



“NO PALCO NA ERA DOURADA: TEATRO PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL”

Módulo 4

O teatro e as atividades teatrais como métodos de gestão e
tratamento das perturbações da saúde mental dos idosos





Módulo 4

O teatro e as atividades teatrais como métodos de gestão e tratamento das perturbações da saúde mental dos idosos



lecompagniemalviste



ASOCIATIA HABILITAS
CENTRUL DE RESURSE
SI FORMARE PROFESIONALA



SOCIETATEA ROMÂNĂ
ALZHEIMER



RightChallenge



AGENDA

01. Resultados da aprendizagem
02. Introdução
03. Unidade 1: Abordagens teóricas do teatro na saúde mental dos idosos
04. Unidade 2: A utilização do teatro como gestão e tratamento de perturbações de saúde mental na terceira idade
05. Unidade 3: Tipos de atividades teatrais implementadas para a gestão e tratamento de perturbações de saúde mental na terceira idade e o seu impacto



Introdução

Este módulo explora o papel do teatro como uma ferramenta eficaz para a gestão e tratamento de perturbações de saúde mental em adultos mais velhos. Baseado em teorias de terapia da reminiscência, terapia dramática, estimulação cognitiva e envelhecimento psicossocial, o módulo fornece uma visão abrangente de como o teatro pode apoiar a saúde cognitiva, emocional e social em populações idosas. A natureza criativa e incorporada do teatro permite que os adultos mais velhos se reconectem com as suas memórias, expressem emoções, se envolvam socialmente e até desafiem o declínio cognitivo através da participação ativa.



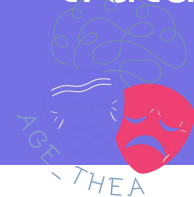
Resultados de aprendizagem

- Compreender os fundamentos teóricos do teatro no tratamento da saúde mental dos idosos
- Reconhecer os benefícios do teatro para a saúde mental dos idosos
- Aplicar o conhecimento das intervenções teatrais a cenários práticos
- Avaliar o impacto das intervenções teatrais nas populações idosas



Unidade 1: Abordagens teóricas do teatro na saúde mental dos idosos

A utilização do teatro e das atividades teatrais como instrumento terapêutico para tratar as perturbações de saúde mental na população idosa baseia-se em várias teorias psicológicas, sociológicas e terapêuticas. Estas teorias realçam o poder curativo da criatividade, da expressão e do envolvimento social, que podem ajudar a melhorar o bem-estar cognitivo, emocional e social dos idosos. Seguem-se algumas das teorias mais relevantes que informam a utilização do teatro como método de gestão e tratamento de perturbações de saúde mental na terceira idade.



Unidade 1: Abordagens teóricas do teatro na saúde mental dos idosos

1.1 Terapia da memória



A terapia da reminiscência envolve a recordação e a reflexão sobre experiências passadas, muitas vezes através da narração de histórias ou da expressão criativa. É habitualmente utilizada com adultos mais velhos para melhorar a saúde mental, a função cognitiva e o bem-estar emocional.

Unidade 1: Abordagens teóricas do teatro na saúde mental dos idosos

Terapia da memória



Aplicação no teatro

As atividades teatrais, especialmente as que envolvem a narração de histórias ou a representação de papéis com base em memórias pessoais, podem servir como uma forma de terapia da reminiscência. Através destas atividades, os idosos podem reexaminar e reenquadrar as experiências de vida, aumentando assim a autoestima e reduzindo os sentimentos de isolamento ou depressão. A utilização de objetos de estímulo tangíveis (por exemplo, cartas, objetos antigos, fotografias) pode melhorar significativamente as atividades de teatro da reminiscência. Estes objetos funcionam como estímulos de memória e ajudam a reduzir a barreira emocional à narração de histórias, permitindo que os adultos mais velhos se liguem mais profunda e naturalmente a experiências passadas.



Base teórica

A teoria psicossocial de Erik Erikson

Erikson acreditava que a terceira idade é uma altura para dar sentido à vida, encontrar significado para a existência e adaptar-se à morte inevitável. Chamou a esta fase integridade do ego vs. desespero. O teatro proporciona uma plataforma para esta revisão da vida, permitindo aos adultos mais velhos alcançar um sentido de integridade e reduzir os sentimentos de desespero.

