



“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

WP3 - Programa de formação conjunta para os setores social, cultural e da saúde

Módulo 3

DOCUMENTO PRODUZIDO POR: UNIWA





“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Visão geral do módulo

Módulo 3	O teatro e as atividades teatrais como ferramenta de prevenção e promoção da saúde mental dos idosos
Resumo do módulo / principais conteúdos	<p>O objetivo do Módulo 3 é compreender a utilização do teatro como método alternativo de prevenção e promoção da saúde nas perturbações da saúde mental dos idosos.</p> <p>O módulo fornece aos alunos as competências necessárias para realizar atividades teatrais nos seus respectivos contextos e introduz o teatro e as atividades teatrais como instrumento de prevenção e de promoção da saúde para as perturbações da saúde mental.</p> <p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none">• Parte I: Abordagens teóricas e conceitos-chave• Parte II: Utilização do teatro no domínio do envelhecimento: impacto, benefícios e princípios éticos• Parte III: Tipos de teatro e atividades teatrais para a prevenção de problemas de saúde mental na terceira idade
Horário e calendário	<ul style="list-style-type: none">• (100 Min): Apresentação com introdução do módulo, objetivos, definições e conceitos-chave• (35 Min): Implementação da Atividade de Grupo de Aprendizagem Ativa #1 – CARADES DE EMOÇÕES• (40 Min): Implementação da Atividade de Grupo de Aprendizagem Ativa #2 – HISTÓRIAS DE VIDA• (40 Min): Implementação da Aprendizagem Ativa Atividade de Grupo #3 – UMA VISITA• (10 Min): Atividade multimédia• (15 Min): Questionário final com várias perguntas sobre o tema
Resultados de aprendizagem do módulo	<ul style="list-style-type: none">• Melhorar as competências: Procurar diferentes formas de utilizar atividades teatrais com adultos mais velhos.

- **Fornecer conhecimentos:** (1) Definições e conceitos-chave de atividades teatrais e saúde mental, bem como estratégias de prevenção e promoção da saúde mental em adultos mais velhos. (2) Proporcionar atividades e exercícios para trabalhar com idosos.

Bem-vindo ao Módulo 3:

O teatro e as atividades teatrais como prevenção e promoção da saúde nas perturbações da saúde mental dos idosos

Visão geral do módulo

Bem-vindo ao Módulo 1: *O teatro e as atividades teatrais como prevenção e promoção da saúde nas perturbações da saúde mental dos idosos*. Este módulo explora a forma como o teatro, uma forma de arte milenar com raízes profundas na cura e na ligação social, pode beneficiar a saúde mental e o bem-estar dos idosos.

Através de uma combinação de teoria, abordagens práticas e várias técnicas de teatro, esta formação foi concebida para prestadores de cuidados, profissionais de saúde mental, artistas e qualquer pessoa interessada no papel do teatro como uma ferramenta alternativa para a promoção e intervenção na saúde mental. O teatro pode ser especialmente benéfico para



“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

os idosos, promovendo a saúde física, cognitiva e emocional, reduzindo a solidão e proporcionando alegria e autoexpressão criativa.

Os participantes terão uma ideia de como as atividades teatrais podem ter um impacto positivo na saúde mental e obterão ferramentas para implementar estas práticas nas suas vidas profissionais e pessoais.

Objetivos e resultados de aprendizagem

O objetivo do Módulo 1 é compreender a utilização do teatro como método alternativo de prevenção e promoção da saúde nas perturbações da saúde mental dos idosos. Este Módulo fornece aos grupos-alvo as competências necessárias para implementar atividades teatrais com pessoas idosas, nos seus respetivos contextos, e introduz o teatro e as atividades teatrais como uma ferramenta de prevenção e promoção da saúde para as perturbações da saúde mental.

Introdução

O teatro é uma das formas de arte mais antigas e com maior impacto da humanidade. Está provado que beneficia os adultos mais velhos, independentemente da sua origem ou estado de saúde. Através da participação ativa e da interação social, o teatro promove não só o bem-estar dos indivíduos, mas também contribui para uma mudança educativa e social mais ampla.





“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

O valor terapêutico do teatro como componente de promoção da saúde remonta à antiguidade, com raízes em cerimónias de cura e representações teatrais encontradas em diferentes culturas.

