relaciona com burnout”³ (PEPE-NAKAMURA, 2014, p. 33 – tradução nossa).

Tendo em vista que “o ambiente acadêmico pode ser estressante quando não há condições e normas adequadas que permitam o desenvolvimento saudável da socialização e incentivem a comunicação de alunos com professores, pais, famílias e com a sociedade e suas relações ambientais” (DÍAS E GÓMEZ, 2007 apud PADOVANI, 2014, p.3), podemos destacar que “uma das principais estratégias de enfrentamento do estresse é o suporte social, pois, quando o indivíduo é exposto a um estressor e tem alto nível de suporte social, os efeitos negativos do estresse tendem a não aparecer” (LEÓN & MUNOZ, 1992 apud MONZÓN, 2007 apud PADOVANI, 2014, p.3). Logo, o apoio social e emocional de familiares, amigos e membros da própria instituição de ensino mostra-se relevante para o enfrentamento da situação ao disponibilizar amparo e assistência ao estudante. Todavia, cabe ressaltar que a existência de determinados recursos ofertados ao indivíduo não é o suficiente para que haja suporte social, pois o que determina a eficácia do suporte é a percepção que essa pessoa tem da presença de tais recursos a ela prestados (FELDMAN et al, 2008 apud PADOVANI, 2014, p.3).

A partir da compreensão da síndrome de burnout (seus sintomas e sua gravidade), bem como dos fatores sociais que propiciam o estopim de patologias como essa, nos propomos a criar um possível cenário microcômico de manifestação da referida síndrome. A tarefa se deu no formato audiovisual, com a produção de um filme como representação do cotidiano de um jovem universitário vítima desse mal.

2. SEM TEMPO, IRMÃO (ou JUSTIFICATIVA)

De acordo com estudos da International Stress Management Association (Isma), 72% dos brasileiros sofrem alguma sequela por conta do nível de estresse, sendo que 32%, na verdade, apresentam um quadro de burnout (CARVALHO, 2017). São números alarmantes.

Padavani et al, no artigo “Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário”, mencionam que as taxas de prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes universitários podem ser ainda mais elevadas do que as da população geral. “Nessa perspectiva, estudos nacionais e internacionais, empregando diferentes instrumentos

³ No original: “el burnout no sea la causa de la inadaptación académica, sino una consecuencia derivada de ésta. No en vano, un bajo rendimiento académico se relaciona con burnout”.

voltados à investigação da saúde mental, têm apontado a vulnerabilidade da população universitária, especialmente a feminina, a emergência de sinais e sintomas psicopatológicos” (PADAVANI et al, 2014, p. 3).

Com isso, podemos afirmar, consoante Rosales Ricardo e Rosales Paneque, que

As instituições de ensino superior são lugares altamente estressantes. Nelas, os alunos enfrentam cotidianamente uma série de demandas que aos seus próprios olhos se constituem como situações geradoras de estresse. Quando prolongadas e frequentes, essas situações podem conduzir à síndrome de burnout.⁴ (ROSALES RICARDO; ROSALES PANEQUE, 2013, p. 338 – tradução nossa)

O relatório de 2010 do Fórum de Pró-reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (FONAPRACE, 2011) apontou um percentual de 47,7% de estudantes com queixa de sofrimento psíquico. Entre estes, 29% buscaram atendimento psicológico, 9% recorreram a auxílio psiquiátrico, 11% fizeram ou ainda fazem uso de medicação psiquiátrica e 10% procuraram atendimento psicopedagógico (PADAVANI et al, 2014, p. 3).

Todas essas informações e dados refletem uma realidade que necessita de bastante atenção. Trata-se de um número exponencial de universitários que vivenciam uma rotina de pressão, obrigações, cobranças, esgotamento e estresse. O maior problema é que muitos deles, apesar de exauridos física, emocional e psicologicamente, sentem-se intimados a dar conta de tudo, ainda que comecem a duvidar da própria capacidade devido ao desgaste contínuo. Com isso, não buscam apoio ou tratamento por um (ou mais) dos seguintes motivos: a) acham que, se os outros dão conta, também precisam dar; b) não compreendem a gravidade da própria situação; c) não podem “se dar ao luxo” disso; d) não sabem ou não têm em vista a quem recorrer; e/ou e) já receberam um prognóstico superficial ou errôneo, que não identificou a síndrome de burnout.

É importante que um tema de tamanha proporção seja debatido, fomentado e difundido. Ainda que de forma um tanto quanto elementar, o presente trabalho se propõe a fazê-lo, tendo em vista a sua pertinência. A preocupação das universidades em proporcionar educação de qualidade supõe a identificação de todas as variáveis envolvidas no processo de ensino-aprendizagem. A partir do observado, faz-se relevante a reflexão acerca dos obstáculos

⁴ No original: “Las instituciones de educación superior suelen ser lugares altamente estresantes. En dichas instituciones, los alumnos se enfrentan de manera cotidiana a una serie de demandas que bajo su propia valoración se constituyen en situaciones generadoras de estrés. Cuando son prolongadas y frecuentes, estas situaciones pueden conducir al síndrome de burnout.”

e facilitadores com os quais os alunos se deparam e como esses elementos influenciam no seu bem-estar psicológico e desempenho acadêmico.⁵

3. SE LIGA (ou OBJETIVOS)

3.1 Objetivo geral

Conscientizar o público sobre a ocorrência da síndrome de burnout em estudantes universitários, com um recorte mais direcionado aos que vivem em grandes metrópoles, como o Rio de Janeiro.

3.2 Objetivos específicos

- Identificar não apenas os sintomas, mas principalmente os indicadores de vulnerabilidade que podem funcionar como fatores desenvolvedores da síndrome no grupo citado, tendo em vista os contextos social, econômico e cultural;
- Investigar de que forma a sociedade enxerga e lida com esses casos, do ponto de vista dos familiares e amigos, da área médica e, especificamente, de quem é acometido por burnout;
- Discutir o assunto no espaço que lhe é pertinente (a universidade), com a possibilidade de ampliação da questão ao âmbito extra-acadêmico (devido ao formato de produção audiovisual), uma vez que se compreende a influência de diversas esferas no desenvolvimento e na potencialização desse mal.

4. ISSO AÍ (ou OBJETO/PRODUTO)

Um filme se trata de um produto audiovisual de forte interesse do espectador, visto o seu caráter dinâmico, que apela aos dois sentidos mais frequentemente estimulados pelo ser humano. Corresponde a uma opção de grande efetividade de transmissão da mensagem e alcance do público por seu caráter acessível. Se pensarmos no contexto extra-acadêmico, sua

⁵ Adaptado de Rosales Ricardo e Rosales Paneque (2013, p. 343): “La preocupación de las universidades por ofrecer una enseñanza de calidad supone considerar todas las variables implicadas en el proceso enseñanza-aprendizaje. En este sentido, es importante identificar los obstáculos y facilitadores que encuentran los estudiantes en el cumplimiento de sus tareas y la relación de éstos con el bienestar psicológico y desempeño académico.”

assertividade mostra-se ainda maior, não apenas pela questão da acessibilidade, mas também pela veiculação e atratividade.

