



“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 #3 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 de teatro para estimular a ligação e a interação humanas
Nome da atividade	Utilização da história, da escrita e da imagem – O poder da palavra
OBJETIVO(S)	<ul style="list-style-type: none">• Para nos conhecermos melhor• Promover um profundo sentido de ligação e compreensão mútua• Reforçar o tato, a empatia e a sensibilidade em relação ao outro• Apoio mútuo, conexão, diálogo e contacto entre pessoas• Permitir que as pessoas encontrem pontos em comum nas experiências dos outros• Estimular o desenvolvimento de relações sociais para além do horário das reuniões semanais
MÉTODOS	<p>O maestro encoraja a autoexpressão e a narração de histórias através da escrita. Depois de os poemas terem sido terminados e lidos, o maestro conduz um debate sobre os principais temas que surgiram.</p> <p>É possível adaptar a atividade ao modo online. Ao iniciar uma videochamada de grupo com todos os membros do grupo, o condutor pedirá a cada participante que escreva algo de forma independente sobre o tema acordado, como por exemplo, <i>cuidados</i>. Depois de definir pares, o anfitrião terá de criar várias salas dentro da videochamada, cada uma para cada par. Desta forma, as duas pessoas poderão</p>



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

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

	trabalhar em privado. Uma vez terminada a parte escrita, voltarão à videochamada de grupo para a leitura final e o debate.
TEMPO ATRIBUÍDO	30 minutos
RECURSOS NECESSÁRIOS	<ul style="list-style-type: none">• Folhas de papel• Canetas• Marcadores coloridos• Imagens
INSTRUÇÕES*	<ul style="list-style-type: none">• Convide os participantes a escreverem algo que responda a perguntas como "O que são <i>cuidados</i>? Quem cuida de mim? De quem é que eu cuido?";• Formar pares;• Convide os participantes a lerem o texto ao seu parceiro;• Cada membro do par tem de escolher algumas palavras do texto escrito pelo parceiro;• Entre as palavras identificadas, o par escolhe algumas delas para escrever um novo poema;• Leitura da composição para o grupo;• Feedback dos participantes OR: <ul style="list-style-type: none">• O maestro mostra imagens e pergunta: "O que vês? O que é que vos faz lembrar? Como se sente ao ver isto?";• O maestro devolve o que surgiu sob a forma de texto.
REFERÊNCIAS	–
FOLHETOS	–



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

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

*Instruções completas:

Boas-vindas, apresentações pessoais e introdução (15 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 (30 minutos)

A atividade começa por salientar o grande poder salvador da escrita autobiográfica e a sua utilização como método de ajuda à cura.

Graças a ferramentas como esta, até mesmo os períodos tristes podem ser transformados; o nosso olhar sobre eles muda e percebemo-los como passagens importantes da vida que nos tornaram naquilo que somos hoje.

O objetivo desta atividade é estimular a expressão, a partilha de ideias/opiniões/sentimentos. Neste caso, isso é feito através da escrita de frases, textos, poemas.

Se estiver a trabalhar em grupos, o facilitador e os participantes podem escolher um tema. Para encorajar as pessoas, o condutor pode também ler algo primeiro, por exemplo, um artigo, um excerto de um livro, etc., relacionado com o tema escolhido.

O tema pode variar de cada vez que o exercício se realiza. O conhecimento do grupo por parte do maestro é fundamental, pois pode assim propor temas baseados nas preferências, gostos e experiências dos participantes, favorecendo e incentivando a sua participação, expressão e partilha.



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

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

Também é possível escolher os temas com base em quaisquer aniversários ou celebrações relacionadas com o contexto internacional ou de importância nacional (por exemplo, o Dia Internacional da Mulher ou o Dia da Liberdade dia do 25 de abril, no caso de Portugal).

O facilitador também pode pedir aos presentes que escrevam algo, respondendo a perguntas como: "*O que são cuidados? Quem cuida de mim? De quem é que eu cuido?*".

O passo seguinte é formar pares, extraíndo aleatoriamente os nomes dos dois componentes. Uma vez formados, cada par trabalha sozinho. Cada membro do par lê a sua própria escrita ao outro. Na segunda leitura, o ouvinte escolhe seis palavras/passagens que lhe chamam particularmente a atenção. De seguida, fazem o inverso. Depois de reler as palavras selecionadas, 6 são descartadas em conjunto, 3 de cada uma das que foram previamente indicadas pelo parceiro. As outras 6 palavras restantes são utilizadas para escrever algo em conjunto. O poema, ao qual é dado um título, é então lido ao grupo.

A última etapa do exercício consiste em pedir feedback aos participantes: opiniões e impressões sobre o que fizeram, os sentimentos e as emoções despertadas.

A atividade termina com um convite para se dedicar a cuidar de si próprio, a seguir as suas paixões, a rir, a fazer o que o faz sentir bem.

É possível adaptar a atividade ao modo online. Ao iniciar uma videochamada de grupo com todos os membros do grupo, o facilitador pedirá a cada participante que escreva algo de forma independente sobre o tema definido, por exemplo, *cuidados*. Depois de definir pares, o anfitrião terá de criar várias salas dentro da videochamada, cada uma para cada par. Desta forma, as duas pessoas poderão trabalhar em privado. Uma vez terminada a parte da escrita, voltam à videochamada em grupo para a leitura final e o debate.

A modalidade que acabámos de descrever foi especialmente concebida para os prestadores de cuidados e os familiares que cuidam dos seus entes queridos. No entanto, o exercício também pode ser adaptado a pessoas com



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

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

Alzheimer, demência ou outras doenças neurodegenerativas semelhantes. O condutor propõe a visualização de imagens e, tomando notas, pergunta: "*O que é que vê? O que é que te faz lembrar? Como é que se sente ao ver isto?*". O animador reunirá então o que surgiu e procederá à sua devolução sob a forma de um texto. Isto torna-se a mineralogia da palavra.

Debate e momento de encerramento (15 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.





“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](#)

