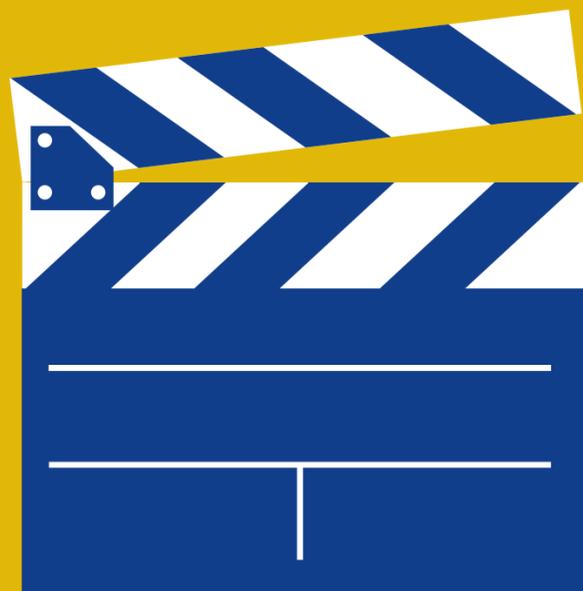


PARA CURTIR DURANTE A QUARENTENA

# 24 DICAS DE FILMES

A arte como recurso de promoção da  
saúde mental



# O atual contexto social

## Desestressar e relaxar

Nesse atual contexto de pandemia, assistir filmes e escutar músicas possivelmente são as práticas que mais estão presentes no nosso dia-a-dia quando o objetivo tem sido desestressar e relaxar. Cultivar esses hábitos podem, certamente, influenciar a nossa saúde mental, estimulando a qualidade de vida.



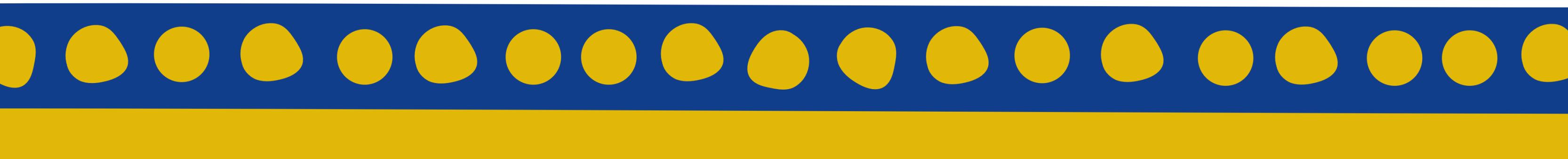
# As sensações causadas pela arte



O grande pintor Pablo Ruiz Picasso dizia que “o propósito da arte é lavar a poeira da vida cotidiana de nossas almas”. Isso diz respeito à capacidade da arte de nos transportar para outros lugares, mexendo, por várias ocasiões, com as nossas emoções e sentimentos e favorecendo a nossa formação humana.



Não por acaso, somos capazes de chorar perdidamente com filmes e livros tristes, de ficarmos alegres com a vitória de mocinhos/as e de nos enfurecermos com os(as) vilões(ãs) e as suas maldades. A arte, no geral, é capaz de gerar sentimentos de solidariedade, expectativa, tristeza, ansiedade, felicidade...



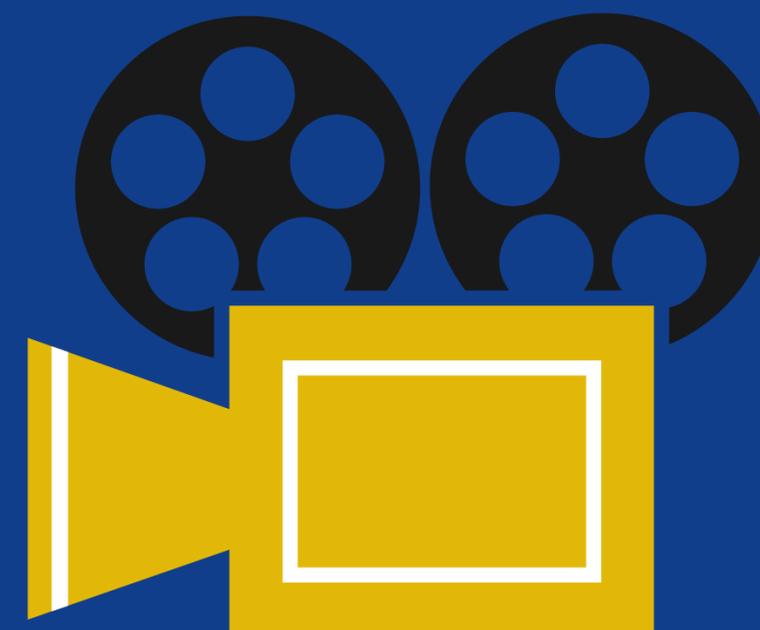
# Observando algumas dessas sensações

Um teste! Aposto que reconhecerá várias ou algumas destas frases: “ET, minha casa”, “Meu nome é Bond, James Bond”, “Hasta la vista baby”, “Meu precioso”, “Aquele que não deve ser nomeado”, “Corre Forrest, corre!”, “Com grandes poderes vem grandes responsabilidades”, “Ao infinito e além”...