Apesar de o trabalho voltar-se para a realidade de figuras do meio acadêmico, a questão é muito mais abrangente, uma vez que aquilo que sobrevém a uma pessoa produz impacto em todos do seu círculo social mais próximo (cada qual em um grau diferente). Com isso, familiares, amigos, colegas, companheiros/cônjuges acabam indiretamente afetados pela síndrome de burnout sofrida por estudantes universitários.

Isso em mente, optou-se pela produção de um filme, com o título *Combustível*, gravado em primeira pessoa como forma de representação de momentos do cotidiano de um jovem universitário acometido pela síndrome de burnout. O estudante trabalha e está nos períodos finais da faculdade. A rotina intensa produz uma grande sobrecarga, que o leva a se sentir improdutivo, apesar de constantemente pressionado (por si mesmo e pelos outros) a apresentar rendimento. Devido a isso, sua sensação de inaptidão se desenvolve gradativamente, bem como sua apatia e alguns problemas de saúde. Ele passa a se sentir bloqueado, não consegue focar nas coisas às quais tenta se dedicar, nem se concentrar na leitura, escrever, entregar as demandas no trabalho a tempo, ou se divertir, muito menos relaxar.

5. PEGA A VISÃO (ou METODOLOGIA)

O filme *Combustível* se encontra disponível no link: <https://1drv.ms/v/s!AmVKwUZ8V-KigUri9j69f2Fhs-eA?e=VqvTtt>. Sua realização ocorreu em três etapas (pré-produção, produção e pós-produção, como em todo produto audiovisual), as quais foram subdivididas da seguinte forma:

5.1. Pré-produção

- Pesquisa bibliográfica sobre burnout, tanto no âmbito geral quanto especificamente voltado para a realidade do estudante universitário, priorizando-se artigos acadêmicos e matérias jornalísticas de veículos de credibilidade, com conteúdo conceitual e análise de dados;
- Leitura e fichamento do material bibliográfico recolhido;
- Mapeamento de teorias acerca do comportamento humano que mantêm inter-relação com o tema;

- (Re)leitura e fichamento dos textos teóricos compilados a partir de um olhar direcionado às questões pertinentes ao estudo;
- Levantamento de produções audiovisuais relevantes como referências estéticas e estilísticas;
- Elaboração do roteiro do vídeo, com definição de cenas, falas, personagens e locações e recursos a serem utilizados;
- Revisão do roteiro a partir do material informacional e teórico, bem como das referências audiovisuais, buscando-se construir cenas que condensem e traduzam o conteúdo absorvido de modo representativo inspirado pelas referências elencadas;
- Planejamento da filmagem, com o estabelecimento de um cronograma flexível e a realização de contato com as pessoas cuja presença foi roteirizada.

5.2. Produção

- Conversas com profissionais da área médica;
- Ensaio e ambientação com as pessoas com falas no vídeo;
- Captura da tela do computador quando se fez necessária;
- Gravação das cenas de forma atenta e crítica, de modo a verificar a necessidade ou não de regravação.

5.3. Pós-produção

- Análise do material bruto produzido para novamente conferir a qualidade ou a necessidade de regravação;
- Edição do filme;
- Finalização do vídeo;
- Hospedagem do filme em um ambiente virtual para acesso público (um drive com acesso público a quem possuir o link);
- Redação e revisão deste memorial;
- Planejamento da apresentação de defesa do trabalho de conclusão de curso para a banca eleita.

6. TEM QUE AGREGAR VALOR (ou FUNDAMENTAÇÃO)

6.1 Fundamentação teórica

A pesquisa bibliográfica acerca do assunto se deu, inicialmente, a fim de se delinear um panorama geral. Em seguida, iniciou-se uma busca por dados sobre o burnout, filtrando-se o conteúdo para fazer uso de informações extraídas apenas de veículos de credibilidade e de artigos científicos. Após, fez-se um estudo mais aprofundado voltado apenas para produções acadêmicas que tratassem do tema burnout acadêmico/universitário.

Durante a leitura e o fichamento dos textos, notou-se o fato de a síndrome de burnout ser muito mais comumente associada ao trabalho do que também ao estudo. Mesmo assim, é possível assinalar que a rotina universitária é muito propícia ao desencadeamento de distúrbios físicos, emocionais e psicológicos, entre os quais a referida síndrome. Tendo em vista a enorme sobrecarga conteudística e avaliativa que boa parte dos alunos sofre, bem como a constante pressão no tocante ao desempenho e rendimento acadêmico, o porquê da instauração de quadros de desequilíbrio torna-se compreensível.

Sabe-se que “os estudantes, assim como qualquer trabalhador, mantêm uma relação de compensação direta e indireta com a instituição universitária, evidenciada em apoios econômicos, bolsas de estudo, reconhecimentos ou prêmios”⁶ (BRESÓ, 2008 apud ROSALES RICARDO; ROSALES PANEQUE, 2013, p. 339 – tradução nossa), relacionada, na maioria das vezes, ao seu rendimento, medido principalmente tomando-se a aprovação/reprovação. Aclara-se, então, a quase obsessão em torno da ideia de nota, a qual atua como sinônimo de aptidão, cumprimento das metas e objetivos das disciplinas cursadas, bem como uma forma de medir as capacidades de aprendizado.

Munido de conteúdo informacional e técnico acerca do tema e ciente de que “aqueles estudantes que apresentam burnout acadêmico se percebem incapazes de superar-se, de enfrentar os desafios e as demandas que vivenciam em seu cotidiano universitário”⁷ (PALACIO SAÑUDO et al, 2015, p. 536 – tradução nossa), selecionaram-se teorias congruentes à pesquisa. O conceito de liquidez cunhado e desenvolvido pelo filósofo e sociólogo polonês Zygmunt

⁶ No original: “Bresó (2008) señala que los estudiantes, al igual que cualquier trabajador, mantienen una relación de compensación directa e indirecta con la institución universitaria, evidenciada en apoyos económicos, becas, reconocimientos o premios. Esta presunción permite investigar las respuestas del individuo ante la tensión y sus implicaciones en su sensación de bienestar frente a los estudios”.

⁷ No original: “Aquellos estudiantes que presentan burnout académico, se perciben incapaces de superarse, de enfrentar los retos y exigencias que día a día viven en su quehacer universitario”.

Bauman se revelou completamente pertinente. A compreensão da teoria líquida de Bauman (que incluiu o que ele chama de modernidade líquida ou pós-modernidade) aduz à conclusão de que, segundo ele, o mal-estar da nossa civilização (a pós-modernidade) pode estar associado à síndrome de burnout.

Visto que o polonês utiliza o título de uma obra de Sigmund Freud, *O mal-estar na civilização*, justamente para ressignificá-la (em *O mal-estar da pós-modernidade*), conveio traçar o percurso teórico a partir da teoria do psicanalista, explicando-a para, então, estabelecer um paralelo entre ambos os pensamentos e, por fim, com o assunto do trabalho. O itinerário lógico estabelecido possibilitou: em primeiro lugar, estudar a síndrome de burnout e aprofundar-se na sua manifestação na esfera acadêmica; e, em segundo lugar, firmar diálogos teóricos com a realidade atual, inter-relacionando pensamentos conceituais e uma questão social contemporânea.

