



“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

Módulo 6

DOCUMENTO PRODUZIDO POR: APS LE COMPAGNIE MALVISTE ETS, ITÁLIA



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 DA FORMAÇÃO PROFISSIONAL (ANPCDEF). NEM A UNIÃO EUROPEIA NEM A ANPCDEF PODEM SER RESPONSABILIZADAS PELOS MESMOS.



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

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

Visão geral do módulo

| | |
|---|--|
| Módulo 6 | Atividades práticas de teatro que podem ser implementadas por profissionais da área social e da saúde mental e animadores socioculturais que trabalham com idosos |
| Resumo do módulo / principais conteúdos | <p>As intervenções psicossociais que adotam linguagens artísticas são construídas e implementadas para uma melhoria geral do bem-estar psicofísico e da saúde, para um melhor controlo das perturbações comportamentais, para reduzir a ansiedade e a depressão e para contrariar o isolamento e a solidão.</p> <p>A participação em atividades teatrais promove o nascimento de relações sociais, gera um sentimento de pertença a um grupo/comunidade, estimula a criatividade e aumenta a autonomia.</p> |
| Horário e calendário | <ul style="list-style-type: none">• (1 hora): Introdução e explicação dos conteúdos do módulo: Atividades teatrais para os idosos.• (10 minutos): Atividade de aprendizagem ativa 1 – Despertar físico e cognitivo através da música e do movimento – Boas-vindas, apresentações pessoais e introdução.• (40 minutos): Atividade de aprendizagem ativa 1 – Atividade.• (10 minutos): Atividade de aprendizagem ativa 1 – Debate e momento de encerramento.• (15 minutos): Atividade de aprendizagem ativa 2 – Escrita Criativa de Cenas – Boas-vindas, apresentações pessoais e introdução.• (30 minutos): Atividade de aprendizagem ativa 2 – Atividade. |



Cofinanciado pela União Europeia





“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">• (15 minutos): Atividade de aprendizagem ativa 2 – Debate e momento de encerramento.• (15 minutos): Atividade de aprendizagem ativa 3 – Utilização da história, da escrita e da imagem – O poder da palavra – Boas-vindas, apresentações pessoais e introdução.• (30 minutos): Atividade de aprendizagem ativa 3 – Atividade.• (15 minutos): Atividade de aprendizagem ativa 3 – Debate e momento de encerramento. |
| Resultados de aprendizagem do módulo | <ul style="list-style-type: none">• Estimulação cognitiva das pessoas idosas• Melhorar o bem-estar psicológico/emocional das pessoas idosas• Estimular a conexão e a interação humanas• Combater o isolamento e a marginalização• Promover uma nova visão, cultura e abordagem do envelhecimento e das doenças conexas (Alzheimer, demência, declínio cognitivo, etc.)• Apoiar o nascimento e a manutenção das relações sociais• Despertar e reforçar o sentimento de pertença a um grupo• Criar um sentido de comunidade |



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

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

1. O contexto: não apenas uma abordagem sanitária e farmacológica

No contexto atual, é cada vez mais evidente a emergência ditada pelo aumento exponencial da propagação de doenças neurodegenerativas como a doença de Alzheimer e outras demências semelhantes. Para além das pessoas que sofrem da doença, que se encontram seriamente comprometidas na sua autonomia, estão também envolvidos os seus familiares e cuidadores. Mesmo numa grande cidade, há milhares de pessoas que sofrem de formas de demência como a doença de Alzheimer e que são obrigadas a passar os seus dias sem sair de casa, também devido à falta de locais de encontro adequados às suas necessidades específicas.

Apesar do facto de a demência estar a aumentar na população em geral e de a OMS a ter indicado como uma prioridade de saúde pública global, surgem dados impressionantes da investigação neste campo em vários países que fotografam a consolidação progressiva de uma emergência silenciosa; se não fosse a atenção das numerosas e variadas associações do Terceiro Setor que cuidam das necessidades de milhares de pessoas que sofrem de Alzheimer/demência e também dos seus cuidadores, estes viveriam na indiferença geral. Milhares de pessoas, muitas vezes idosas, que vivem em condições de isolamento e marginalização – também devido a barreiras arquitetónicas – e com baixos rendimentos, vêm-se impossibilitadas de viver uma vida tranquila.





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

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

Para dar resposta a este fenómeno e para ajudar a evitar casos de abandono, nos últimos 20 anos surgiram novos espaços – laboratórios psicossociais, cafés Alzheimer, centros de encontro, etc. – e uma nova abordagem que não é exclusivamente sanitária–farmacológica e que reconhece o papel e o impacto da arte e da cultura – incluindo, claro, o teatro – no bem–estar psicossocial e na saúde das pessoas com Alzheimer tem vindo a difundir–se gradualmente.

