

O
CINEMA
AJUDA-NOS A CRESCER



ÍNDICE

17 RAPARIGAS	5	RAPARIGAS / MUSEU	17
À SOLTA NA INTERNET	5	SALMA	17
AS MÃOS NO AR	6	SER E TER	18
BROKEN VOICES – SEGREDOS DE UM CORO	6	SETE INVERNOS EM TEERÃO	18
CAPITÃES DE ABRIL	7	SOBREVIVENTES	19
DEBAIXO DO TAPETE	7	SOS: SALVEM A NOSSA ESCOLA	19
DESCULPA!	8	STOP – ZEMLIA – SE NÃO ARRISCARES NUNCA SABERÁS	20
DESPERDÍCIO DESPERDIÇADO	8	SVETLANA – O MEU PAI ERA JOSEPH STALINE	20
ENERGIA NUCLEAR JÁ!	9	SWEET THING – INFÂNCIA À DERIVA	21
ENTRE ILHAS	9	TÓXICO	21
GAZA MEU AMOR	10	UM OCEANO DE PLÁSTICO	22
INOCÊNCIA – UM PAÍS ONDE SER SOLDADO NÃO É UMA ESCOLHA	10	UM RAMADÃO EM LISBOA	22
KAUWBOY – O RAPAZ E O PÁSSARO	11	VISITA DE ESTUDO	23
LEROY	11	YOUNG HEARTS – O PRIMEIRO AMOR	23
LIMIAR	12		
MAR URBANO LISBOA	12		
MELHORES AMIGAS	13		
MONTADO – O BOSQUE DO LINCE IBÉRICO	13		
O BANDO DOS CROCODILOS	14		
O FIM DA CARNE	14		
O NOSSO CÔNSUL EM HAVANA	15		
O NOSSO SONHO	15		
PATRIARCADO, UMA HISTÓRIA POR ACABAR	16		
QUE ESTRANHA FORMA DE VIDA	16		

Todos os filmes são legendados em português.

Mais informações e marcações

ruipereira@zeroemcomportamento.org • 919 819 597 • www.zeroemcomportamento.org



DECLARAÇÃO

O Plano Nacional das Artes, aqui representado por Sara Barriga Brighenti, com cartão de Cidadão nº 10308502, na qualidade de subcomissária, declara o seu interesse na candidatura do projeto "O Cinema ajuda-nos a Crescer", da Associação Zero em Comportamento.

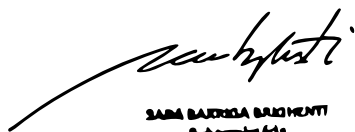
O projeto usa o Cinema enquanto ferramenta pedagógica para abordar temas relevantes para o desenvolvimento dos alunos, capacitando-os para questionar, refletir e empreender, inscrevendo-se, por isso, nos objetivos da Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania. Não sendo o propósito deste projeto ensinar os jovens a ver ou a fazer cinema, permite-lhes desenvolver a cultura cinematográfica e com isto, estimular a imaginação, a resolução de problemas e a criatividade, atributos necessários para o desenvolvimento pessoal, escolar, social e cultural.

Acreditamos que o trabalho desenvolvido pela Zero em Comportamento é de extrema importância, na medida em que disponibiliza um projeto alternativo às escolas, sendo possível perceber o seu impacto no desenvolvimento do espírito crítico, no enriquecimento cultural da comunidade escolar jovem e na formação de adultos mais conscientes da sua cidadania cultural. Neste sentido, estamos a trabalhar com a Zero em Comportamento para fazer chegar este projeto às escolas da Área Metropolitana de Lisboa, sublinhando que pode e deve estar acessível às escolas de todo o País.

Veiculamos o nosso apoio a esta candidatura, convictos da relevância do projeto "O Cinema ajuda-nos a Crescer" no território nacional.

Pelo exposto se emite a presente declaração.

Lisboa, 30 de março de 2023



SARA BARRIGA BRIGHENTI
Subcomissária
Plano Nacional das Artes

Sara Barriga Brighenti

Subcomissária do Plano Nacional das Artes

*O Plano Nacional das Artes é uma iniciativa das áreas governativas da Cultura e da Educação para a década 2019-2029, conforme Resolução do Conselho de Ministros n.º 42/2019, de 21 de fevereiro. Desenvolve-se em parceria com a administração local, entidades privadas e a sociedade civil. Promove a articulação e potencia o trabalho conjunto do Plano Nacional de Leitura (PNL2027), Rede de Bibliotecas Escolares, Plano Nacional de Cinema, Rede Portuguesa de Museus, Arquivo Nacional do Som, Rede de Teatros e Cineteatros Portugueses e Rede Portuguesa de Arte Contemporânea.



REPÚBLICA
PORTUGUESA

CULTURA

EDUCAÇÃO

Para todos os filmes, existe uma ficha de exploração pedagógica que ajuda os professores e os programadores a mediar as conversas.

Imprensa

Abaixo deixamos as palavras de alguns dos responsáveis locais pela apresentação deste programa:

“ A Zero em Comportamento apresenta um conjunto de filmes essenciais, tanto pela sua temática como pela qualidade, fora do circuito da velocidade e consumo imediato a que estamos habituados. Este registo tem vindo a emergir nas escolas, promovendo a substituição da superficialidade das imagens por outras que despertam o pensamento crítico, a capacidade de contemplação, fruição e o desejo de explorar as questões que esses filmes suscitam. Trata-se de uma escolha corajosa e provocadora de mudança. A isto acresce a importância do debate de ideias a partir do visionamento — algo a que os jovens já não estão habituados. Estar atentos, pensar e agir. Seria desejável que esta parceria integrasse o projeto cultural de escola.”

Ana Gonçalves, Escola Secundária Quinta do Marquês, Oeiras, 17/04/2025

“A apresentação do programa O Cinema Ajuda-nos a Crescer nas escolas do Barreiro revelou-se uma experiência enriquecedora para os jovens. Através de uma criteriosa seleção de filmes e curtas-metragens, criou-se um espaço de reflexão e diálogo. O envolvimento dos alunos foi notório, com questões profundas que desafiaram ideias preconcebidas, desconstruíram tabus e promoveram um debate aberto e inclusivo. A atividade fomentou o espírito crítico, incentivando a análise coletiva e estimulando uma maior consciência social, tornando o cinema uma ferramenta poderosa de crescimento pessoal e comunitário.”

Fernanda Silva, Técnica Superior da Divisão de Educação, Barreiro, 18/11/2024

“São, sem dúvida, estes contributos que nos ajudam na reflexão e no debate de temas tão relevantes. Os alunos desenvolvem novas consciências e os preconceitos vão sendo desmistificados. Agradeço, uma vez mais, o vosso contributo, que é sempre enriquecedor. Desejo a continuação de um excelente trabalho.”

Sandra Boavida, Professora ESCO – Escola de Serviços e Comércio do Oeste, Torres Vedras, 12/04/2025

**O programa “O Cinema Ajuda-nos a Crescer”
na Radar XS, RTP 2 [ep. 27 | 13 nov. 2024 | temp.7]**



17 RAPARIGAS

Delphine Coulin e Muriel Coulin, Ficção, França, 2011, 90 min.

Camille tem 16 anos e é muito popular na escola. Um dia, descobre que está grávida e decide partilhar o seu segredo com as colegas e amigas.