A teoria de revisão da vida de Butler

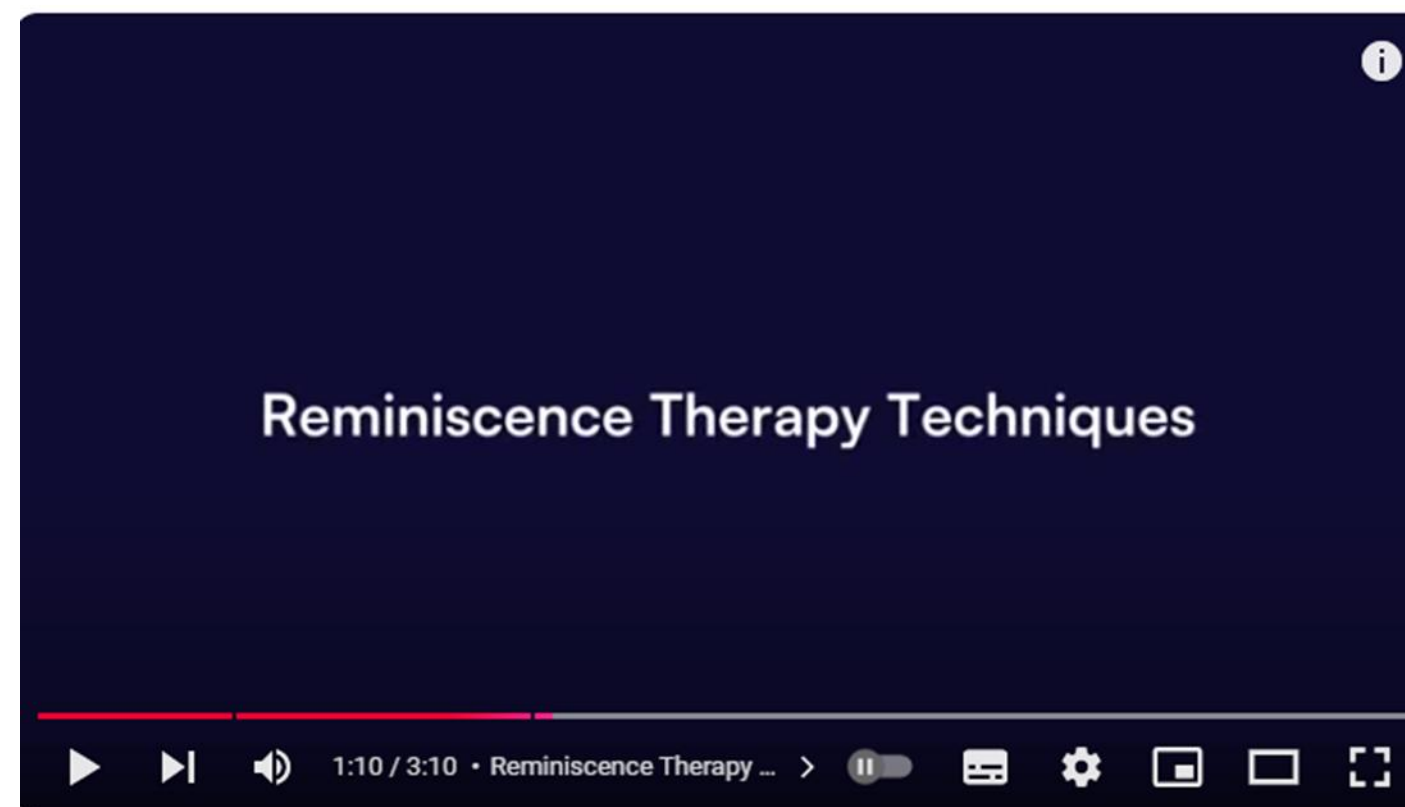
Butler propôs que a revisão da vida é um processo natural a que todos recorreremos quando nos aproximamos do fim da vida. Definiu a revisão da vida como um acontecimento natural em que um indivíduo recorda as suas experiências passadas, avalia-as e analisa-as de modo a alcançar um auto-conceito mais profundo. O teatro pode ajudar a exteriorizar estas reflexões através da representação, tornando-o uma ferramenta terapêutica ideal para a revisão da vida.

Impacto da terapia da reminiscência na saúde mental

- Redução dos sintomas de depressão e ansiedade
- Melhoria do sentido de identidade e da satisfação com a vida
- Melhoria da memória e da função cognitiva



Veja um vídeo com algumas técnicas de terapia da memória





1.2 Atividades baseado no drama

As atividades baseadas no teatro envolvem a utilização intencional de processos teatrais para atingir objetivos terapêuticos, como a expressão emocional, a interação social e a estimulação cognitiva. É particularmente benéfico para os adultos mais velhos que sofrem de demência, depressão, ansiedade e isolamento social.



Aplicação no
Teatro

Os exercícios de teatro, como os jogos de memória, a improvisação e a criação de cenas, exigem que os idosos se envolvam cognitivamente, recordando informações, resolvendo problemas e utilizando competências linguísticas. Estas atividades estão alinhadas com os princípios do TEC* e podem melhorar o funcionamento cognitivo. A utilização de adereços ou objetos simbólicos na dramatização (como máscaras, fatos ou artigos domésticos familiares) incentiva a distância emocional e pode fazer com que a autoexpressão se sinta menos vulnerável, especialmente para os participantes que lidam com ansiedade ou trauma.



Base teórica

Teoria dos papéis

Desenvolvida por Jacob L. Moreno (o fundador do psicodrama), esta teoria sugere que as pessoas podem explorar diferentes aspetos da sua identidade "experimentando" diferentes papéis. Para os adultos mais velhos, assumir diferentes personagens no teatro pode ajudá-los a explorar sentimentos, lidar com traumas e gerir as transições associadas ao envelhecimento.