Assim como essas frases podem ter mexido com suas lembranças, é possível que sinta encantamento, sensação de curiosidade ou outros sentimentos ao admirar a “Noite estrelada” de Van Gogh, “O beijo” de Klimt, “A persistência da memória” de Dalí, “A última ceia” de Da Vinci, “Operários” de Tarsila etc.

Teatro, música e dança também fazem parte do rol dessas maravilhas que tomam conta de nós e nos fazem pessoas mais felizes. Muitos de nós têm uma música preferida ou importante. O próprio cinema não seria igual sem a sua trilha-sonora. E arrumar a casa seria mais monótono caso ela não existisse.



## **O contato com a arte promove saúde**

Recomendar o contato com a arte como hábito de vida saudável deveria ser cada vez mais frequente, do mesmo modo como se orienta atividade física, alimentação saudável e outros cuidados em saúde.

# Cinema como arte audiovisual presente no nosso cotidiano

Ainda que considerando a desigualdade existente no acesso ao nosso patrimônio cultural, existe um tipo de arte bastante popular e talvez seja ela a mais acessada pelo público em geral: a arte audiovisual.

Filmes e seriados, seja em canais fechados ou abertos, consistem na principal forma de entretenimento da nossa população, que cresceu avassaladoramente, desde a chegada no país, em 1950, do primeiro aparelho de TV. O cinema e, mais ainda, a TV continuam atingindo diferentes gerações de pessoas.



# O Projeto Encontros traz dicas de filmes para você

POR TUDO ISSO, VISANDO PROMOVER A RELAÇÃO ENTRE ARTE, SAÚDE E CIDADANIA. INDICAREMOS, A SEGUIR, FILMES QUE TALVEZ NÃO TENHA AINDA ASSISTIDO, MAS ADORARÁ CONHECER!  
AS RECOMENDAÇÕES SÃO DE FILMES CLÁSSICOS E RECENTES QUE MERECEM O SEU TEMPO E UMA BOA PIPOCA!

# PREPARE A PIPOCA!

## MÃOS TALENTOSAS

2009, 12 anos. A trama é de superação, dos desafios de ser mãe e mais, das conquistas de um garotinho, que se torna um grande neurocirurgião pediátrico. Vários são os obstáculos que enfrenta para estudar medicina.

## TOMATES VERDES FRITOS

1991, 12 anos. Evelyn visita uma parente em um lar para idosos e lá encontra Ninny, que ao contar o seu passado dá confiança para a nova amiga mudar de vida. É uma trama que mostra mulheres fortes, é criativa e arrebatadora.

## PSICOSE

1960, 14 anos. Um dos filmes mais famosos de Alfred Hitchcock, mestre do suspense. Esse clássico do cinema irá te surpreender no final. Na trama, tememos pela vida da secretária Marion Crane.

## PEIXE GRANDE E SUAS HISTÓRIAS MARAVILHOSAS

2003, 12 anos. Trata das estórias de vida contadas de um pai para o seu filho. Elas são de fato mirabolantes e fantásticas, estimulando a seguinte dúvida: verdade ou mentira? Contações de trancoso, como se diz no interior.

## A VIDA IMORTAL DE HENRIETTA LACKS

2017, 14 anos. Adaptado de um livro, de mesmo nome, sobre uma história real. As células de Henrietta Lacks, que tem o poder de se replicar infinitamente, revolucionaram a medicina.

## ESCRITORES DA LIBERDADE

2007, 12 anos. Este filme é emocionante! Ele retrata a vida de jovens negros/as dos EUA, desacreditados pela sociedade e vítimas de questões sociais e raciais que os colocam em risco todos os dias. Uma professora faz com que questionem tudo isso!

## A ORIGEM

2010, 14 anos. Para quem gosta de ficção científica com uma boa dose de adrenalina, este filme é uma boa pedida para prender a sua atenção. Mundos são criados, uns dentro dos outros, onde não se sabe qual é a realidade e a ficção.

## HISTÓRIAS CRUZADAS

2011, 12 anos. Esse filme retrata a naturalização do forte racismo e da desigualdade social vividos por mulheres negras. Ambientado nos EUA, em meados do século XX, ele denuncia o drama das empregadas negras levadas a esse trabalho.

## DURANTE A TORMENTA

2018, 16 anos. Esse filme vai tirar o seu fôlego, mexendo com a sua imaginação. Ele é um daqueles mistérios, de tempos que se cruzam e do passado que se altera. Uma mãe vai fazer de tudo para reaver a sua garotinha.

## À ESPERA DE UM MILAGRE

1999, 14 anos. Esse é um dos grandes clássicos do cinema. Se você ainda não assistiu, tá desatualizado/a mesmo, hein!? Corre lá, afinal a inocência e a injustiça, bem como os milagres e a bondade vão te emocionar!