Porque é que o teatro é uma resposta útil num contexto deste tipo? Atualmente, existem muitas provas dos efeitos da arte e da cultura na saúde e no bem–estar das pessoas que as praticam. A evidência clínica da relação entre cultura e saúde é confirmada por estudos e investigações. As intervenções artísticas são consideradas não–invasivas e são opções de tratamento de baixo risco, úteis para complementar os tratamentos biomédicos tradicionais. O relatório de síntese da Health *Evidence Network* (HEN), publicado no final de 2019, analisou a literatura académica mundial. Recolhe evidências sobre a contribuição das artes para a promoção da boa saúde e a prevenção de uma série de condições de saúde mental e física, bem como para o tratamento ou gestão de condições agudas e crónicas que se manifestam ao longo da vida. As artes podem ser soluções rentáveis porque têm em conta a disponibilidade ou os recursos existentes, ainda que seja necessária mais investigação no domínio económico–sanitário. O





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

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

relatório apresenta igualmente provas de que as artes podem ajudar a prestar cuidados multissetoriais, holísticos e integrados e centrados na pessoa, respondendo a desafios complexos para os quais não existem soluções no atual sistema de saúde.

As artes podem ajudar os países a alcançar os objetivos integrados dos principais documentos políticos mundiais, incluindo a *Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável* e o *13.º Programa Geral de Trabalho 2019–2030* da OMS, que visam aumentar o capital humano, reduzir as injustiças e promover uma ação multissetorial para a saúde e o bem-estar.

No que respeita à prevenção e à promoção da saúde, as artes podem:

- influenciar os determinantes sociais da saúde – por exemplo, o desenvolvimento da coesão social e a redução das desigualdades e injustiças
- incentivar comportamentos de promoção da saúde – por exemplo, promovendo uma vida saudável ou incentivando a participação nos cuidados de saúde
- ajudar a prevenir doenças, incluindo a melhoria do bem-estar e a redução do impacto de traumatismos ou do risco de perturbações cognitivas
- apoiar os cuidados de saúde, incluindo o aumento da nossa compreensão da saúde e a melhoria das competências clínicas;
- melhorar os laços entre as gerações





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

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

- apoiar o crescimento e o empenhamento dos jovens.

A utilização das artes, neste caso o teatro, em percursos de cuidados integrados pode ter um forte impacto na gestão e no tratamento de doenças cognitivas degenerativas como a doença de Alzheimer e a demência.

2. A arte e a cultura como ferramentas para o bem-estar psicossocial e a saúde

A qualidade de vida e o bem-estar das pessoas frágeis depende da capacidade de situar o seu estado de saúde num quadro mais abrangente onde a arte, o teatro, a poesia, a dança, a música, o jogo, etc. encontram espaço. O investimento na cultura é útil para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, a promoção da cidadania ativa e da inclusão e coesão social, a formação, a criação de bem-estar e saúde individual, grupal, organizacional e social.

A arte e a cultura têm de se tornar meios e não apenas atos estéticos. Através desta abordagem, pretendemos alcançar os seguintes objetivos

- criar uma série de oportunidades de encontro, intercâmbio e promoção de iniciativas específicas a favor das famílias com pessoas que vivem com a doença de Alzheimer e outras doenças semelhantes, envolvendo também cidadãos e instituições
- oferecer às pessoas metodologias alternativas aos tratamentos





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

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

farmacológicos;

- proporcionar às pessoas que vivem com a doença de Alzheimer a oportunidade de participar em momentos de socialização, a fim de manter vivos os seus recursos e a sua criatividade;
- proporcionar aos membros da família e aos prestadores de cuidados a oportunidade e o espaço para elaborar e comparar problemas comuns
- criar uma ou mais representações teatrais com todos os participantes envolvidos
- incentivar o envolvimento do público e as vias de capacitação do público, envolvendo os participantes para que se expressem e manifestem os seus interesses, aptidões, talentos e paixões
- promover o sentimento de pertença a uma comunidade presente, unida e coesa, na qual os cidadãos não se sintam abandonados, mas sim protagonistas e ativos
- incentivar a criação de laços e relações intergeracionais através da colaboração com as escolas
- para afirmar e difundir uma nova cultura inclusiva da doença de Alzheimer e de doenças semelhantes
- envolver e ativar sinergias com outros atores comunitários;
- abordar as questões atuais, em particular as ambientais, através de





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

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

um maior conhecimento do território e dos seus habitantes.