Os adultos mais velhos são frequentemente motivados a participar em atividades criativas e teatrais por uma variedade de razões, tais como a melhoria da sua saúde, a continuação da sua educação, a procura de recreação e a utilização das atividades para terapia e cura.

Parte I. Abordagens teóricas e conceitos-chave

Teatro

O termo "teatro" abrange uma variedade de significados, incluindo tanto um local físico como uma forma de arte performativa. *O local físico* indica um edifício (geralmente com um palco) onde se realizam espetáculos e representações. Enquanto forma de *arte performativa*, o teatro é definido como uma forma de arte colaborativa em que os artistas ao vivo retratam a experiência de um acontecimento real ou imaginário perante um público num local específico.





“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Teatro e Drama: Semelhanças e diferenças

Teatro	Drama
O teatro é uma entidade física.	O drama é uma entidade abstrata.
O teatro é a produção em palco de uma peça.	O drama é o guião de uma peça de teatro.
Não existe uma interação direta entre o público e o dramaturgo.	Existe uma interação direta entre o leitor e o dramaturgo.
A interpretação da peça depende do leitor.	A interpretação da peça depende dos artistas.
<i>Fonte: https://pediaa.com/difference-between-drama-and-theater</i>	

Saúde mental

De acordo com a OMS (2022), "*a saúde mental é um estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidar com as tensões da vida, realizar as suas capacidades, aprender bem e trabalhar bem, e contribuir para a sua comunidade. Tem valores intrínsecos e instrumentais e é parte integrante do nosso bem-estar.*"





“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

A saúde mental é mais do que a ausência de perturbações mentais. Existe num continuum complexo, que é vivido de forma diferente de pessoa para pessoa, com vários graus de dificuldade e angústia e resultados sociais e clínicos potencialmente muito diferentes.

Os problemas de saúde mental incluem perturbações mentais e deficiências psicossociais, bem como outros estados mentais associados a uma angústia significativa, a um comprometimento do funcionamento ou a um risco de automutilação. As pessoas com problemas mentais têm maior probabilidade de registar níveis mais baixos de bem-estar mental, mas nem sempre ou necessariamente é esse o caso (OMS, 2022).

Envelhecimento e saúde mental

A população mundial de adultos mais velhos está a crescer rapidamente, com as pessoas a viverem mais tempo do que as gerações anteriores. Até 2050, prevê-se que o número de indivíduos com 65 anos ou mais em todo o mundo mais do que duplique, passando de 761 milhões em 2021 para 1,6 mil milhões. Embora este aumento reflita os avanços nos cuidados de saúde e na qualidade de vida, também traz desafios únicos. Os indivíduos que envelhecem tornam-se frequentemente mais suscetíveis a problemas de saúde, incluindo pandemias, doenças crónicas, perturbações da saúde mental, doença de Alzheimer e outras formas de demência. As taxas de demência e de défice cognitivo ligeiro aumentam significativamente com a idade em todos os países, o que levou organizações como a Organização Mundial de Saúde (OMS) a dar resposta a estas preocupações crescentes.





“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Aproximadamente 14% dos adultos com 60 anos ou mais vivem com um distúrbio mental (GHDx, 2021). Os distúrbios de saúde mental são responsáveis por 10,6% do total de anos vividos com incapacidade entre os adultos mais velhos (OMS, 2023), sendo a depressão e a ansiedade as condições mais comuns. Abordar as necessidades de saúde mental entre a população idosa é essencial para melhorar a qualidade de vida e apoiar o envelhecimento saudável numa demografia em crescimento.

Desafios de saúde mental que os adultos mais velhos enfrentam

Nas idades mais avançadas, a saúde mental é moldada não só pelo ambiente físico e social, mas também pelos impactos cumulativos de experiências de vida anteriores e por fatores de stress específicos relacionados com o envelhecimento. A exposição à adversidade, a perda significativa da capacidade intrínseca e o declínio da capacidade funcional podem resultar em sofrimento psicológico. Especificamente, os principais desafios em matéria de saúde mental para os adultos mais velhos são o isolamento social e a solidão, o declínio cognitivo, os problemas de saúde física, o envelhecimento e o estigma.

