



“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 #1 Módulo 6

DOCUMENTO PRODUZIDO POR: APS LE COMPAGNIE MALVISTE ETS, ITÁLIA





“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 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 |
| Capítulo | Atividades teatrais para a estimulação cognitiva dos idosos |
| Nome da atividade | Despertar físico e cognitivo através da música e do movimento. |
| OBJETIVO(S) | <ul style="list-style-type: none">• Aquecer o grupo para as atividades seguintes• Despertar o corpo – ativação física/mental/emocional• Ajustar o seu ritmo ao dos outros• Trabalhar a consciência corporal, tanto de si próprio como dos outros• Trabalhar o equilíbrio e a concentração• Apoio mútuo, ligação, diálogo e contacto entre pessoas• Permitir que o facilitador comece a compreender o tipo de grupo e conhecer melhor os participantes que fazem parte do grupo• Estimular a imaginação |
| MÉTODOS | Seguindo a música, sentindo a energia dos outros e adaptando-se ao ritmo do grupo, a comunicação não-verbal através de movimentos e gestos é útil para melhorar as funções cognitivas e promover a interação social. A discussão guiada e as instruções são fundamentais para explicar os movimentos a reproduzir e para sublinhar a importância de fazer o que se sente, sem exagerar e sem se magoar. É importante prestar atenção e captar os estímulos e propostas de novos gestos e movimentos do grupo. |



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

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

| | |
|----------------------|---|
| | <p>É possível adaptar a atividade ao modo online. Ao iniciar uma videochamada de grupo com todos os membros do grupo, o condutor orientará os gestos e movimentos à distância; a câmara será útil para mostrar como executá-los. Assim, sentada numa cadeira em frente ao computador, a pessoa procede à realização do exercício de forma autónoma ou, eventualmente, na companhia do prestador de cuidados. O aspeto do toque e do contacto com o outro será um pouco sacrificado – a não ser que esteja na companhia de um prestador de cuidados ou de um familiar –, mas pode continuar a trabalhar sobre si próprio, a exprimir afeto e a cuidar do seu corpo ouvindo música.</p> |
| TEMPO ATRIBUÍDO | 40 minutos |
| RECURSOS NECESSÁRIOS | <ul style="list-style-type: none">• Cadeiras• Música• Altifalantes/Colunas de som |
| INSTRUÇÕES* | <ul style="list-style-type: none">• Todos os participantes estão sentados num círculo;• Concentrar-se na linguagem não-verbal e nos gestos;• Seguindo o ritmo da música;• O maestro conduz o grupo propondo os gestos;• Alguns participantes, por sua vez, podem tomar o lugar do facilitador na condução do grupo;• Com os primeiros movimentos suaves, começamos a trabalhar as partes individuais do corpo: cabeça, ombros, ancas, cotovelos, pulsos, joelhos, tornozelos e pés;• Ouvimos os outros à nossa volta e tentamos harmonizar-nos uns com os outros; |



“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">● O facilitador tem de convidar os participantes a fazerem o que podem, sem se esforçarem demasiado e sem correrem o risco de se magoarem;● Os movimentos tornam-se cada vez mais intensos;● Cada participante pode escolher um gesto para se apresentar;● Pode explorar qualquer movimento e gesto;● Estimular a imaginação reproduzindo gestos que fazem lembrar ações da vida quotidiana. |
| REFERÊNCIAS | – |
| MANUAIS | – |

* Instruções completas:

Boas-vindas, apresentações pessoais e introdução (10 minutos)

É importante dar as boas-vindas a todos, um a um. O ideal é trabalhar em círculo, de pé ou sentado, não importa; 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. Pode perguntar-se à pessoa como se sente, o que pensa da iniciativa, etc. 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.

Finalmente, explique como a atividade será implementada e qual o seu objetivo.

Atividade (40 minutos)

Os presentes sentam-se num círculo. A sessão começa por nos recordar a importância de fazermos o que sentimos, cada um com o seu tempo e ritmo, sentindo-nos livres. É essencial dar atenção à linguagem não-verbal e à importância dos gestos. Quantas coisas podem ser ditas com gestos e sem



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

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

usar palavras? Diz-se que um gesto vale mais do que mil palavras; isto é possível precisamente porque o corpo é universal e chega a toda a gente.

Ao ritmo da música e seguindo o maestro, com os primeiros movimentos, começamos a trabalhar as partes individuais do corpo: cabeça, ombros, ancas, cotovelos, pulsos, joelhos, tornozelos e pés. Fazemos movimentos suaves, controlando a nossa respiração. Escutamos os outros à nossa volta e tentamos harmonizar-nos uns com os outros. Também podemos pegar na mão uns dos outros e mover os pulsos em conjunto, conduzindo e sendo conduzidos à vez. Seguindo sempre a base musical, começamos a mexer os ombros e a esticar os braços para a direita e para a esquerda, acompanhando o movimento também com a cabeça; depois, continuamos a esticá-los também para cima. Em caso de dificuldade de mobilidade, o maestro pode sugerir que se ajude com o outro braço, convidando-o sempre a fazer o que puder, sem se esforçar demasiado e sem correr o risco de se magoar. Passamos então a fazer movimentos que se assemelham a pinceladas no ar, tanto para a esquerda como para a direita, para cima e para baixo. Tudo é feito em conjunto com respirações profundas. Ao passar e deslizar a mão sobre o braço, afastamos e expulsamos toda a negatividade do nosso corpo. Com a mão fechada, damos pequenos golpes na parte superior da perna, da anca ao joelho, tanto na parte externa como na interna, para reativar a circulação. Mexemos os pés ao ritmo da música, juntando-nos também às palmas das mãos. Desenhamos círculos no chão com os pés e depois alternamos o movimento mais ou menos rápido dos dedos dos pés com as rodas. Com os cotovelos dobrados, viramo-nos lentamente para olhar para trás, quase como se estivéssemos a abrir uma porta.

