



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



SELO DE
CONFORMIDADE
EQAVET

Agrupamento de Escolas de Almeirim

Escola Secundária da Marquesa de Alorna

Curso Profissional de Técnico de Multimédia-2023/2026

Relatório da Prova Aptidão Profissional

Vídeo:

A DANÇA NA ÍNDIA

Aluna: Riya Manojkumar Jani

Professora Orientadora: Teresa Maria Rodrigues Marcelino

Almeirim, 11 de abril de 2026



AGRADECIMENTOS

A realização deste projeto, no âmbito da Prova de Aptidão Profissional (PAP), representou não só um desafio técnico, mas também pessoal. Ao longo deste percurso, contei com o apoio de várias pessoas e entidades, às quais quero expressar a minha sincera gratidão.

Em primeiro lugar, agradeço à minha professora orientadora, Teresa Maria Rodrigues Marcelino, pelo acompanhamento, orientação e disponibilidade constante ao longo de todas as fases do projeto. A sua dedicação e conselhos foram muito importantes para o desenvolvimento deste trabalho.

Agradeço também a todos os professores do curso Profissional de Técnico de Multimédia, pelo conhecimento transmitido, pela exigência e por me prepararem para enfrentar este desafio com confiança e responsabilidade. Também um agradecimento à professora Teresa Cordeiro, que se disponibilizou para nos ajudar com o português.

Um agradecimento especial à minha família, pelo apoio incondicional, paciência e motivação ao longo de todo o meu percurso escolar. A sua confiança em mim foi um grande incentivo.

Agradeço ainda aos colegas e amigos que colaboraram direta ou indiretamente na produção deste projeto, seja com ideias, opiniões, disponibilidade para participar nas gravações ou simplesmente com palavras de encorajamento.

Por fim, expresso também o meu agradecimento às fontes e instituições que disponibilizaram informação e inspiração para este trabalho, que tem como missão valorizar e divulgar as tradições culturais da Índia através da dança.

ÍNDICE

ÍNDICE DE FIGURAS.....	3
GLOSSÁRIO	4
INTRODUÇÃO.....	6
APRESENTAÇÃO / IDENTIFICAÇÃO DO AUTOR	7
1 – CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO DO PROJETO	11
1.1 – Identificação e Caracterização do Projeto	11
1.2 – Justificação do Tema/Projeto.....	12
2 – CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO PROFISSIONAL	16
2.1 – O Perfil e o Papel do Técnico Profissional.....	16
2.2 – As Funções a Desempenhar no Projeto pelo Técnico Profissional	16
3 – CAPÍTULO III DESENVOLVIMENTO DO TEMA	18
3.1 – Ideia	18
3.2 – Trabalho Desenvolvido.....	19
3.3 – Objetivos Específicos	28
3.4 – Público-Alvo	29
3.5 – Equipamento/ Hardware.....	29
3.6 – Tecnologias Utilizadas.....	29
3.7 – Cronograma	30
4 – CAPÍTULO IV – CONCLUSÃO	31
4.1 – Objetivos	31
4.2 - Apreciação Final	32
REFERÊNCIAS	33
ANEXOS.....	34

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Autora do projeto com roupa de dança indiana	12
Figura 2: Autora do projeto com roupa de dança indiana	12
Figura 3: Autora do projeto com roupa de dança indiana	13
Figura 4: Autora do projeto com roupa de dança indiana	13
Figura 5: Autora do projeto com roupa de dança indiana	13
Figura 6: Etapas do projeto.....	15
Figura 7: Nuvem de palavras referentes ao projeto	18
Figura 8: Estilos de dança indiana	22
Figura 9: Edição do vídeo no Adobe premiere	27
Figura 10: Cartaz do projeto	28
Figura 11: Cronograma do projeto	30

GLOSSÁRIO

Captação de imagem: Consiste no processo de gravar ou fotografar cenas utilizando uma câmara, captando tudo o que é visível e importante para o projeto.

Coreografia: É uma sequência de movimentos corporais organizada de forma expressiva e artística, muitas vezes usada em dança ou vídeo performativo.

Cores simbólicas: São as cores que representam as ideias, sentimentos ou significados culturais. Por exemplo, o branco pode simbolizar a paz e o vermelho pode representar paixão ou o perigo.

Cultura visual: É um conjunto de imagens, símbolos e representações visuais que fazem parte de uma sociedade e influenciam a forma como vemos o mundo.

Edição do vídeo: Fase do projeto em que se cortam, organizam e combinam as imagens gravadas, adicionando efeitos, som e transições para criar um vídeo/ produto final.

Luz ambiente: Tipo de iluminação natural ou artificial já existente no espaço onde se grava, que pode influenciar o espectro visual da imagem.

Motion design: Área do design gráfico que usa animações e elementos em movimento para comunicar ideias de forma visual e dinâmica.

Música tradicional: Estilo musical ligado à cultura de um povo ou região, transmitido de geração em geração, muitas vezes com instrumentos e ritmos típicos.

Transições: Efeitos visuais usados na edição de vídeo para passar suavemente de uma cena para outra, ajudando a dar ritmo e fluidez ao conteúdo.

Vídeo performativo: Tipo de vídeo em que o corpo, o movimento e a ação são usados como forma de expressão artística, normalmente com uma intenção criativa ou emocional.

INTRODUÇÃO

O presente relatório está a ser elaborado no âmbito da Prova de Aptidão Profissional do curso Profissional de Técnico de Multimédia. Esta prova representa a fase final do percurso formativo deste curso e tem como principal objetivo permitir-me aplicar os conhecimentos e as competências adquiridas ao longo destes três anos de formação, através da realização de um projeto prático, individual e criativo.

O projeto que vou desenvolver e apresentar foca-se nas tradições culturais da Índia, em particular na sua expressiva e simbólica arte da dança. Esta é uma das expressões mais antigas da cultura indiana. A dança na Índia assume e sempre assumiu um papel muito importante na transmissão de histórias, valores e crenças. É uma linguagem simbólica que une a espiritualidade, a música e o movimento.

Ao explorar e representar estas tradições através do meio audiovisual, o projeto procura também demonstrar como a multimédia pode ser um instrumento na divulgação cultural, combinando arte, tecnologia e comunicação para dar vida à riqueza e à beleza das danças indianas.

APRESENTAÇÃO / IDENTIFICAÇÃO DO AUTOR

Chamo-me Riya Manojkumar Jani, tenho 19 anos e sou aluna do curso de Técnico de Multimédia, na turma do 12.º ano, no ano letivo 2025/2026.

Desde o início da minha formação nesta área, desenvolvi um grande interesse por tudo o que envolve a produção audiovisual, o design gráfico e a edição de conteúdos multimédia. Ao longo dos três anos de curso, tive a oportunidade de aprender a trabalhar com várias ferramentas e softwares profissionais, tais como o Adobe Premier Pro, o Photoshop, o After Effect e outros, que me permitiram desenvolver competências técnicas essenciais para esta área que pode ser muito criativa.