O isolamento social e a solidão podem agravar os problemas de saúde mental. Afetam cerca de um quarto das pessoas idosas (Teo et al., 2023) e constituem um importante fator de risco para a doença de Alzheimer, a depressão grave e a perturbação de ansiedade generalizada, bem como para as doenças cardiovasculares e metabólicas (Domènech–Abella et al., 2019; Kuiper et al., 2016; Valtorta et al., 2016).





“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

O declínio cognitivo devido ao envelhecimento pode levar à depressão ou à ansiedade. Os idosos com depressão ou demência têm necessidades médicas complexas que exigem uma coordenação precisa entre os prestadores de cuidados primários e de saúde mental. É necessário abordar as interações terapêuticas, a gestão da medicação e as comorbidades, que podem ser difíceis de gerir.

Os problemas de saúde física podem limitar a participação nas terapias convencionais. Alguns idosos correm maior risco de sofrer de depressão e ansiedade devido a uma saúde física precária ou à falta de acesso a apoio e serviços de qualidade. Isto inclui os idosos que sofrem de doenças crónicas (como doenças cardíacas, cancro ou AVC) ou de doenças neurológicas (como a demência).

O envelhecimento e o estigma contra as perturbações mentais

O envelhecimento e os adultos mais velhos são frequentemente discutidos pelo público em geral e pelos meios de comunicação social através de estereótipos negativos, tais como o declínio da função mental e cognitiva. Infelizmente, este tipo de visão pejorativa da vida adulta pode ser interiorizado pelos próprios idosos e adotada, criando um círculo vicioso que resulta em problemas de saúde mental. O preconceito de idade provoca desigualdades e tem efeitos prejudiciais para o indivíduo, a comunidade e a sociedade (Nguyten & Jeste, 2021). O estigma pode levar a atrasos no diagnóstico e no tratamento, porque os indivíduos mais velhos podem não querer procurar ajuda devido à sua falta de conhecimento sobre doenças mentais. Podem



“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

também rezear o julgamento dos outros, o que os leva a enterrar o assunto e a sofrer em silêncio.

Parte II: Utilização do teatro no domínio do envelhecimento: impacto, benefícios e princípios éticos

A criatividade é amplamente reconhecida como um caminho para um envelhecimento ativo e saudável (Cristini & Cesa-Bianchi, 2019; O'Neill, 2019). A investigação indica que a incorporação de atividades teatrais em intervenções criativas pode melhorar significativamente a saúde física e mental, bem como o bem-estar psicossocial dos adultos mais velhos.

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2023) e a Comissão Europeia têm defendido fortemente o envelhecimento ativo e saudável, propondo **intervenções baseadas nas artes** que associam os benefícios da criatividade à saúde física e mental.

Em particular, a OMS (2019) forneceu fortes provas de que as artes ajudam a promover a boa saúde, a prevenir vários problemas de saúde mental e física e a tratar ou gerir doenças agudas e crónicas que surgem durante a vida das pessoas.

Benefícios do teatro para os adultos mais velhos

Os estudos existentes fornecem provas de que os adultos mais velhos, incluindo os que sofrem de demência-Alzheimer, podem beneficiar da participação em programas e atividades teatrais que proporcionam alegria, quebram o isolamento, aumentam a aptidão física, reconfiguram as relações, estimulam a imaginação e melhoram as capacidades cognitivas.





“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Estudos sobre pessoas idosas com demência e doença de Alzheimer demonstraram que esta população pode participar plenamente em práticas teatrais adequadas às suas capacidades e que a utilização de técnicas teatrais específicas que melhorem a sua saúde e o seu bem-estar geral será mais benéfica para eles.

Apesar da limitada investigação sobre intervenções baseadas em teatro e drama para pessoas idosas em cuidados de demência em todo o mundo (Keisari et al., 2020), há evidências de que os programas existentes podem melhorar as emoções positivas, a aprendizagem, as competências sociais, a comunicação e a autoestima, reduzindo também os sintomas depressivos (ver, por exemplo, Zeisel et al., 2018; Stevens, 2012).