3. O teatro social e o *método do Teatro Frágil – Manusear com cuidado*

De acordo com o que já foi antecipado, o teatro é uma ferramenta muito poderosa. O teatro social é o próprio teatro, ou seja, um lugar onde toda a gente, mesmo sem ter um texto, pode dizer alguma coisa, um espaço que acolhe toda a gente, um contentor de cultura, uma oportunidade para conhecer o outro, criar relações e melhorar a si próprio. O teatro é pluralidade, é algo que não pode ser feito sozinho, mas é feito com e para os outros.

O teatro baseia-se em quatro pilares:

- 1) ritualidade – ensaios/repetição para encontrar intensidade;
- 2) o corpo;
- 3) representação;
- 4) participação com responsabilidade – sentir-se parte de um grupo e ter um sentimento de pertença/responsabilidade.

O teatro não é saber de cor, mas recordar em conjunto. Para o poder fazer, é necessário aprender uma linguagem capaz de chegar ao outro, tendo sempre consciência e convicção de que somos todos diferentes, que somos peças únicas.





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

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

O teatro é um meio de e para a participação. O teatro social tem como objetivo consciencializar o indivíduo, tirando o máximo partido das suas possibilidades. Pretende estimular a participação e a capacitação da comunidade.

No teatro social, a participação não é um fim, mas um meio pelo qual tentamos dar dispositivos que permitam alcançar um certo grau de resolução de problemas, a fim de tornar as pessoas responsáveis na sua própria comunidade. Através da participação, as pessoas adquirem competências, novas formas de comunicar, de se relacionar e de confiar nos outros graças aos exercícios propostos. Nestes momentos, também se aprende a pedir ajuda em momentos de necessidade.

A ideia central é que a doença de Alzheimer, tal como todas as doenças degenerativas, não é apenas uma questão de cuidados de saúde, mas um assunto da comunidade. Os pré-requisitos e as expectativas de saúde não podem ser garantidos apenas pelo setor da saúde. Por isso, cada pessoa está envolvida, enquanto indivíduo, família ou comunidade, no processo de promoção da saúde.

O teatro não é apenas cultura. O teatro é arte e beleza, elementos fundamentais para o cuidado do indivíduo. Cada um de nós tem tanto para dar, cabe-nos a nós escutar. Na pessoa com fragilidade, encontramos a capacidade de mover o ar, ou seja, de criar uma nova linguagem que chega





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

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

ao outro, de um coração a outro. Como maestro, não trago a minha própria linguagem, mas aprendo uma nova. O grupo em conjunto pode criar a sua própria linguagem, verbal ou não verbal.

Um laboratório de teatro deve realizar-se semanalmente, por exemplo uma vez por semana, e deve estar aberto a todos: cuidadores, jovens e cidadãos de todas as idades e de escolas de todos os níveis. O laboratório tem uma duração de uma hora e meia ou duas horas. Esta duração foi calculada com base na experiência de *Le Compagnie Malviste*, que observou a capacidade da pessoa de permanecer durante um certo tempo numa situação específica. Outras técnicas de diferentes disciplinas artísticas, como a musicoterapia e a dança, são também adicionadas ao teatro, precisamente porque o movimento é um componente fundamental para as pessoas com Alzheimer. Durante o laboratório, de facto, os operadores pretendem despertar essa memória corporal que todos nós temos. Onde é possível usar a palavra, constroem as suas próprias histórias.

A grande habilidade e competência dos maestros está em saber passar da vida real para o teatro e vice-versa, trabalhando com quem está lá e com os recursos que podem oferecer.

O método *Teatro Fragile - Handle with Care* foi desenvolvido e aplicado ao longo de 17 anos e, atualmente, é praticado de forma concreta. A





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

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

Universidade Católica de Milão tornou-o objeto de investigação e estudo.

O centro do método é a transformação: transformar lugares de cultura em lugares de cuidados e lugares de cuidados em lugares de cultura.

O mais importante é criar um ambiente livre de julgamentos, onde as pessoas fazem o que podem e onde, através de tentativas e erros, podem ser encontradas novas soluções para velhos problemas.

Graças a este método, podemos descobrir e ver como é importante a relação entre as pessoas, para sair da solidão e do isolamento, para nos confrontarmos e termos um compromisso fixo dentro de um grupo. O objetivo é despertar e reforçar esse sentimento de pertença a um grupo. O ato teatral é precisamente a ação que cria a relação. O método desenvolve-se na capacidade de transformar um trauma numa história – *un trauma in una trama* em italiano – e de promover uma nova cultura da doença através da representação.