Com a sua influência e personalidade mordaz, Camille vai convencer as outras raparigas na escola de que estar à espera de um filho é muito mais fixe do que ter muitos amigos no Facebook. Apesar de não sentirem grandes ciúmes ou curiosidade por aquilo que se está a passar com Camille, as outras raparigas decidem seguir o seu exemplo. Esta história baseia-se num incidente real que ocorreu nos Estados Unidos onde um grupo de adolescentes fez um “pacto de gravidez”.

Tema Adolescência

Público-alvo Secundário

Áreas Filosofia, Formação Cívica, Psicologia Familiar, Educação Moral e Religiosa

Assunto Neste filme aborda-se várias questões cruciais para qualquer rapariga. Por um lado, o poder tomar decisões sobre o seu corpo. Ela pode tomar decisões sozinha? Mas também existe um conflito geracional com os pais. E finalmente, as dinâmicas de grupo.

Tópicos para exploração

- Idade para decidir sozinha (existe ou não existe uma idade para isso?)
- Não sermos como os nossos pais (porque não queremos ser como os nossos pais?)
- Dinâmica familiar – conflitos geracionais;
- Reflectir sobre “definições de privacidade” que seleccionamos para os nossos dispositivos digitais;
- Proteger a nossa privacidade e saber pedir ajuda se formos vítimas de chantagem (falar sobre rede de apoio e linhas de apoio para abusos);
- “Movimento Não Partilhes”, humanizar e saber defender os outros digitalmente.



À SOLTA NA INTERNET

Barbora Chalupová e Vít Klusák, República Checa, documentário, 2020, 100 min.

Três atrizes, três quartos de criança, 10 dias e 2.458 predadores sexuais. Uma experiência que lança uma luz sobre a questão da exploração online de crianças. Três atrizes, maiores de 18 anos mas com ar bem juvenil, fazem-se passar por meninas de 12 anos em falsos perfis nas redes sociais. Em quartos de criança recriados num estúdio, elas conversam através de chats e de Skype com homens de diferentes idades que as procuraram e contactaram online. A maioria destes homens pede-lhes vídeos sexuais e enviam-lhes fotos suas bem explícitas. Alguns até tentam chantageá-las. Este documentário mostra o drama destas atrizes à medida que as suas personagens vão passando das relações online até ao real encontro com os predadores (vigilado por seguranças e câmaras escondidas). Às tantas, as tácticas predatórias viram-se contra os predadores e os caçadores tornam-se as presas.

Tema Cuidados a ter com a utilização da internet;

Áreas Cidadania;

Público-alvo 3.º ciclo e Secundário;

Assunto Através deste filme é possível alertar os jovens para os cuidados a ter com a utilização da internet, nomeadamente a participação em chats em que não sabemos exactamente quem “está do outro lado” e não temos controlo sobre quem interage connosco.

O filme cria uma situação aparentemente real, com crianças, para que exista uma maior identificação do espectador relativamente aos perigos da internet.



AS MÃOS NO AR

Romain Goupil, Ficção França, 2010, 90 min.

Quando um colega de carteira é obrigado a mudar de escola, deixa sempre um lugar vazio. A sua falta é sentida, mas a vida continua, porque não há nada a fazer. O caso de Milana é diferente. Estamos em 2067 e ela relembra um momento marcante da sua infância, que teve lugar há quase 60 anos, em 2009, quando era uma jovem imigrante chechena em Paris. A sua família, como tantas outras, não tinha os documentos em ordem e a ameaça de expulsão do país era permanente. Quando se dão conta que o pior pode estar para acontecer, os seus amigos Blaise, Alice, Claudio, Ali e Youssef, unem esforços para salvar Milana. Enquanto aplicam as suas estratégias primárias para evitar a deportação, os adultos fazem aquilo que sabem fazer melhor: preocupam-se. Esta é uma história política vivida pelos mais novos, que chama a atenção para o que de humano falta na burocracia.

Tema Adolescência, Migrações

Público-alvo 3.º Ciclo e Secundário

Áreas Filosofia, Formação Cívica, Psicologia Familiar, Educação Moral e Religiosa, História, Geografia

Assunto Neste filme, abordam-se questões relacionadas com a emigração; com as funções e “obrigações” da Escola e da família.

Tópicos para exploração

- Gostarias de viver completamente só?
- És obrigado a respeitar sempre os outros?
- Somos todos iguais?
- Para vivermos em sociedade precisamos sempre de regras?
- És igual aos outros?
- O que deves aos teus pais?
- Podes escolher ser quem és?



BROKEN VOICES – SEGREDOS DE UM CORO

Ondřej Provazník, Ficção, República Checa/Eslováquia, 2025, 104 min.

Início dos anos 90, República Checa. Karolína, de 13 anos, cantora talentosa, conquista um lugar num coro feminino de prestígio, ao lado da irmã mais velha. Tudo parece uma oportunidade única — mas o maestro admirado e respeitado por todos está longe de manter uma relação saudável com as suas alunas. Inspirado no caso real do coro Bambini di Praga.

Tema Abuso de poder; grooming; perda de inocência

Público-alvo Secundário, Universidade

Áreas Formação Cívica, Psicologia, Educação Moral e Religiosa, Direito

Assunto Baseado num caso real de abuso sexual num coro juvenil, explora os mecanismos silenciosos pelos quais a admiração e a autoridade de uma figura de prestígio se transformam em manipulação e abuso.

Tópicos para exploração

- Mecanismos de grooming e manipulação
- Autoridade e confiança mal colocada
- Silêncio e cumplicidade institucional
- Ambição e vulnerabilidade na adolescência
- Como reconhecer e denunciar o abuso



CAPITÃES DE ABRIL

Maria De Medeiros, Ficção, Portugal, 2000, 120 min.

Na madrugada de 25 de Abril de 1974, o Rádio Clube Português emite a célebre e interdita canção de Zeca Afonso, “Grândola, Vila Morena”. Trata-se um código combinado com o clandestino Movimento das Forças Armadas que nessa madrugada levou um grupo de capitães a executar um golpe de estado e acabar com o regime do Estado Novo. O capitão Salgueiro Maia marcha com o seu regimento sobre Lisboa, decidido a tomar a capital sem derramamento de sangue. Entretanto, Manuel, um outro veterano da guerra de África, toma, com um punhado de camaradas, o Rádio Clube Português que se vai transformar no centro difusor do progresso da revolução. Antónia, a mulher de Manuel, desconhecendo as actividades do marido preocupa-se com o destino de um aluno, preso pela PIDE. Maia chega a Lisboa e com a ajuda de Gervásio, consegue levar os seus “Chaimites” até ao Quartel do Carmo, onde recebe a rendição de Marcelo Caetano. Nas ruas o delirante entusiasmo popular aclamava os capitães de Abril. Uma aventura, pacífica e lírica, que devolve a liberdade ao País.

Tema 25 Abril 1974

Público-Alvo 3.º ciclo e Secundário

Área História, Cidadania, Sociologia, Ciências sociais, Política.

Assunto Queda do regime do Estado Novo – 25 Abril 1974.

