

# UM GUIA DE Atividades de Teatro Participativo para Seniores



Cofinanciado pela  
União Europeia



APS Le Compagnie Malviste ETS (LCM), Itália, Milão  
Sociedade Romena de Alzheimer (SRA), Roménia, Bucareste  
Rightchallenge – Associação (RC), Portugal, Porto  
Asociația Habilitas-Centrul de Resurse și de formare profesională (Habilitas), Roménia, Bucareste  
Universidade da Ática Ocidental (UNIWA), Grécia, Atenas  
Kinonikes Sineteris Drastiriotites Epathon Omadon (EDRA), Grécia, Atenas



lecompagniemalviste

FINANCIADO PELA UNIÃO EUROPEIA. OS PONTOS DE VISTA E AS OPINIÕES EXPRESSAS SÃO AS DO(S) AUTOR(ES) E NÃO REFLETEM NECESSARIAMENTE A POSIÇÃO DA UNIÃO EUROPEIA OU DA AGÊNCIA DE EXECUÇÃO EUROPEIA DA EDUCAÇÃO E DA CULTURA (EACEA). NEM A UNIÃO EUROPEIA NEM A EACEA PODEM SER TIDOS COMO RESPONSÁVEIS POR ESSAS OPINIÕES.



Cofinanciado pela  
União Europeia

# ÍNDICE

<b>NOS BASTIDORES – ENQUADRAMENTO TEÓRICO E CONTEXTO DO TEATRO SOCIAL</b> .....	2
SAÚDE E BEM-ESTAR.....	5
TEATRO PARTICIPATIVO.....	6
A COMUNIDADE.....	7
INTERGERACIONALIDADE.....	8
A OFICINA DE TEATRO.....	9
O QUE É IMPORTANTE SABER COMO FACILITADOR?.....	11
OUTRAS FIGURAS PROFISSIONAIS E DISCIPLINAS.....	12
COMO DEVEM SER ESTRUTURADOS OS LABORATÓRIOS?.....	13
REGRAS E DICAS PARA ORGANIZAR UMA OFICINA DE TEATRO.....	14
COMUNICAÇÃO.....	15
<b>NO PALCO – EXERCÍCIOS PRÁTICOS E ATIVIDADES PARA FAZER TEATRO EM CONJUNTO</b> .....	16
PENSAMENTO E RESPIRAÇÃO.....	20
QUEM É COMO EU?.....	23
APRESENTAÇÕES.....	26
DANÇAR PARA QUEBRAR O GELO.....	30
O PIANO.....	32
OUVIR O CORPO.....	35
EQUILÍBRIO E FORÇA.....	37

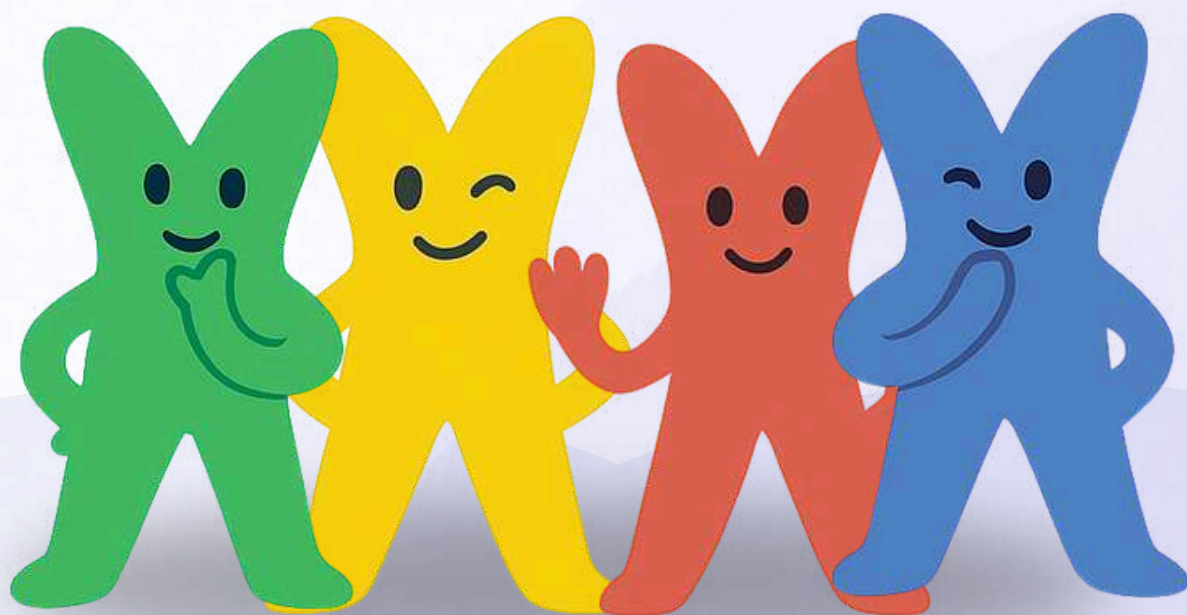
MASSAGEM METEOROLÓGICA.....	40
EXPRESSAR EMOÇÕES.....	43
NO MOMENTO.....	46
O ESPELHO .....	51
QUEM ESTÁ A ESCREVER PARA SI?.....	53
POSSO TER.....	55
VOZES EM HARMONIA.....	57
RITMOS DA MEMÓRIA.....	59
JOGOS DE RISO.....	62
TOMAR UM BANHO SONORO.....	65
O CÍRCULO DE HISTÓRIAS.....	67
IMAGENS QUE FALAM.....	69
ESTAÇÕES DE RÁDIO.....	72
QUADROS DO CORAÇÃO.....	77
O QUE VEJO, O QUE SINTO.....	80
LINHAS ENTRE MEMÓRIAS.....	82
MAPA CORPORAL.....	84
MEMÓRIA NAS MINHAS MÃOS.....	86
DE MIM PARA NÓS.....	88