6.2 Fundamentação técnica

Além da revisão e da leitura de bibliografia acadêmica existente sobre o assunto, foram feitas algumas entrevistas/conversas com uma psicóloga com experiência no tratamento de casos de burnout a fim de recolher informações mais aprofundadas e precisas sobre o assunto do ponto de vista prático. Os diálogos com essa profissional ampliaram a visão acerca do tema uma vez que apresentaram um olhar clínico diante de casos tratados de forma técnica, mas ao mesmo tempo clara e acessível.

As entrevistas se iniciaram buscando um aprofundamento sobre a síndrome: principais sintomas e queixas apresentados pelos acometidos por ela, traços alteradores da personalidade, válvulas de escape utilizadas e a percepção dessas pessoas acerca da própria condição. Esses indivíduos foram descritos como bastante responsáveis, com um nível de dedicação e comprometimento muito grande pelo que fazem. Devido a isso, a intensa sobrecarga que passam a vivenciar faz com que cobrem ainda mais de si, pois compreendem que precisam dar conta de todas as demandas que recebem, ainda que sejam demasiado pesadas ou estejam além das suas possibilidades. Quando começam a não conseguir entregar tudo quanto lhes é cobrado e sobre eles é imposto, sentem-se incapazes, duvidando do próprio potencial, em vez de enxergar o nível excessivo de cobrança. Consideram a si mesmos na obrigação de realizar todas as tarefas que lhes são atribuídas, por isso chegam a um estado de esgotamento físico,

emocional e psicológico nessa tentativa. Esses apontamentos nos remetem às seguintes palavras de Moreno González:

[...] algumas das características da personalidade podem levar mais facilmente à pessoa submetida a um nível excessivo de estresse a desenvolver um estado de burnout. Essas características são: sensibilidade aos sentimentos e necessidades dos outros, dedicação ao trabalho, idealismo, personalidade ansiosa e elevada autoexigência.⁸ (GONZÁLEZ, 2009 apud ROSALES RICARDO; ROSALES PANEQUE, 2013, p. 339 – tradução nossa)

Outro problema citado foi o não reconhecimento. Quando a extrema dedicação não é recompensada, são gerados simultaneamente desânimo, inconformidade, revolta e a noção errônea de ter que fazer ainda mais. Porém, na maioria dos casos, essas pessoas sentem que não podem expressar sua insatisfação e precisam continuar “engolindo os sapos” sem receber “os louros”, seja no âmbito profissional, seja no acadêmico.

Quanto às reações e sintomas apresentados, foi dito que a quantidade de estresse suportada suscita uma série de males, como irritabilidade, baixa autoestima, sensação de inapetência, dores de cabeça, problemas de estômago (como queimação, enjoo, gastrite), diarreia, desmaios, dificuldade para se concentrar, desejo de isolamento, transtorno do sono (dormindo demais ou manifestando insônia). O elenco de problemas disparados pelo burnout lembrados durante as entrevistas, ressaltou a descrição detalhada e segmentada feita por Maslach e Jackson:

[...] suas manifestações habituais são: mentais ou cognitivas: sentimentos de desamparo, fracasso e impotência; baixa autoestima; inquietação e dificuldade para a concentração; comportamentos paranoicos e/ou agressivos em relação a pacientes, companheiros e familiares; físicas: cansaço; dores osteoarticulares e de cabeça; transtornos do sono; alterações gastrointestinais, taquicardias; de comportamento: consumo elevado de café, álcool, medicamentos e drogas ilegais; absenteísmo laboral; baixo rendimento pessoal; conflitos interpessoais nos ambientes de trabalho e familiar.⁹ (MASLACH; JACKSON, 1986 apud ROSALES RICARDO; ROSALES PANEQUE, 2013, p. 338 – tradução nossa)

⁸ No original: “[...] algunas de las características de la personalidad pueden llevar más fácilmente a la persona sometida a un exceso de estrés a desarrollar un estado de burnout. Estas características son: sensibilidad a los sentimientos y necesidades de los otros, dedicación al trabajo, idealismo, personalidad ansiosa y elevada autoexigencia”.

⁹ No original: “[...] sus manifestaciones habituales son: Mentales o cognitivas: sentimientos de desamparo, fracaso e impotencia; Baja autoestima; Inquietud y dificultad para la concentración; Comportamientos paranoides y/o agresivos hacia los pacientes, compañeros y familia; Físicas: cansancio; Dolores osteoarticulares y cefaleas; Trastornos del sueño; Alteraciones gastrointestinales, taquicardias; De la conducta: consumo elevado de café, alcohol, fármacos y drogas ilegales; Ausentismo laboral; Bajo rendimiento personal; Conflictos interpersonales en el trabajo y el ambiente familiar”.

Por desenvolverem diversos problemas de saúde, essas pessoas acabam passando por muitos especialistas antes de descobrirem o que realmente lhes afeta. Nada mais comum que alguém que começa a sofrer de diarreias e problemas de estômago, por exemplo, procure inicialmente um gastroenterologista. Só que o olhar clínico voltado unicamente para os sintomas descritos pelo paciente sem considerar o contexto macro da sua rotina leva o médico a indicar um tratamento para o que lhe foi apresentado. Essa é a grande questão: como a pessoa não relaciona esses eventos críticos de saúde ao estresse e à pressão suportados diariamente, não tem como relatar ao médico. Uma vez que o real problema não é tratado, o indivíduo, apesar de medicado, não apresenta melhora (ou isso até acontece, mas logo no início da ingestão dos medicamentos, que param de surtir efeito com o tempo). A questão se agrava quando mais distúrbios de saúde surgem, resultado de uma rotina cada vez mais insustentável. É o corpo somatizando todo o estresse e mandando sinais de que precisa se afastar do que lhe faz mal. Entretanto é normal que se busque, então, o especialista dessa nova área do corpo afetada, sem, no entanto, tratar o verdadeiro transtorno. Por isso, foi destacada pela psicóloga a importância de um olhar multidisciplinar, por meio da troca de informações entre os profissionais procurados pelo acometido por burnout, para que a síndrome seja devidamente diagnosticada e tratada.

Foi ressaltado que o fato de os indivíduos com burnout desenvolverem um quadro depressivo dificulta o diagnóstico médico. Devido ao pouco tempo diante do paciente e do relato deste, é muito comum que a síndrome seja encarada por clínicos e até mesmo psiquiatras como depressão ou ansiedade. O não aprofundamento na anamnese (entrevista realizada pelo profissional da saúde com o intuito de elaborar uma hipótese diagnóstica baseada no histórico dos sintomas contado pelo paciente) pelos psiquiatras resulta em falhas na identificação do real distúrbio. Foi relatada a reclamação recorrente de que o psiquiatra e/ou o clínico pelo(s) qual(is) a pessoa já passou “nem olhou na minha cara e já saiu receitando, como se já soubesse o meu problema antes mesmo que eu contasse”. Tal atitude, além de ocasionar uma hipótese diagnóstica errônea, descredibiliza o tratamento aos olhos do paciente, que pode se questionar acerca da sua efetividade antes de iniciá-lo e/ou depois, ao não ver melhora de saúde.