O tema escolhido para a minha PAP, ***A Dança na Índia***, surgiu do desejo de representar algo que faz parte da minha identidade cultural. Sendo descendente de indianos, senti que este projeto seria uma forma de dar a conhecer a beleza e a diversidade das danças tradicionais da Índia, enquanto aplicava os conhecimentos técnicos adquiridos durante o curso. O objetivo foi criar um trabalho que unisse cultura, expressão artística e tecnologia.

Sou uma pessoa dedicada, criativa, organizada e com vontade constante de aprender. Esta PAP foi um desafio que me permitiu crescer, não só ao nível profissional, mas também pessoal, reforçando a minha autonomia, capacidade de gestão do tempo e sentido de responsabilidade.

Este projeto representa a conclusão de uma etapa importante da minha vida académica e o início de um novo caminho que pretendo seguir com entusiasmo e motivação no mundo da multimédia.

INFORMAÇÃO PESSOAL



Riya Manojkumar Jani

 Travessa Canto do Jardim Nº23 1-2DTOº 2080-011 Almeirim, Portugal

 + 351 920 750 842

 riyajani57@gmail.com

Sexo Feminina | **Data de nascimento** 05/07/2006 | **Nacionalidade** Indiana

POSTO DE TRABALHO A QUE SE CANDIDATA PROFISSÃO EMPREGO PRETENDIDO ESTUDOS A QUE SE CANDIDATA DECLARAÇÃO PESSOAL

Técnica de Multimédia/ Técnica Audiovisual

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

De abril - até julho 2026

Estágio do Curso Profissional de Técnicas Multimédia (390 Horas)

Associação 20Km | Rua das Piscinas, 4 2080-200 Almeirim, Portugal

Tarefas associadas à criação de Cartazes; Captação e edição de imagem fixa e em movimento com vista à criação de produtos finais para reportagem e divulgação.

De 17 de fevereiro
- Até 4 de abril 2025

Estágio do Curso Profissional de Técnicas Multimédia (210 Horas)

Associação Proabraçar | Praceta do Chapin 11, 2080-048 Almeirim, Portugal

Tarefas associadas à criação de Cartazes; Captação e edição de imagem fixa e em movimento com vista à criação de produtos finais para reportagem e divulgação.

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

De 15 de Agosto 2023 até
agosto 2026

Curso Profissional de Técnicas Multimédia

Nível IV

Agrupamento de Escolas de Almeirim

Disciplinas Técnicas: Técnicas Multimédia / Designa Comunicação e Audiovisual / Sistema de Informação/ Projeto e Produção Multimédia

Principais áreas: Som e Produção Áudio; Design Gráfico e Comunicação Visual; Animação 3D; Edição e fotografia; Edição e integração Multimédia; Programação e Desenvolvimento Web/Interativo; Gestão do Projeto Multimédia.

**COMPETÊNCIAS
PESSOAIS**
Língua materna Gujarati e Hindi

Outras línguas

	COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
	Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	
Inglês	C2 ^a	C2 ^a	C2 ^a	C2 ^a	C2 ^a
Português	B2 ^a	A1 ^a	B1 ^a	B1 ^a	A1 ^a
Espanhol	A1 ^a	A1 ^a	B1 ^a	B1 ^a	A1 ^a

Níveis: A1/A2: utilizador básico - B1/B2 utilizador independente - C1/C2: utilizador avançado

**Competências de
comunicação**

- Apresentação oral de projetos multimédia perante professores e colegas.
- Comunicação eficaz em trabalhos de grupo e projetos colaborativos.
- Capacidade de ouvir feedback e aplicá-lo na melhoria dos trabalhos.
- Utilização de comunicação visual (imagem, vídeo e design) para transmitir mensagens.
- Organização e clareza na transmissão de ideias.
- Adaptação da linguagem ao público e ao meio de comunicação.

**Competências de
organização**

- Planeamento e organização de tarefas em projetos multimédia.
- Gestão do tempo para cumprimento de prazos de trabalhos e projetos.
- Definição de etapas de trabalho e prioridades em projetos de grupo.
- Preparação e organização de materiais para apresentações e avaliações.
- Capacidade de trabalhar de forma autónoma e estruturada.
- Organização de ficheiros digitais (imagens, vídeos, áudio e documentos).

**Competências relacionadas
com o trabalho**

- Cumprimento de prazos e responsabilidades atribuídas.
- Utilização de ferramentas e software de multimédia (edição de imagem, vídeo e som).
- Organização e gestão de tarefas em ambiente de trabalho.
- Resolução de problemas técnicos de forma autónoma ou em equipa.
- Adaptação a diferentes funções e exigências do projeto.
- Atenção ao detalhe e foco na qualidade do trabalho final.

Competências digitais

AUTOAVALIAÇÃO				
Processamento de informação	Comunicação	Criação de conteúdos	Segurança	Resolução de problemas
Utilizador básico	Utilizador independente	Utilizador básico	Utilizador básico	Utilizador básico

Níveis: utilizador básico - utilizador independente - utilizador avançado

Software (Adobe Photoshop; Adobe Illustrator; Adobe Premiere Pro; Adobe After Effects; Adobe Audition)

Microsoft 365 office (Word; Excel, PowerPoint, Outlook, OneDrive)

Outras Tecnologias (Canva; Genially; WordPress)

Outras competências Dança

INFORMAÇÃO ADICIONAL

Projetos ▪ PAP: A dança na Índia

1 – CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO DO PROJETO

1.1 – Identificação e Caracterização do Projeto

O tema escolhido para este projeto é Tradições Indianas e o título do projeto é **A Dança na Índia**.

Na Índia, a dança é muito mais do que uma forma de arte, é uma linguagem simbólica que transmite emoções, histórias e ensinamentos através dos gestos, expressões e música. Cada estilo tradicional de dança indiana, como por exemplo o Bharatanatyam¹, o Kathak² ou o Odissi³, representam uma região e contam algo sobre a cultura e as crenças do seu povo.

Com este projeto procuro partilhar um pouco da minha cultura e mostrar como a dança pode ser uma ponte entre diferentes povos e tradições. Ao usar um vídeo é possível comunicar de forma criativa e acessível, tornando o tema interessante para todos os públicos.

Nesta fase inicial do trabalho, foi elaborado o documento do pré-projecto, que apresenta a fundamentação, os objetivos e o plano de trabalho do projeto. Este documento encontra-se no **Anexo I**.

¹ **Bharatanatyam** (Bharata Natyam) é uma dança clássica do sul da Índia, marcada por movimentos firmes, gestos simbólicos e expressões faciais que transmitem emoções e histórias ligadas à espiritualidade hindu.

² **Kathak**: originário do norte da Índia, destaca-se pelos giros rápidos, ritmos marcados dos pés e pela forma de contar histórias através da música e do movimento.

³ **Odissi**: ia, é uma dança graciosa e fluida, conhecida pelas posturas elegantes e pela ligação profunda à devoção e à arte dos templos antigos

1.2 – Justificação do Tema/Projeto

A escolha do tema surge da minha ligação pessoal à cultura indiana e do meu gosto pela dança desde muito cedo (cf. Figura 1, 2, 3, 4 e 5).



