



“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 ativa 1 Módulo 4-

DOCUMENTO PRODUZIDO POR: EDRA





“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 4	O teatro e as atividades teatrais como métodos de gestão e tratamento das perturbações da saúde mental dos idosos
Capítulo	Abordagens Teóricas do Teatro na Saúde Mental dos Idosos
Nome da atividade	Teatro de evocação da memória e de narração de histórias com objetos de estímulo
OBJETIVO(S)	<ul style="list-style-type: none">– Estimular a função cognitiva e a recuperação da memória em adultos mais velhos através da expressão criativa.– Promover a interação social e a partilha de emoções, incentivando os participantes a contar histórias pessoais.
MÉTODOS	Jogo de papéis e discussão orientada: Os participantes recordarão e partilharão uma história pessoal do seu passado que tenha significado emocional. Em pequenos grupos, estas histórias serão discutidas e depois transformadas em pequenas cenas teatrais, que os participantes podem representar ou dirigir.
TEMPO ATRIBUÍDO	50m
RECURSOS NECESSÁRIOS	Frente a frente: Cadeiras pequenas dispostas em círculos, canetas, papel para anotações de histórias, quadro branco. Online: Plataforma de reuniões virtuais (Zoom, Teams), quadro branco digital (Miro, Jamboard), sala de descanso para trabalho de grupo.
INSTRUÇÕES*	Introdução (10 minutos): Apresentar brevemente a importância da recordação e da narração de histórias no apoio à saúde mental dos adultos mais velhos, fazendo referência à terapia da reminiscência. Atividade de aquecimento (5 minutos): Em pares ou pequenos grupos, os participantes recordam e partilham um



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

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

	<p>pormenor pessoal, como o seu jogo de infância favorito ou uma tradição familiar.</p> <p>Jogo de atividades (20 minutos):</p> <p>Presencialmente: Os participantes formam pequenos grupos de 3–4 pessoas. Cada participante partilha uma breve recordação. O grupo seleciona uma memória para transformar numa cena curta. Os participantes representam ou dirigem a cena, acrescentando diálogos e movimentos.</p> <p>Online: Utilizar salas de descanso para pequenos grupos. Os participantes partilham as suas histórias e o grupo cria uma cena utilizando a linguagem corporal, pistas verbais e espaço virtual, enquanto uma pessoa narra a história.</p> <p>Discussão e reflexão (10 minutos): Os participantes refletem sobre a forma como a recordação de memórias os fez sentir e discutem os benefícios emocionais da narração de histórias em relação à sua saúde mental.</p> <p>Encerramento (5 minutos): O facilitador resume a sessão e destaca o impacto positivo da partilha de histórias de vida e da interação social.</p>
REFERÊNCIAS	Teoria do desenvolvimento psicossocial de Erik Erikson, Teoria da revisão da vida de Butler
FOLHETOS	Não é necessário.



“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](#)



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 (ANPCDEFP). NEM A UNIÃO EUROPEIA NEM A ANPCDEFP PODEM SER RESPONSABILIZADAS PELOS MESMOS.