Teatro Frágil – Manusear com cuidado é o método que é administrado a todas as pessoas que decidiram envolver-se. É tempo de refletir sobre o facto de a doença de Alzheimer não ser algo que diga respeito apenas às políticas de saúde ou sociais. A fragilidade é um facto da comunidade, tal como exemplificado pela fórmula *Eu + Tu + Eles = Nós*. O “*nós*” não me pertence só a mim, mas é nosso. É nesta perspetiva que se desenvolve em





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

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

que cuidam dela.

As atividades teatrais são muito benéficas para pessoas com Alzheimer ou demência, mas também para os cuidadores e as famílias. É fundamental que os cuidadores e os familiares participem, pois, dessa forma, aprendem a ver a realidade sob uma nova perspectiva. Precisamos de novas ferramentas para interagir com as pessoas com Alzheimer, mas também com os cuidadores e familiares. São eles que mais sofrem porque se encontram sozinhos, sem ajuda e sem respostas às suas perguntas.

A sobrecarga de cuidados tem repercussões em múltiplos aspetos da vida: laboral, económico, social, físico, psicológico e emocional. Por estas razões, é importante que o prestador de cuidados também participe nas atividades propostas.

Uma das questões centrais a colocar é: "*Quem cuida de quem cuida?*". Numa área em que trabalhamos com e para as pessoas e em que o que nos leva a avançar é o coração e não o dinheiro, deparamo-nos com uma questão que ainda hoje não tem resposta nem solução.

Os estudos e a investigação nesta área têm demonstrado que a participação do prestador de cuidados nos workshops de teatro:

- pode trazer uma nova consciência do que a pessoa com Alzheimer/demência ainda pode fazer;
- pode restaurar um sentimento de satisfação pelas relações que





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

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

ainda podem ser estabelecidas;

- desvia a atenção da doença para se concentrar nas emoções geradas pelas atividades;
- aumenta as atividades sociais e permite criar novos laços;
- oferece a oportunidade de partilhar as suas experiências e problemas com os seus pares.

3.2 A construção da oficina de teatro

Antes de iniciar qualquer atividade, é essencial conhecer o grupo. Numa primeira fase, as reuniões têm como objetivo conhecer e acolher os participantes, de modo a criar um grupo que possa interagir e, com o tempo, materializar-se também como um grupo de autoajuda, onde os participantes possam trocar livremente opiniões, ideias e conselhos, num ambiente de confiança e ausência de preconceitos.

A metodologia utilizada é composta. O seu objetivo é, antes de mais, fazer com que todos os participantes se sintam bem-vindos e criar um clima amigável de confiança para encorajar a participação. Para além dos jogos verbais e corporais, são utilizadas técnicas aprendidas noutras disciplinas, como a dança-movimento-terapia, e uma componente musical significativa para estimular a mobilidade. A autoexpressão é, portanto, encorajada de várias maneiras: com palavras, narração de histórias – sempre que possível



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

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

– movimento, canto, também com o uso de requisitos e ferramentas (panos grandes e pequenos, ferramentas, fotografias...) para o despertar da memória física. O material expresso é registado pelos maestros e torna-se parte da história do grupo ou mesmo a base para posteriores atuações de envolvimento coletivo e mobilização social.

Podemos, portanto, ter como objetivo criar uma arte performativa de grupo, não preparada e induzida a partir do exterior, mas construída com o material expressivo dos participantes específicos dentro de um grupo preciso.

É aqui que se manifesta a competência teatral dos maestros: saber passar do teatro para a vida real e da vida real para o teatro, trabalhando com quem lá está e com os recursos que quem lá está pode oferecer. Gostaríamos de salientar que a característica de misturar pessoas com demência com outras pessoas é extremamente positiva e vencedora. No trabalho coletivo, as definições e as diferenças desvanecem-se até se perderem; em vez disso, são apreendidos os valores e as contribuições significativas e preciosas de cada pessoa individual.

Um exemplo de atividades de início e de abertura pode ser o seguinte. Com os participantes sentados ou de pé e dispostos em círculo, a forma perfeita onde ninguém é excluído e todos podem olhar uns para os outros, os facilitadores apresentam-se e pedem aos presentes que se apresentem de





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

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

forma alternada. Este primeiro passo é importante porque permite testar o nível cognitivo verbal e, em seguida, iniciar o trabalho, transmitindo-o na direção adequada para captar todas as competências e recursos. As perguntas devem ser simples: nome, apelido, profissão, interesses e paixões, dizer algo sobre si próprio.

Desde o início, seria muito importante e frutuoso abrir estes encontros e espaços a toda a comunidade, envolvendo em particular as crianças e os jovens, os estudantes de todos os níveis de ensino, para ativar momentos de encontro, diálogo e intercâmbio.

