



# “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 #3 Módulo 3

DOCUMENTO PRODUZIDO POR: UNIWA



Cofinanciado pela  
União Europeia



lecompagniemalviste





# “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	"UMA VISITA"
OBJETIVO(S)	O principal objetivo desta atividade é envolver os adultos mais velhos num exercício de improvisação que promova a sensibilização para a saúde mental, incentive a interação social e reduza o estigma associado às perturbações da saúde mental.
MÉTODOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Criação de cenários curtos, jogos de papéis, discussão guiada.</li></ul> <p>Envolver os idosos em cenários curtos e atividades de representação de papéis estimula as funções cognitivas. A discussão orientada é importante para compreender melhor a atividade e as emoções envolvidas.</p>
TEMPO ATRIBUÍDO	<b>40 minutos</b>
RECURSOS NECESSÁRIOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Assentos confortáveis</li><li>• Adereços para improvisação (chapéus, lenços, etc.)</li><li>• Quadro branco e marcadores</li><li>• Recolha adereços que possam ser utilizados durante as atividades de improvisação.</li><li>• Webinars com salas de discussão (por exemplo, Microsoft teams, zoom, google meet)</li></ul>
INSTRUÇÕES*	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introdução: Breve discussão sobre a importância da saúde mental na terceira idade. Explicação de como a improvisação pode ajudar a melhorar o bem-estar mental, promovendo a criatividade e as ligações sociais.</li></ul>



# “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"><li>• Exercício de aquecimento: Envolver os participantes em exercícios simples de aquecimento para se descontraírem e se sentirem confortáveis uns com os outros.</li><li>• Atividade de improvisação: Atribuir a cada grupo um cenário relacionado com situações quotidianas que podem envolver temas de saúde mental (por exemplo, ir ao médico, participar numa reunião familiar).</li><li>• Debate e reflexão: Depois de todas as atuações, reúna todos os participantes para um debate em grupo.</li><li>• Encerramento: Ênfase na importância das discussões sobre saúde mental e da partilha de experiências.</li></ul>
REFERÊNCIAS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamentos suaves para pessoas com mais de 60 anos: exercícios de respiração para melhorar a saúde dos pulmões <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2fEHQYBWj1E">https://www.youtube.com/watch?v=2fEHQYBWj1E</a></li><li>• Experimentei o livro 9 Steps for Story Writing do Nelson (e é brilhante) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4PqGPZtyFtw&amp;t=70s">https://www.youtube.com/watch?v=4PqGPZtyFtw&amp;t=70s</a></li></ul>
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. Discuta brevemente a importância da saúde mental na terceira idade. Explique como a improvisação pode melhorar o bem-estar mental ao promover a criatividade e as ligações sociais.

## Exercício de aquecimento (5 minutos)

Realizar um breve aquecimento para que todos se sintam confortáveis. Isto pode envolver exercícios simples de respiração ou alongamentos suaves enquanto estão sentados. Pode também incluir uma ronda rápida de partilha de uma palavra que descreva como se sentem hoje.

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 descanso 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):

Dividir os participantes em pequenos grupos de 2 a 4 pessoas.

Atribua a cada grupo um cenário relacionado com situações do quotidiano que possam envolver temas de saúde mental (por exemplo, visitar um médico, visitar um nutricionista, um centro de idosos, participar numa reunião familiar).

Incentive os grupos a criarem pequenos esquetes improvisados com base nos cenários que lhes foram atribuídos. Se necessário, dê sugestões:

"Como reagiras se te esquecesses de algo importante?"

"O que dirias se alguém te perguntasse sobre os teus sentimentos?"

Permita que cada grupo apresente a sua peça de teatro aos outros, dando ênfase ao riso e à diversão em vez da perfeição.

## Debate e reflexão (10 minutos):

Depois de todas as atuações, reúna todos os participantes para um debate em grupo.

Fazer perguntas como:

"O que mais lhe agradou na atividade?"

"Qual foi a sensação de se exprimir através da improvisação?"

"Que conhecimentos adquiriu em matéria de saúde mental?"

## Encerramento (5 minutos)

Agradecer a participação de todos. Reforçar a ideia de que discutir a saúde mental é importante e que não estão sozinhos nas suas experiências.



## “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](#)