O QUE É PARA SI? O QUE PODERIA SER?.....	90
A MALA.....	92
A VIAGEM.....	96
PARA ONDE ESTE CHEIRO O LEVA?.....	99
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>101</b>
<b>SITES E LINKS</b> .....	<b>102</b>
<b>ANEXO 1 - CARTÕES "NO MOMENTO"</b> .....	<b>104</b>
<b>ANEXO 2 - CARTÕES "ESTAÇÕES DE RÁDIO"</b> .....	<b>112</b>
<b>ANEXO 3 - MATERIAL PARA "MAPA CORPORAL"</b> .....	<b>123</b>

*Somos as Melodias e iremos guiar-lhe através deste Guia!*

*Vivemos dentro das pessoas, onde o coração encontra a mente.  
Somos parte de si: ligamos emoções a pensamentos, anos a qualidade de vida.  
Às vezes dormimos, silenciosas, dentro de certos corpos...  
mas basta um sopro de arte, uma emoção, um som, e despertamos,  
abrindo as nossas asas.*

*Quando isso acontece, acendemos a luz dentro de si.  
Gostamos de socializar, de ouvir,  
de ultrapassar fronteiras e transformar limitações em novas possibilidades.*



# NOS BASTIDORES – ENQUADRAMENTO TEÓRICO E CONTEXTO DO TEATRO SOCIAL

*«O teatro é, por natureza, um ato plural: não pode existir na solidão, mas é alcançado através da relação com os outros, para os outros e em conjunto com os outros»*

**No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável (AGE-THEA)** é um projeto de dois anos cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia que visa criar conhecimento e experiência, sensibilizando para o papel do teatro na prevenção e tratamento da saúde e do bem-estar psicossocial das pessoas idosas, com e sem demência, Alzheimer e outras perturbações neurodegenerativas semelhantes. O projeto envolve seis parceiros europeus numa colaboração, todos ativos e com sólida experiência no domínio do envelhecimento ativo e do bem-estar das pessoas mais velhas.



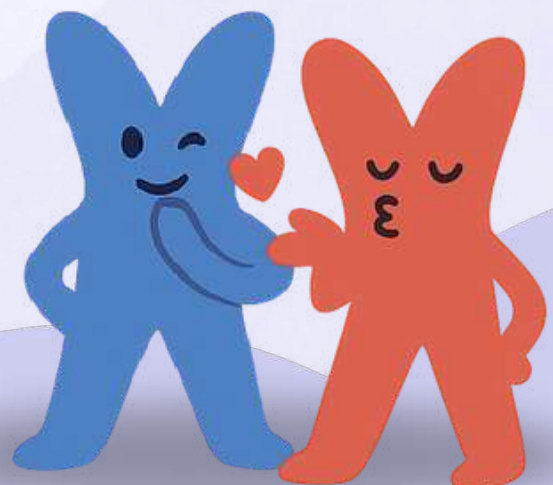
### **Da Roménia,** participam duas entidades:

- A *Sociedade Romena de Alzheimer (SRA)*, uma organização que trabalha há mais de vinte anos para apoiar pessoas com demência. Promove cuidados centrados na pessoa, integrando abordagens inovadoras, como a narração de histórias e o teatro, nos percursos de cuidados. Entre os projetos notáveis incluem-se o *Story2Remember*, o *ABM* e o *AGE\_THEA*, todos dedicados a melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas através das artes.
- *Asociația Habilitas – CRFP*, ONG empenhada no desenvolvimento de serviços e políticas para o envelhecimento ativo, a aprendizagem ao longo da vida e a economia social. A *Habilitas* promove a inovação e a cooperação com entidades públicas e privadas para melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas na Roménia.