Figura 1: Autora do projeto com roupa de dança indiana



Figura 2: Autora do projeto com roupa de dança indiana



Figura 3: Autora do projeto com roupa de dança indiana



Figura 4: Autora do projeto com roupa de dança indiana



Figura 5: Autora do projeto com roupa de dança indiana

Como sou de origem indiana, sinto que este projeto é uma forma de partilhar um pouco das minhas raízes, mostrando o valor e a beleza das tradições do meu país.

A dança indiana é uma arte que une religião, emoção e expressão, e cada movimento tem um significado espiritual ou cultural. Através deste projeto, pretendo mostrar que a dança é uma forma de comunicação universal, capaz de transmitir sentimentos e ideias sem precisar de palavras.

Além disso, o projeto permite-me aplicar os conhecimentos técnicos aprendidos no curso, como a captação e edição de vídeo, o tratamento do som e a criação de elementos gráficos, juntando tecnologia e cultura num único trabalho criativo.

Este projeto insere-se no âmbito da PAP do curso Profissional de Técnico de Multimédia, permitindo aplicar de forma integrada os conhecimentos adquiridos ao longo da formação, nomeadamente nas áreas de produção audiovisual, design gráfico e comunicação digital.

Para além da vertente técnica e cultural, este projeto pretende também contribuir para a promoção da interculturalidade no contexto escolar, sensibilizando a comunidade educativa para a riqueza das tradições indianas e fomentando o respeito pela diversidade.

A realização deste projeto representa também um processo de autoconhecimento e afirmação da minha identidade cultural, permitindo-me refletir sobre as minhas origens e partilhar com os outros uma parte significativa da minha história pessoal.

Este trabalho poderá ainda servir de base para futuras iniciativas culturais na escola, como exposições ou apresentações, promovendo o diálogo entre as culturas e o uso criativo das tecnologias.

1.3 – OBJETIVO DO PROJETO

Antes de começar o projeto pensei no que queria realmente alcançar com este trabalho. Estes são os objetivos:

- Partilhar a minha cultura indiana com os outros, mostrando como a dança é uma parte importante da nossa tradição e da nossa forma de viver.

- Ajudar as pessoas a conhecer e respeitar as outras culturas, mostrando que a diversidade é algo bonito e que nos pode unir.
- Usar a dança como uma forma de comunicação, para mostrar sentimentos, histórias e ideias, mesmo sem usar palavras.
- Aplicar tudo o que aprendi no curso de Multimédia, como filmar, editar vídeos, tratar o som e criar gráficos, num projeto que junte arte e tecnologia.
- Crescer como pessoa e como futura profissional, aprendendo a organizar o meu trabalho, a ser mais autónoma e a mostrar a minha criatividade.

1.4 – RESUMO DAS PRINCIPAIS ETAPAS DO PROJETO

Para realizar este projeto, organizei o trabalho em várias:

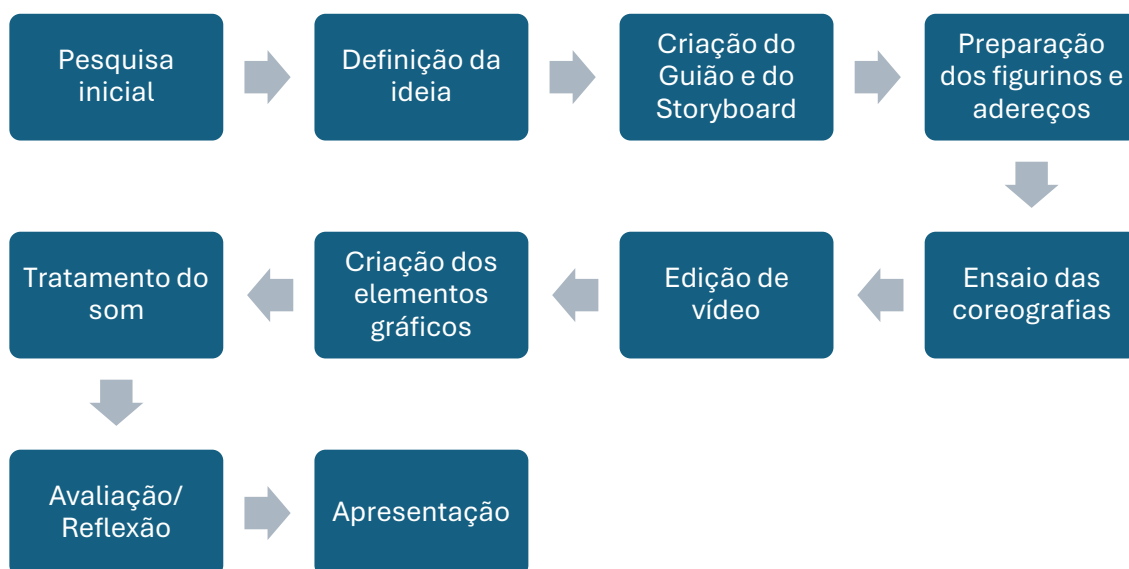


Figura 6: Etapas do projeto

2 – CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO PROFISSIONAL

2.1 – O Perfil e o Papel do Técnico Profissional

O curso Profissional de Técnico de Multimédia visa preparar os alunos para conceber, planear e produzir conteúdos multimédia, através da combinação de competências técnicas e criativas nas áreas da imagem, som, vídeo, design gráfico, programação e produção de conteúdos digitais. Ao longo da formação, os alunos têm contacto com diversas ferramentas tecnológicas e desenvolvem projetos práticos que estimulam a autonomia, a criatividade e a capacidade de comunicação visual.

As principais atividades de um Técnico de Multimédia incluem:

- A captação e edição de imagem e som;
- A criação de elementos gráficos e visuais;
- A edição e montagem de vídeo;
- A animação digital e motion gráficos;
- O tratamento e edição de áudio;
- O desenvolvimento de conteúdos para web e redes sociais.

2.2 – As Funções a Desempenhar no Projeto pelo Técnico Profissional

No início do projeto vou começar por fazer uma pesquisa aprofundada sobre as danças tradicionais indianas, procurando compreender o seu significado cultural e simbólico, bem como, as suas características visuais. Depois, vou passar à fase do planeamento, onde vou elaborar um guião e um storyboard, definir os recursos técnicos necessários, como câmaras, microfones, software de edição e locais de filmagem. E depois, vou organizar um plano de produção para gerir bem o meu tempo e os meios disponíveis.

De seguida, pretendo realizar a captação das imagens e do som, garantindo a qualidade visual e sonora das cenas através da utilização adequada dos equipamentos e técnicas de enquadramento e iluminação. Após a gravação, avanço para a edição e pós-produção, onde seleciono, monto e trato os ficheiros audiovisuais. Nesta fase, também integro elementos gráficos, *motion gráficos*⁴, legendas e efeitos visuais, para tornar o vídeo mais apelativo e informativo.