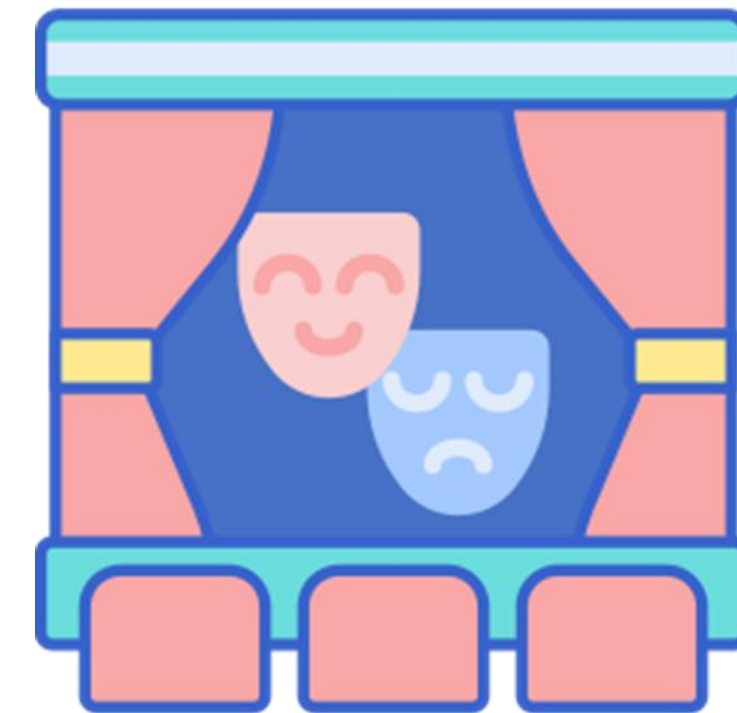
Drama Criativo e Cognição Incorporada

As teorias da cognição incorporada propõem que a participação em atividades físicas como o teatro ajuda a estimular a função cerebral. O ato de desempenhar ou incorporar fisicamente um papel pode melhorar as capacidades cognitivas dos adultos mais velhos, como a atenção, a memória e o funcionamento executivo.



Impacto na saúde mental

- Aumento da regulação emocional e das estratégias de sobrevivência
- Redução dos sintomas de ansiedade, depressão e solidão
- Melhoria da função cognitiva, nomeadamente em idosos com demência
- Melhoria do envolvimento social e das competências de comunicação





1.3 Terapia de Estimulação Cognitiva (TEC)

A Terapia de Estimulação Cognitiva (TEC) é uma intervenção terapêutica de grupo concebida para melhorar a função cognitiva dos adultos mais velhos, em especial os que sofrem de demência ligeira a moderada. Envolve atividades que incentivam o envolvimento mental, tais como debates, jogos e tarefas criativas como o teatro.



Aplicação no teatro

Os exercícios de teatro, como os jogos de memória, a improvisação e a criação de cenas, exigem que os idosos se envolvam cognitivamente, recordando informações, resolvendo problemas e utilizando competências linguísticas. Estas atividades estão em conformidade com os princípios da TEC e podem melhorar o funcionamento cognitivo.



Base teórica

Teoria da Reserva Cognitiva

Esta teoria sugere que as atividades mentalmente estimulantes podem ajudar a construir uma "reserva cognitiva", permitindo aos indivíduos lidar melhor com o declínio cognitivo. As atividades teatrais, que envolvem a resolução de problemas, a utilização da linguagem e a criatividade, podem contribuir para esta reserva e retardar a progressão do declínio cognitivo nos adultos mais velhos

Neuroplasticidade

A neuroplasticidade refere-se à capacidade do cérebro de se reorganizar através da formação de novas ligações neuronais. As atividades teatrais que desafiam as competências cognitivas e emocionais podem estimular a plasticidade cerebral, especialmente nos adultos mais velhos, ajudando a manter ou a melhorar a função cognitiva.

Impacto na saúde mental

- Melhoria da memória e da atenção
- Declínio cognitivo mais lento nas pessoas com demência
- Melhoria das competências linguísticas e de resolução de problemas
- Redução dos sintomas de depressão e ansiedade
- Competências de comunicação

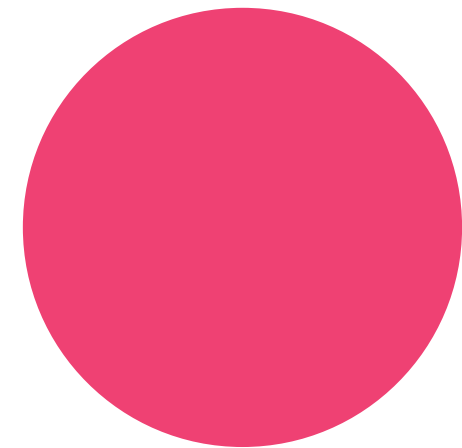




1.4 Teorias psicossociais do envelhecimento

Teoria da atividade

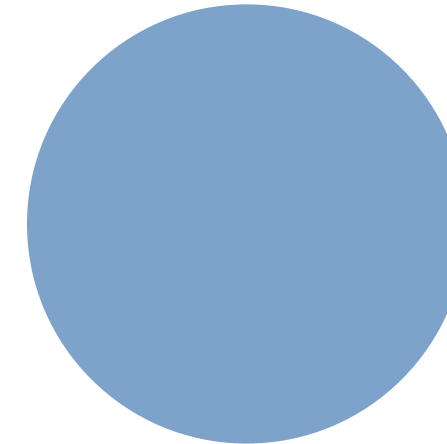
(Havighurst & Albrecht, 1953)



Esta teoria postula que os adultos mais velhos são mais felizes quando se mantêm ativos e envolvidos com o seu ambiente. As atividades teatrais proporcionam aos idosos uma forma estruturada e socialmente envolvente de se manterem ativos, o que pode melhorar a saúde mental geral.