**De Portugal,** participa a *RightChallenge (RC)*. É uma ONG focada na educação inclusiva e na equidade social que oferece programas de formação destinados a vários grupos, promovendo a cidadania ativa e a igualdade de oportunidades para todos.

### **Da Grécia,** estão envolvidos os seguintes dois participantes:

- A *Universidade da Ática Ocidental (UNIWA)*, uma das principais universidades gregas, com uma ampla oferta académica e programas de estudo relacionados com a saúde, ciências sociais, artes e engenharia. Também é ativa na formação e investigação aplicada.
- A *Cooperativa Social de Atividades para Grupos Vulneráveis (EDRA)*, ativa desde 2001, trabalha em prol da saúde mental e da inclusão de grupos em situação de vulnerabilidade. Gerencia instalações para pessoas com perturbações mentais, centros para crianças com dificuldades de aprendizagem e programas contra a pobreza e para a reintegração habitacional.



*Da Itália, participa a APS Le Compagnie Malviste (LCM), uma associação que há quase 20 anos promove o teatro como ferramenta de coesão social e regeneração cultural. A associação organiza workshops, festivais e espetáculos, envolvendo comunidades locais e profissionais das artes, com especial atenção para as pessoas idosas e pessoas em situação de vulnerabilidade.*

*Através de uma série de ações, que exploram as oportunidades e ferramentas oferecidas pelo teatro, e dos resultados do projeto, os parceiros pretendem fomentar a colaboração entre os setores da saúde, social e cultural, que muitas vezes são claramente distintos e pouco interligados.*

### **Os objetivos específicos incluem:**

- *estudar a nível europeu como a participação ativa e criativa em atividades culturais, em particular atividades teatrais, pode ter um impacto positivo na saúde e no bem-estar das pessoas idosas;*
- *desenvolver um programa de formação interdisciplinar, artístico e centrado na pessoa, destinado a cuidadores/as, profissionais e familiares;*
- *incentivar a criatividade, a socialização e o empoderamento em pessoas com mais de 65 anos, com ou sem diagnóstico de demência, ajudando a combater a marginalização; sensibilizar as instituições locais e (inter)nacionais para o valor do teatro como ferramenta para um envelhecimento ativo e saudável.*

*Para além das pessoas mais velhas, o projeto dirigiu-se a um vasto leque de públicos-alvo: assistentes sociais, artistas, cuidadores/as formais e informais, profissionais de saúde.*

### **Os resultados do projeto incluem:**

- *um relatório (trans)nacional, disponível em cinco idiomas, que documenta o papel e o impacto do teatro no bem-estar psicossocial das pessoas idosas, com base em pesquisas, grupos focais e atividades teatrais (Link: [https://age-thea.eu/?page\\_id=1288](https://age-thea.eu/?page_id=1288)) um programa de formação,*
- *também multilíngue, que combina teoria e prática para promover o uso do teatro como método de prevenção e apoio em contextos sociais e de saúde (Link: [https://age-thea.eu/?page\\_id=714](https://age-thea.eu/?page_id=714)) este guia pretende ser um produto útil para quem deseja abordar a prática do*
- *teatro participativo para pessoas mais velhas, com ou sem Alzheimer ou demência.*

*Com isto em mente, o projeto pretende representar um passo concreto no sentido da adoção do teatro como uma ferramenta acessível, inclusiva e transformadora para melhorar a qualidade de vida na terceira idade.*

## SAÚDE E BEM-ESTAR

*Nos últimos anos, o interesse pelo uso de intervenções artísticas e culturais como ferramentas para a promoção da saúde e para um envelhecimento saudável e ativo cresceu significativamente. Em particular, as atividades teatrais têm sido reconhecidas como práticas eficazes para melhorar o bem-estar físico, cognitivo e emocional dos idosos, tanto na presença como na ausência de doenças neurodegenerativas, como a demência e a doença de Alzheimer. O teatro configura-se como uma intervenção psicossocial integrada, capaz de estimular a criatividade, incentivar a interação social e gerar empoderamento. Tem um efeito positivo na autoestima, na memória, na expressão emocional e no sentimento de pertença, contribuindo para a redução do isolamento e do estigma. Na literatura, estes efeitos foram confirmados por numerosos estudos realizados internacionalmente: Reino Unido, Estados Unidos, Canadá, países escandinavos, Australásia e pela própria OMS. Outras experiências recentes italianas e holandesas estão a ajudar a fortalecer este campo de investigação e intervenção.*