Quando chega ao psicólogo, essa pessoa provavelmente já atingiu um grau bastante elevado de pressão e desequilíbrio mental e emocional. A partir da história que ela vai contar, o psicólogo poderá ao longo das sessões perceber que não se trata de depressão ou ansiedade. É justamente o histórico detalhado narrado pelo paciente que possibilita a identificação da síndrome. Uma vez identificada, cabe ao profissional direcionar o olhar do indivíduo para o

fato, buscando fazê-lo racionalizar a que seus problemas estão associados. Foram descritos problemas de pessoas que apresentavam males recorrentes quando no ambiente de trabalho ou sempre no horário próximo ao de se arrumar para trabalhar.

Quando, enfim, compreende a que o seu estado desequilibrado está associado, a pessoa é orientada a se posicionar a respeito. Para que o tratamento seja efetivo, é primordial que ela se afaste daquele ambiente. Foram narrados casos de funcionários que tinham frequentes distúrbios de saúde, como diarreias pouco antes de se arrumar para trabalhar, desmaios no ambiente de trabalho ou em casa, crises de ansiedade, problemas respiratórios. Quando afastadas, por exemplo, com uma licença médica ou em período de férias, seu estado melhorava. Entretanto, quando o período de afastamento começava a findar, faltando poucos dias para retornarem ao trabalho, os sintomas reapareciam de forma aguda. Foi esclarecido que a distância definitiva daquilo que se tornou tóxico para o indivíduo pode ser de modo parcial, como, por exemplo, a tentativa de mudança de função, de setor, de equipe de trabalho, de unidade. Na esfera acadêmica, talvez o trancamento do período para a recuperação da estabilidade seja o suficiente, ou a mudança de turma, de professor em determinada(s) disciplina(s), de tema escolhido para o TCC ou determinado trabalho deveras desgastante. Em casos mais extremos, a pessoa pode precisar de atitudes radicais, como demissão e/ou mudança de curso/universidade.

Por fim, foi abordada a necessidade do suporte de familiares e amigos nesse momento. Ainda que o indivíduo procure se afastar, devido ao quadro depressivo desenvolvido, é vital que saiba que pode contar com aqueles pelos quais tem apreço, que existem alguém para lhe ouvir e com quem pode desabafar, chorar, sorrir. Mas também é importante que as pessoas próximas saibam dar espaço, não sufocando nem exigindo respostas ou atitudes enérgicas. O ideal é que essas pessoas se mostrem presentes e preocupadas, sem se tornar mais um fator potencializador de crise.

6.3 Fundamentação audiovisual

A criação de um vídeo em primeira pessoa aduz automaticamente ao gênero found footage (tipo de produção, geralmente de terror, que simula ser um documentário feito com câmera não profissional por pessoas comuns, amadoras) como sua base estética e estilística. Nesse gênero, tudo é visto pela perspectiva do personagem que está filmando, tal qual em *Combustível* (à exceção da presença de uma câmera, visto que no filme produzido vemos tudo

através dos olhos do protagonista Noé, literalmente). Apesar de ter sua origem com Holocausto Canibal, em 1980, o found footage ganhou notoriedade com *A bruxa de Blair*, em 1999. Tratando-se de um marco não apenas dentro do gênero referido, mas no cinema, a composição filmica de *A bruxa de Blair* se mostrou basilar, juntamente com *Poder sem limites* e *Projeto X*, dois outros filmes found footage, ambos acompanhando a rotina de jovens estudantes, tal qual o citado *A bruxa de Blair*. Os longas referidos orientaram a naturalidade, os movimentos, o ritmo do nosso projeto. Foi utilizada a técnica de não estabilização e não enquadramento da imagem, de movimentação e, inclusive, a captação de cenas cotidianas sem muita relevância para o desenrolar da trama, mas que expõem a intimidade de modo a transmitir uma sensação de simplicidade, espontaneidade, falta de produção.

Outro filme que surgiu como expoente ao se pensar em uma produção audiovisual em primeira pessoa foi *Enter the void*. O nosso segue exatamente a proposta desse longa, que se configura como uma viagem inicialmente lisérgica e, em seguida, pós-morte narrada pelos olhos do protagonista Oscar, um estadunidense que vive em Tóquio como traficante de drogas. Trata-se de um filme plasticamente lindo e estonteante, o que difere da estética de *Combustível*. Sua influência se deu na composição de cenas, sincronização e captação dos movimentos das mãos e dos pés (com a preocupação de mostrar certas ações, como o apertar do botão de um elevador, a abertura de uma porta, os pés subindo escadas), visto que é o direcionamento natural e automático dos nossos olhos ao realizar tais ações.

O seriado *Vândalo americano* entrou na lista de referências devido à sua composição. Com duas temporadas até então, a série simula ser um documentário investigativo feito por dois amigos estudantes. Cada temporada segue a retrospectiva de fatos acerca de um determinado crime ocorrido nas dependências da escola, envolvendo alunos e, conseqüentemente, problemas sociais estudantis, bem como a elaboração de teorias e a busca pela resolução. A estrutura se baseia na gravação de depoimentos, nos conflitos vivenciados pelos amigos durante a investigação, em simulações e teorias construídas. O formato de documentário jornalístico/investigativo não padrão, com a exposição do que seriam cenas de bastidores e dilemas suscitados durante a gravação, influenciou no planejamento do roteiro, estimulando a criação de cenas que expusessem certos detalhes importantes a serem notados de forma clara e ao mesmo tempo natural.

O filme *Buscando...* representa um exemplo de inovação narrativa, com a exploração de recursos tecnológicos para a sua composição. O longa acompanha David Kim em busca de sua filha de 16 anos, que misteriosamente desapareceu após ligar de madrugada para o pai, que,

por estar dormindo, não ouviu. A trama se desenrola a partir da dinâmica que ocorre na tela do computador e do celular de Kim durante sua investigação. O fluxo de informações que discorre diante de nossos olhos através da tela, por meio de trocas de mensagens no Skype, chamadas de voz e de vídeo, pesquisas online, acesso a redes sociais etc., suscitou o interesse em fazer uso da mesma estratégia em momentos pontuais do nosso vídeo. A captura da tela de um documento do Word num momento de concentração e esforço para dar início ao processo produtivo (a escrita de um trabalho acadêmico), bem como de conversas do WhatsApp, tanto de mensagens de texto quanto de voz, pretende imprimir dinamicidade e reproduzir partes constituintes do cotidiano de um jovem universitário do século XXI: necessidade de realização de trabalhos acadêmicos utilizando o Microsoft Word e diálogos rotineiros através do WhatsApp.