Teoria da continuidade

(Atchley, 1989)



Esta teoria sugere que os adultos mais velhos se esforçam por manter um sentido de continuidade nas suas vidas, conservando papéis, valores e atividades anteriores. A participação no teatro permite que os adultos mais velhos preservem e adaptem os seus papéis sociais, o que os pode ajudar a manter a estabilidade psicológica e a identidade.



Aplicação no teatro

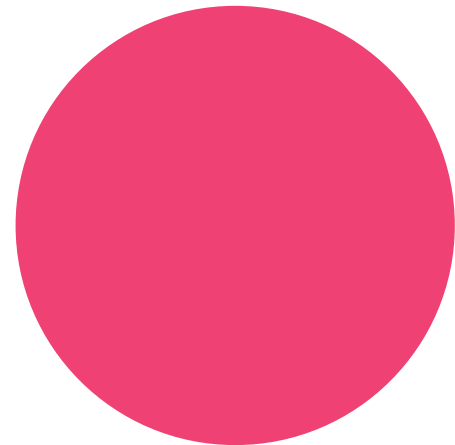
Workshops de teatro, grupos de dramatização e espetáculos podem ajudar os adultos mais velhos a manter os seus papéis sociais e a permanecer envolvidos nas suas comunidades. A representação de papéis e a narração de histórias em colaboração promovem a socialização, que é crucial para a saúde mental dos adultos mais velhos.

Impacto na saúde mental

- Melhoria da conectividade social e redução do isolamento
- Aumento da autoestima e do sentido de objetivo
- Melhoria do bem-estar emocional e redução dos sintomas de depressão



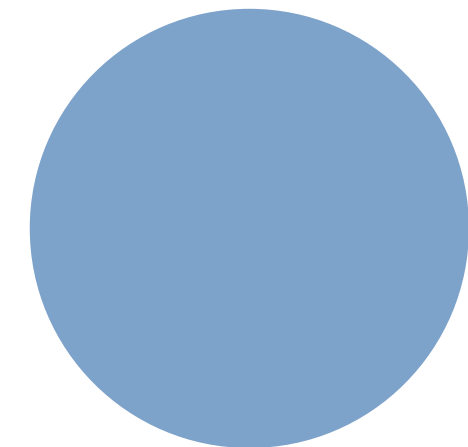
1.5 Teatro incorporado e abordagens somáticas



Esta abordagem dá ênfase aos aspectos físicos e sensoriais do espetáculo. Através do movimento, do gesto e da voz, o teatro incorporado incentiva os indivíduos a expressarem emoções e experiências que podem ser difíceis de verbalizar. Para os adultos mais velhos, isto pode ajudar a libertar a tensão e a enfrentar os desafios emocionais relacionados com o envelhecimento.

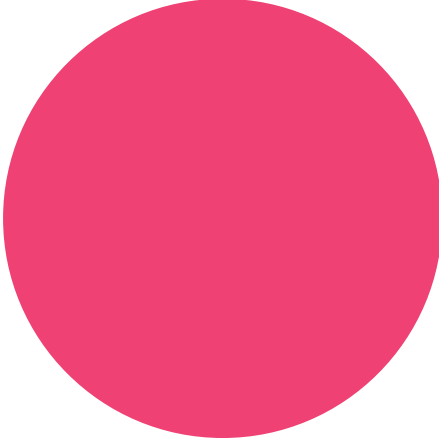
Aplicação no teatro

O movimento somático e os exercícios centrados no corpo, como os utilizados no teatro incorporado, podem ajudar os adultos mais velhos a ligarem-se ao seu corpo de novas formas. Isto é especialmente benéfico para indivíduos com demência, uma vez que proporciona formas não verbais de comunicação e expressão emocional.



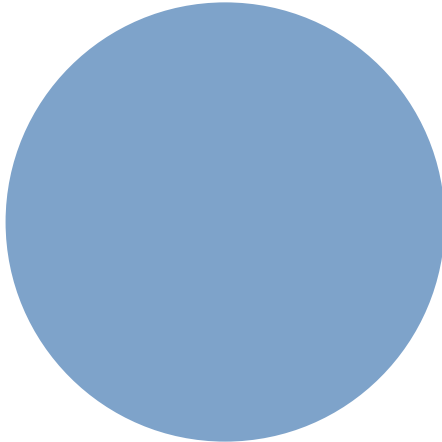


Base teórica



A teoria da incorporação na psicologia e na filosofia defende que a cognição está profundamente ligada à experiência corporal. Ao envolver o corpo através do teatro, os adultos mais velhos podem estimular o processamento cognitivo e emocional de formas que as terapias verbais podem não conseguir.

