



“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

Atividade de aprendizagem #1 Módulo 3

DOCUMENTO PRODUZIDO POR: UNIWA



FINANCIADO PELA UNIÃO EUROPEIA. OS PONTOS DE VISTA E OPINIÕES EXPRESSOS SÃO DA EXCLUSIVA RESPONSABILIDADE DO(S) AUTOR(ES) E NÃO REFLETEM NECESSARIAMENTE OS PONTOS DE VISTA E OPINIÕES DA UNIÃO EUROPEIA OU DA AGÊNCIA NACIONAL PARA OS PROGRAMAS COMUNITÁRIOS NO DOMÍNIO DA EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL (ANPCDEF). NEM A UNIÃO EUROPEIA NEM A ANPCDEF PODEM SER RESPONSABILIZADAS PELOS MESMOS.



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

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

Atividade de aprendizagem ativa – descrição

Módulo 3	O teatro e as atividades teatrais como ferramenta de prevenção e promoção da saúde mental dos idosos
Capítulo	Utilização do teatro no domínio do envelhecimento: impacto, benefícios e princípios éticos
Nome da atividade	"CHARADAS DE EMOÇÕES"
OBJETIVO(S)	O objetivo desta atividade é envolver os adultos mais velhos num jogo de expressão corporal divertido e interativo que melhora as suas capacidades de comunicação não-verbal, promove a interação social e incentiva o movimento físico.
MÉTODOS	<ul style="list-style-type: none">• Pantomima, Comunicação não-verbal, Discussão guiada <p>A natureza interativa das pantomimas como comunicação não-verbal pode melhorar as funções cognitivas e promover a interação social, ambas cruciais para um envelhecimento mentalmente saudável. A discussão orientada é importante para compreender melhor a atividade e as emoções envolvidas.</p>
TEMPO ATRIBUÍDO	35 minutos
RECURSOS NECESSÁRIOS	<ul style="list-style-type: none">• Espaço para o movimento• Papel, canetas, cesto para guardar papéis• Cartões de emoções (cartões com diferentes emoções escritas)• Temporizador• Plataformas de webinar (por exemplo, Microsoft teams, zoom, google meet)• Opcional: Leitor de música para música de fundo
INSTRUÇÕES*	<ul style="list-style-type: none">• Introdução à atividade• Atividade de aquecimento• Charadas de emoções: Instruções e Jogo• Debate e reflexão



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

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

	<ul style="list-style-type: none">• Encerramento
REFERÊNCIAS	<p>Emotions charade https://d43fweuh3sg51.cloudfront.net/media/media_files/56f8d654-14b0-4f9b-95a8-b32c45e65d9f/797f6d04-0129-4b03-b858-4a29f6961748.pdf</p> <p>Atividade 3: Charadas de emoções https://www.uua.org/re/tapestry/children/loveguide/session8/emotion-charades</p> <p>Alongamentos suaves para idosos e principiantes https://www.youtube.com/watch?v=kfjVFQWWiZw</p> <p>5 alongamentos que os idosos devem fazer todos os dias https://www.youtube.com/watch?v=3dkKquMiQIk</p>
FOLHETOS	–

Introdução (5 minutos)

Dar as boas-vindas aos participantes e explicar o objetivo da atividade. Discutir a importância da linguagem corporal e da comunicação não-verbal na expressão de emoções, bem como na prestação e manutenção da saúde mental à medida que envelhecemos. Explicar o funcionamento da atividade.

Atividade de aquecimento (5 minutos)

Organizar o espaço de modo a permitir a livre circulação sem obstáculos. A sessão de aquecimento pode incluir exercícios de alongamento na cadeira centrados nos braços, pernas e tronco. Incentivar os participantes a descontraírem-se e a sentirem-se à vontade para movimentar o corpo.