O modo de conduzir a câmera (e, por conseguinte, o olhar do público) durante a narrativa foi o quesito de influência do filme *Mãe!*. A trama apresenta um casal que tem sua felicidade e seu equilíbrio postos em xeque quando uma série de indivíduos e eventos começam a interromper sua rotina e especificamente sua casa. No filme, os movimentos e o posicionamento da câmera acompanham a aflição da protagonista. É uma câmera muitas das vezes colada em sua nuca, que gira de modo brusco, que acompanha seus movimentos e mantém o espectador tão confuso e angustiado quanto a personagem. Essa proximidade à personagem, a tentativa de exprimir seus sentimentos e transmiti-los ao espectador foram elementos absorvidos do filme de Darren Aronofsky.

A posição e movimentação da câmera de modo plenamente integrado aos ambientes são pontos que fizeram de *Festa de família* uma fonte para o nosso filme. O enredo encena a comemoração dos 60 anos de um patriarca tradicionalista dinamarquês em um hotel de luxo com a família. Tudo flui naturalmente, até que uma revelação “estoura” em meio à festa, causando (ou melhor, expondo) um certo mal-estar entre os familiares. Thomas Vinterberg usa a câmera a fim de compor enquadramentos e uma filmagem tão íntima que fazem com que o espectador se sinta como um dos convidados, acompanhando detalhes e cenas através de ângulos o mais próximo possível da naturalidade com que se vê o mundo, como se transportando a lente para a posição dos olhos de alguém presente que observava o desenrolar de tudo. É exatamente essa proximidade com o olhar humano, a habilidade na construção de uma ambientação natural e próxima da nossa percepção que se pretendeu absorver do longa de Vinterberg.

Além do já mencionado *Enter the void*, outros três filmes do franco-argentino Gaspar Noé foram de grande importância para a composição de *Combustível: Irreversível*, *Love* e *Climax*. O primeiro narra uma fatalidade e a busca por vingança, ambas brutais e indigestas, de um modo nada convencional. Sua câmera voa, flutua, circula, corre, cola-se aos personagens, faz movimentos delirantes e angustiantes. O segundo conta uma história de amor entre um casal heterossexual após o seu fim do ponto de vista do homem. O roteiro expõe com naturalidade e intensidade um relacionamento amoroso visto através da ótica masculina, com um agudo destaque para o sexo, como um pilar de sustentação e também de ruína dessa relação. Já o terceiro imerge na relação entre um grupo de dançarinos, desde a sua seleção até o último ensaio antes de entrarem em turnê mundial. Após o derradeiro ensaio, em um galpão isolado, fazem uma festinha para comemorar, porém descobrem, da pior maneira possível, que alguém drogou a bebida e os condenou a uma das piores noites das suas vidas. O longa lança o espectador em uma montanha-russa de sensações: êxtase, euforia, empolgação, medo, desespero, angústia, surpresa, asco, revolta, perplexidade... Tudo refletido de modo certo pelo roteiro bem construído, pela câmera extremamente arguta e pela trilha sonora pontual e marcante.

O estilo de Gaspar Noé é inconfundível: câmera inquieta, com movimentos atípicos, alucinantes e desconcertantes, planos-sequência e diálogos simples, cotidianos, muitas das vezes espontâneos (não decorados). Demais características peculiares das produções de Noé (como apuradas fotografia e trilha sonora, desconstrução dos padrões de roteiro, edição e exibição, frases diretas e marcantes) não foram incorporadas devido à nossa proposta. A criação de planos-sequência e a exploração maior dos movimentos de câmera ocorreram com inspiração nos filmes de Noé. Do mesmo modo, a construção dos diálogos se fez tal qual em *Climax* (que, segundo o diretor em entrevistas, não houve nenhuma fala escrita, mas todas surgiram a partir da improvisação dos atores): simplesmente a partir da concepção da essência da conversa entre os personagens, sem a estruturação rígida e pautada em frases preconcebidas. Todos os depoimentos e interações se deram na base do improvisado contextualizado, com os personagens dotados de liberdade para compor suas próprias falas a partir do conceito da cena, o que imprimiu mais naturalidade ao roteiro.

Lars von Trier marca presença como referência devido ao seu estilo também inconfundível. Dono de uma capacidade surpreendente para explorar a profundidade de seus personagens de forma sóbria e consistente, o dinamarquês se aprofunda também no mais escuro do ser humano. Mas o que nos serviu de fonte em sua filmografia, especificamente em *Os idiotas*, *Dogville*, *Anticristo* e *A casa que Jack construiu*, foi o seu estilo de filmagem, com a

peculiar câmera na mão, bem como a sua habilidade em representar a humanidade em toda sua visceralidade, beleza e principalmente podridão. A forma como os sentimentos humanos são traduzidos em imagens e diálogos por von Trier são realçados pela câmera viva e inquieta, que captura os detalhes das feições e dos movimentos para logo depois embaçar-se e desfocar-se, que acompanha os personagens de perto, quase entrando em suas peles.

7. TIPO ASSIM... (ou DESCRIÇÃO DO PROCESSO)

7.1 Pré-produção

Após todo o processo de aquisição de informações e fundamentação, começou a elaboração do roteiro. Optou-se pela perspectiva em primeira pessoa objetivando proporcionar ao espectador maior dinamicidade e proximidade em relação à rotina do protagonista. A narrativa através do olhar do personagem instaura um teor subjetivo frente aos acontecimentos exibidos.

Previamente ao esboço do roteiro, foram pontuados elementos conceituais da trama. O primeiro deles: o nome do protagonista. Escolheu-se Noé devido ao significado que ele carrega: de origem hebraica, significa “descanso”, “conforto”, “repouso”, “alívio” (além de ser uma alusão a um diretor de grande influência na produção do deste filme por conta do seu estilo inconfundível: Gaspar Noé). O turbilhão que o assalta, levando-o ao estado de burnout, contrasta com a simbologia do seu nome. Dessa forma, ironicamente, estamos diante de alguém cuja existência remete a conceitos que não são vistos na história. É como se Noé estivesse sofrendo a perda ou anulação da sua essência e acompanhássemos essa fase conturbada e uma possível trajetória em busca de si mesmo: o reencontro do “descanso”.

A formulação do título também se deu por meio do viés semântico. A escolha de *Combustível* considerou a relação da palavra com o termo “burnout”, de língua inglesa, cuja construção se deu partir de “burn (queimar) + out (por inteiro)” (MERZEL, 2019). Ciente de que o significado dicionarizado de “combustível” é “que, ou substância ou produto que pode queimar, entrar em combustão, com relativa facilidade, ou que é usada para produzir calor ou trabalho ao queimar” (FERREIRA, 2001, p. 175), percebe-se a correspondência da simbologia que a relação entre ambas as palavras possibilita. Além disso, o combustível (aquilo que pode ser queimado para produzir trabalho), na verdade, gera energia, direcionada para o foco escolhido.