Atualmente, este tipo de intervenção é quase inexistente ou episódico. De facto, não existem muitos espaços que permitam este confronto intergeracional, o que tem um impacto negativo no contexto da cidade. Os projetos multidisciplinares com um forte impacto experiencial estimulam a participação criativa e ativa através de encontros intergeracionais; representam uma oportunidade para os jovens estudantes crescerem e enfrentarem desafios. Trata-se de uma abordagem inovadora e sem precedentes que promove e valoriza os encontros intergeracionais, enquanto geradores de novas competências e desafios; permite que os jovens se comparem com as gerações anteriores e que os mais velhos assumam um papel na sua comunidade.





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

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

Em espaços e momentos como os descritos, é necessário respeitar regras e modos de relacionamento que não são impostos de cima para baixo, mas partilhados e baseados na escuta e no respeito mútuo. Para que os animadores possam orientar a atividade da melhor forma possível, contando com a colaboração de todos, devem ser seguidos e adotados cuidados simples, mas não triviais. Os mais importantes são:

- a expressão individual de cada pessoa é promovida;
- ouvir em silêncio;
- necessidades são acordadas;
- cada um faz o que pode e sente;
- sem julgamento e sem sugestões;
- saber esperar e dar tempo para que as coisas surjam e amadureçam;
- desligue as vozes na nossa cabeça que dizem: "*O que estás a fazer?*", "*És demasiado velho para fazer estas coisas*", "*Cometeste um erro*", "*Tenho vergonha*", etc.
- permitir-se cometer erros.

3.3 Caraterísticas do grupo e abordagem do maestro

Um facilitador/maestro pode liderar grupos com histórias, caraterísticas e durações diferentes. Com base nas pessoas que tem à sua frente, ele deve ser capaz de adotar mudanças adequadas na sua abordagem e





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

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

comportamento. De seguida, descrevem-se 3 situações em que um facilitador se pode encontrar e os aspetos a ter em conta na sua forma de se relacionar com o grupo.

3.3.1 Com um grupo que existe há anos

O comportamento do facilitador/maestro baseia-se em e permite:

- **Relação estabelecida:** O maestro pode dar-se ao luxo de ter mais liberdade criativa. Ele conhece os limites, o potencial, as histórias pessoais e as linguagens do grupo.
- **A experimentação:** Pode propor percursos mais complexos ou profundos aprofundando alguns temas autobiográficos como a violência de género, as doenças, o aspeto intergeracional, etc. com a construção de textos através do método da escrita de cena para a realização de espetáculos abertos ao público.
- **Maior confiança mútua:** Trabalho tão intenso emocionalmente quanto possível, dado o clima de confiança que foi criado ao longo do tempo.
- **Co-construção:** O caminho do grupo é sempre partilhado, com ideias que surgem do grupo e envolvem primeiro os participantes.
- **Continuidade e memória:** É possível trabalhar de forma cíclica, recordando experiências passadas e construindo um sentido de continuidade.



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

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

- **Envolvimento do território:** O grupo de participantes entra em contacto com as entidades presentes no território, tais como escolas, instituições públicas, outras associações, etc., com as quais colaboram para a conceção e implementação de iniciativas culturais/sociais.

3.3.2 Com um grupo desconhecido/novo

O comportamento do facilitador/maestro baseia-se em:

- **Observar e escutar:** Nos primeiros encontros, prevalece uma atitude de acolhimento e de observação. É importante apreender o clima do local, a dinâmica já existente entre hóspedes e operadores.
- **Tom suave e respeitoso:** É essencial evitar uma abordagem intrusiva ou demasiado “cénica” no início. A teatralidade deve ser calibrada.
- **Gradualidade:** As propostas devem ser simples, inclusivas, acessíveis e avançar em pequenas etapas, como a realização de uma festa tradicional ou por ocasião de um aniversário ou de uma celebração nacional/regional.
- **Criação de confiança:** Trabalha-se muito nas relações individuais e coletivas, com atenção à memória emocional, ao contacto visual, à voz, aos gestos.
- **Empatia e adaptação:** O facilitador/maestro adapta-se continuamente





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

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

às propostas/respostas do grupo.

Do ponto de vista da dinâmica relacional:

- Os participantes podem sentir-se desconfiados, desorientados ou indiferentes no início. O facilitador/maestro é um “estranho” num contexto muito delicado, com hierarquias implícitas entre convidados e operadores. Entre as estratégias do animador: sintonizar-se emocionalmente com o clima da estrutura; trabalhar em sinergia com o pessoal; observar como interagem com os participantes. O condutor tem de aprender os nomes dos participantes no grupo, de modo a quebrar barreiras e criar confiança, um sentimento de pertença.
- Verificar a ligação que existe entre os participantes no grupo, estimulando a escuta e a partilha, mas também através de exercícios/jogos como: “Apresenta-me/conta-me sobre o teu parceiro”; ‘Entrevista às escuras’, em que são feitas aos participantes algumas perguntas relacionadas com os outros membros do grupo – Como está X vestido hoje? X está a usar calças? De que cor? Y usa pulseiras ou brincos? Y tem um relógio no pulso? De que cor são os sapatos de N? De que cor são os olhos dele? – “Adivinhe a voz”, uma variante relativa ao corpo vocal em que se pede a um dos participantes que adivinhe quem está a falar, ouvindo a voz.