Ao mesmo tempo, trato e integro o áudio, incluindo uma música tradicional indiana e ajustando os níveis sonoros para garantir o equilíbrio entre o som ambiente, a narração e a música de fundo. Também pretendo trabalhar o design gráfico e a composição visual, criando títulos, transições, paletas de cores e outros elementos que possam reforçar a identidade visual do projeto.

Por fim, pretendo fazer uma revisão crítica do trabalho, corrigir eventuais erros e assegurar a coesão estética e técnica do produto final, que será apresentado como parte da minha PAP.

⁴ **Motion gráficas** são elementos gráficos animados que dão vida ao conteúdo visual. Em vez de imagens estáticas, como títulos ou ícones parados, os *motion graphics* movimentam-se, transformam-se ou aparecem com efeitos visuais. São muito usados em vídeos para tornar a apresentação mais dinâmica e apelativa, como por exemplo títulos que deslizam, gráficos que se animam ou logótipos que ganham movimento. Esta técnica combina design gráfico com animação e é aplicada em áreas como publicidade, redes sociais, vídeos explicativos e projetos multimédia.

3 – CAPÍTULO III DESENVOLVIMENTO DO TEMA

3.1 – Ideia

O presente capítulo descreve as várias fases do desenvolvimento do projeto “A Dança na Índia”, desde a fase inicial de planeamento até à conclusão do produto final. Durante este processo foram aplicadas competências técnicas, criativas e organizacionais adquiridas ao longo do curso Profissional de Técnico de Multimédia.

A ideia para este projeto surgiu do interesse pessoal pela cultura indiana, em especial pelas suas expressões artísticas e rituais tradicionais. Entre as várias formas de manifestação cultural, a dança destacou-se como um elemento visualmente forte, rico em simbolismo e com grande potencial estético e narrativo para ser explorado num produto multimédia.



Figura 7: Nuvem de palavras referentes ao projeto

3.2 – Trabalho Desenvolvido

Esta fase de desenvolvimento do projeto consistiu na concretização prática de todas as ideias planeadas, passando pela recolha de materiais, captação de imagens, edição de vídeo, criação de elementos gráficos e montagem final do produto multimédia.

Iniciei esta fase com uma pesquisa sobre a dança, mais propriamente a indiana.

A dança é uma forma de arte que utiliza o corpo como principal instrumento de expressão. Através de movimentos coordenados, a dança transmite emoções, ideias, histórias e valores culturais. É simultaneamente uma prática estética, social e cultural, presente em praticamente todas as sociedades humanas. Portanto, a dança é uma arte com variadíssimas formas de expressão:

- Artística: A dança permite ao intérprete comunicar sentimentos, criar beleza e explorar a criatividade.
- Comunicação: Serve como meio de transmitir mensagens sem palavras, expressando desde emoções individuais até histórias coletivas.
- Manifestação cultural: Reflete tradições, crenças e identidade de um povo. Cada dança carrega traços históricos e sociais específicos,

A dança indiana é composta por vários elementos fundamentais, que se apresentam de seguida.

- Movimento: Base da dança, inclui gestos, passos e deslocamentos corporais.
- Ritmo: Sequência temporal dos movimentos, frequentemente acompanhada por música ou percussão.
- Música: Complementa e orienta o movimento, criando harmonia entre som e corpo.
- Corpo: Instrumento principal da dança, capaz de expressar emoções, contar histórias e simbolizar conceitos.
- Espaço: Uso do espaço físico, padrões de deslocamento e interação com o ambiente ou outros bailarinos.

A dança é uma forma de expressão artística que utiliza o corpo em movimento para transmitir ideias, emoções e sentimentos. Desde os tempos mais antigos, a dança faz parte da vida das pessoas, sendo usada em celebrações, rituais, momentos religiosos e manifestações culturais.

Para além de ser uma arte, a dança é também uma forma de comunicação, pois permite expressar mensagens sem recurso à palavra. Através dos gestos, das expressões corporais e do ritmo, é possível contar histórias, representar tradições e partilhar valores culturais de diferentes povos.

A dança é composta por vários elementos essenciais. O movimento é a base da dança e corresponde aos gestos e ações realizados pelo corpo. O ritmo organiza esses movimentos no tempo e está ligado à música. A música acompanha a dança e ajuda a criar emoção e significado. O corpo é o principal instrumento do bailarino, sendo utilizado para expressar sentimentos e intenções. O espaço refere-se ao local onde a dança acontece e à forma como o corpo se movimenta nesse espaço.

Em conjunto, estes elementos tornam a dança uma manifestação artística rica e uma importante forma de expressão cultural.

A dança indiana é uma das formas de expressão cultural mais antigas e importantes da Índia. Está profundamente ligada à história, à religião e às tradições do país, sendo utilizada desde há muitos séculos para transmitir histórias, crenças e valores.

Na cultura indiana, a dança não é apenas uma forma de entretenimento, mas também um meio de comunicação e de expressão espiritual. Através dos movimentos do corpo, dos gestos das mãos, das expressões faciais e da música, os bailarinos conseguem transmitir emoções e mensagens simbólicas.

A dança indiana reflete a diversidade cultural do país, existindo vários estilos que variam de região para região. Cada estilo possui características próprias, como o tipo de música, os figurinos, os ritmos e os significados associados aos movimentos. Assim, a dança torna-se uma forma de preservar e valorizar o património cultural da Índia, mantendo vivas as suas tradições ao longo do tempo.

A dança na Índia remonta a milhares de anos, à tradição religiosa e aos textos clássicos como o *Natya shastra*, escrito por Bharata, que sistematizou a dança, teatro e música como

expressões sagradas. Evoluiu tanto em contextos de templo como em apresentações palacianas e folclóricas.

A Índia possui uma grande variedade de estilos de dança (cf. Figura 8), que refletem a diversidade cultural, religiosa e regional do país. Cada estilo apresenta características próprias, relacionadas com a história, a música, os movimentos e os trajes utilizados. As danças indianas podem ser clássicas ou tradicionais, e muitas delas têm origem em antigos rituais e práticas religiosas.

Os estilos de dança indiana distinguem-se pelos gestos simbólicos das mãos, pelas expressões faciais intensas, pelo ritmo marcado dos pés e pela forte ligação à música tradicional. Cada movimento tem um significado próprio e é utilizado para transmitir emoções, contar histórias e representar crenças religiosas e culturais. As expressões do rosto ajudam a mostrar sentimentos como alegria, tristeza, devoção ou respeito, tornando a dança mais expressiva e comunicativa.

Através destes estilos de dança, é possível compreender melhor as tradições, os valores e a identidade cultural da Índia, pois cada dança reflete a região, a história e o modo de vida do seu povo. Desta forma, a dança assume um papel importante na preservação do património cultural, contribuindo para manter vivas as tradições e a herança cultural do país ao longo do tempo.