Saúde e Cognição

O teatro oferece uma série de benefícios notáveis para os adultos mais velhos, com impacto tanto na saúde como nas capacidades cognitivas. A participação em atividades teatrais promove melhorias significativas no funcionamento cognitivo, melhorando a memória, a geração de palavras, a compreensão e a capacidade de resolução de problemas. Estas capacidades mentais mantêm a mente ágil, promovendo a estimulação intelectual num contexto agradável e social. Além disso, a participação no teatro ajuda a reduzir o stress, o que é vital para o bem-estar geral e a resiliência. A investigação indica que o envolvimento no teatro também pode reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, oferecendo uma saída criativa para a expressão emocional e meios de ligação com os outros, o que apoia a saúde mental e um sentido de comunidade. Em conjunto, estes benefícios fazem do





“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

teatro uma ferramenta poderosa para melhorar a qualidade de vida dos adultos mais velhos.

Benefícios emocionais e sociais

O teatro oferece uma série de benefícios aos adultos mais velhos, enriquecendo as suas vidas a nível emocional, social e interpessoal. A participação em atividades teatrais pode fomentar novas relações e amizades, criando oportunidades para desenvolver a confiança e a empatia entre gerações. Este ambiente colaborativo ajuda os idosos a estabelecer contactos com colegas, familiares, prestadores de cuidados e profissionais de saúde, criando uma rede de relações positivas e de apoio.

A participação no teatro pode também reforçar a autoconfiança e proporcionar um forte sentido de autoafirmação. Através da expressão criativa, os indivíduos experimentam frequentemente sentimentos de excitação, alegria e liberdade, que podem levar a uma melhoria significativa do humor e do bem-estar geral. O teatro incentiva a autoexpressão e a imaginação, acrescentando um elemento de diversão à vida quotidiana.

Além disso, o teatro ajuda os adultos mais velhos a reforçar as suas capacidades de comunicação e a melhorar as relações interpessoais. Este meio proporciona um espaço único onde os participantes podem envolver-se ativamente, ouvir e partilhar, desenvolvendo competências que melhoram a ligação com os outros e promovem relações duradouras e significativas. Através destas experiências ricas, o teatro enriquece verdadeiramente a vida dos adultos mais velhos, apoiando a realização emocional, a ligação social e o crescimento pessoal.





“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Criatividade e aprendizagem

O teatro oferece uma multiplicidade de benefícios aos adultos mais velhos, promovendo a criatividade, a aprendizagem e um sentido de comunidade. A participação no teatro incentiva o desenvolvimento de novas competências, proporcionando oportunidades para os indivíduos se desafiarem a si próprios e assumirem riscos, mesmo numa idade mais avançada. Esta expressão criativa permite o jogo e a diversão, alimentando um sentido vibrante de si próprio e abrindo espaço para a alegria e a espontaneidade. Através do teatro, os adultos mais velhos têm a oportunidade de desafiar os estereótipos da idade, promovendo uma sociedade mais inclusiva que valoriza as contribuições de pessoas de todas as idades. Além disso, a participação no teatro ajuda as pessoas a cultivar o seu lado criativo e a adquirir competências teatrais, dramáticas e de representação. Em conjunto, estes benefícios permitem que os adultos mais velhos se mantenham ligados, criativos e confiantes, melhorando as suas vidas e enriquecendo as suas comunidades.

Aptidão física

A participação no teatro oferece inúmeros benefícios físicos aos adultos mais velhos, apoiando tanto o corpo como a mente. Através do movimento e da expressão em palco, as atividades teatrais ajudam a melhorar a mobilidade, a flexibilidade e a força, contribuindo significativamente para a aptidão física. As exigências físicas do teatro, desde os alongamentos até à atuação, promovem um melhor equilíbrio e saúde cardiovascular, que são essenciais para manter a independência e evitar quedas.





“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

O teatro também melhora a consciência corporal, incentivando os participantes a estarem mais atentos aos seus movimentos. Esta atenção aos benefícios físicos contribui para um estilo de vida mais saudável, permitindo que os adultos mais velhos desfrutem de uma vida mais plena e mais ativa.