Tópicos para exploração

- Organização pacífica de uma revolução feita por militares;
- Utilização da rádio como ferramenta para a revolução;
- O que mudou? O que não se podia fazer e que direitos foram adquiridos após o 25 de abril de 1974?
- Como participar e preservar uma democracia.



DEBAIXO DO TAPETE

Carlos A. Costa, Documentário, Portugal, 2023, 48 min.

Há mais de uma década, a jornalista portuguesa Catarina Demyon descobriu que a sua família tinha um passado escondido. Os seus antepassados, os Matoso de Andrade e Câmara, foram alguns dos maiores traficantes de pessoas escravizadas em Angola. Desde então, Catarina sabia que queria tirar a história da sua família de “debaixo do tapete” e chamar a atenção para o impacto duradouro desse passado: o racismo, a violência, a segregação. O documentário conta uma história que está longe de ser invulgar em Portugal: uma família que ganhava dinheiro com o tráfico de seres humanos e com o roubo da sua dignidade. Esse dinheiro deu indiretamente a Catarina e a muitos outros os privilégios de que hoje gozam. Juntamente com o jornalista Carlos A. Costa, o documentário não só conta a história da família de Catarina, como também explica as consequências de séculos de escravatura. Ambos querem explicar porque é que o passado colonial continua a ser um “tabu” na sociedade atual e porque é que, mais do que nunca, é importante trazer o assunto para cima da mesa.

Tema Descolonizar a história

Público-Alvo 3º ciclo e Secundário

Área História, Cidadania, Sociologia, Psicologia, Ciências sociais, Política, Educação moral e religiosa.

Assunto Manter aberto o diálogo sobre do colonialismo, pensando a História de diversas perspectivas e reforçando a consciência do seu impacto na vida contemporânea - da escravatura ao racismo estrutural.

Tópicos para exploração

- Reflectir sobre a actualidade à luz do contexto histórico;
- Analisar as consequências da colonização e do eurocentrismo;
- Desconstruir tabus históricos;
- Perspectiva histórica pelos afrodescendentes;
- Racismo, violência, exploração.



DESCULPA!

Dave Schram, Ficção, Holanda, 2013, 95 min.

Jochem é vítima de bullying pelos seus colegas de escola. O seu amigo David não quer participar, mas tem medo de dizer alguma coisa. Uma manhã o director da escola, conta à turma que Jochem não voltou para casa depois de uma festa. David sente-se culpado e juntamente com um amigo, vai à procura de Jochem para lhe dizer que está arrependido. Mas será que é tarde demais?

Tema Bullying

Público-alvo 2.º, 3.º Ciclo e Secundário, Universidade, Professores, Pais

Áreas Sociologia; Psicologia, Educação, Serviço Social, Direito, Formação Cívica, Educação Moral e Religiosa, Artes, Cinema

Assunto «Não estou a gozar, só a brincar» Onde está a fronteira entre a brincadeira e a agressão? Neste filme encontramos um rapaz que sofre agressões físicas e psicológicas diariamente na sua escola, por causa do seu aspecto físico. A situação intensifica-se de tal modo até que acaba em tragédia.

Tópicos para exploração

- O que é o Bullying – o papel dos pais e dos professores;
- Comportamentos e indícios das vítimas de Bullying;
- O Bullying pode levar ao suicídio?;
- Formas de depressão e angústia;
- O poder das nossas palavras e acções nos outros;
- Valores morais;
- O poder do grupo;
- Responsabilidade civil e criminal.



DESPERDÍCIO DESPERDIÇADO

Pedro Serra, Documentário, Portugal, 2017, 84 min.

Freeganismo é um estilo de vida alternativo baseado no boicote ao capitalismo, com vista a diminuir o impacto causado no meio ambiente e rejeitando qualquer forma de exploração humana e animal. Fazem-no através do consumo limitado e consciente de recursos, bem como o resgate (re-aproveitamento) do desperdício. Não por necessidade. Mas por acreditarem que a sociedade produz acima das suas necessidades e possibilidades, com vista a dar continuidade a uma sociedade de consumo e crescimento ilusório.

Tema Desperdício, Ambiente

Público-alvo 3.º ciclo, Secundário, Universidade, Pais

Áreas Artes; Cinema; Formação Cívica; Cidadania,

Assunto Este documentário é sobre estilos de vida individuais com repercussões conscientes no coletivo. Porque do ponto de vista da Natureza não existe desperdício. É a simbiose da vida. Um todo constituído de variáveis interdependentes, cada uma com sua causa e reacção.

Tópicos para exploração

- Desperdício de Comida;
- Sociedade Consumidora.



ENERGIA NUCLEAR JÁ!

Oliver Stone, Documentário, EUA, 2022, 105 min.

À medida que os combustíveis fósseis continuam a aquecer o planeta, o mundo é forçado a enfrentar a influência das grandes empresas de petróleo e das táticas que, durante gerações, enriqueceram um pequeno grupo de corporações e de indivíduos. Sob os nossos pés, existem átomos de urânio na crosta terrestre que contêm uma energia incrivelmente concentrada. Em meados do século XX, a ciência desbloqueou esta energia e usou-a para construir bombas. Depois, usou-a para dar energia a submarinos e os Estados Unidos lideraram esforços para gerar eletricidade a partir desta nova fonte. Com um acesso sem precedentes às indústrias nucleares de países como a França, a Rússia e os Estados Unidos, o icónico realizador Oliver Stone explora as possibilidades de a comunidade global conseguir superar os desafios das alterações climáticas e alcançar um futuro mais promissor através do poder da energia nuclear – uma opção que pode vir a tornar-se numa maneira vital de garantir a nossa sobrevivência mais cedo do que pensávamos.

Tema Energia e Sustentabilidade

Público-alvo 3.º ciclo, Secundário, Universidade e Pais Áreas Física e Química; Biologia; Geologia; Ciências Naturais; Filosofia e Cidadania.

Assunto O documentário aborda a crise climática global e questiona o papel da energia nuclear como solução sustentável para reduzir a dependência dos combustíveis fósseis. Revela como campanhas de desinformação moldaram a perceção pública sobre a energia nuclear. Defende a urgência de uma transição energética para garantir um futuro ambientalmente viável.

Tópicos para exploração

- Energia Nuclear vs. Combustíveis Fósseis – Comparação de impactos ambientais, económicos e de segurança.
- Alterações Climáticas – Urgência da transição energética para combater o aquecimento global.
- Desinformação e Medo – O papel das campanhas contra a energia nuclear na opinião pública.
- Inovação Tecnológica – Novos reatores nucleares como solução viável e segura.
- Justiça Energética – Energia acessível para reduzir pobreza e promover desenvolvimento sustentável.



ENTRE ILHAS

Amaya Sumpsi, Documentário, Portugal, 2022, 76 min.

A bordo de um ferry moderno, o filme percorre o arquipélago dos Açores através de diários, imagens de arquivo e relatos de viajantes, marinheiros e açorianos, centrados numa época em que o mar era o principal espaço comunitário e social. Será que o mar aproxima, ou será que afasta?

Tema Memória; identidade insular; património imaterial

Público-alvo Secundário, Universidade

Áreas Geografia, História, Antropologia, Estudo do Meio

Assunto Filme-viagem sensorial pelos Açores que recupera memórias e testemunhos de uma época em que o mar e as viagens de barco estruturavam a vida comunitária do arquipélago.