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

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

- O facilitador/maestro deve certificar-se de que conhece as competências, as paixões, os talentos, os sonhos e os desejos de cada um dos participantes (por exemplo, competências para cantar, tocar um instrumento, escrever, divertir-se, etc.)

No que diz respeito aos objetivos, o animador deve estabelecer uma presença acolhedora e tranquilizadora, ativar a curiosidade e a participação gradual e criar uma linguagem comum (voz, gestos, ritmo...). Para isso, as atividades do grupo são geralmente:

- atividades sensoriais, gestuais e musicais (canto, sons, movimentos simbólicos);
- utilização de objetos evocativos (foulards, bolas, fotografias, objetos)
- jogos teatrais simples, diálogos construídos em conjunto, improvisações ligeiras.

3.3.3 O maestro tem de criar o grupo

O comportamento do facilitador/maestro baseia-se em:

- **Colaboração com as instituições e a rede existente:** Recorre e trabalha em sinergia com os serviços sociais, educadores, psicólogos, para identificar quem pode participar e de que forma.
- **Paciência:** A participação não é forçada. A curiosidade e a familiaridade são criadas através da presença constante e da proposta



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

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

de atividades simples, lúdicas e não intimidantes.

- **Criação de um “grupo social”:** Antes de mais, trabalha para que as pessoas se reconheçam como um grupo.
- **Utilização da ritualidade:** Pequenos rituais, canções de saudação, objetos simbólicos, podem ajudar a construir a pertença e a memória partilhada.
- **Narração e escuta:** A história biográfica (oral, corporal, sonora) é muitas vezes a chave para fazer emergir a participação e valorizar a voz dos idosos. O facilitador/maestro deve favorecer a escuta e a partilha mútuas ativas – também estimuladas por um objeto que passa de pessoa para pessoa. Outros pretextos podem ser utilizados para permitir que cada um se exprima, conte as suas histórias, se dê a conhecer através de anedotas, acontecimentos da sua vida, fazendo sobressair as capacidades, as paixões, os talentos, os sonhos e os desejos de cada um.

3.4 Atividades teatrais na oficina

Como já foi referido, numa oficina de teatro com pessoas idosas, quer vivam ou não com Alzheimer/demência, várias disciplinas – dança, música, escrita, leitura, etc. – encontram-se e combinam-se diferentes tipos de linguagem – verbal, não verbal, gestos, olhares, etc. – e diferentes tipos de linguagem





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

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

encontram-se e combinam-se. Para além do que se faz, importa a forma como se faz. O animador, assim como qualquer profissional envolvido, não deve impor uma proposta de atividade definida, rígida e inadaptável, mas deve defini-la e construí-la em conjunto com o grupo, estando pronto e sabendo captar e gerir a necessidade de mudanças repentinas devido às condições, estímulos e sugestões do grupo naquele preciso momento. Por isso, é necessário estar sempre atento e à escuta para acolher ideias novas e inesperadas e valorizar os recursos que as pessoas presentes podem oferecer.

Abaixo, uma série de exercícios que podem ser implementados. Estes são apenas uma pequena parte de toda a variedade de atividades que podem ser vividas em conjunto. Em cada grupo e em cada momento, com base em quem está presente e no que as pessoas podem oferecer, o grupo pode construir livremente e dar vida a novos e diferentes exercícios.

- Acolhimento e apresentações pessoais – Atividade de abertura

É importante dar as boas-vindas a todos, um a um. O ideal é trabalhar em círculo, de pé ou sentado; o círculo é a forma perfeita onde se pode ver toda a gente e ninguém é excluído.

Em primeiro lugar, pede-se a cada um que se apresente, sempre que possível; à medida que se ganha confiança e se quebra o gelo, as pessoas





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

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

podem brincar, contando algo divertido ou inventando anedotas ou características.

Estes primeiros passos são fundamentais para compreender o tipo de grupo, as pessoas que o compõem, quem fala mais e quem fala menos.

Pode perguntar à pessoa como se sente, o que pensa sobre a iniciativa, se há alguma notícia que queira partilhar com os outros, quer seja pessoal ou ouvida de outras pessoas ou na televisão.