Prevenção de perturbações mentais em adultos mais velhos através das artes

A prevalência de problemas de saúde mental entre os adultos mais velhos é uma preocupação crescente, uma vez que esta população enfrenta frequentemente fatores de stress únicos, incluindo a reforma, a perda de entes queridos e os declínios físicos e cognitivos associados ao envelhecimento. Embora as terapias tradicionais desempenhem um papel importante, as evidências apoiam cada vez mais os benefícios das artes e do envolvimento cultural como forma de promover a saúde mental e o bem-estar entre os adultos mais velhos. A participação nas artes – seja através da pintura, da música, do teatro ou da dança – proporciona uma abordagem multifacetada que aborda os aspetos emocionais, sociais e cognitivos da saúde, reduzindo assim o risco de perturbações mentais e melhorando a qualidade de vida.

Participação nas artes e saúde mental

Um dos principais benefícios do envolvimento nas artes para a saúde mental reside na sua capacidade de reduzir o sofrimento psicológico e promover a satisfação com a vida. A investigação indica que a participação frequente em atividades artísticas e culturais tem um impacto positivo no bem-estar mental, contribuindo para reduzir os níveis de sofrimento e aumentar a





“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

felicidade e a satisfação com a vida (Wang, Mak e Fancourt, 2020). As artes proporcionam uma via para a expressão criativa, permitindo aos indivíduos explorar e processar as suas emoções de uma forma construtiva e frequentemente terapêutica. Através de várias formas de arte, os participantes encontram formas de expressar e gerir sentimentos, criando oportunidades de libertação emocional e um sentido de crescimento pessoal. O envolvimento nestas atividades não é meramente uma distração da vida quotidiana; torna-se também uma parte essencial do mecanismo de sobrevivência, apoiando a resiliência mental face ao stress e aos desafios emocionais.

Regulação emocional através das artes

As atividades artísticas funcionam como ferramentas poderosas para a regulação emocional, oferecendo um espaço seguro para gerir sentimentos complexos e encorajando estratégias de sobrevivência saudáveis. Há três formas principais de as artes contribuírem para a regulação emocional dos adultos mais velhos. Primeiro, como forma de evitamento, as artes proporcionam um espaço seguro e envolvente onde os indivíduos podem desviar a sua atenção de pensamentos negativos ou angustiantes. Em momentos de tristeza ou de ansiedade, concentrar-se num projeto criativo pode oferecer alívio, fixando o indivíduo no momento presente e reduzindo o impacto imediato das emoções negativas. Em segundo lugar, como estratégia de abordagem, o envolvimento nas artes permite aos participantes confrontar, processar e dar sentido aos seus sentimentos. Através do desempenho, podem exteriorizar emoções difíceis, libertando a negatividade e encontrando clareza nos seus sentimentos.





“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Finalmente, as artes apoiam o autodesenvolvimento, promovendo um maior sentido de autoidentidade, autoestima e agência pessoal (Fancourt et al., 2019). Para os adultos mais velhos, isto pode ser particularmente benéfico à medida que navegam pelas complexidades do envelhecimento, reforçando uma autoimagem positiva e promovendo um sentido renovado de propósito.

Participação em grupos e bem-estar social

O isolamento social e a solidão são desafios comuns à saúde mental dos adultos mais velhos, contribuindo frequentemente para sentimentos de depressão e ansiedade. As atividades artísticas em grupo, como o teatro, são altamente eficazes para combater a solidão e promover o bem-estar social. Ao participarem nestas atividades de grupo, os adultos mais velhos podem desenvolver ligações significativas que, por sua vez, proporcionam um sentido de comunidade, pertença e objetivo partilhado. Foi demonstrado que estes compromissos de grupo melhoram a satisfação com a vida e reforçam os sentimentos de objetivo, oferecendo aos participantes uma rede valiosa de apoio social (Bone et al., 2022). Para além dos benefícios sociais, as atividades artísticas em grupo estão associadas a melhores resultados em termos de saúde, incluindo a redução da incidência de doenças crónicas, o reforço da função imunitária e uma melhor saúde mental (Steptoe & Fancourt, 2020). A natureza estruturada destas atividades promove a rotina e a motivação, enquanto as interações positivas reforçam a estabilidade emocional e a resiliência, criando uma abordagem holística ao bem-estar.