*Uma outra área de investigação diz respeito ao impacto das atividades teatrais nos cuidadores formais e informais, que, através da participação em workshops de teatro ou cursos de formação, melhoram as suas competências comunicativas e relacionais, reduzindo simultaneamente a carga emocional e o stress relacionados com os cuidados. No entanto, as análises realizadas no âmbito do nosso projeto confirmam a existência de lacunas significativas na investigação, nas políticas públicas e na oferta cultural e de cuidados centrados na pessoa para pessoas com demência, em particular no que diz respeito a abordagens não farmacológicas baseadas na arte. Neste contexto, o teatro configura-se como uma prática transformadora, economicamente sustentável e replicável, capaz de oferecer benefícios concretos não só às pessoas idosas, mas também às redes familiares, sociais e profissionais que os rodeiam. Projetos como o AGE-THEA propõem um modelo integrado e interdisciplinar, que combina cultura, cuidados e participação, ajudando a redefinir o próprio conceito de envelhecimento ativo.*





## TEATRO PARTICIPATIVO

*A arte e a cultura representam ferramentas poderosas para conectar a memória, a identidade e a dimensão comunitária. O teatro, em particular, oferece um espaço seguro e criativo no qual as pessoas podem redescobrir e valorizar aspectos de si mesmos que muitas vezes são obscurecidos pela doença. Neste contexto não clínico, torna-se possível expressar emoções complexas, mantendo intacta a dignidade individual e favorecendo o nascimento de relações.*

*O bem-estar e a qualidade de vida das pessoas mais frágeis e vulneráveis dependem da capacidade de colocar a sua condição de saúde numa visão mais ampla, na qual expressões artísticas e culturais como o teatro, bem como a música, a poesia, a dança, a fotografia, as habilidades manuais, o jogo, etc., encontram espaço. Investir na cultura significa promover o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, incentivar a cidadania ativa, a inclusão e a coesão social, promover percursos educativos e contribuir para a construção da saúde e do bem-estar à escala individual, coletiva e institucional. A arte e a cultura, e o teatro em particular, devem ser entendidos não apenas como expressões estéticas, mas como ferramentas concretas reais de intervenção social para promover relações, socialidade e bem-estar, especialmente em benefício dos idosos – com ou sem demência, Alzheimer, etc. – e dos seus cuidadores e familiares.*

*O teatro é um meio extremamente eficaz de promover a participação, a inclusão social, a construção de comunidades e a promoção da saúde e do bem-estar. Oferece aos participantes diferentes – pessoas idosas, cuidadores, artistas e profissionais – a oportunidade de participar num processo criativo partilhado, no qual a experiência e a voz de cada um são valorizadas.*

*Através da criação de um espaço seguro e acolhedor, o teatro permite que todos participem ao seu próprio ritmo e capacidade. Seja expressando-se com palavras, com o corpo, com movimentos, com um olhar ou simplesmente com a sua presença, todas as formas de participação são reconhecidas como significativas. A dinâmica de grupo que se desenvolve neste contexto ajuda a reduzir a sensação de isolamento e a fortalecer as ligações sociais entre os participantes.*

*Ao promover a narrativa pessoal, a partilha de memórias e a expressão autêntica de si mesmo, o teatro estimula a esfera emocional e cognitiva. Esta função é particularmente relevante para os adultos mais velhos, que muitas vezes sentem uma sensação de exclusão da vida pública: o teatro, neste sentido, torna-se um canal de reintegração social e identitária. O teatro participativo, em particular, baseia-se na memória partilhada e na construção de significados comuns, configurando-se assim como uma experiência coletiva na qual cada indivíduo pode contribuir.*





*Para que isso aconteça, é necessário aprender uma linguagem capaz de alcançar o outro na sua singularidade, partindo da consciência de que cada pessoa é irrepetível, uma «peça única» no mosaico da comunidade. A oficina de teatro assume uma função transformadora: o seu objetivo não é apenas representar, mas ativar processos de consciência e responsabilidade individual e coletiva. Através do envolvimento ativo, promove o empoderamento das pessoas e das comunidades, oferecendo ferramentas úteis para lidar com questões críticas e problemas quotidianos. Em última análise, o teatro participativo não é apenas uma forma de arte, mas uma experiência criativa, relacional e comunitária, capaz de gerar bem-estar, fortalecer os laços sociais e promover uma cultura inclusiva, consciente e participativa.*