Tudo isto permite que as pessoas se sintam confortáveis, comecem a abrir-se, cada uma a seu tempo, e criem um clima e um ambiente confortáveis.

- Apresentar a pessoa à sua direita/esquerda

Esta é uma variação da atividade anterior; após algumas reuniões, quando houver mais confiança, pode tentar esta alternativa.

Em círculo, o operador pede a cada um que apresente ao grupo inteiro a pessoa à sua direita/esquerda. Não é importante dizer/saber o nome, mas falar sobre a pessoa em si, inventando tudo, coisas que faz e de que gosta. É assim que se misturam factos e aspetos reais com anedotas totalmente inventadas.

- Apresentar-se com um gesto

Esta é outra alternativa. O operador pergunta a todos: "*Como se sentem*





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

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

hoje? Podem dizer-me com um gesto?”. A pessoa propõe o seu gesto e o resto do grupo imita-o. A seguir, outra pessoa faz o mesmo e os outros repetem o seu gesto. De seguida, outra pessoa faz o mesmo e os outros repetem o seu gesto. E assim sucessivamente até ao fim da vez. Pode pôr uma música de fundo, de preferência uma base musical neutra e sem palavras.

- Qual é a bola para si?

Ferramentas: 1 bola, por exemplo de ténis.

O operador mostra a todos uma bola de ténis e sublinha a importância de fazer o corpo falar, de ser livre, do despertar emocional e corporal, prestando sempre atenção aos que nos rodeiam, cada um com a sua fragilidade, aos que falam mais e aos que falam menos, aos que são mais tímidos.

Como exercício útil para treinar a imaginação, o operador pede então a cada um que diga o que a bola é para ele. Depois de a declarar, a pessoa tem de a passar ao seu parceiro à sua esquerda enquanto lhe pergunta "*O que é para ti?*", olhando-o nos olhos, sorrindo e aproximando-se sem invadir o espaço pessoal do outro.

Se quiser ir ainda mais fundo, pode perguntar: "*Quanto é que isto pesa para si?*"





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

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

- Passe de bola

Ferramentas: 3 bolas, por exemplo de ténis.

O passe é efetuado fazendo a bola saltar. Em primeiro lugar, é essencial estabelecer contacto visual com o parceiro a quem queremos lançar a bola. É fundamental porque estimula e ativa a direccionalidade da nossa ação. Não é preciso ficar quieto e imóvel, mas sim jogar, estar pronto para lançar e receber, captar a atenção dos outros e fazê-los saber "*estou aqui, estou pronto*".

A coordenação também está envolvida no agarrar a bola e no controlo da força para a lançar.

Alguém pode ter tendência a atirá-la quando ainda não foi estabelecido contacto visual. Outra pessoa pode ter dificuldade em apanhá-la ou pode ter vergonha de olhar os outros nos olhos. Uma segunda e uma terceira bola são introduzidas no círculo; o jogo continua com três bolas a atravessar o espaço. Continuando com a atividade, esta melhora cada vez mais a cada tentativa; aumenta a atenção, a coordenação e até a diversão.

Lentamente, as bolas são retiradas do círculo; de três, volta-se a duas e depois a uma, até a atividade terminar.

- O piano





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

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

O operador propõe tocar piano em conjunto. "*Onde está o piano?*", perguntará certamente alguém. O operador estenderá as mãos à sua frente e dirá: "Temos de imaginar que existe!". Todos estendem as mãos imitando o operador que convida um voluntário a fazer de chefe de orquestra e a conduzir o grupo ao ritmo do "*Rondo alla turca*" de Mozart.

- O ninho

Um de cada vez, com as mãos no coração, escolhe-se um parceiro no círculo, corta-se o espaço, vai-se ao encontro dele e dá-se-lhe "algo de seu" enquanto se olha, toca-se/pega-se nas suas mãos, abre-se as palmas das mãos para ele e depois toma-se o seu lugar no círculo. Este jogo estimula também a criação de relações, a coragem de se apresentar, de entrar em contacto com outra pessoa e de a olhar nos olhos. O jogo desenrola-se ao som da música "*O Silêncio de Beethoven*" de Ernesto Cortazar.

- Qual é o novelo de lã para si?

Ferramentas: 1 novelo de lã

Esta é uma versão diferente do exercício da bola de ténis, mas desta vez utilizando um grande novelo de lã.

- O presente

Ferramentas: 1 novelo de lã





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

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

Trata-se de uma evolução da passagem da bola. Neste exercício, já não atiramos a bola de ténis, mas vamos dar o novelo de lã a um companheiro, oferecendo-lho e segurando ao mesmo tempo um pedaço de fio para nós. O novelo que é doado a cada um pode representar algo diferente. O exercício decorre tendo como banda sonora "*O Silêncio de Beethoven*". À medida que as pessoas vão percorrendo o espaço, vai-se criando uma rede de fios que liga todos os participantes.

