



“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 2 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	A utilização do teatro como gestão e tratamento de perturbações de saúde mental na terceira idade
Nome da atividade	Teatro de Improvisação para a Expressão Emocional
OBJETIVO(S)	<ul style="list-style-type: none">• Incentivar a expressão emocional e a espontaneidade dos adultos mais velhos através do teatro de improvisação.• Para melhorar a interação social e reduzir os sentimentos de ansiedade ou isolamento.
MÉTODOS	Teatro de improvisação e brainstorming: Serão apresentados cenários aos participantes e ser-lhes-á pedido que improvise as suas respostas, estabelecendo um diálogo espontâneo e uma representação de papéis. Esta atividade será realizada em pares ou em pequenos grupos.
TEMPO ATRIBUÍDO	50m
RECURSOS NECESSÁRIOS	Presencialmente: Cartões com os cenários (impressos), espaço para se movimentar, cadeiras dispostas em grupos, quadro branco para discussão de ideias. Online: Plataforma de reunião virtual com salas de discussão, versões digitais dos cenários (partilhadas no ecrã ou por chat), ferramentas de discussão de ideias online como o Google Jamboard
INSTRUÇÕES*	Introdução (10 minutos): Explicar o conceito de teatro de improvisação e a forma como ajuda a expressão emocional e a flexibilidade mental, fazendo referência aos princípios da terapia dramática.



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

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

	<p>Atividade de aquecimento (5 minutos): Comece com um exercício básico de improvisação, como "Sim, e...", em que os participantes se baseiam nas declarações uns dos outros em pares ou pequenos grupos.</p> <p>Jogo de atividades (20 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none">• Cara a cara: Dividir os participantes em pequenos grupos e dar a cada grupo um cartão com um cenário (por exemplo, "Está numa reunião de família", "Acabou de receber uma notícia inesperada"). Os grupos improvisam pequenas cenas com base nos cenários.• Online: Utilizar salas de discussão. Atribua a cada grupo um cenário e os participantes improvisam cenas, quer com câmaras ligadas para ver a linguagem corporal, quer utilizando apenas as suas vozes. <p>Discussão e reflexão (10 minutos): Discuta como a improvisação permitiu que os participantes expressassem emoções espontaneamente. Reflita sobre se a atividade ajudou os participantes a sentirem-se mais relaxados ou ligados aos outros.</p> <p>Encerramento (5 minutos): Resumir os benefícios da expressão emocional no teatro e a importância da criatividade na manutenção da saúde mental.</p>
REFERÊNCIAS	Teoria dos papéis de Jacob L. Moreno, princípios da terapia dramática
FOLHETOS	Cartões de cenários: Exemplos: "Encontra um velho amigo no mercado", "Está a planear um aniversário surpresa para um familiar". Estes cartões podem ser impressos ou partilhados digitalmente.



“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.