A dança assume um papel importante na preservação do património cultural, pois permite transmitir tradições e valores de geração em geração. Através dos movimentos, gestos e expressões, a dança mantém vivas as histórias, crenças e costumes de um povo. Em muitas culturas, a dança está ligada a rituais religiosos, festas e momentos importantes da comunidade. Além disso, cada estilo de dança reflete a identidade cultural de uma região ou país. Ao ser praticada e divulgada, a dança ajuda a proteger e valorizar o património imaterial. Desta forma, contribui para o respeito pela diversidade cultural e para o conhecimento entre diferentes povos. A dança não é apenas uma forma de arte, mas também um meio de preservar a memória cultural.

De seguida apresento um infográfico, onde tem alguns estilos de dança indiana.

PRINCIPAIS ESTILOS DE DANÇA INDIANA:

Bharatanatyam

Origem em Tamil Nadu; dança clássica do templo, com gestos preciso e narrativa mitológico.



Kathak

Norte da Índia; narrativa baseada em histórias épicas, como giros rápidos e expressão dramática.



Odissi

Origem em Odisha; movimentos suaves, graciosos, ligados a histórias de deuses e deuses.



Kuchipudi



Manipuri



Mohiniyattam



... ENTRE OUTRAS FORMAS REGIONAIS COM ESTILO
PRÓPRIOS E TEAMS ESPIRITUAIS

Figura 8: Estilos de dança indiana

A dança indiana é frequentemente uma forma de devoção (*bhakti*). Muitos movimentos e gestos têm significados religiosos, contado histórias de deuses hindus, celebrando rituais e festivais. Dança é, muitas vezes, uma prática meditativa e uma oferenda espiritual.

A dança na Índia tem origem em tempos muito antigos e está profundamente ligada à religião, à espiritualidade e às tradições culturais do país. Desde a antiguidade, a dança é utilizada em rituais religiosos, cerimónias e celebrações, sendo considerada uma forma de comunicação entre o ser humano e o divino. Os primeiros registos da dança indiana encontram-se em textos sagrados e nas esculturas dos templos, onde os movimentos e gestos já possuem significados simbólicos.

Ao longo dos séculos, a dança na Índia vai evoluindo e dando origem a diferentes estilos, influenciados pelas regiões, pelas mudanças sociais e pelos contactos culturais. Apesar dessa evolução, as danças tradicionais mantêm as suas características principais, como os gestos simbólicos, a música tradicional e a forte carga expressiva. Desta forma, a dança continua a desempenhar um papel importante na preservação da cultura e da identidade do povo indiano.

Na cultura indiana, a dança está fortemente ligada à religião e à espiritualidade. Desde os tempos antigos, a dança é utilizada como forma de devoção e oração, sendo praticada em templos e cerimónias religiosas. Muitos estilos de dança indiana têm origem em histórias mitológicas e são dedicados a deuses do hinduísmo, como *Shiva*, *Krishna* ou *Vishnu*.

Através dos movimentos do corpo, dos gestos das mãos e das expressões faciais, os bailarinos expressam sentimentos de fé, respeito e ligação espiritual. A dança é vista como uma forma de aproximar o ser humano do divino, permitindo transmitir mensagens religiosas e valores espirituais. Assim, na Índia, a dança não é apenas uma arte, mas também uma prática espiritual e cultural profundamente enraizada na vida do povo.

Um dos aspetos mais importantes da dança indiana é o simbolismo presente nos gestos e nas expressões faciais. Cada movimento das mãos, posição do corpo e expressão do rosto tem um significado próprio e é utilizado para transmitir emoções, ideias e histórias.

Os gestos das mãos, conhecidos como Mudras, representam elementos da natureza, sentimentos, personagens ou ações específicas.

As expressões faciais ajudam a reforçar a mensagem da dança, permitindo demonstrar emoções como alegria, tristeza, amor, devoção ou respeito. Desta forma, a dança indiana torna-se uma linguagem visual e expressiva, onde o corpo é utilizado para comunicar de forma clara e simbólica, sem necessidade de palavras.

O simbolismo nos gestos e nas expressões é um elemento fundamental da dança indiana. Cada gesto das mãos e cada expressão facial possuem um significado específico, sendo utilizados para transmitir emoções, histórias e mensagens culturais ou religiosas. Através destes movimentos simbólicos, o bailarino consegue comunicar sentimentos e representar personagens, tornando a dança uma forma de linguagem visual rica e expressiva.

A dança na Índia é uma das formas de arte mais complexas do mundo, onde o corpo funciona como um instrumento de narração. Para compreender o projeto desenvolvido, é essencial analisar os três pilares que compõem esta arte:

1. A Linguagem Corporal: Mudras e Abhinaya

A narrativa da dança assenta em dois elementos fundamentais:

Mudras: São gestos específicos realizados com as mãos. Cada posição dos dedos tem um significado próprio, podendo representar objetos (como uma flor ou um animal), emoções ou ideias abstratas. Funcionam como um "alfabeto visual" que o público deve interpretar.

Abhinaya: Refere-se à arte da expressão facial e corporal. Na dança indiana, os olhos, as sobrancelhas e os músculos faciais são tão importantes como os pés. É através do *Abhinaya* que o bailarino transmite a alma da história, as suas intenções e emoções profundas.

2. Estética e Musicalidade

A experiência visual e auditiva é enriquecida pelos seguintes elementos:

Trajes tradicionais: O uso de cores vibrantes, tecidos ornamentados e joias não é meramente decorativo. Os figurinos ajudam a identificar as personagens, deuses

ou heróis das histórias mitológicas, criando uma distinção clara entre os intervenientes.

Música e ritmos: A dança é acompanhada por instrumentos clássicos como a *Tabla* (tambores), o *Mridangam*, o *Sitar* e a Flauta. A complexidade rítmica e as cadências específicas são fundamentais para reforçar o movimento e a cadência da narrativa.

3. Contexto Social e Espiritual

Mais do que uma performance, a dança desempenha um papel vital na sociedade indiana:

Celebrações e festivais: É presença obrigatória em festivais religiosos, casamentos e cerimónias comunitárias, servindo como um elemento de união.

Preservação da mitologia: Através do movimento, recriam-se episódios das grandes epopeias indianas, como o *Ramayana* ou o *Mahabharata*, garantindo que as histórias dos deuses e heróis passem de geração em geração.

Identidade cultural: A prática destas danças permite a preservação da tradição cultural e espiritual da Índia, mantendo vivas as raízes de um povo mesmo em contextos modernos.

Embora a Índia possua uma vasta diversidade de estilos coreográficos, este projeto foca-se na *Garba*, uma dança folclórica originária do estado de *Gujarat*. A escolha desta dança deve-se ao seu profundo simbolismo e à sua capacidade de unir a comunidade.

A palavra "*Garba*" deriva do sânscrito *Garbha*, que significa "útero" ou "ventre". Tradicionalmente, a dança é realizada em torno de uma lanterna de barro com uma luz no interior (chamada *Garba Deep*) ou de uma imagem da Deusa *Durga*. Esta luz simboliza o corpo como um recetáculo para a alma e a energia divina.