Impacto na saúde mental

- 
- Redução do stress e da ansiedade através da expressão baseada no movimento
 - Maior consciência corporal e libertação emocional
 - Melhoria do humor e da regulação emocional
 - Aumento da interação social e redução do isolamento



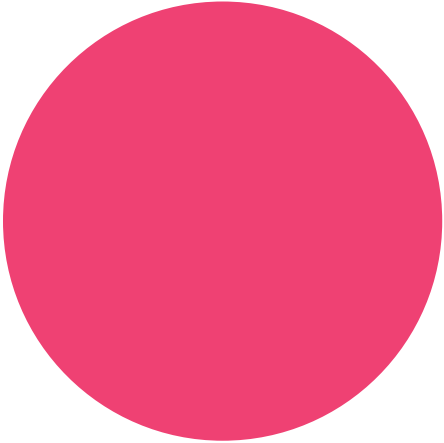
1.6 Teoria da aprendizagem social



A Teoria da Aprendizagem Social, desenvolvida por Albert Bandura, enfatiza o papel da observação e da imitação na aprendizagem de comportamentos. Através da participação em atividades teatrais de grupo, os adultos mais velhos podem aprender estratégias de enfrentamento, regulação emocional e competências de resolução de problemas, observando os outros e experimentando novos papéis.

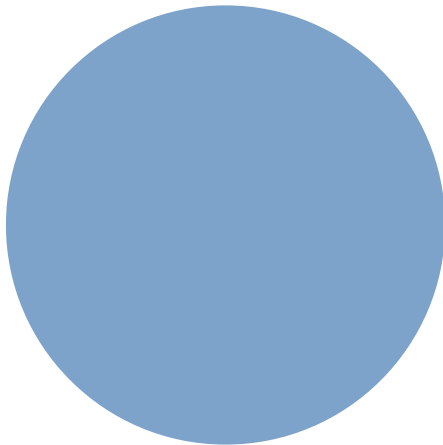


Aplicação no teatro



O teatro proporciona um ambiente seguro para os adultos mais velhos explorarem novos comportamentos e papéis, e aprenderem observando os outros no grupo. Esta experiência partilhada pode aumentar o apoio social e conduzir a uma mudança de comportamento positiva.

Impacto na saúde mental

- 
- Maior sentimento de pertença e coesão social
 - Melhores mecanismos para lidar com o stress ou com problemas de saúde mental
 - Melhoria das competências interpessoais e da ligação social
 - Redução dos sintomas depressivos e da ansiedade



1.7 Utilizar objetos de estímulo para melhorar a narração de histórias e reduzir a inibição

No trabalho de teatro terapêutico com adultos mais velhos, especialmente aqueles que sofrem de ansiedade, trauma ou deficiências cognitivas, iniciar o envolvimento criativo pode ser um desafio. Os objetos de estímulo – tais como recordações pessoais (objetos guardados ou colecionados devido às suas associações com pessoas ou eventos memoráveis). Os objetos de estímulo – tais como recordações pessoais, itens simbólicos ou adereços sensoriais – podem servir como pontes poderosas entre a experiência interna e a expressão externa.

Estes objetos podem:

- Estimular a memória e encorajar a reminiscência
- Facilitar a narração de histórias sem pressão de desempenho
- Apoiar a expressão não-verbal em casos de capacidade linguística limitada
- Reduzir a inibição, oferecendo distância emocional ou metáfora

Exemplos comuns incluem:

- Cartas antigas, postais, malas de viagem
- Artefactos pessoais, brinquedos, elementos de vestuário
- Fotografias, livros de receitas ou objetos relacionados com música
- Cachecóis, tecidos ou objetos com texturas

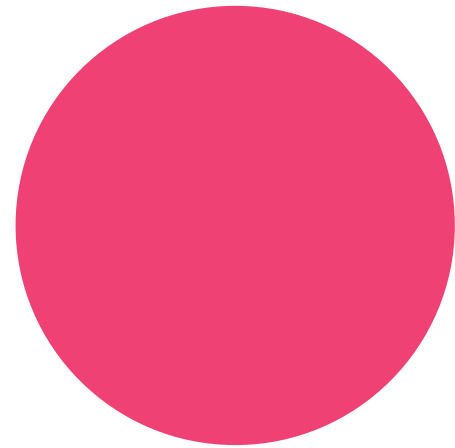


Unidade 2: A utilização do teatro como gestão e tratamento de perturbações de saúde mental na terceira idade

Este capítulo explorará a forma como o teatro é aplicado na prática para lidar com perturbações de saúde mental na população idosa. Examina os resultados terapêuticos específicos relacionados com vários problemas de saúde mental e destaca os benefícios da utilização do teatro em diferentes contextos clínicos e comunitários. A secção também analisará a forma como o teatro se cruza com intervenções de cuidados de saúde mais amplas para adultos mais velhos.



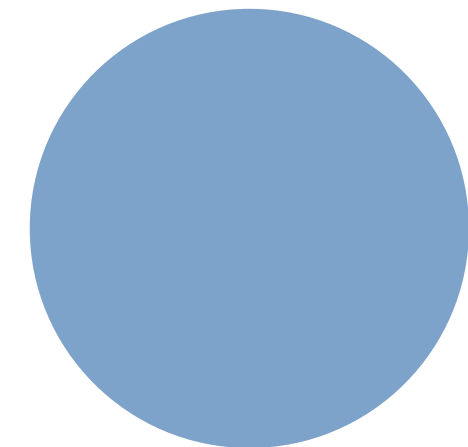
2.1 O papel do teatro no declínio cognitivo e na demência



Os exercícios de teatro ajudam a melhorar as funções cognitivas, como a memória, a atenção e a resolução de problemas. Por exemplo, ensaiar falas ou improvisar cenas envolve a recuperação da memória, o processamento linguístico e a flexibilidade mental.