“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Artes e saúde cognitiva

Outro benefício significativo da participação artística para os adultos mais velhos reside no seu impacto na saúde cognitiva. O declínio cognitivo, incluindo a perda de memória e a diminuição da capacidade de resolução de problemas, é uma preocupação comum entre os adultos mais velhos. Os estudos revelam que a participação ativa em atividades artísticas pode desempenhar um papel no abrandamento do declínio cognitivo. A participação nas artes estimula o cérebro, encorajando a neuroplasticidade e melhorando a função cognitiva global. De acordo com Fancourt e Steptoe (2018), os adultos mais velhos que participam ativamente nas artes relatam frequentemente uma melhor qualidade de vida e uma maior sensação de agudeza mental, o que pode ajudar a retardar a progressão das perturbações cognitivas. Esta combinação de envolvimento criativo e cognitivo nas artes cria um ambiente que mantém a mente ativa e incentiva a aprendizagem ao longo da vida, o que é essencial para manter a saúde cognitiva na idade avançada

Parte III: Tipos de teatro e atividades teatrais para a prevenção de problemas de saúde mental na terceira idade

O processo de envelhecimento traz consigo uma série de mudanças na saúde física, na resiliência emocional e nas capacidades cognitivas. Para ajudar os adultos mais velhos a lidar com estas alterações, muitas comunidades e prestadores de cuidados de saúde estão a recorrer a soluções inovadoras, como os programas de intervenção teatral. Estes programas





“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

proporcionam uma forma única de promover o bem-estar mental e oferecem uma saída agradável e criativa para os idosos. São concebidos não só para ajudar a manter a saúde cognitiva, mas também para melhorar a qualidade de vida em geral, promovendo um sentido de independência, comunidade e autoexpressão.

Os adultos mais velhos podem recorrer a uma vasta gama de atividades teatrais. Cada tipo tem características, objetivos e métodos únicos, oferecendo oportunidades de envolvimento social e estimulação cognitiva. Entre estas intervenções, o Playback Theatre, o Reminiscence Theatre e o Readers' Theatre destacam-se pelos seus benefícios para a saúde e independência dos idosos.

Para além destes formatos específicos, existe um espectro mais vasto de programas inspirados no teatro que incorporam atividades sensoriais, dramáticas e estéticas. Alguns destes exercícios são baseados na música ou concebidos para estimular a imaginação, permitindo aos participantes expressarem-se criativamente num ambiente de baixa pressão.

Outra característica fundamental das intervenções teatrais para adultos mais velhos é a inclusão de abordagens terapêuticas, como a terapia dramática. A terapia dramática combina a expressão criativa com a intenção terapêutica, permitindo aos adultos mais velhos explorar narrativas pessoais, sentimentos e relações num ambiente de apoio. Nestes programas, os participantes participam em jogos de teatro, narração de histórias, escrita de histórias, fotografia, marionetas e poesia para estimular





“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

a memória, facilitar a reflexão sobre a vida e promover a libertação emocional. Por exemplo, os exercícios de escrita de histórias ou de poesia incentivam os participantes a organizar os seus pensamentos e sentimentos, o que pode ajudar a recordar a memória e a processar as emoções. A fotografia e a marioneta oferecem formas não verbais de expressão, particularmente úteis para indivíduos que podem ter capacidades verbais limitadas devido ao declínio cognitivo. Estas atividades funcionam como ferramentas terapêuticas, ajudando os participantes a sentirem-se mais fundamentados e reflexivos, enquanto proporcionam momentos de perceção e realização pessoal.

As atividades centradas na memória são especialmente populares em programas criativos concebidos para adultos mais velhos. Isto é particularmente verdade para os indivíduos que vivem com demência, uma vez que os exercícios de memória têm demonstrado apoiar a saúde do cérebro e abrandar o declínio cognitivo. Jogos de memória simples baseados no teatro, como recordar falas ou participar em círculos de narração de histórias, incentivam a agilidade mental e podem aumentar o sentido de realização dos participantes. Cognitivo envolvimento é crucial para abrandar a progressão das deficiências cognitivas e ajudar os indivíduos a manter um sentido de independência e clareza mental. Os programas que incorporam elementos de teatro e criatividade permitem que os participantes interajam com outros num ambiente divertido e de apoio, o que pode melhorar o seu humor e reduzir os sentimentos de frustração associados à perda de memória.