Charadas de emoções: Instruções e jogo (10 minutos)

a. Preparar cartões de emoções





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

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

Crie uma lista de emoções (por exemplo, feliz, triste, zangado, surpreendido) e escreva-as em cartões ou num documento partilhado. Cada jogador pode escolher à vez uma emoção da lista. Certifique-se de que as emoções são variadas e adequadas a todas as idades que participam no jogo. Eis algumas sugestões de emoções a utilizar durante a atividade:

- Feliz
- Triste
- Zangado
- Entusiasmado
- Assustado
- Confuso
- Surpreendido
- Aborrecido
- Frustrado
- Nervoso
- Orgulhoso
- Envergonhado
- Esperançoso
- Ter ciúmes

Cada jogador pode escolher à vez uma carta de emoção. Em alternativa, para tornar o jogo mais envolvente, encoraje os participantes a escreverem uma emoção num papel e a criarem eles próprios um cartão de emoção.

b. Representação das emoções

Quando os cartões de emoções estiverem preparados, os participantes revezam-se como atores e tiram ideias de charadas de um cesto. O jogador deve ler o que está escrito no cartão sem dizer a ninguém o que diz. Se o





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

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

jogador tiver dificuldade em ler ou não compreender o cartão, o moderador do jogo deve explicar-lhe ou pedir-lhe que escolha um novo papel.

c. Adivinhar as emoções

O jogador representa a charada de emoções sem usar palavras. Pode estabelecer um limite de tempo (por exemplo, 30 segundos) para a representação, se as ideias demorarem muito tempo a ser adivinhadas. Os outros participantes devem tentar adivinhar a emoção que está a ser representada. Depois de cada ronda, faça um pequeno debate sobre as pistas que levaram os jogadores a adivinhar essa emoção.

NOTA: Há muitas formas de representar a mesma emoção porque cada pessoa vive as emoções de forma diferente. Algumas pessoas podem ser reservadas, enquanto outras são mais expressivas.

Debate e reflexão (10 minutos)

Depois de todos os jogadores terem participado, reúna-os para um debate. Permita que os participantes partilhem os seus pensamentos e experiências durante a atividade. Os participantes podem discutir como é difícil nomear as emoções, expressá-las e reconhecê-las nos outros.

Fazer perguntas como:

- É fácil para si representar emoções? Porquê ou porque não?
- Como é que se sentiu ao interpretar a linguagem corporal dos outros?
- Algumas emoções são mais fáceis de demonstrar do que outras?
- Quando é que é fácil para si perceber a emoção que outra pessoa está a demonstrar? Quando é que é mais difícil de perceber?
- Como reage quando vê alguém a rir? Como é que reage quando vê alguém chorar?





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

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

Encerramento (5 minutos)

Resumir as principais conclusões sobre a linguagem corporal e o seu papel na comunicação. Sugerir aos participantes que pratiquem as expressões corporais em casa, refletindo as emoções em frente ao espelho ou com membros da família.

Agradeça aos participantes o seu empenho e incentive-os a praticar a utilização de uma linguagem corporal expressiva nas interações diárias.

NOTA: Preparar a atividade online

Escolha uma plataforma: Selecione uma plataforma de videoconferência que permita que todos os participantes se vejam claramente. As opções mais populares incluem o Zoom, o Microsoft Teams, e o Google Meet.

Reunir os participantes: Certifique-se de que todos os jogadores têm acesso à plataforma escolhida e combine uma hora para jogar.





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

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

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

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

INSTAGRAM: [age.thea2023](#)



FINANCIATO PELA UNIÃO EUROPEIA. OS PONTOS DE VISTA E OPINIÕES EXPRESSOS SÃO DA EXCLUSIVA RESPONSABILIDADE DO(S) AUTOR(ES) E NÃO REFLETEM NECESSARIAMENTE OS PONTOS DE VISTA E OPINIÕES DA UNIÃO EUROPEIA OU DA AGÊNCIA NACIONAL PARA OS PROGRAMAS COMUNITÁRIOS NO DOMÍNIO DA EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL (ANPCDEF). NEM A UNIÃO EUROPEIA NEM A ANPCDEF PODEM SER RESPONSABILIZADAS PELOS MESMOS.