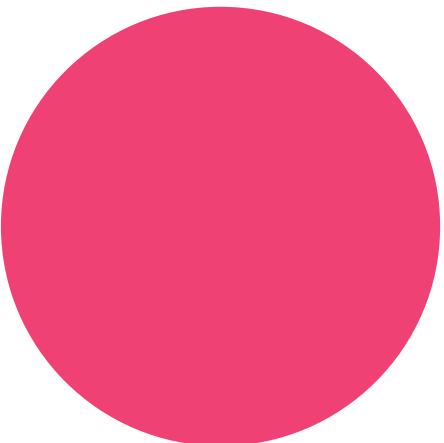
Resultados

Foi demonstrado que estas intervenções abrandam o declínio cognitivo, melhoram o humor e aumentam a qualidade de vida dos idosos que sofrem de demência.





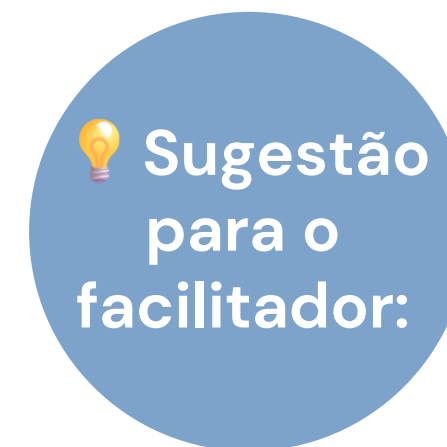
2.2. Bem-estar emocional e psicológico



A participação no teatro proporciona uma forma de expressão criativa que pode aliviar os sentimentos de depressão e ansiedade. Os adultos mais velhos podem libertar emoções reprimidas através da representação e da narração de histórias, proporcionando uma experiência catártica. O teatro permite que os indivíduos explorem novos papéis e identidades, conduzindo frequentemente a uma maior confiança e a um sentido renovado de objetivo. O psicodrama tem sido utilizado para ajudar os idosos a reexaminar os acontecimentos da vida e a transformar as autopercepções negativas. As atividades de narração de histórias que privilegiam a autoexpressão em vez do desempenho podem proporcionar uma libertação catártica aos idosos. Os facilitadores podem utilizar objetos de estímulo para inspirar narrativas, como pedir aos participantes que “contem a história desta mala” ou “imaginem o que esta carta diz”, o que torna a narração de histórias mais intuitiva e envolvente.

Resultados

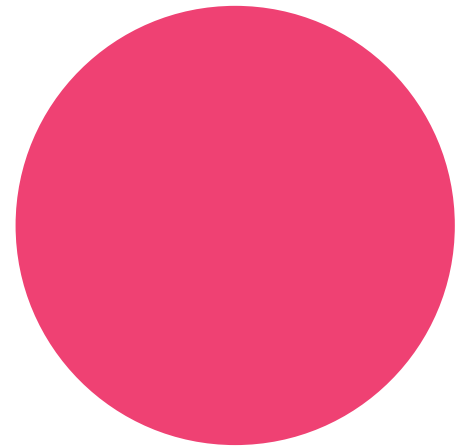
Foi demonstrado que a terapia baseada no teatro reduz os sintomas depressivos e melhora a regulação emocional dos idosos, em especial dos que enfrentam os desafios do envelhecimento, da perda ou do isolamento.



Utilizar estímulos simples e objetos simbólicos (por exemplo, um porta-retratos vazio, um brinquedo, um lenço) para estimular a imaginação e contornar a ansiedade do desempenho. Incentivar os participantes a inventar ou contar histórias livremente.



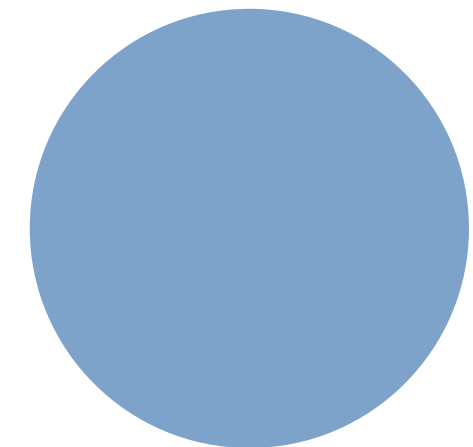
2.3 Interação social e combate à solidão



As atividades de teatro em grupo incentivam os idosos a interagir, a criar amizades e a desenvolver redes sociais. Isto é particularmente benéfico para prevenir sentimentos de solidão e isolamento social, que são fatores de risco significativos para problemas de saúde mental na velhice.