Quando a música termina, o operador pergunta a todos: "*O que é que acham deste entrelaçamento de fios?*"

Depois pede para baixar a rede e diz: "*E agora, de cima, o que vês?*"

- Fogos de artifício biológicos

Ferramentas: lenços de papel coloridos

Os lenços são abanados nas mãos ao ritmo de "*Can Can*" de Offenbach. A dinâmica varia de rápida a lenta e o operador conduz os movimentos alegres. No auge da música, os movimentos tornam-se mais rápidos e, no acento final, os lenços são lançados, gerando uma chuva colorida de "fogo de artifício".

- Ler em voz alta

Escolher um poema curto ou uma canção – melhor se for significativa para



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

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

a comunidade, o país ou com alguma mensagem particular – e distribuir algumas fotocópias do texto ou da letra. O operador propõe uma leitura coral. Uma primeira pessoa começa e as outras juntam-se-lhe depois. Se escolherem uma canção, podem ouvi-la e talvez alguém comece a dançar. O operador pede um feedback e pergunta se há frases ou palavras que chamam mais a atenção do que outras ou que recordam memórias.

- Momento de encerramento

Tal como é crucial abrir, também é necessário encerrar as atividades da forma correta.

O facilitador pede a todos um feedback final e, se alguém quiser partilhar os seus sentimentos sobre o que fez, basta uma simples palavra final.

Pode também encontrar ou criar uma saudação final, verbal ou não verbal.

É igualmente importante passar um momento de convívio no final das atividades, comer e beber algo em conjunto.

3.4 Resultados

A arte e a cultura, neste caso o teatro, não devem visar exclusivamente fins estéticos, mas devem ser consideradas como meios e oportunidades que contribuem para promover a socialidade e a criação de relações, melhorando a saúde e o bem-estar das pessoas, em particular dos idosos, quer vivam



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

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

ou não com Alzheimer/demência, e dos seus cuidadores.

Os principais resultados são apresentados em seguida.

- Consolidação da ligação entre as atividades sociais e culturais e o domínio sócio-sanitário. A chave está na criatividade, porque é precisamente a imaginação e a inventividade que permitem ao indivíduo sair de estados de desconforto muito complicados. Além disso, a criatividade pode ajudar-nos a dar sentido às coisas, às dificuldades e ao sofrimento.
- Diminuição do sentimento de solidão, desconforto e abandono das pessoas com Alzheimer/demência, mas também das pessoas que cuidam delas.
- Acompanhar as pessoas, deixando de ser destinatários passivos de serviços/espetáculos, excluídos de uma marginalidade silenciosa, para se tornarem sujeitos ativos com voz e presença, reativando elementos que promovam dinâmicas para uma cidadania ativa e atenta às suas necessidades.
- Partilhar e trocar informações entre pessoas, que se conhecem e que não se conhecem, para alargar a sua rede de relações.
- Aumento das relações e intercâmbios intergeracionais.
- Uma comunidade que conhece os espaços dedicados às necessidades das pessoas frágeis e das suas famílias.





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

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

Referências

Alastra V., *Alzheimer: Un viaggio a più voci*, FrancoAngeli, 2016.

Bernardi E., Tesi di laurea *La persona con demenza: approcci relazionali e terapie non farmacologiche*, A.A. 2012/2013.

Campostrini A., Manzella A., Caracciolo F., *Teatro Fragile. Guida agli effetti delle pratiche teatrali sui malati di Alzheimer*, Edizioni Mimesis, 2018.

Fancourt D., Finn S., *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? Uma revisão de escopo. Escritório Regional da OMS para a Europa*, Copenhague (relatório de síntese 67 da Rede de Evidências em Saúde [HEN]), 2019.

Malini G. I., *Quarta Età. Esperienze di teatro sociale con anziani fragili a Milano*, EDUCatt, 2020.

Moscattelli M., Campostrini A., Manzella A., *Welfare per sognatori. Esperienze di rigenerazione sociale e urbana attraverso l'arte e la cultura*, Edizioni Mimesis, 2021.

Nussbaum, M., *Creating Capabilities: The Human Development Approach*. Cambridge, MA, Harvard University Press. pp. 33–34, 2011.





“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](#)



Cofinanciado pela
União Europeia



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 DA FORMAÇÃO PROFISSIONAL (ANPCDEF). NEM A UNIÃO EUROPEIA NEM A ANPCDEF PODEM SER RESPONSABILIZADAS PELOS MESMOS.