Tópicos para exploração

- Isolamento e conectividade insular
- Património cultural imaterial
- Memória oral e coletiva
- Relação do Homem com o mar
- Identidade regional



GAZA MEU AMOR

Tarzan Nasser e Arab Nasser, Ficção, Palestina, França, Alemanha, Portugal, Catar, 2020, 87 min.

Gaza, nos dias de hoje. Issa, um pescador de 60 anos, está secretamente apaixonado por Siham, uma mulher que trabalha no mercado. Quando descobre uma antiga estátua nas redes de pesca, esconde-a sem saber o que fazer com este misterioso tesouro — mas a descoberta dá-lhe, aos poucos, a confiança para se aproximar de Siham.

Tema Vida quotidiana sob conflito; amor; dignidade humana

Público-alvo Secundário, Universidade

Áreas Geografia, História, Cidadania, Ciências Sociais

Assunto Através de uma história de amor contada com humor, mostra o quotidiano de um pescador em Gaza, contrariando a redução de um território e da sua população a uma simples estatística de conflito.

Tópicos para exploração

- Humanização de contextos de conflito
- Vida quotidiana sob bloqueio
- Humor como forma de resistência
- Dignidade e esperança
- Médio Oriente contemporâneo



INOCÊNCIA – UM PAÍS ONDE SER SOLDADO NÃO É UMA ESCOLHA

Guy Davidi, Documentário, Israel, Islândia, Dinamarca, Finlândia, 2022, 90 min.

O que significa crescer num país que obriga os jovens a ser soldados? Através de diários pessoais e imagens militares em primeira mão, o filme retrata o impacto da militarização na vida de jovens israelitas forçados a servir contra a sua vontade, dando voz a soldados que resistiram — rapazes e raparigas adolescentes que acabaram por morrer em serviço, incluindo por suicídio, e cujas histórias nunca foram contadas.

Tema Militarização; serviço militar obrigatório; direitos humanos; suicídio na adolescência

Público-alvo Secundário, Universidade

Áreas História, Cidadania, Ciências Sociais, Política, Filosofia

Assunto Questiona, através de testemunhos e arquivo pessoal, o impacto psicológico e social da obrigatoriedade do serviço militar na juventude israelita — incluindo o suicídio de jovens soldados como consequência direta dessa pressão — e a construção de narrativas públicas que legitimam o uso da força.

Tópicos para exploração

- Impacto da militarização na infância e na juventude
- Suicídio como consequência da pressão do serviço militar obrigatório
- Narrativas de guerra e propaganda
- Direito à objeção de consciência
- Custos sociais e pessoais do conflito
- O papel dos media na construção de narrativas nacionais

Nota

O filme aborda diretamente o suicídio de jovens soldados como consequência da militarização obrigatória. Dado tratar-se de um tema sensível, recomenda-se mediação cuidadosa da sessão e articulação prévia com os serviços de psicologia da escola.



KAUWBOY – O RAPAZ E O PÁSSARO

Boudewijn Koole, Ficção, Holanda, 2012, 81 min.

Jojo, um menino de 10 anos de idade, tem uma família difícil: o pai sofre de violentas mudanças de humor e a mãe está sempre ausente. Um dia, Jojo encontra uma gralha bebê, abandonada e leva-a para casa escondida. Através da sua amizade especial com o pássaro e a capacidade de adaptação que só as crianças possuem, Jojo encontra uma maneira de se aproximar do pai.

Tema Relação interparental – Família

Público-alvo 2.º e 3.º ciclo; Secundário

Áreas Artes; Cinema; Cidadania; Psicologia

Assunto Este filme explora a relação e a dinâmica familiar entre Jojo e o Pai e a sua relação de amizade com uma cria de gralha. Com uma mãe ausente Jojo tenta manter a estabilidade em casa, mas por vezes os problemas acabam por se reflectir na escola. Este adopta uma cria de gralha estabelecendo com ele uma relação de protecção e companheirismo que o ajuda a superar as suas dificuldades.

Tópicos para exploração

- Dificuldade em lidar com a morte – o luto;
- Família monoparental;
- Sentimentos;
- A forma da dor;
- Relação família/escola;
- Protecção de menores;
- A ligação entre animais e humanos.



LEROY

Armin Völckers, Ficção, Alemanha/Suécia, 2008, 85 min.

Leroy, um afro-alemão de 16 anos, é demasiado alemão para ser negro. A sua vida complica-se quando conhece os irmãos skinhead da sua namorada Eva.

Tema Discriminação racial

Público-alvo 2.º e 3.º ciclo; Secundário

Áreas Artes; Cinema; Formação Cívica; Educação Moral e Religiosa; Psicologia

Assunto Este filme explora a questão da identidade racial, cultural e familiar. Como equilibrar a cor da minha pele, as origens da minha família com os preconceitos da família da minha namorada? Isto enquanto descubro quem sou, em resultado de estar na adolescência e a descobrir “as raparigas”...

Tópicos para exploração

- Identidade amor e família;
- Igualdade e discriminação;
- Preconceito;
- Responsabilidade;
- Humanismo;
- Influências e conhecimento;
- Educação;
- Justiça e direitos /deveres.



LIMIAR

Coraci Ruiz, documentário, Brasil, 2020, 73 min.

Um documentário autobiográfico realizado por uma mãe que acompanha a transição de gênero do seu filho adolescente. As entrevistas acontecem entre 2016 e 2019 e abordam as dúvidas, os conflitos e as opções que ambos têm de tomar neste processo longo e doloroso de procura de nova identidade. À angústia de uma vida vivida num corpo que não corresponde à identidade que a/o filha/o vai criando, junta-se a necessidade de romper de velhos paradigmas, o enfrentar de medos, o dismantelar de preconceitos e o aceitar da própria responsabilidade nas decisões que implica este processo. *Limiar*, é uma viagem ao interior de ambos. É também um vai e vem constante ao passado, com objetivo de justificar o presente, uma procura e um desarrumar de memórias na tentativa de reconstrução e aceitação de uma nova realidade.

Tema Transição de gênero

Público-alvo Secundário

Áreas Formação cívica, psicologia, sociologia, filosofia, Cidadania, Sexualidade, Adolescência, Ciências sociais, Política, Educação moral e religiosa.

Tópicos para exploração

- Diferença entre sexo, gênero e orientação sexual;
- A importância de ouvir o outro;
- Glossário do novo vocabulário LGBTQIA+.



MAR URBANO LISBOA

José Vieira Mendes e Ricardo Gomes,
Documentário, Portugal, 2020, 48 min.

Documentário ambiental sobre os recursos de um ecossistema único que é o Estuário do Rio Tejo, e que desenvolve um amplo debate sobre a qualidade das águas, sobre a sua biodiversidade marinha, sobre o futuro da cidade e da área metropolitana que a rodeia. Lisboa e os seus arredores são locais privilegiados para trabalhar, para desfrutar do lazer e de uma excelente qualidade de vida, além de serem um ponto de partida e de chegada para o turismo de mar, para os cruzeiros, navegação marítima e recreio.