A *Garba* é dançada em círculo, o que representa o ciclo da vida na mitologia indiana: o nascimento, a vida, a morte e o renascimento. O único elemento que permanece imóvel é a divindade (ou a luz) no centro, simbolizando que, no meio das mudanças do mundo, o divino é constante.

Muitas vezes associada à *Garba*, é utilizada a variante com os *Dandiya* (pequenos bastões de madeira coloridos). Os bailarinos batem os seus bastões nos dos companheiros, criando um ritmo percussivo que dita a velocidade da dança.

Impacto Social: Ao contrário de outras danças clássicas mais rígidas, a *Garba* é inclusiva. É uma dança de celebração social, realizada durante o festival de *Navratri*, onde pessoas de todas as idades e origens se juntam para celebrar a alegria e a devoção.

Após a compreensão deste contexto cultural e da importância da *Garba* como símbolo de união, procedeu-se à fase de planeamento multimédia, através da criação de um guião técnico e literário, que serviu de base para todas as gravações e que se encontra detalhado no **Anexo II**.

Complementarmente ao guião, e de forma a definir a composição visual de cada cena, foi elaborado o Storyboard. Este documento permitiu prever o enquadramento da câmara, os movimentos dos participantes e a articulação entre as imagens de arquivo e as captações reais, servindo de guia visual durante todo o processo de produção. O Storyboard detalhado pode ser consultado no **Anexo III**.

Finalizada a fase da planificação e estruturação, deu-se início à etapa de produção e captação de conteúdos. Esta fase englobou a filmagem das coreografias, onde se aplicaram os conceitos de ritmo e movimento anteriormente estudados, e a realização de uma sessão fotográfica focada nos trajes típicos, com o objetivo de registar a riqueza dos detalhes e texturas das vestimentas. Paralelamente, foram conduzidas as entrevistas aos participantes, recolhendo testemunhos reais sobre a experiência e a perceção da cultura indiana. Todo este material bruto serviu de base para a posterior fase de edição e pós-produção em ambiente digital.

A sessão fotográfica foi dedicada aos trajes e acessórios típicos. Esta etapa foi muito importante para a aquisição de imagem estáticas dentro do projeto e por outro lado, também fazer um registo e recolha de imagens referentes ao tema (dança). A galeria pode ser acedida através do link: <https://photos.app.goo.gl/R4F7eWUpWZ3168tG7>.

Assim, com todo este material bruto recolhido, deu-se início à fase de pós-produção, utilizando o software Adobe Premiere Pro. Esta etapa foi fundamental para transformar os registos isolados numa narrativa coerente e apelativa.

Foram integrados títulos e créditos utilizando o painel *Essential Graphics*. Foram também criadas legendas e "lower thirds" para identificar os entrevistados, reforçando o carácter informativo do vídeo.

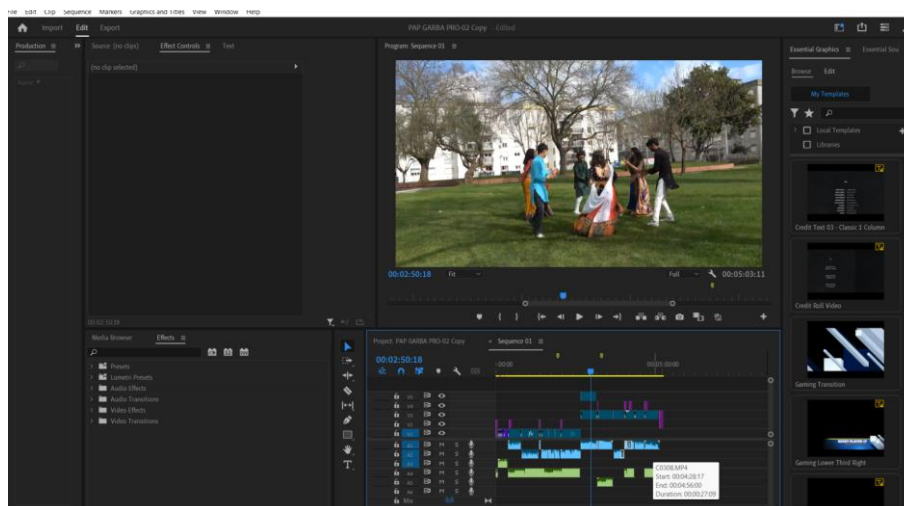


Figura 9: Edição do vídeo no Adobe premiere

O resultado é um produto audiovisual que não só documenta a dança, mas celebra a cultura indiana. De seguida apresenta-se o link do vídeo:

Após a conclusão da edição e exportação final do vídeo, o projeto entrou na sua fase de divulgação, essencial para cumprir o objetivo de promover a interculturalidade e dar a conhecer a dança *Garba* a um público mais vasto.

O vídeo foi carregado na plataforma YouTube. Esta escolha deve-se à acessibilidade da plataforma, permitindo que o projeto seja visualizado em qualquer dispositivo e partilhado facilmente com a comunidade escolar e académica. O link está disponível em: <https://youtu.be/VX7SsiNUGA8>.

Paralelamente, foi desenvolvido um cartaz publicitário para promover o projeto. O design do cartaz seguiu a identidade visual do vídeo, utilizando cores vibrantes e elementos da cultura indiana. Este material serviu não só para anunciar a apresentação da PAP, mas também para reforçar a imagem gráfica do projeto, aplicando conhecimentos de composição, tipografia e hierarquia visual adquiridos no curso.

