



“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 #2 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

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	"HISTÓRIAS DE VIDA"
OBJETIVO(S)	O objetivo desta atividade de improvisação é melhorar o bem-estar mental dos adultos mais velhos, promovendo a interação social, a criatividade e a expressão emocional.
MÉTODOS	<ul style="list-style-type: none">• Criação de cenários curtos, jogos de papéis, discussão guiada. <p>Envolver os idosos em cenários curtos e atividades de dramatização estimula as funções cognitivas. A discussão orientada é importante para compreender melhor a atividade e as emoções envolvidas.</p>
TEMPO ATRIBUÍDO	40 minutos
RECURSOS NECESSÁRIOS	<ul style="list-style-type: none">• Espaço aberto para o movimento• Cadeiras dispostas em círculo• Adereços opcionais (chapéus, cachecóis, etc.) para estimular a criatividade• Webinars com salas de discussão (por exemplo, Microsoft teams, zoom, google meet)
INSTRUÇÕES*	<ul style="list-style-type: none">• Introdução: Breve introdução sobre a importância do bem-estar mental à medida que envelhecemos. Discutir como a improvisação pode ajudar a melhorar o humor, reduzir a ansiedade e promover as ligações sociais.• Exercício de aquecimento: Envolver os participantes





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

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

	<p>em exercícios simples de aquecimento para se descontraírem e se sentirem confortáveis uns com os outros.</p> <ul style="list-style-type: none">• Atividade de improvisação: Criação de uma cena curta baseada num tema relacionado com o envelhecimento: por exemplo, "Um dia no parque", "Uma reunião de família", "Uma viagem ao passado", "Um lugar favorito para brincar quando era criança", "Uma conversa ou interação que o inspirou", "Um ponto de viragem na sua vida", "Um feriado favorito utilizando pormenores sensoriais" (por exemplo, visão, som, cheiro, sabor e tato), "O que estava eu a fazer numa data histórica importante?", "Uma tradição que a minha família observava durante a minha infância", "O meu melhor amigo de infância e o que costumávamos fazer juntos".• Discussão e reflexão: Após todas as atuações, reúne todos os participantes para um debate em grupo.• Encerramento: Ênfase na importância de se manterem ligados aos outros e de se exprimirem criativamente à medida que envelhecem.
REFERÊNCIAS	<ul style="list-style-type: none">• Jogo do Nome Uma atividade de introdução https://www.youtube.com/watch?v=Pd8_pZ2wHo8• Como narrar a história da sua vida https://www.youtube.com/watch?v=Brpk26Oq4aE&t=93s
FOLHETOS	-





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

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

Introdução (5 minutos)

Dê as boas-vindas aos participantes e apresente-se. Comece com uma breve introdução sobre a importância do bem-estar mental à medida que envelhecemos. Explique como a improvisação pode ajudar a melhorar o bem-estar mental, promovendo a criatividade e as ligações sociais. Incentive os participantes a terem uma mente aberta e a apoiarem-se mutuamente.

Exercício de aquecimento (5 minutos)

Envolver os participantes em exercícios simples de aquecimento para se descontraírem e se sentirem confortáveis uns com os outros. Os exemplos incluem: Jogo dos nomes: Cada participante diz o seu nome juntamente com um facto engraçado sobre si próprio.

NOTA: As mesmas instruções serão fornecidas durante o processo online da atividade.

Configurar a atividade online

Escolha uma plataforma: Selecione uma plataforma de videoconferência que permita a interação cara a cara, o que pode melhorar a experiência de contar histórias. As opções mais populares incluem o Zoom, o Microsoft Teams, o Google Meet ou o Skype.

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

Utilização de salas de descanso: Serão utilizadas para permitir que os participantes no webinar se dividam em grupos mais pequenos para participarem na preparação de cenários durante a sessão online. Atribuir participantes: Utilize a funcionalidade de sala de discussão para dividir os participantes em pequenos grupos. Pode atribuí-los automaticamente ou manualmente com base no seu conhecimento da dinâmica da equipa.





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

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

Reagrupar e jogar: Regresso à sala principal: Após o tempo previsto, todos regressam à sessão principal para atuar.

Atividade de improvisação (15 minutos)

Divida os participantes em pequenos grupos de 2 a 4 pessoas. Cada grupo criará uma cena curta com base num tema relacionado com o envelhecimento (por exemplo, "Um dia no parque", "Uma reunião de família" ou "Uma viagem ao passado"). Incentive os participantes a inspirarem-se nas suas próprias experiências de vida enquanto improvisam as suas cenas. Após 10 minutos de preparação, cada grupo apresenta a sua cena ao grupo maior.

Debate e reflexão (10 minutos)

Depois de todos os grupos terem atuado, promova um debate sobre o que os participantes sentiram durante a atividade.

Fazer perguntas como:

Como é que se sentiram ao partilhar as vossas histórias?

Que emoções surgiram durante a improvisação?

Aprendeu alguma coisa nova sobre si próprio ou sobre os outros?

Encerramento (5 minutos)

Agradecer a participação de todos. Reforce a importância da saúde mental e de se manterem ligados aos outros e de se exprimirem de forma criativa à medida que envelhecem.





“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](#)