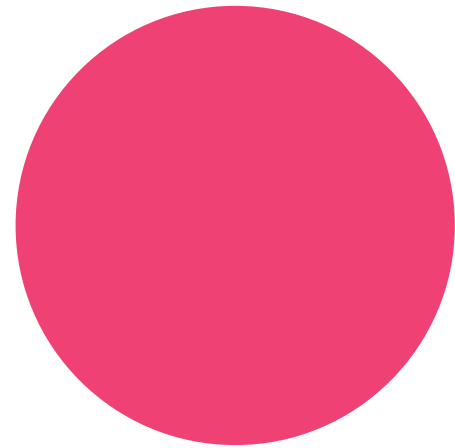
Resultados

Os programas de teatro demonstraram melhorias significativas no bem-estar social e na redução do isolamento, que são fatores críticos no tratamento da saúde mental dos adultos mais velhos





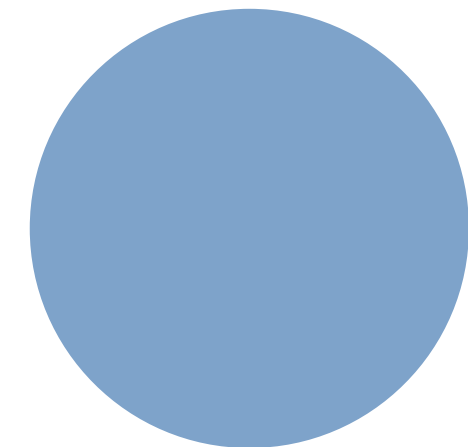
2.4 Teatro e bem-estar físico



Movimento e envolvimento do corpo: O teatro, especialmente quando incorpora elementos como o movimento e a dança, pode promover a atividade física. Para os adultos mais velhos, isto ajuda a melhorar a coordenação, o equilíbrio e até a gestão da dor (por exemplo, em pessoas que sofrem de artrite).

Resultados

Foi demonstrado que as atividades teatrais que incorporam movimento melhoram os indicadores de saúde física e reduzem o impacto negativo das comorbidades, como a dor crónica, na saúde mental.





Unidade 3: Tipos de atividades teatrais implementadas para a gestão e tratamento de perturbações de saúde mental na terceira idade e o seu impacto

Este capítulo centra-se nos tipos específicos de atividades de teatro utilizadas para gerir e tratar perturbações de saúde mental em idosos. Apresenta exemplos destas atividades e discute os seus impactos mensuráveis na saúde mental dos participantes.



3.1 Teatro de recordações

O teatro de reminiscência envolve a criação de espectáculos baseados nas histórias de vida ou nas memórias colectivas dos participantes. É frequentemente utilizado em contextos de cuidados a idosos, nomeadamente para pessoas com demência.

Exemplo de atividade

Atuações de revisão da vida, em que os adultos mais velhos partilham memórias que são transformadas num guião e depois representadas por eles próprios ou por outros. Os facilitadores podem introduzir adereços de memória – tais como objetos domésticos ou recordações – para ajudar os participantes a recordar e a expressar experiências de vida. Em vez de se pretender um desempenho polido, o foco deve ser a cocriação e partilha de histórias significativas num ambiente de grupo de apoio.

Estudos demonstram que o teatro de reminiscências aumenta a autoestima, promove a satisfação com a vida e melhora a função cognitiva ao ativar a recordação.

Impacto

PÁGINA 32



3.2 Teatro de improvisação

A improvisação envolve actuações espontâneas e sem guião, em que os participantes reagem e criam diálogos no momento. Esta forma de teatro incentiva a flexibilidade, o raciocínio rápido e a expressão emocional.

Exemplo de atividade

Playback Theatre, em que os idosos contam histórias pessoais e observam os atores a reencená-las instantaneamente. Outra atividade de improvisação envolve a criação de cenas em grupo, em que os idosos criam uma narrativa em colaboração.

A improvisação tem sido associada à melhoria das competências sociais, à redução da ansiedade e ao aumento do envolvimento cognitivo. Pode também promover um sentimento de alegria e de realização, especialmente para os participantes com demência, que, de outra forma, podem ter dificuldades com atividades estruturadas.

Impacto



3.3 Atividades de teatro

As técnicas de teatro, como a representação de papéis, a narração de histórias e a representação, são utilizadas para atingir objetivos terapêuticos. Muitas vezes, envolvem a representação terapêutica de cenários reais ou fictícios.

Exemplo de atividade

Inversão de papéis – os participantes representam diferentes perspectivas numa situação que vivenciaram. Isto pode ajudá-los a obter novas perspectivas sobre as suas emoções e desafios. As intervenções baseadas em teatro devem dar prioridade à autenticidade emocional da experiência e não à qualidade da representação. A representação de uma cena utilizando um objeto (por exemplo, fingir que um cachecol é um cobertor de bebé) incentiva os participantes a expressarem os seus sentimentos através da interação simbólica.

As atividades baseadas no teatro têm sido eficazes na cura da depressão, do trauma e da ansiedade em adultos mais velhos. Permitem aos participantes exprimir emoções difíceis num ambiente seguro e criativo, promovendo a resiliência emocional e a autoconsciência.

Impacto

PÁGINA 34



3.4 Espectáculos de teatro com guião

Ao contrário da improvisação, o teatro com guião implica que os participantes memorizem e ensaiem as falas de uma peça pré-escrita. Esta abordagem pode ser adaptada para estimulação cognitiva ou desempenho colaborativo...

Exemplo de atividade

Grupos de teatro intergeracionais, em que os adultos mais velhos atuam com atores mais novos, muitas vezes centrados em peças que exploram temas do envelhecimento ou momentos históricos vividos pelos participantes.