Tema Natureza

Público-alvo 2.º, 3.º ciclo, Secundário, Universidade

Áreas Artes; Cinema; Formação Cívica; Cidadania, Ecologia, Estudo do Meio e Ciências Naturais

Assunto Um filme em defesa do Rio Tejo, que testemunha a resiliência dos ecossistemas marinhos, da evolução da qualidade das águas, da conservação das diferentes espécies de vida marinha típicas do Estuário, influenciadas igualmente pelas alterações climáticas.

Tópicos para exploração

- Relação da natureza com o Homem;
- Biodiversidade;
- Proteger a natureza ao nosso redor.



MELHORES AMIGAS

Marion Desseigne Ravel, França, ficção, 2021, 81 min.

Nedjma, uma adolescente que vive com a mãe e a irmã, passa o verão com o seu grupo de amigas. Quando conhece Zina, uma rapariga de outro gangue, a sua vida vira-se do avesso. À luz do dia são rivais mas, em segredo são amantes. Arrastada num turbilhão, vê-se dividida entre os princípios do bairro e o seu próprio desejo que ninguém à sua volta consegue sequer compreender, quanto mais tolerar. Nedjma terá de fazer uma escolha que irá definir quem verdadeiramente é.

A primeira longa-metragem de Marion Desseigne-Ravel passou pelo Festival Queer Lisboa e pela Festa do Cinema Francês e traz aos espectadores uma história sobre o desejo em contextos hostis.

Melhores Amigas capta a sensibilidade e vulnerabilidade do percurso de uma jovem à procura do seu lugar no mundo enquanto navega entre choques sociais e a ternura da primeira paixão da adolescência.

Tema Adolescência; Pertença; Aceitação; Amor; Descoberta; Grupos de pares; homossexualidade;

Público-alvo Secundário

Áreas Formação cívica, psicologia, sociologia, filosofia, Cidadania, história, história de arte, Multiculturalidade, Sexualidade, Adolescência, Ciências sociais, Política, Educação moral e religiosa.

Tópicos para exploração

- A importância do grupo de pares na socialização;
- A aceitação social na adolescência;
- A sexualidade na adolescência;
- A orientação sexual e o impacto na aceitação social
- A escola como palco principal para a atuação dos grupos de pares e as pressões que protagonizam;
- A importância da informação no crescimento e no desenvolvimento da sexualidade nos adolescentes;
- Abordagem multicultural da temática da adolescência;
- A vivência da sexualidade nas diferentes culturas.



MONTADO – O BOSQUE DO LINCE IBÉRICO

Joaquín Gutiérrez Acha, Portugal/Espanha, documentário, 2022, 95 min.

Este filme, surge na sequência da candidatura do montado a património da humanidade da UNESCO e leva-nos, através do olhar particular de Joaquín Gutiérrez Acha, numa viagem imersiva.

Com a narração da atriz Joana Seixas, o realizador mostra-nos um raro exemplo de boas práticas da interferência do homem no curso natureza em voos contemplativos sobre este bosque ancestral na Península Ibérica.

Tal como o paraíso natural do montado, também este filme precisou de tempo e recursos para atingir o seu maior potencial.

Este é o documentário com maior orçamento até à data em Portugal, tendo contado com cerca de 4 milhões de euros para a sua realização.

Tema Natureza; Paisagem; Preservação de espécies; Animais; Península Ibérica; Montado; Proteção da Natureza; Lince-ibérico; Biodiversidade.

Público-alvo Secundário

Áreas Ambiente, ciências da natureza, História, Geografia, Biologia, Património, Cidadania, Ciências Sociais, Antropologia, Educação Cívica, Educação Religiosa e moral, Psicologia, Comunicação.

Tópicos para exploração

- Que associações trabalham na área da preservação das espécies e dos seus habitats?
- Glossário associado a este documentário;
- Qual o papel do cinema nas questões ambientais?
- Além do cinema, que outras linguagens criativas abordam questões ambientais? Que exemplos existem a nível nacional e internacional.



O BANDO DOS CROCODILOS

Christian Ditter, Ficção, Alemanha, 2009, 96 min.

Hannes, de dez anos, vive sozinho com a sua mãe, e quer muito juntar-se ao grupo mais interessante da região, Os Crocodilos. Durante o seu desastroso teste de entrada, vê a sua vida ser salva por Kai, um rapaz imobilizado numa cadeira de rodas. Tal como Hannes, também Kai gostaria de fazer parte do grupo, mas todos acham que ele seria incapaz de fugir se as coisas ficassem complicadas. Contudo, ao assistir a um assalto, Kai torna-se subitamente interessante para o grupo, forçando a entrada de Hannes. Com os novos elementos, Os Crocodilos estão prontos a resolver um emocionante mistério.

Tema Aceitação da diferença/deficiência

Público-alvo 2.º e 3.º ciclo; Secundário

Áreas Artes; Cinema; Educação para a Cidadania; Educação Moral e Religiosa; Psicologia, Sociologia

Assunto Este filme explora a questão da aceitação da diferença perante o *Outro*. Mas também aborda a superação dos nossos limites quando queremos muito uma coisa. A amizade e a pertença a um grupo.

Tópicos para exploração

- Identidade e família;
- Igualdade e discriminação;
- Preconceito;
- Humanismo;
- Influências e conhecimento.



O FIM DA CARNE

Marc Pierschel, Documentário, Alemanha, 2017, 94 min.

Em *O Fim da Carne*, o realizador Marc Pierschel embarca numa jornada para descobrir que efeito um mundo pós-carne teria sobre o meio ambiente, os animais e nós mesmos. No percurso, conhece Esther, a “Wonder Pig”, que se tornou um fenómeno da internet; fala com pioneiros que lideram o movimento vegan na Alemanha; visita a primeira cidade totalmente vegetariana da Índia; testemunhas resgatam animais aprisionados, desfrutando a sua liberdade recém-descoberta; observa os futuros inovadores em alimentos que produzem carnes e queijos sem origem animal e muito mais.

Tema Consumo de Carne

Público-alvo 2.º e 3.º ciclo; Secundário

Áreas Sociologia, Moral, Artes, Cidadania, Ecologia, Estudo do Meio e Ciências Naturais

Assunto Quantas vidas seriam salvas se o nosso hábito de consumo massivo de carne mudasse? Este filme retrata um mundo em que o consumo de carne é um hábito ultrapassado, analisando todas as vias para que essa ideia seja viável.

Tópicos para exploração

- O que nos faz ser diferentes dos outros seres vivos?
- O que nos coloca no topo da cadeia alimentar?
- Serão os hábitos tão difíceis de mudar?
- Quais são as pequenas ações que podem impactar gigantesamente o nosso mundo?



O NOSSO CÔNSUL EM HAVANA

Francisco Manso, Ficção Biográfica, Portugal, 2019, 110 min..

É do conhecimento geral que Eça de Queiroz é considerado um dos mais brilhantes escritores portugueses, tendo escrito nove romances, vários contos e inúmeros artigos de jornais. Mas talvez não seja tão difundido que Eça dedicou a sua actividade profissional à carreira diplomática, tendo começado precisamente por Cuba em 1873, daí seguindo para Inglaterra, onde esteve entre 1874 e 1878. Finalmente, em 1888 seria nomeado cônsul em Paris, que foi o seu último posto consular. Chegado a Havana com 27 anos, imbuído das novas correntes ideológicas (a Democracia, o Socialismo e a República) e literárias (o Positivismo e o Realismo) que circulavam pela Europa de então, Eça encontra uma ilha onde se defrontavam duas potências – uma em declínio, a Espanha, outra em ascensão, os Estados Unidos da América – e onde ainda vigorava a escravatura, mas também onde já fermentava o espírito independentista dos cubanos, através de conspirações e pronunciamentos, que culminaram na renúncia da Espanha à ilha, em Dezembro de 1898.