Ao longo do filme, notamos que o combustível de Noé está relacionado a obrigações, à necessidade que ele enxerga de realizar tudo quanto lhe é demandado. Naturalmente, quando as cobranças alcançam níveis muito altos, ele passa a se sentir incapaz de dar conta de tudo, ainda que se mantenha apegado a esse propósito. Um claro sinal de burnout, visto que a síndrome se manifesta através da presença de sensações de não poder dar mais de si mesmo, tanto física quanto psiquicamente, uma atitude negativa de crítica, desvalorização, perda do interesse em evoluir e nos estudos, além de dúvidas crescentes quanto à própria capacidade para realizar as coisas (ROSALES RICARDO; ROSALES PANEQUE, 2013, p. 338). Em contrapartida, quando, enfim, percebe a influência nociva de uma rotina desgastante em sua vida e muda seus hábitos ao final da narrativa, esse combustível não deixa de ser uma queima, porém, nesse momento, uma queima não mais associada ao esgotamento, e sim à disposição.

Personagens com atuação relevante no cotidiano do protagonista foram elencados, como a mãe, amigos, a chefe, a psicóloga, o namorado, professores e colegas de trabalho. Suas aparições foram pensadas de modo a ressaltar a mudança comportamental devido ao quadro clínico vivido por Noé. Nessas interações, procurou-se refletir fatores como distância, falta de tempo e de disposição, atribulação, cansaço, desânimo, perda de prazos e descuido com relação a si mesmo. Por outro lado, ao final do vídeo, quando Noé muda sua postura e, conseqüentemente, seu estado de saúde, os contatos espelham uma condição mais equilibrada e saudável, com a reestruturação dos laços fragilizados pelo burnout.

Os principais sintomas foram representados de forma contextual, expondo atitudes que os revelassem: a perda de autoestima denotada pelo fato de não se olhar no espelho e reforçado pelas colegas de trabalho ao comentarem sobre sua aparência; a ausência destacada pela postura esquiva com uma série de pessoas; o consumo de álcool e cigarro como possíveis válvulas de escape; a perda de cabelo vista pela quantidade de fios no ralo durante o banho; o bloqueio produtivo ao não conseguir nem concluir a primeira frase de um trabalho acadêmico; a rotina desgastante surgindo pela frequente correria, pelos atrasos e pelos veículos lotados: barca, metrô e terminal de ônibus; a referência, em conversa com a psicóloga, a problemas de saúde, incluindo desmaios e a necessidade de entrar de licença médica, bem como a dificuldade de diagnóstico correto sinalizada pela não efetividade dos medicamentos e do tratamento; o esgotamento físico revelado ao dormir durante a aula etc. A proposta criativa procurou compor cenas vividas por muitos estudantes, prezando pela naturalidade e pelo aspecto rotineiro, porém não estereotipado.

O quadro de saúde de Noé foi delineado em duas fases: a) acometido pelo burnout e b) em processo de tratamento e mudança de postura. A primeira fase é marcada justamente por desequilíbrio, instabilidade, exaustão, apatia, autopercepção de inaptidão e problemas de saúde. Já a segunda reflete a recomposição, retomada de vínculos, melhora de saúde e o início de um processo de reconfiguração pessoal e social. O que marca a transição de um para o outro é a cena “final” em que ele se olha no espelho. Esse é um momento (quando Noé se olha no espelho) que demarca mudança na vida do personagem, com uma atitude de sua parte que expressa um novo posicionamento frente à sua realidade. Tal atitude (olhar-se no espelho) é representada de modo: a) literal, pois, ao finalmente encarar o espelho (o que não havia acontecido antes, como podemos notar, no início do filme, quando ele escova os dentes sem erguer os olhos para o espelho), percebemos uma recuperação da sua autoestima (ou, ao menos, um esforço nesse sentido); e b) metafórico, visto que a imagem alegre, confiante e colorida de si que surge no espelho contrasta com o ambiente em preto e branco, o mais desprovido de cor de todo o filme, traduzindo-se como o Noé que ele conhece, a sua imagem interior, que é como ele se enxergava antes da instauração do burnout, sendo a pessoa que ele decide voltar a ser, a imagem que ele quer voltar a ver sempre que se olhar no espelho.

Note-se o uso de “final” (entre aspas) porque a referida cena encerra o ciclo narrativo do filme apenas a princípio, tendo em vista que, durante e após os créditos, são apresentados fatos do dia a dia do protagonista que revelam uma mudança de postura, resultado do tratamento e de decisões tomadas em prol de si, não mais a fim de corresponder a expectativas e suprir demandas. Essa sequência é mostrada de forma retrospectiva: primeiro, a partir de um diálogo com a psicóloga por meio do qual ele se diz melhor devido às decisões que tomou; segundo, com momentos que precederam essa sessão com a psicóloga, como se fossem lembranças que surgiram em sua mente ao contar o seu estado atual. A estratégia de mudança visual na estrutura narrativa foi pensada exatamente com o intuito de demarcar bem as duas etapas vivenciadas por Noé em nosso vídeo.

7.2 Produção

Feito o planejamento das filmagens e o agendamento com as pessoas com as quais o protagonista dialogaria, foi explicada a proposta e transmitida a essência dos diálogos. No ato das gravações, o mais importante foi manter a sinergia entre os participantes. Portanto, não houve estruturação de diálogos ou falas decoradas. O que imperou foi a improvisação baseada

nas informações previamente passadas acerca do contexto da cena. Esse método se mostrou eficaz, divertido e produtivo, tornando os ensaios e as próprias gravações momentos de mais naturalidade, sem entraves ou rigidez. Uma vez que não havia uma pauta estrita a ser seguida palavra por palavra, foi possível explorar possibilidades mediante a entrega dos participantes e selecionar os takes que se mostraram mais interessantes.

Quanto às cenas sem interação com demais “atores”, também houve flexibilidade, mediante o tempo e a oportunidade de acesso às locações. Do mesmo modo, priorizou-se a naturalidade e o olhar cotidiano. Com isso, evitou-se a cristalização da imagem, adotando-se, para isso, um método de filmagem mais ágil, com movimentos de câmera que simulassem a forma como enxergamos o mundo: por ângulos muitas vezes tortos, direcionando-se a detalhes e não ao todo, com a inquietação da lente e a dificuldade para focar em uma única coisa por muito tempo.

Tendo em vista uma estética que traduzisse uma não produção, com a composição de imagens as mais naturais possíveis, evitando a criação de um vislumbre estético artificial que afastasse o projeto do olhar cotidiano, não foram utilizados equipamentos profissionais para a captação das cenas. Ou seja, não foi feito uso de steadycam, microfones externos, refletores, rebatedor nem mesmo de uma câmera filmadora. Todo o processo de gravação se deu por meio da câmera do celular, deixando os possíveis e necessários tratamentos para a fase de pós-produção (edição e finalização).

7.3 Pós-produção

Compilado e analisado o material bruto, teve início o processo de edição do vídeo. Era a hora de fazer a aplicação dos conceitos norteadores do roteiro nas imagens produzidas. Para demonstrar o esgotamento do protagonista, viu-se como eficaz o uso de fade in e fade out para a transição de cenas e até durante uma mesma cena. Esse recurso pretende simular um certo apagão frequente que acomete o personagem, como se ele vivesse rompantes de exaustão.