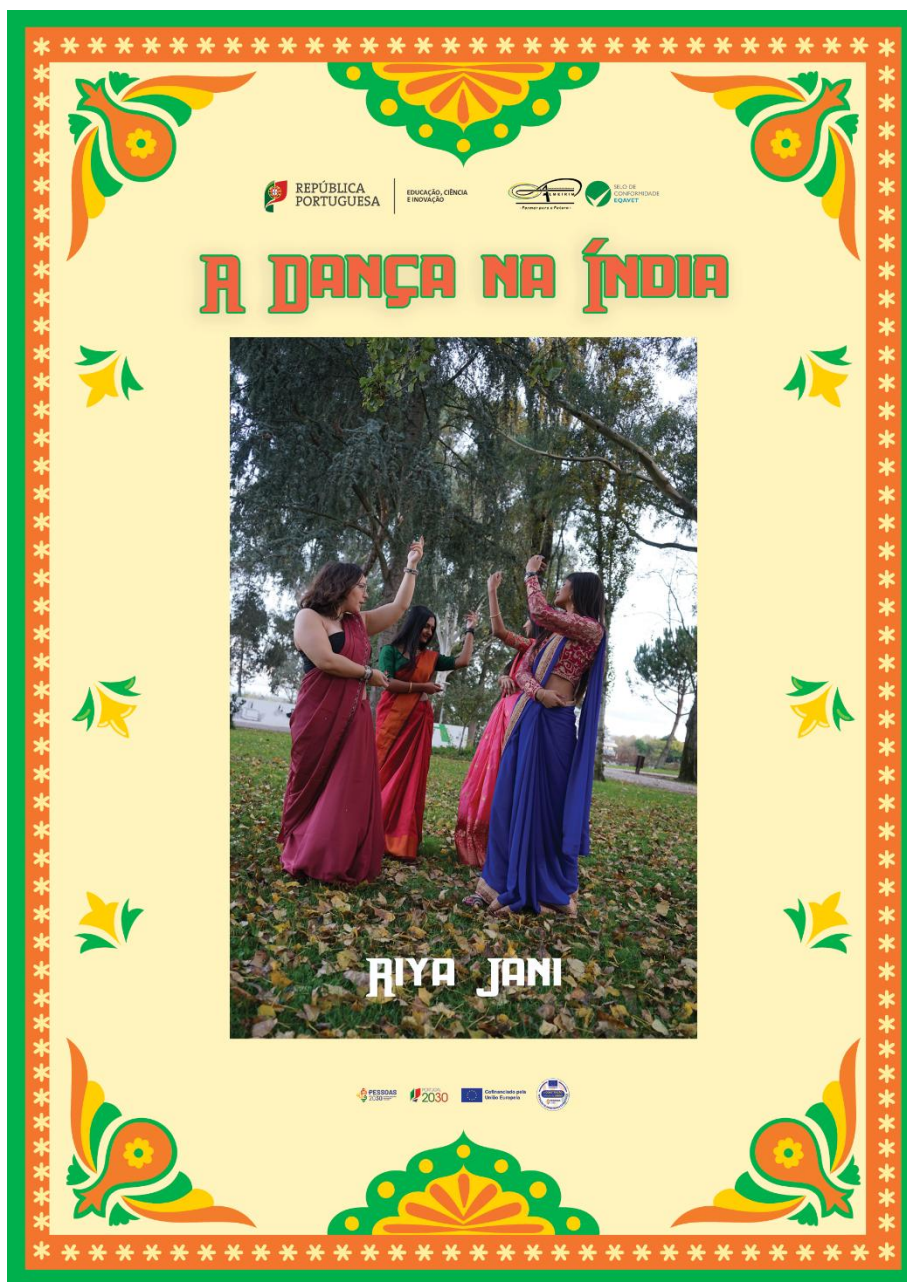


Figura 10: Cartaz do projeto

3.3 – Objetivos Específicos

De seguida, apresentam-se os objetivos que serviram de guia para o desenvolvimento do trabalho:

- Aplicar competências de planeamento através da criação de guiões e storyboards;
- Desenvolver técnicas de captação de imagem e vídeo em ambiente exterior;
- Realizar a edição e pós-produção audiovisual recorrendo ao Adobe Premiere Pro;
- Criar materiais de suporte gráfico e de divulgação, como o cartaz e a publicação do vídeo;
- Dominar a captação e edição de áudio (entrevistas) para fins documentais.

3.4 – Público-Alvo

Este projeto destina-se a estudantes e professores das áreas de artes e multimédia, bem como a entusiastas de cultura e etnografia que procurem compreender as tradições indianas. O vídeo funciona como um recurso pedagógico e de sensibilização para comunidades escolares e instituições que promovem a interculturalidade, a diversidade e a valorização do património cultural através de conteúdos audiovisuais.

3.5 – Equipamento/ Hardware

Para a realização deste projeto, foram utilizados os seguintes equipamentos técnicos:

- Câmara Digital DSLR Canon EOS 250D;
- Tripé com cabeça fluida;
- Microfone direcional externo Rode VideoMic GO;
- Iluminação LED portátil;
- Computador Portátil (Intel i7, 16 GB RAM, SSD 512 GB, Gráfica dedicada);
- Disco Externo 1 TB USB 3.0;
- Auriculares de estúdio.

3.6 – Tecnologias Utilizadas

No desenvolvimento deste projeto, foram utilizadas as seguintes ferramentas de software e plataformas digitais:

- Adobe Premiere Pro;
- Adobe Photoshop;

- Audacity;
- Google Drive / OneDrive;
- YouTube (Pesquisa e Difusão).

3.7 – Cronograma

Para organizar o meu trabalho e não me atrasar com as entregas, criei um plano com todas as etapas do projeto. A tabela que apresento a seguir mostra o que fiz em cada mês, desde a pesquisa inicial até à edição final do vídeo:

Fase do Projeto	Descrição das Atividades	Período / Mês
Pesquisa e Planificação	Investigação sobre a cultura indiana, seleção da dança Garba e planificação.	Setembro, outubro e novembro
Enquadramento Cultural	Redação da história da dança, estudo da simbologia, trajes e significados culturais.	Novembro
Preparação Artística	Fotografias e preparação das filmagens.	Dezembro, janeiro e fevereiro
Produção Audiovisual	Captação dos vídeos da dança e gravação das entrevistas.	Fevereiro
Pós-Produção e Edição	Edição dos vídeos (Première), tratamento de cor e montagem final.	Março
Finalização e Entrega	Conclusão do relatório escrito, criação do cartaz e submissão do projeto final.	Março
Apresentação Final	Defesa do projeto perante o júri e avaliação final.	Abril

Figura 11: Cronograma do projeto

4 – CAPÍTULO IV – CONCLUSÃO

A realização deste projeto permitiu-me aprofundar conhecimentos técnicos na área da multimédia e conhecimentos culturais na área da sociedade, assim como desenvolver competências essenciais para a produção de conteúdos audiovisuais de qualidade profissional. Através da exploração das danças tradicionais da Índia, foi possível criar um produto multimédia, que não só evidencia a riqueza artística e cultural desta temática, mas também promove a valorização e o respeito pela diversidade cultural.

Durante o processo, aprendi a aplicar ferramentas e tecnologias específicas da edição de vídeo, tratamento de imagem, animação gráfica e edição de áudio, consolidando assim as habilidades adquiridas ao longo do curso de Técnico de Multimédia. Além disso, este projeto exigiu uma boa gestão do tempo, planeamento rigoroso e autonomia na resolução de desafios técnicos e criativos.

4.1 – Objetivos

Os objetivos definidos no início do projeto foram alcançados com sucesso, tendo sido possível:

- Desenvolver um produto multimédia que representa fielmente as danças tradicionais da Índia, valorizando a sua dimensão cultural e artística;
- Aplicar de forma eficaz técnicas de captação, edição de vídeo e som, e tratamento de imagem, utilizando software profissional da área da multimédia;
- Demonstrar autonomia, organização e capacidade de planeamento ao longo de todas as fases do projeto, cumprindo os prazos estabelecidos;
- Criar um conteúdo visualmente apelativo e informativo, capaz de sensibilizar o público para a riqueza cultural da Índia;

- Melhorar as competências técnicas e criativas necessárias ao exercício da profissão de Técnico de Multimédia.

4.2 - Apreciação Final

Este projeto revelou-se uma experiência muito enriquecedora, tanto a nível técnico como pessoal. A oportunidade de explorar as tradições culturais indianas através da dança permitiu-me não só aprofundar conhecimentos culturais, mas também aplicar e consolidar competências adquiridas no curso Técnico de Multimédia.