Tema Diplomacia;

Público-alvo Secundário, Universidade, Pais;

Áreas Artes; Cinema; Formação Cívica; Cidadania, Relações Internacionais, Ciências Políticas, Direito, Literatura;

Assunto O filme de Francisco Manso, que é uma ficção livremente inspirada no período em que Eça de Queiroz; foi Cônsul de Portugal nas Antilhas espanholas;

Tópicos para exploração

- Direitos Humanos.



O NOSSO SONHO

Pascal Plisson, Documentário, França, 2023, 96 min.

Um pouco por todo o mundo — França, Quênia, Ruanda e Nepal — Pascal Plisson vai ao encontro de Xavier, Charles, Antonio, Maud, Nirmala e Khendo, crianças e jovens com diferentes tipos de deficiência que provam que o amor, a educação inclusiva, o humor e a coragem podem mover montanhas. Um retrato íntimo que rejeita o dramatismo fácil e aposta na dignidade e na força das famílias.

Tema Deficiência; inclusão; superação

Público-alvo 3.º ciclo, Secundário

Áreas Cidadania, Educação Especial, Psicologia, Educação Moral e Religiosa

Assunto Retrata cinco crianças e jovens com diferentes tipos de deficiência em várias partes do mundo, mostrando como o amor da família, a educação inclusiva e a coragem pessoal transformam a relação com a limitação.

Tópicos para exploração

- Deficiência e inclusão escolar
- Superação e resiliência
- Papel da família e da comunidade
- Combate ao capacitismo
- Diversidade humana



PATRIARCADO, UMA HISTÓRIA POR ACABAR

Pedro Serra, documentário, Portugal, 2021, 93 min.

Este documentário é uma compilação de entrevistas a 20 ativistas sobre Feminismo interseccional e o Patriarcado em Portugal. Tocando em temas desde o empoderamento feminino, à desconstrução da masculinidade hegemónica, passando pela perspectiva das emoções, cultura da violência e a forma em como tudo isto está enraizado na educação das crianças desde tenra idade. O filme tem como mote o questionamento dos padrões de género numa sociedade extremamente binária e heteronormativa, bem como o fim de toda e qualquer opressão/repressão.

Tema Feminismo; Sociedade patriarcal; Machismo; Igualdade de oportunidades; Organização social e desigualdade; Poder; Emancipação feminina; Violência de género;

Público-alvo Secundário, Universidade, Pais;

Áreas Formação cívica, psicologia, sociologia, filosofia, Cidadania, história, história de arte, Ciências sociais, Política, Educação moral e religiosa

Tópicos para exploração

- O Patriarcado nas instituições e nos modelos de educação;
- Homens feministas;
- O patriarcado e a violência de género;
- A divisão das tarefas domésticas e a desigualdade na carga mental atribuída às mulheres;
- A desigualdade nas responsabilidades familiares;
- Desigualdade de oportunidades profissionais e de rendimento económico em função do género;
- História do Feminismo em Portugal;
- O Feminismo no mundo.



QUE ESTRANHA FORMA DE VIDA

Pedro Serra, Documentário, Portugal, 2015, 110 min.

Acompanhamos de perto a eco aldeia de Cabrum, recente comunidade no norte de Portugal; a Cooperativa Integral Catalana no seu projeto “Áurea Social” em Barcelona, a qual pratica a autogestão com moeda própria – o Eco; e por fim, a comunidade autossustentável – Tamera – situada em Portugal também, com quase 20 anos de existência, centro de pesquisa para a paz, com filosofia de amor livre, detentora do próprio ensino, autossuficiente em energia e alimentos, um biótipo para a cura global de consciência.

Tema Sustentabilidade e Estilos de Vida Alternativos;

Público-alvo 3.º ciclo, Secundário, Universidade, Pais;

Áreas Ecologia, Estudo do Meio e Ciências Naturais

Assunto Documentário sobre estilos de vida alternativos que procuram viver em harmonia com a natureza e baseados na sustentabilidade.

Tópicos para exploração

- O que são ações sustentáveis?
- Como levar um estilo de vida mais sustentável?



RAPARIGAS / MUSEU

Shelly Silver, Documentário, Alemanha, 2020, 71 min.

Uma viagem pela histórica coleção do Museu de Belas Artes de Leipzig, guiada por um grupo de raparigas com idades entre os 7 e os 19 anos. Passando de obra em obra, de século em século, elas partilham connosco a sua perspectiva do que veem. Cada um de nós encara, com um novo olhar, uma cultura que já foi moldada e estruturada com base nos desejos e decisões de outros. Esta cultura é, frequentemente, opaca e escondida sob a superfície do “como é” e do “como foi”. As obras de arte apresentadas sob a capa da educação e do conhecimento foram, ao longo da história, concebidas, colecionadas, escolhidas e contextualizadas por homens. Não faltam representações de mulheres, mães, esposas, prostitutas, modelos e musas – sejam contemporâneas, clássicas ou religiosas, a larguíssima maioria dessas figuras foi feita sob a perspectiva de homens.

Tendo em conta este desequilíbrio, como é que estas obras deverão ser observadas hoje em dia?

Tema Arte / educação/ interpretação/ linguagem / Criatividade

Público-alvo Secundário

Áreas História, História de arte, Cidadania, Sexualidade, Sociólogo, Ciências Sociais, Antropologia, Educação Cívica, Educação Religiosa e moral, Psicologia, Comunicação.

Tópicos para exploração

- A história da Arte e o papel feminino ao longo dos tempos;
- Limites para a arte;
- Diferenças de olhares entre quem cria e quem vê;
- Diferentes linguagens artísticas.



SALMA

Kim Longinotto, Documentário, Reino Unido, Índia, 2013, 89 min.

Quando Salma, uma jovem muçulmana do sul da Índia, tinha 13 anos, foi trancada pela sua família durante 25 anos, que a proibiu de estudar e a forçou a casar. Durante esse tempo, as palavras foram a sua salvação. Ela começou secretamente a compor poemas em pedaços de papel e, através de um sistema complexo, foi capaz de fazê-los chegar às mãos de um editor. Contra todas as expectativas, Salma tornou-se a mais famosa poeta Tamil: o primeiro passo para a descoberta de sua própria liberdade e o desafiar das tradições e códigos de conduta na sua aldeia.

Tema Discriminação e desigualdade de género

Público-alvo 3.º Ciclo, Secundário e Universidade

Áreas Português, Geografia, História, Formação Cívica, Religião, Política Filosofia, Sociologia, Psicologia, Educação, Artes, Cinema.

Assunto Contra todas as expectativas culturais e sociais a jovem muçulmana Salma torna-se a poetisa mais famosa do Sul da Índia. Numa aldeia fechada, patriarcal e religiosa as jovens – meninas depois de menstruadas são fechadas em casa, onde a sua única opção é casarem. Salma não é excepção. Que futuro podem ter estas meninas? Como poderão fugir ao seu destino? Qual é o poder da escrita?