“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Ao conceber estes programas, é essencial considerar os aspetos de entretenimento, cura e educação das atividades teatrais e dramáticas. As atividades teatrais para adultos mais velhos devem ser sempre agradáveis, acessíveis e bem-adaptadas às necessidades físicas, emocionais e sociais dos participantes. A acessibilidade é fundamental, pois os idosos podem ter limitações físicas, restrições de mobilidade ou deficiências sensoriais. Por exemplo, as atividades que requerem um mínimo de movimento físico ou que envolvem guiões em letras grandes e pistas áudio suaves são mais inclusivas para os participantes com dificuldades sensoriais ou de mobilidade. Assegurar que estas atividades são adaptadas às capacidades e preferências específicas dos participantes permite uma experiência mais gratificante e reduz o risco de frustração ou fadiga.

Um dos grandes desafios na conceção de intervenções teatrais para adultos mais velhos reside na variedade de necessidades psicossociais desta população. Os adultos mais velhos vêm de diversas origens, com diferentes experiências culturais, histórias pessoais e expectativas sociais. O que pode ser agradável ou terapêutico para um indivíduo pode não ser para outro, tornando ineficaz uma abordagem do tipo "tamanho único". Em vez disso, as intervenções devem ser flexíveis e personalizáveis, permitindo que os facilitadores do adaptem as atividades às necessidades e preferências únicas de cada participante. Uma abordagem personalizada não só aumenta o envolvimento, como também constrói confiança e relacionamento entre os participantes e os facilitadores, o que é essencial para criar um ambiente seguro e de apoio.





“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Ao implementar abordagens adaptadas, as intervenções criativas podem melhorar o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos de forma significativa. Os programas que respeitam as diferenças individuais, seja em termos de capacidade cognitiva, capacidade física ou interesses pessoais, têm mais probabilidades de serem eficazes e significativos. Quando os idosos sentem que as suas necessidades e preferências são reconhecidas, é mais provável que se envolvam plenamente na atividade, adquiram uma sensação de realização e experimentem uma maior autoestima. Esta melhor sensação de bem-estar contribui para a saúde mental e emocional, reduzindo a ansiedade e os sentimentos de isolamento, que são desafios comuns entre os adultos mais velhos.

Tipos mais frequentes de programas e abordagens baseados em teatro e drama para adultos mais velhos

Os tipos mais frequentemente citados de programas e abordagens baseados em teatro e drama para indivíduos idosos com e sem demência – Alzheimer e seus cuidadores são os seguintes

Drama criativo

A dramatização criativa (improvisação) é uma atividade artística que demonstrou ter um valor pessoal e social significativo para os idosos como efeito secundário ou resultado imediato da participação numa série de atividades deste tipo. Refere-se a atividades dramáticas concebidas para ajudar os participantes a desenvolver as suas capacidades cognitivas, afetivas, estéticas e de pensamento moral, incluindo as pessoas com demência-Alzheimer.





“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Teatro de Reminiscência

O Teatro da Reminiscência é uma forma de teatro interativo em que os adultos mais velhos partilham memórias e experiências através do diálogo, da narração de histórias e de atividades criativas. Toma as memórias literais como base para os guiões de teatro, utilizando as experiências dos idosos como fonte de produção artística e criatividade terapêutica (por exemplo, Kosti, 2018; Schweitzer, 2007).

Teatro de Playback

O teatro playback é um tipo de teatro de improvisação em que os membros da audiência contam voluntariamente histórias das suas vidas e assistem à sua representação em palco. Keisari e colegas (2020) utilizaram o teatro playback numa intervenção de grupo estruturada de 12 semanas e encontraram melhorias significativas na autoestima, no afeto positivo, no sentido da vida e na qualidade de vida, bem como uma diminuição significativa das perturbações depressivas.

Teatro de Improvisação

É uma forma estimulante e imaginativa de os idosos manterem as suas capacidades cognitivas, competências interpessoais e participação ativa. As técnicas de teatro de improvisação podem também revelar-se vantajosas para os prestadores de cuidados como forma de lidar com os desafios com que se deparam (por exemplo, Bassis, Rybko, & Maor, 2023).