Outro ponto de destaque desta fase foi o ajuste de cor, com a exploração da perda de saturação para compor tons esmaecidos até chegar ao preto e branco. Encontrar o balanço adequado para as diversas cenas representou um desafio instigante. A gradativa perda de cor consoante o desenrolar da trama e a ordem das cenas traduz visualmente para o espectador uma forma de enxergar o mundo cada vez mais monocromática, aludindo à perda de interesse, ao

desânimo, a um possível pessimismo, à apatia. Quanto menos cores, mais próximo de um blackout. Além disso, as cenas completamente em preto e branco, que surgem durante as conversas de Noé diretamente sobre o assunto com alguém (duas vezes com amigos e uma com a psicóloga), fazem menção aos pensamentos do protagonista acerca da própria rotina. Quando indagado sobre a questão, ele demonstra não saber como agir, procurando até minimizar a visão negativa dos outros sobre seu estado de saúde, entretanto, esses flashes exibem a real gravidade do seu caso.

As cenas de aparição da chefe foram planejadas com a inserção de um blur com o objetivo de simbolizar uma sensação negativa sentida pelo protagonista por essa figura. Não bastasse o fato de evitar o rosto da superiora, o peso que sente diante dela é tão ruim que a sua imagem ainda se torna embaçada. A lógica por trás desse recurso é o de que a influência negativa dessa pessoa é tamanha ao ponto de o personagem não conseguir lidar com ela diretamente. Borrada a sua imagem, ela ainda apresenta ameaça, pressão e mal-estar, porém levemente neutralizada pelo rechaço à sua figura.

Evitou-se a aplicação de trilha sonora a fim de manter a atmosfera mais próxima do dia a dia. A inserção de músicas de fundo traria ao filme uma camada de produção cinematográfica que amenizaria justamente a secura e até mesmo os ruídos externos captados. O propósito foi manter o produto final o mais perto do olhar natural e cotidiano, apesar de seguir uma estrutura roteirizada.

Por fim, procedeu-se à diagramação dos créditos de modo a coexistir sinergicamente com as cenas do novo momento de vida de Noé. Estudaram-se possibilidades a fim de encontrar uma disposição na qual nenhuma das informações se perdesse, recebesse menos destaque ou interferisse na apreciação do espectador.

8. FECHOU? (ou CONSIDERAÇÕES FINAIS)

Produzir um filme de forma independente e individual, assumindo as funções e responsabilidades de pré, pós e produção em si, mostrou-se um enorme desafio, principalmente considerando-se o fato de que a criação ficcional requeria não apenas a aquisição de um embasamento teórico e técnico, mas a sua aplicação esclarecida, discriminada e justificada. A elaboração de um roteiro que contivesse cenas que expressassem, ora de modo claro, ora de modo sutil, elementos pontuados como de bastante relevância acerca do tema configurou um

exercício de compreensão, síntese e reformulação de todo o conteúdo informacional adquirido durante a pesquisa e leitura.

O assunto explorado em *Combustível*, apesar de vir sendo debatido gradativamente devido à sua importância e atualidade, ainda não alcançou o destaque que sua dimensão requer. A proposta desenvolvida e executada se propõe justamente como estratégia discursiva em prol da visibilidade do tema, tanto na esfera acadêmica quanto na extra. Como maior resultado (ao menos no que é possível ser mensurado até então), podemos perceber um crescimento pessoal com a experiência, agregadora pela oportunidade de desafiar-se a realizar um projeto audiovisual, pelo contato com pessoas cuja trajetória é marcada pela vivência da síndrome e pela expectativa (ainda que incerta) de contribuição social de algum modo com o objeto produzido.

9. UM OFERECIMENTO... (ou REFERÊNCIAS)

9.1 Audiovisuais

A CASA que Jack construiu. Direção: Lars von Trier. Reino Unido: Zentropa Entertainments, Centre National du Cinéma et de l'Image, Copenhagen Film Fund, 2018. 152 min., color./preto e branco.

A BRUXA de Blair. Direção: Daniel Myrick, Eduardo Sánchez. Estados Unidos: Haxan Films, 1999. 1 DVD (81 min.), preto e branco/color.

ANTICRISTO. Direção: Lars von Trier. Denmark, Germany, France, Sweden, Italy, Poland: Zentropa Entertainments, Zentropa International Köln, Slot Machine, 2009. 1 DVD (108 min.), color./preto e branco.

BUSCANDO... Direção: Aneesh Chaganty. Rússia, Estados Unidos: Screen Gems, Stage 6 Films, Bazelevs Production, 2018. 102 min., color.

CLÍMAX. Direção: Gaspar Noé. França, Bélgica, Estados Unidos: Rectangle Productions, Wild Bunch, Les Cinémas de la Zone, 2018. 97 min, color.

DOGVILLE. Direção: Lars von Trier. Espanha: Zentropa Entertainments, Isabella Films B.V., Something Else B.V, 2003. 1 DVD (178 min.), color.

ENTER the void: viagem alucinante. Direção: Gaspar Noé. Estados Unidos, França: Fidélité Films, Wild Bunch, BUF, 2009. 161 min., color.

FESTA DE FAMÍLIA. Direção: Thomas Vinterberg. Dinamarca, Suécia: Nimbus Film Productions, Danmarks Radio (DR), Nordisk Film- & TV-Fond, 1998. (105 min.), color.

IRREVERSÍVEL. Direção: Gaspar Noé. França: 120 Films, Canal+, Eskwad, 2002. 1 DVD (97 min.), color.

LOVE. Direção: Gaspar Noé. Japão, França: Les Cinémas de la Zone, RT Features, Rectangle Productions, 2015. 1 DVD (135 min.), color.

MÃE! Direção: Darren Aronofsky. Estados Unidos: Paramount Pictures, Protozoa Pictures, 2017. 1 DVD (121 min.), color.

OS IDIOTAS. Direção: Lars von Trier. Dinamarca: Zentropa Entertainments, Danmarks Radio (DR), Liberator Productions, 1998. 1 DVD (117 min), color.

PODER sem limites. Direção: Josh Trank. Estados Unidos: Twentieth Century Fox, Davis Entertainment, Dune Entertainment, 2012. 1 DVD (84 min.), color.

PROJETO X: uma festa fora de controle. Direção: Nima Nourizadeh. Estados Unidos: Green Hat Films, Silver Pictures, 2012. 1 DVD (88 min.), color.

VÂNDALO americano. Criação: Dan Perrault, Tony Yacenda. Estados Unidos: 3 Arts Entertainment, CBS Studios, Funny or Die, 2017-2018. 34 min./episódio, color. Disponível em: <https://www.netflix.com/title/80117545>. Acesso em: 1 jun. 2019.

9.2 Bibliográficas/teóricas

BAUMAN, Zygmunt. *O mal-estar da pós-modernidade*. Trad. Mauro Gama, Cláudia Martinelli Gama. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.

_____. *Modernidade líquida*. Trad. Plínio Dentzien. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

_____. *Identidade: entrevista a Benedetto Vecchi*. Trad. Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Zahar, 2005.