Foi demonstrado que a participação em atividades teatrais com guião melhora a função cognitiva através da memorização e da repetição e aumenta a coesão social através do trabalho de equipa colaborativo. Além disso, o aspeto performativo aumenta a auto-confiança e o sentido de realização.

Impacto

PÁGINA 35



3.5 Trabalho de marionetas e máscaras

Estas artes criativas, frequentemente utilizadas em contextos terapêuticos, permitem aos participantes exprimir emoções indiretamente através de fantoches ou máscaras. Isto pode ser particularmente útil para os indivíduos que têm dificuldades na comunicação verbal ou que têm dificuldade em exprimir os seus sentimentos.

Exemplo de atividade

Workshops em que os adultos mais velhos criam e atuam utilizando máscaras ou fantoches. Os participantes podem encenar histórias relacionadas com as suas próprias emoções ou experiências, permitindo-lhes explorar os sentimentos a uma distância segura. As marionetas ou as máscaras podem ser utilizadas não só para a expressão, mas também como exteriorizações de estados internos. Acrescentar objetos de estímulo ao “mundo” da marioneta pode levar a uma narrativa rica em metáforas e reduzir a autoconsciência.

Estas atividades têm demonstrado ajudar na expressão emocional, na redução da ansiedade e na autoconfiança, especialmente em indivíduos que se sentem inseguros ou inibidos.

Impacto



3.6 Teatro baseado no movimento (Embodied Theatre)

O teatro baseado no movimento dá ênfase à utilização do corpo para transmitir emoções e narrativas. É particularmente benéfico para os idosos com deficiências cognitivas, uma vez que explora a comunicação não verbal.

Exemplo de atividade

Exercícios de movimento simples que incentivam os participantes a exprimir os seus sentimentos através de gestos físicos ou movimentos de dança. O teatro de movimento pode ser apoiado por objetos que incentivem a interação física – como uma bola passada entre os participantes para representar emoções, ou um tecido esvoaçante para representar memórias. Isto torna as emoções abstratas tangíveis e ajuda a reduzir a inibição.

As atividades baseadas no movimento promovem a saúde física, ajudam na consciência corporal e podem reduzir a ansiedade e o stress, facilitando a libertação emocional.

Impacto

PÁGINA 37



Assistir a uma atuação de improviso



Ligação: <https://youtu.be/wLKOA5HRbfA?si=KLVScwc22vOzvWlz>



Referências

Blair, R. (2019). Theatre and Embodiment. *Theatre Symposium* 27, 11-23. <https://dx.doi.org/10.1353/tsy.2019.0001>.

Jiang, L., Alizadeh, F., & Cui, W. (2023). Effectiveness of Drama-Based Intervention in Improving Mental Health and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis during the COVID-19 Pandemic and Post-Pandemic Period. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(6), 839. <https://doi.org/10.3390/healthcare11060839>

Keisari S. (2021). Expanding the Role Repertoire While Aging: A Drama Therapy Model. *Frontiers in psychology*, 12, 635975. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635975>

Kodama A, Watanabe N, Ozawa H, Imamura S, Umetsu Y, Sato M, Ota H. Senior Theater Projects: Enhancing Physical Health and Reducing Depression in Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024; 21(10):1289. <https://doi.org/10.3390/ijerph21101289>

<https://www.verywellmind.com/how-remembrance-therapy-works-5214451>

https://www.abc.net.au/news/2022-11-23/how-puppetry-is-being-used-to-help-aged-care-residents/101671200?utm_campaign=abc_news_web&utm_content=link&utm_medium=content_shared&utm_source=abc_news_web



References

Blair, R. (2019). Theatre and Embodiment. *Theatre Symposium* 27, 11-23. <https://dx.doi.org/10.1353/tsy.2019.0001>.

Jiang, L., Alizadeh, F., & Cui, W. (2023). Effectiveness of Drama-Based Intervention in Improving Mental Health and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis during the COVID-19 Pandemic and Post-Pandemic Period. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(6), 839. <https://doi.org/10.3390/healthcare11060839>

Keisari S. (2021). Expanding the Role Repertoire While Aging: A Drama Therapy Model. *Frontiers in psychology*, 12, 635975. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635975>

Kodama A, Watanabe N, Ozawa H, Imamura S, Umetsu Y, Sato M, Ota H. Senior Theater Projects: Enhancing Physical Health and Reducing Depression in Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024; 21(10):1289. <https://doi.org/10.3390/ijerph21101289>

<https://www.verywellmind.com/how-remembrance-therapy-works-5214451>

https://www.abc.net.au/news/2022-11-23/how-puppetry-is-being-used-to-help-aged-care-residents/101671200?utm_campaign=abc_news_web&utm_content=link&utm_medium=content_shared&utm_source=abc_news_web

Reminiscence and Life Story Work: A Practice Guide – Faith Gibson (2004)

A review of *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*, by Francisco J. Varela, Evan Thompson, and Eleanor Rosch, 1991. DOI:10.29173/cmplct8718



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

Obrigado!

"NO PALCO NA ERA DOURADA:
TEATRO PARA UM ENVELHECIMENTO
SAUDÁVEL"



lecompagniemalviste



ASOCIATIA HABILITAS
CENTRUL DE RESURSE
SI FORMARE PROFESIONALA



SOCIETATEA ROMÂNĂ
ALZHEIMER



RightChallenge