“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

O 'Método Veder'

É um método de comunicação baseado no teatro que utiliza estímulos teatrais (por exemplo, canções, poesia) em conjunto com abordagens centradas na pessoa para incentivar as pessoas vulneráveis a estabelecerem contacto. Isto é válido não só para a pessoa que tem dificuldade em estabelecer contacto, mas também para os que a rodeiam, como os familiares e os prestadores de cuidados. O 'Método Veder' foi desenvolvido para pessoas com demência e seus cuidadores, mas pode ser aplicado a uma ampla gama de deficiências cognitivas e distúrbios psiquiátricos (por exemplo, van Haeften–van Dijk, van Weert, & Dröes, 2015).

Método de contacto Veder

Esta é uma versão modificada do método Veder original, adaptada especificamente para os contextos de cuidados diários. Dá ênfase à integração da comunicação teatral, poética e musical nas tarefas de cuidados de rotina, em vez de se basear em atuações estruturadas. O objetivo é melhorar as interações diárias entre os prestadores de cuidados e os residentes, utilizando elementos do Método Veder durante as atividades de cuidados pessoais. Envolve a formação dos prestadores de cuidados para incorporar elementos de comunicação teatral nas suas práticas de prestação de cuidados sem necessitar de competências de desempenho extensivas (Boersma et al., 2017)

Teatro dos Leitores

O Teatro de Leitores é uma forma de teatro que exige que os participantes leiam em voz alta uma narrativa escrita para o público. Os participantes têm os seus guiões na mão e atuam sem





“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

a necessidade de memorizar as falas. O Teatro de Leitores não pode utilizar qualquer representação, cenário, adereços ou figurinos, e as peças representadas são um ato ou breves adaptações de produções mais longas. Não é necessária qualquer experiência de representação (por exemplo, Khanlou et al., 2022).

Drama recreativo

Recorre a uma variedade de atividades dramáticas para proporcionar às pessoas idosas oportunidades recreativas (por exemplo, Sextou & Smith, 2017).

Cruzamentos da vida (Life-crossroads)

Trata-se de um método ativo de revisão da vida que utiliza memórias autobiográficas cuidadosamente selecionadas, experiências de vida autodefinidas ou períodos de vida que moldaram um participante. Os participantes podem facilmente explorar a identidade, o significado e as relações com o meio envolvente, partilhando e dando vida a histórias de encruzilhadas de vida (por exemplo, Keisari & Palgi, 2017).

TimeSlips

É um método criativo de narração de histórias em grupo para pessoas com doença de Alzheimer e perturbações relacionadas. O método utiliza a narração de histórias para envolver as pessoas com demência de forma significativa. Reconhece a importância da narração criativa de histórias para pessoas com demência, deslocando a ênfase da memória para a imaginação (Basting, 2013).



“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Princípios éticos para o trabalho teatral e dramático com pessoas idosas

Os programas e intervenções teatrais que envolvem adultos mais velhos devem dar prioridade à inclusão, à diversidade e à integridade ética dos profissionais, tal como acontece com qualquer empreendimento criativo que envolva e estimule o potencial humano.

A inclusão deve ser uma prioridade máxima, o que significa que o programa deve ser concebido para atender a indivíduos de todas as origens e capacidades. Esta abordagem garante que os idosos de diversas origens possam participar e beneficiar do programa, independentemente das suas diferenças sociais, culturais ou físicas.

Neste contexto, **a diversidade** refere-se ao leque de experiências, perspetivas e ideias que são trazidas para o programa. Ao incorporar a diversidade no programa, é possível criar experiências mais dinâmicas e envolventes que apelam a um leque mais alargado de participantes.

A integridade ética dos profissionais também deve ser tida em conta. Isto significa simplesmente que os profissionais envolvidos no programa devem ser confiáveis, conhecedores e experientes. Devem atuar com honestidade, transparência, e respeito pelos participantes, assegurando que o programa é seguro, eficaz e benéfico para todos os envolvidos.





“ON STAGE IN THE GOLDEN AGE: THEATRE FOR HEALTHY AGEING”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

SITE: <https://age-thea.eu/>

FACEBOOK: [No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável](#)

INSTAGRAM: [age.thea2023](#)