Tópicos para exploração

- A poesia como forma de expressão;
- A educação oferece novas oportunidades?
 - A sociedade indiana;
 - A religião islâmica;
 - Influência da religião na educação e na sociedade;
 - O papel da mulher na sociedade;
 - O casamento e a família;
 - O papel da política – legislação;
 - O documentário.



SER E TER

Nicolas Philibert, França, documentário, 2002, 104 min.

Numa escola primária na região de Auvergne em França, Georges Lopez é professor de uma turma de 13 crianças, com idades compreendidas entre os 4 e os 10 anos. Lopez, um educador veterano à beira da reforma, é um modelo de sensibilidade e compreensão a lidar com crianças. Nunca levantando a sua voz e falando directamente com eles, o seu afecto é tão notório como o respeito e a confiança que as crianças têm por ele.

Tema Ensino primário;

Público-alvo Secundário

Assunto Neste filme, acompanhamos o dia-a-dia de um professor de aldeia, em França, que tem a seu cargo a educação de um pequeno grupo de crianças de diferentes idades. A ver este filme, entendemos toda a relação que existe entre este professor e cada um dos seus alunos e a importância que a relação pessoal tem para o sucesso escolar.



SETE INVERNOS EM TEERÃO

Steffi Niederzoll, Documentário, Alemanha, 2023, 97 min.

Reyhaneh Jabbari, de 19 anos, esfaqueia em legítima defesa o homem que tenta violá-la. É presa nesse mesmo dia e condenada à morte, apesar das evidências. A partir de gravações clandestinas, cartas escritas na prisão e do testemunho da família, o documentário reconstrói sete anos de resistência de Reyhaneh perante um sistema judicial patriarcal, até à sua execução em 2014.

Tema Direitos humanos das mulheres; pena de morte; sistema judicial no Irão

Público-alvo Secundário, Universidade

Áreas História, Cidadania, Direito, Sociologia, Ciências Sociais, Filosofia

Assunto Reconstrói um caso judicial real para questionar a justiça de género e a violência institucional num sistema patriarcal, dando voz e rosto a uma vítima cuja história se tornou símbolo internacional de resistência.

Tópicos para exploração

- Legítima defesa e justiça de género
- Pena de morte e sistemas judiciais
- Direitos das mulheres em regimes autoritários
- O poder da voz e do testemunho pessoal
- Ativismo, memória e luta pela justiça



SOBREVIVENTES

José Barahona, Portugal/Brasil, 2024, 105 min.

Meados do século XIX. Um grupo de sobreviventes do naufrágio de um navio negreiro, brancos e negros, dão a uma ilha deserta.

A luta pela sobrevivência e pelo poder vai inverter os valores morais e sociais da época. Isolados, será possível encontrar uma forma de viver em harmonia?

Tema Colonialismo e reconfiguração social

Público-alvo Secundário, Universidade e Pais Áreas Cidadania, História, Geografia, Sociologia, Filosofia, Português.

Assunto As consequências históricas da escravatura e do colonialismo português e a reconfiguração das relações sociais e raciais.

Tópicos para exploração

- Escravatura e Colonialismo: Reflexão sobre o passado colonial português e as consequências da escravatura.
- Relações de Poder e Igualdade: A possibilidade (e os desafios) de construir uma sociedade baseada no respeito e igualdade.
- Memória Histórica e Esquecimento: O papel do cinema na recuperação de histórias silenciadas e na crítica ao esquecimento coletivo.



SOS: SALVEM A NOSSA ESCOLA

Carine May e Hakim Zouhani, 2022, França, 94 min.

Denis, está ameaçada pela iminente conclusão da construção de uma nova escola boémia e ecologista. Temendo perder o pouco de diversidade social que resta e esperando atrair os novos moradores da cidade, a diretora Zahia junta-se a Marion, uma jovem e muito engenhosa professora, para criar a primeira “escola verde” dos subúrbios. Mas, para isso terão de juntar esforços com uma equipa de ensino no mínimo bastante eclética e que não é exatamente o grupo mais ecologicamente correto do planeta!

Tema Diversidade social e ecológica

Público-Alvo 3.º ciclo, Secundário, Professores

Área Cidadania, Francês, Movimento escola moderna, Escola da floresta, Sociologia, Multiculturalidade, Ciências sociais, Política, Educação moral e religiosa, Ecologia.

Assunto Repensar as metodologias de ensino da escola pública como um espaço inclusivo, plural e respeitador das diversidades étnico-sociais, onde a consciência humanista e ecológica dos alunos é estimulada.

Tópicos para exploração

- Diversidade Cultural
- Metodologias de ensino
- Comunidades educativas
- Educação ecológica nas escolas
- Relação aluno - escola - família - comunidade.



STOP – ZEMLIA – SE NÃO ARRISCARES NUNCA SABERÁS

Kateryna Gornostai, ficção, Ucrânia, 122 min.

Ultrapassando a confusão emocional de esperar que a sua vida adulta comece enquanto se diverte com os seus amigos – uma autêntica, radical e sensível realidade do que é ser adolescente e uma perspeiva da adolescência ucraniana. A tímida Masha, estudante do 12.º ano, sente-se como uma outsider senão estiver com os colegas Yana e Senia, que partilham a sua visão não-conformista da vida. Enquanto tenta ultrapassar o último ano do secundário, Masha apaixona-se, de uma forma que a obriga sair da sua zona de conforto. Primeira obra de uma realizadora ucraniana, esta é uma história pessoal sobre a paciência que a auto-descoberta exige.

Tema Adolescência, relações de amizade, sexualidade e descoberta do amor.

Público-alvo Secundário

Áreas Cidadina, Artes, Psicologia

Assunto É perceptível a ansiedade que envolve o início da vida amorosa e a vivência da sexualidade, e sendo a sexualidade, uma parte integrante da vida de cada indivíduo, ela contribui para a sua identidade ao longo de toda a vida e para o seu equilíbrio físico e psicológico. De uma forma mais periférica, esta obra retrata também a Família. Encontramos várias famílias tipo, e a forma como os vários elementos se relacionam entre eles.

Tópicos para exploração

- A adolescência – amor, amizade, aceitação, o grupo;
- Descoberta da sexualidade;
- Perda e gestão de emoções;
- Idade da transição – mudanças e ansiedades.



SVETLANA – O MEU PAI ERA JOSEPH STALINE

Gabriel Tejedor, Documentário, França, 2023, 80 min.

Durante o auge da Guerra Fria, a única filha de Estaline pede asilo à embaixada americana em Nova Deli, deixando para trás o seu país e os dois filhos. Perseguida pela imprensa, pelo KGB e pelos seus próprios admiradores, Svetlana nunca deixará de fugir. O documentário acompanha as lutas que enfrentou para se libertar da sombra do pai.

Tema Guerra Fria; totalitarismo; identidade e memória histórica

Público-alvo Secundário, Universidade

Áreas História, Geografia, Ciências Sociais, Política

Assunto Acompanha a fuga da filha de Estaline para o Ocidente em 1967, explorando o peso de um legado familiar totalitário e o impacto geopolítico da sua decisão em plena Guerra Fria.