## A CONDENAÇÃO

2004, 12 anos. Esse filme não poderia faltar nestas dicas para quem gosta do gênero suspense policial. Predomina nesse drama o amor entre dois irmãos. Quando Kenny é condenado por um crime, Betty faz de tudo para inocentar o caçula, até formar-se em direito.

## SETE MINUTOS DEPOIS DA MEIA- NOITE

2016, 12 anos. Uma típica sessão da tarde, ainda que bastante especial. Um jovem garoto começa a entender a complexidade do ser humano através dos contos místicos do monstro da árvore.

## À PROCURA DA FELICIDADE

2016, classificação livre. Prepare o lencinho, porque esse drama poderá te fazer chorar. Um pai, cujo único objetivo é ter condições para cuidar do seu garotinho. Uma trajetória de muita dificuldade e de superação vai marcar a vida dos dois.

## COACH CARTER: TREINO PARA A VIDA

2005, 14 anos. Neste filme um técnico coloca o desempenho escolar dos estudantes antes do esporte e sofre a pressão da comunidade. Ele defenderá a aliança entre estudos e esportes, mesmo correndo o risco de ficarem fora do campeonato.

## GRANDES OLHOS

2014, 12 anos. Esse filme é baseado na história de vida da pintora Margaret Keane, conhecida pelas pinturas de crianças com olhos grandes. Belíssimas são as suas obras, por muito tempo apropriadas por seu marido. Ela teve que ir à justiça para reaver a autoria.

## A DAMA DOURADA

2015, 12 anos. Este filme é baseado em uma história real. Maria Altmann é uma judia, sobrevivente da 2ª guerra mundial, que decide processar o Estado austríaco para reaver um quadro de Klimt, retrato de sua tia, roubado por nazistas.

## GÊNIO INDOMÁVEL

1997, 14 anos. Um jovem servente apresenta habilidades geniais na matemática, descobertas por um dos professores da Universidade. Seus dilemas e a questão social, no entanto, são as maiores barreiras ao seu desenvolvimento. Porém, o professor não desistirá!

## DIÁRIO DE UMA PAIXÃO

2004, 14 anos. Esse filme é um romance muito lindo, que retrata uma história muito envolvente, baseada em um best-seller de Nicholas Sparks. Nele, um casal apaixonado é separado pelas diferenças sociais e pela 2ª guerra. Haverá reencontro?! Vamos ver!

## O MENINO QUE DESCOBRIU O VENTO

2019, 12 anos. Esse filme também é uma história de superação. Nele, deparamo-nos com um vilarejo muito pobre, que depende da agricultura. Em um contexto de grande seca, a desigualdade se acirra. Um garoto muda tudo através da ciência!

## AS CRÔNICAS DE SPIDERWICK

2008, classificação livre. Essa é uma daquelas indicações para a família toda! É uma trama muito criativa, em que crianças se mudam para uma casa com um jardim repleto de aventuras fantásticas.

## A MENINA QUE ROUBAVA LIVROS

2013, 10 anos. Durante a segunda guerra, a jovem garota Liesel aprende a ler durante aquele momento tão triste da histórias . O filme trata de perdas e injustiças, mas também de amor, solidariedade e laços familiares.

## O JOGO DA IMITAÇÃO

2014, 12 anos. Esse filme é de enredo muito inteligente! Trata-se da criação de tecnologias e do uso da lógica e da ciência da computação como estratégias utilizadas para a superação da 2ª Guerra Mundial. Consiste num drama histórico.

## O HOMEM QUE VIU O INFINITO

2016, 12 anos. Esse filme é sobre a biografia de um grande matemático indiano autodidata, que, mesmo muito jovem e sem recursos, é admitido em Cambridge. Até hoje, suas teorias vêm sendo comprovadas e utilizadas no desenvolvimento de computadores etc.

## SELMA: UMA LUTA PELA IGUALDADE

2014, 14 anos. Nesse filme, baseado em fatos reais, Martin Luther King Jr. promove uma campanha na cidade de Selma em defesa do voto da população afrodescendente nos EUA, culminando em uma marcha épica.

# Outras ações

Esses são alguns filmes que recomendamos para você e a família! Para quem sentiu falta, o próximo será somente com filmes brasileiros. Devemos também valorizar o cinema nacional e sua excelência. Informamos, ainda, que o Projeto Encontros - arte, saúde e cidadania apresenta semanalmente resenhas de livros para estimular a leitura durante a quarentena, como hábito de autocuidado em saúde.



# ASSISTA NOSSOS VÍDEOS



**YOUTUBE**

<https://www.youtube.com/channel/UCoQd0UzOGhsvtfr7CIWr9ug>



**FACEBOOK**

<https://www.facebook.com/onexaoUFC/>

# Produção

Richelly Barbosa  
Assistente Social da  
Divisão de Apoio  
Psicossocial (DIAPS/  
PROGEP)

Contato:  
[diaps.progep@ufc.br](mailto:diaps.progep@ufc.br)



UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO CEARÁ  
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO  
DE PESSOAS

Um ícone estilizado de uma pessoa com braços levantados, representando felicidade ou bem-estar, em tons de laranja e vermelho.

*Saúde e  
bem estar  
no trabalho*