CABALLERO, Carmen. Burnout, engagement y rendimiento académico entre estudiantes universitarios que trabajan y aquellos que no trabajan. In: *Psicogente*, v. 9, n. 16, 2006.

CABALLERO DOMÍNGUEZ, Carmen Cecilia; GONZÁLEZ GUTIÉRREZ, Orlando; PALACIO SAÑUDO, Jorge. Relación del burnout y el engagement con depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Científica Salud Uninorte*, v. 31, n. 1, p. 59-69, 2015.

CARVALHO, Priscila. Síndrome de Burnout: quando o trabalho passa dos limites. *IstoÉ*, Rio de Janeiro, 04 jul. 2017. Disponível em: <<https://istoe.com.br/sindrome-burnout-trabalho>>. Acesso em: 15 jun. 2019.

EXTREMERA PACHECO, Natalio; DURÁN, Auxiliadora; REY, Lourdes. Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios. *Revista de educación*, n. 342, p. 239-256, 2007.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. *Miniaurélio século XXI: o minidicionário da língua portuguesa*. 5. ed. rev. ampliada. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2001.

FREUD, Sigmund. *O mal-estar na civilização*. Trad. Paulo César de Souza. São Paulo: Penguin Classics Companhia das Letras, 2011.

MACÍAS, Arturo Barraza. Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, v. 12, n. 22, p. 272-283, 2009.

MERZEL, Ana. Síndrome de burnout. Hospital Israelita Albert Einstein, São Paulo, atualizado em 31 maio 2019. Disponível em: <<https://www.einstein.br/estrutura/check-up/saude-bem-estar/saude-mental/sindrome-burnout>>. Acesso em: 14 jun. 2019.

OLIVEIRA, Junia. Número de estudantes que deixaram universidades em 2016 chega a 30% das matrículas. *Estado de Minas*, Belo Horizonte, 13 nov. 2017. Disponível em: <https://www.em.com.br/app/noticia/especiais/educacao/2017/11/13/internas_educacao,916263/estudantes-que-deixaram-faculdades-em-2016-chegam-a-30-de-matriculas.shtml>. Acesso em: 15 jun. 2019.

OPAS BRASIL. CID: burnout é um fenômeno ocupacional, 28 maio 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5949:cid-burnout-e-um-fenomeno-ocupacional&Itemid=875>. Acesso em: 17 jun. 2019.

PALACIO SAÑUDO, Jorge Enrique et al. Relación del burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, v. 11, n. 2, p. 535-544, 2012.

PADOVANI, Ricardo da Costa et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Revista brasileira de terapias cognitivas*, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 02-10, 2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000100002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 15 jun. 2019.

PEPE-NAKAMURA, Antonieta; MÍGUEZ, Carla; ARCE, Ramón. Equilibrio psicológico y burnout académico. *Revista de investigación en educación*, v. 12, n. 1, p. 32-39, 2014. Disponível em: <<http://reined.webs4.uvigo.es/index.php/reined/article/view/267>>. Acesso em: 17 jun. 2019.

ROSALES RICARDO, Yury; ROSALES PANEQUE, Fredy R. Burnout estudiantil universitario: conceptualización y estudio. *Salud mental*, v. 36, n. 4, p. 337-345, 2013.

VOLTARELLI, Júlio C. Estresse e produtividade acadêmica. *Revista Medicina Ribeirão Preto*, v. 35, n. 4, p. 451-454, 2002.

10. BONUS TRACK (ou ANEXO)

10.1 Roteiro

Sinopse resumida: Narrativa em primeira pessoa. Representação de momentos do cotidiano de um jovem universitário que também trabalha acometido pela síndrome de burnout.

Cenas:

- Tela do Word: tentativa de iniciar um trabalho acadêmico sem sucesso;
- Noé acordando, indo ao banheiro e escovando os dentes sem se olhar no espelho;
- Noé estudando na barca;
- Noé chegando ao trabalho (entrando no elevador);
- Chefe cobrando relatórios;
- Noé fazendo o caminho de volta até a barca após o expediente;
- Indo à UFF;
- Noé tomando banho;
- Conversa em grupo do WhatsApp sobre um trabalho da faculdade;
- Noé saindo da barca pela manhã;
- Noé chegando ao trabalho atrasado e tendo um rápido diálogo com colegas, que comentam sobre sua aparência;

- Chefe perguntando sobre uns documentos que ele deveria ter pegado e o mandando ir de metrô buscar;
- Noé pegando o metrô lotado;
- Noé pegando a barca;
- Noé chegando à faculdade e dormindo em aula;
- Conversa com amigas da faculdade, que o chamam para beber, mas ele não aceita;
- Noé tomando banho – detalhe para um bolo de cabelos no ralo (para demonstrar perda de cabelo);
- Diálogo com o namorado pelo WhatsApp (Noé se mostra distante, não tendo tempo para sair com o namorado);
- Conversa com um amigo após o trabalho, que se diz preocupado e lhe indica uma psicóloga (são intercaladas cenas do seu cotidiano, porém em preto e branco – representação dos seus pensamentos acerca da própria rotina);
- Noé em uma consulta com a psicóloga dois meses após o início da terapia (são intercaladas cenas do seu cotidiano, porém em preto e branco – representação dos seus pensamentos acerca da própria rotina);
- Mensagens de várias pessoas (mãe, namorado e amigos) no WhatsApp demonstrando preocupação;
- Conversa com uma amiga na faculdade, que se demonstra preocupada (são intercaladas cenas do seu cotidiano, porém em preto e branco – representação dos seus pensamentos acerca da própria rotina);
- Noé chegando atrasado na faculdade para entregar um trabalho;
- Mensagem do namorado no WhatsApp demonstrando preocupação e saudade;
- Mensagens de voz da Mãe pelo WhatsApp expressando preocupação;
- Mensagens de WhatsApp de Noé para a psicóloga agradecendo pela indicação de outro psiquiatra;
- Noé indo ao banheiro, lavando o rosto e, enfim, olhando-se no espelho (cena em preto e branco, apenas sua imagem no espelho aparece em cores).

Cenas durante os créditos:

- Amigo diz que foi bom Noé finalmente sair um pouco, em vez de passar os fins de semana trancado em casa;

- Amigas da faculdade chamam Noé para beber e ele aceita;
- O mesmo amigo que disse que foi bom Noé finalmente ter saído um pouco questiona quando tinha sido a última vez que Noé havia se permitido sair;
- Noé responde que não se lembra, provavelmente desde que o semestre começou ou até antes (apenas o áudio, enquanto surge o título do filme).

Cenas pós-créditos:

- Diálogo com a psicóloga, que pergunta como Noé está, e ele diz estar bem melhor após algumas mudanças;
- Enquanto Noé conta às mudanças em sua vida à psicóloga, são mostradas conversas do WhatsApp:
 - Em uma delas, uma amiga manda mensagem marcando uma pizza para o dia seguinte e Noé, apesar de pensar em recusar, aceita;
 - Em outra, Noé manda mensagem para o namorado dizendo que está com saudade;
 - Em outra, Noé manda mensagem para a mãe dizendo que vai passar um tempo com ela.