Para se apresentar aos outros, o maestro pode propor dizer o seu nome e escolher fazer um gesto à sua escolha. Todos os outros refletem o que cada um disse e fez. Pode haver quem mexa os braços no ar, quem faça uma vénia, quem bata palmas e pés, quem mande beijos, etc. O percurso pode ser repetido várias vezes e alguém pode também decidir levantar-se para fazer o seu gesto.





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

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

À medida que se prossegue a atividade, o movimento pode tornar-se cada vez mais intenso. Sempre ao ritmo da música, começamos por bater os pés, esfregar as mãos e colocá-las sobre o coração. Depois, continuamos a dar a nós próprias pequenas pancadas nas pernas, no tronco e no peito. Também batemos palmas, dando um "high five" uns aos outros. Esfregamos as mãos de baixo para cima, até abrirmos os braços. Ainda sentados, balançamo-nos para a frente e para trás, para o lado e fazemos movimentos circulares, mantendo o centro de gravidade imóvel. Alongamo-nos fazendo uma vénia, abrindo os braços e sorrindo para os outros. Para "abrir" todo o corpo, mexemos os pulsos, os cotovelos, os ombros, os joelhos e fazemos cócegas nas ancas e nas costelas. Movemos os braços como se estivéssemos a subir escadas e depois livremente para os desatar.

É importante combinar o movimento com o aspeto imaginário. Para estimular a imaginação, o maestro propõe a reprodução de gestos que lembram ações do quotidiano. Um exemplo é imitar o movimento de abrir uma janela; entretanto, o maestro pergunta a todos: "*O que vês da tua janela?*".

É possível adaptar a atividade ao modo online. Ao iniciar uma videochamada de grupo com todos os membros do grupo, o anfitrião orientará os gestos e movimentos à distância; a câmara será útil para mostrar como executá-los. Assim, sentada numa cadeira em frente ao computador, a pessoa procede à realização do exercício de forma autónoma ou, eventualmente, na companhia do prestador de cuidados. O aspeto do toque e do contacto com o outro será um pouco sacrificado – a não ser que esteja na companhia de um prestador de cuidados ou de um familiar –, mas pode continuar a trabalhar sobre si próprio, a expressar afeto e a cuidar do seu corpo ouvindo música.

Lista de exemplos de músicas que pode utilizar:

Suonata per pianoforte n.º 11 de Mozart – 1783/84

La vie parisienne de J. Offenbach

Libiamo nei lieti calici de Giuseppe Verdi – 1853

Lo schiaccianoci de Pëtr Il'ič Čajkovskij – 1891/92

Non ti scordar di me de E. De Curtis, D. Furnò – 1935





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

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

Over the rainbow de Harold Arlen e E. Y. Harburg – 1939
Arcobaleno de Arlen, Harburg, Devilli – 1940
Un bacio a mezzanotte de C. Gorni, P. Garinei, A. Giovannini – 1952
Amarcord de Nino Rota – 1973
Canzone dell'appartenenza de A. Luporini e G. Gabersick – 1994
I giorni de L. Einaudi – 2001
Il favoloso mondo do Amélie di Y. Tiersen – 2005
Beethoven's Silence – Ernesto Cortazar
Essence – Aron van Selm, Ardie Son
Open Spaces – Stanton Lanier
Kothbiro – Ayub Ogada
Good to Go – LÓNIS X Daphne Willis
Collateral Damage – Burna Boy
Kodo – Strobe's Nanafushi
Moon (Alvaro Suarez Remix)
Eden – Hania Rani
River Flows In You – Yiruma
Pata Pata – Miriam Makeba
Minor swing – Django Reinhardt · Stéphane Grappelli · Quintette du Hot Club de France
I'm Walkin' – Fats Domino
The Earth Prelude – Ludovico Einaudi
Roll Down – Victor Y. See Yuen/William Catanzaro
Stones Start Spinning – David Darling
Transatlantic – Quantic
La Cumparsita – Gerardo Matos Rodríguez.
Nel blu, dipinto di blu (Volare) – Domenico Modugno

Debate e momento de encerramento (10 minutos)

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



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

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



“ON STAGE IN THE GOLDEN AGE: THEATRE FOR HEALTHY AGEING”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - 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 DA FORMAÇÃO PROFISSIONAL (ANPCDEF). NEM A UNIÃO EUROPEIA NEM A ANPCDEF PODEM SER RESPONSABILIZADAS PELOS MESMOS.