A gestão do projeto exigiu rigor, planeamento e criatividade, desafiando-me a encontrar soluções eficazes para as dificuldades encontradas, nomeadamente na captação de vídeo e no tratamento do áudio. A utilização de tecnologias e softwares específicos possibilitou a produção de um produto final com qualidade profissional, que cumpre os objetivos inicialmente definidos.

REFERÊNCIAS

Livros:

KNIERIM, Úrsula. *Dança Indiana Tradicional: História e Técnicas*. Lisboa: Editora Cultura Viva, 2018.

Artigos Científicos:

SANTOS, Ana; PEREIRA, Luís. “A Importância das Danças Tradicionais na Preservação Cultural da Índia”. *Revista de Cultura e Artes*, vol. 12, n.º 3, 2023, pp. 45-60.

Sites e Plataformas Digitais:

Instituto Nacional de Cultura da Índia. Disponível em: <https://www.indiaculture.gov.in> (consultado em 15 de fevereiro de 2026).
YouTube. Vídeos de Danças Tradicionais Indianas. Disponível em: <https://www.youtube.com> (consultado em 20 de janeiro de 2026).

ANEXOS

Anexo I

Curso Profissional Técnico

de

Multimédia

PRÉ PROJETO

CONDUCENTE À P.A.P.

Ano: 12º Turma: H

Aluna: Riya Manojkumar Jani N.º 12

Ano Letivo: 2025/2026

TÍTULO/TEMA
Tema: Tradições indianas Título: A dança na Índia
FUNDAMENTAÇÃO DA ESCOLHA DO PROJETO/ATIVIDADE
O tema do projeto que escolhi é "Tradições Indianas através da dança" e pretendo mostrar como as danças são importantes para a cultura indiana e para a comunidade portuguesa esta mostra irá contribuir para que a cultura indiana seja mais conhecida e compreendida. Na Índia, a dança não é apenas uma forma de entretenimento. Ela transmite histórias, emoções, crenças e ensinamento por meio de gestos, expressões e de música. A escolha do Projeto deve-se essencialmente à minha ligação com a cultura Indiana e dá-me a oportunidade de promover através da sua divulgação o respeito pela diversidade cultural, ajudando a divulgar e valorizar as tradições do meu país. Além disso, este projeto é uma forma de aprendizagem criativa e significativa, permitindo-me mostrar como a dança pode ser uma linguagem universal que comunica valores e sentimentos.
ATIVIDADE A DESENVOLVER
A atividade que irei desenvolver tem como objetivo estudar, interpretar e apresentar as tradições culturais da Índia através da dança em formato de vídeos. Ou seja, o projeto consistirá na gravação e edição de pequenos vídeos onde serão mostrados diferentes estilos de dança indiana, acompanhados de uma breve explicação sobre o seu significado cultural e social. O projeto divide-se em várias etapas práticas e teóricas que vão permitir compreender a cultura indiana e criar uma apresentação final artística e informativa. As principais etapas são: • Pesquisa; • Planeamento e organização dos vídeos (guião, storyboard); • Estudo e organização das coreografias; • Figurinos e caracterização; • Produção e registo (gravação); • Edição dos vídeos; • Apresentação final.

RECURSOS

Recursos humanos:

- Professora orientadora;
- Colegas;
- Pais;
- Amigos;
- Irmão;
- Apoio técnico (som, imagens, luz);
- Participantes:
 - Disha Patel;
 - Anjali Patel;
 - Riya Patel;
 - Adriana Saganha;
 - Lara Bento;
 - Yash Jani;
 - Manva Patel;
 - Krish Patel;
 - Pratham Patel;
 - Prit Patel;

Recursos materiais:

- Música tradicional indiana;
- Espaço para o ensaio e apresentação por exemplo (Sala, palco, é etc...);
- Colunas;
- Câmara fotográfica;
- Internet;
- Computador ou telemóvel;
- Acessório (Roupas, Pulseiras, Bindis, etc....).

OBSERVAÇÕES

Qualquer alteração ao plano inicial e estilo de dança ou formato final será combinado com a professora orientadora.

Anexo II

"A dança na Índia"

By

Riya Jani

Prova de Aptidão Profissional de Multimédia
Agrupamento de Escolas de Almeirim
Ano Letivo 2025-2026

FADE IN:

ABERTURA DO VÍDEO

(Início com as imagens cinematográficas da Índia)

RIYA (Voz Off): A Índia não é apenas um lugar no mapa. É um estado de espírito feito de cores vibrantes, ritmos que ecoam no tempo e uma tradição que se recusa a ser esquecida. Aqui, cada movimento das mãos conta uma história antiga, e cada passo de dança é uma oração.

APRESENTAÇÃO

(Riya aparece no ecrã, vestida a rigor)

RIYA: Olá, eu sou a Riya Jani. Como aluna de Multimédia, o meu desafio para esta PAP foi unir a tecnologia à minha herança cultural. Hoje, convido-vos a viajar comigo até Gujarat, para conhecerem a Garba – a dança da união e da celebração.

A VESTIMENTA E O SIMBOLISMO (VOZ-OFF)

(Imagens de detalhe do Saari/Chaniya Choli e acessórios)

RIYA (Voz Off):

Antes da dança, vem o ritual. O traje que usamos, o Chaniya Choli, é um arco-íris em movimento. Bordados em ouro, espelhos que refletem a luz e tecidos que ganham vida própria. Vestir estas peças é honrar as minhas raízes e preparar o corpo para o ritmo que aí vem.

A ESSÊNCIA DA GARBA (VOZ-OFF)

(Imagens das indianas a dançar retiradas da net / transição para o grupo)

RIYA (Voz Off):

Mas o que é a Garba? É uma dança realizada em círculo, simbolizando que a vida não tem fim, apenas ciclos que se renovam. O centro do círculo representa a divindade, e nós, ao dançarmos à volta, celebramos a igualdade e a força da comunidade. Não importa a tua origem; no círculo da Garba, todos batemos palmas ao mesmo ritmo.

TESTEMUNHOS (ENTREVISTAS)

Entrevistado 1 - Daniel Leandro

Entrevistado 2 - Andreia Costa

Entrevistado 3 - Adriana Sangalha

Entrevistado 4 - Lara Bento

A CELEBRAÇÃO FINAL (MÚSICA E DANÇA)

(O grupo da Riya a dançar no exterior)

(Nesta cena, o áudio é dominado pela música tradicional. Não há falas, apenas a alegria visual e sonora da coreografia que preparaste.)

CONCLUSÃO (CÂMARA / VOZ-OFF)

(Riya termina com um gesto de Namaste)

RIYA: A Garba ensina-nos que a cultura é uma linguagem universal. Através deste projeto, pude mostrar que, embora as nossas raízes sejam diferentes, o ritmo que nos move é o mesmo. Esta é a minha Índia. Esta é a nossa dança.

FADE OUT:

THE END

Anexo III