Tópicos para exploração

- Totalitarismo e legado familiar
- Guerra Fria e propaganda política
- Identidade e liberdade individual
- Exílio e memória histórica
- Uso político de figuras públicas



SWEET THING – INFÂNCIA À DERIVA

Alexandre Rockwell, Ficção, EUA, 2020, 91 min.

Em New Bedford, Massachusetts, uma família disfuncional leva uma vida esquecível, marcada pela instabilidade de um pai alcoólico. Num verão, as crianças Billie e Nico partem numa aventura pelo fantástico e poético mundo da infância, invisíveis aos adultos em seu redor. Filmado a preto-e-branco com os próprios filhos do realizador.

Tema Negligência parental; alcoolismo; resiliência infantil

Público-alvo Secundário

Áreas Artes, Cinema, Psicologia, Educação Moral e Religiosa

Assunto Retrata, com uma linguagem poética, a forma como duas crianças enfrentam a negligência de um pai alcoólico, encontrando na imaginação e na amizade uma forma de sobreviver à instabilidade familiar.

Tópicos para exploração

- Impacto do alcoolismo na família
- Negligência parental
- Resiliência e imaginação infantil
- Redes de apoio informais entre crianças
- Proteção de menores



TÓXICO

Saulė Bliuvaitė, Ficção, Lituânia, 2024, 99 min.

Maria, 13 anos, é abandonada pela mãe e obrigada a viver com a avó numa cidade industrial em declínio. Um encontro fortuito com Kristina, outra rapariga da mesma idade que sonha ser modelo, leva-a a entrar no ambiente competitivo e quase sectário de uma escola de modelos, onde a pressão para corresponder a padrões inalcançáveis se torna o centro da sua luta pela identidade.

Tema Imagem corporal; pressão estética; amizade na adolescência

Público-alvo Secundário

Áreas Psicologia, Educação Moral e Religiosa, Artes, Cidadania

Assunto Acompanha duas adolescentes de 13 anos que, na procura de uma vida melhor, entram no ambiente competitivo de uma escola de modelos, onde a pressão pelos padrões de beleza atinge limites extremos.

Tópicos para exploração

- Pressão estética e padrões de beleza inalcançáveis
- Amizade e competição entre pares
- Exploração da imagem de crianças e adolescentes
- Autoestima e construção da identidade na adolescência
- Onde procurar ajuda e apoio



UM OCEANO DE PLÁSTICO

Craig Leeson, Documentário, Hong Kong, 102 min.

Um Oceano de Plástico documenta as consequências do nosso estilo de vida, baseado em plástico descartável, e testemunha a destruição que estamos a causar às aves marinhas, tartarugas, mamíferos marinhos e peixes. O filme apresenta também algumas tecnologias exequíveis e soluções inovadoras que todos – dos governos aos indivíduos – podem colocar em prática para voltarmos a ter um oceano limpo e mais sustentável.

Tema A poluição de plástico nos oceanos e os efeitos que isso causa em nós e no planeta

Público-alvo 2.º e 3.º ciclo, Secundário, Universidade e Pais

Áreas Cidadania, Ecologia, Estudo do Meio e Ciências Naturais

Assunto Através deste documentário somos introduzidos à problemática da imensa quantidade de plástico existente atualmente nos oceanos e mares do planeta. Percebemos o que está na origem do problema, quais as consequências para a vida no mar e também as consequências que daí resultam para o ser humano. Finalmente, são-nos apresentadas algumas soluções viáveis e, principalmente, quais as alterações necessárias, do nosso comportamento, para reduzir o consumo de plástico.

Tópicos para exploração

- Quais são os hábitos que podemos alterar?
- Como reduzir no plástico?
- Importância da reciclagem?



UM RAMADÃO EM LISBOA

Amaya Sumpsi, Carlos Lima, Catarina Alves Costa, Joana Lucas, Raquel Carvalheira, Teresa Costa, Documentário, Portugal, 2019, 66 min.

Filme coletivo que revela o ambiente do mês do Ramadão em Lisboa, em vários momentos, desde o entusiasmo inicial ao cansaço dos últimos dias de jejum. Num contexto onde esta prática não é maioritária, o documentário acompanha muçulmanos residentes na cidade pelas suas ruas, paisagens e mundos.

Tema Diversidade religiosa; comunidade muçulmana; multiculturalidade

Público-alvo Secundário, Universidade

Áreas Cidadania, Antropologia, Sociologia, Educação Moral e Religiosa

Assunto Acompanha o quotidiano de muçulmanos residentes em Lisboa durante o Ramadão, revelando a diversidade de práticas e vivências de uma comunidade religiosa minoritária dentro da própria cidade.

Tópicos para exploração

- Diversidade religiosa em Portugal
- Prática do jejum ritual e o mês do Ramadão
- Multiculturalidade urbana
- Desconstrução de estereótipos sobre o Islão
- Convivência entre comunidades



VISITA DE ESTUDO

Una Gunjak, Ficção, França, Bósnia e Herzegovina, Noruega, Croácia, Sérvia, 2023, 93 min.

Em Sarajevo, uma adolescente na sua procura por validação afirma que fez sexo, pela primeira vez, durante um jogo de «verdade ou consequência» entre alunos do ensino secundário. Presa na sua própria mentira, inventa uma gravidez e acaba por se tornar no centro de uma controvérsia que foge do controlo.

Tema Autoafirmação

Público-alvo 3º ciclo, Secundário, Universidade
Áreas Cidadania; Filosofia; Sociologia; Psicologia;
Comunicação; Ciências Sociais.

Assunto A descoberta da identidade e sexualidade feminina numa sociedade conservadora e opressiva.

Tópicos para exploração

- Identidade e Sexualidade na Adolescência
- Pressão Social, Género e Patriarcado
- Redes Sociais e a Cultura da Imagem
- Empatia, Liberdade e Responsabilidade



YOUNG HEARTS – O PRIMEIRO AMOR

Anthony Schatterman, Ficção, Bélgica/Holanda, 2024, 97 min.

Elias, um rapaz de 14 anos, leva uma vida tranquila numa aldeia belga até conhecer Alexander, o novo vizinho. A amizade entre ambos nasce de forma espontânea, mas para Elias ganha rapidamente outra dimensão. Confuso com o que sente e com receio do julgamento dos colegas, afasta-se daquele que é o seu primeiro amor — mas conseguirá fugir aos próprios sentimentos?

Tema Primeiro amor; descoberta da sexualidade; identidade LGBTQ+

Público-alvo Secundário

Áreas Formação Cívica, Psicologia, Educação Moral e Religiosa, Cidadania

Assunto Aborda a descoberta do primeiro amor entre dois rapazes de 14 anos, focando-se na luta interior de crescer e no medo do julgamento alheio, mais do que na sexualidade em si — sublinhando que a experiência de se sentir “outsider” atravessa gerações.

Tópicos para exploração

- Identidade e orientação sexual na adolescência
- Medo do julgamento social e ocultação de sentimentos
- Aceitação da diferença
- Relação entre pares e com a família
- Coragem para mostrar o que se sente

Nota

É um filme bonito, sensível e positivo, com final feliz — o realizador quis propositadamente evitar o drama pesado associado a este tipo de história, focando-se antes no calor humano e na esperança.



|||||/\\
ZERO
EM COMPORTAMENTO

WWW.ZEROEMCOMPORTAMENTO.ORG