## **A COMUNIDADE**

*No contexto vivo e envolvente da oficina de teatro, os rótulos sociais tendem a desaparecer, dando lugar a um ambiente onde as pessoas podem conectar-se profundamente através de histórias partilhadas, emoções autênticas e o poder da expressão criativa. A oficina de teatro, na sua essência, representa um espaço onde diferentes vozes se unem, contribuindo para uma narrativa coletiva capaz de superar barreiras e promover um autêntico sentimento de pertença.*

*A possibilidade de acolher múltiplas fragilidades ao mesmo tempo destaca o poder do teatro como uma prática humana inclusiva e unificadora. Dentro deste espaço, as definições relacionadas com a doença ou condição pessoal desvanecem-se, permitindo que o valor da história pessoal e da criatividade expressa em diferentes formas emergja.*

*As atividades teatrais prestam-se a uma ampla adaptabilidade, permitindo que os pontos fortes e as competências únicas de cada participante sejam valorizados. A abordagem muda de forma a destacar os limites do reconhecimento do potencial, promovendo um ambiente verdadeiramente inclusivo, acolhedor e solidário, no qual cada contribuição é reconhecida e apreciada.*

*O foco não está no que uma pessoa «não pode fazer», mas no que ela pode fazer. Neste tipo de contexto, rótulos e diferenças desaparecem até se dissolverem, deixando espaço para o realce de gestos, histórias e competências que todos trazem consigo. Trabalhar em conjunto permite-nos compreender a riqueza das contribuições individuais, criando experiências humanas significativas e profundas.*





*A ideia central que orienta esta abordagem é que a doença de Alzheimer – assim como todas as doenças neurodegenerativas – não é exclusivamente uma questão de saúde, mas constitui um desafio para toda a comunidade. A promoção da saúde e do bem-estar não pode ser delegada exclusivamente ao sistema de saúde, mas requer o envolvimento ativo de cada indivíduo, das famílias e da comunidade como um todo.*

*Estes percursos pretendem incentivar o diálogo entre os habitantes da mesma comunidade, estimulando laços de solidariedade e coesão, contribuindo para a regeneração do tecido social e o fortalecimento da vida coletiva. Promover estes espaços de relacionamento significa oferecer a todos a oportunidade de experimentar o prazer de estar juntos, partilhar e colaborar, elementos essenciais para a construção de comunidades vivas, participativas e inclusivas.*

*No contexto de um workshop de teatro destinado a pessoas idosas, com ou sem Alzheimer ou outras formas de demência, não é apenas o que se faz que é relevante, mas sobretudo como se faz. A abordagem metodológica e relacional desempenha um papel central na determinação da qualidade da experiência. O foco passa da busca da perfeição para a valorização do esforço e da autenticidade. Cada gesto, cada palavra, cada tentativa expressiva é bem-vinda e reconhecida como significativa, pois o que importa é o ato de participar, não o resultado final. O laboratório torna-se assim um espaço protegido no qual as emoções podem emergir livremente e com segurança, sem medo de julgamento. É atribuído valor a cada contribuição, independentemente das capacidades cognitivas, físicas ou comunicativas do indivíduo. A singularidade de cada participante é respeitada e acolhida, e as diferenças tornam-se recursos dos quais se pode tirar partido coletivamente. Não há hierarquias, mas sim uma comunidade temporária baseada no respeito, no cuidado e na reciprocidade.*

## **INTERGERACIONALIDADE**

*Seria desejável, além de extremamente proveitoso, abrir as oficinas de teatro a toda a comunidade, com especial atenção ao envolvimento de crianças, adolescentes e estudantes de todos os níveis e graus. Tais iniciativas incentivariam momentos de encontro e diálogo intergeracional, gerando experiências enriquecedoras para todos os envolvidos.*

*A união de diferentes faixas etárias permite a troca de experiências, conhecimentos e habilidades, contribuindo para a quebra de estereótipos e a construção de comunidades mais coesas, inclusivas e solidárias. Através destes momentos, tanto os mais jovens quanto os mais velhos adquirem novas perspetivas, sentem-se valorizados e participam ativamente da vida social, cultural e relacional. Este tipo de interação estimula e reforça valores fundamentais, como empatia, escuta ativa e pensamento crítico.*





*A comparação entre gerações também produz benefícios mútuos em termos de apoio emocional, transmissão de conhecimentos práticos, crescimento pessoal e preservação da memória coletiva. Estes processos contribuem substancialmente para o bem-estar de jovens e pessoas mais velhas, oferecendo a ambos a oportunidade de se sentirem parte ativa de um projeto cultural e social comum. A partilha de histórias, em diferentes fases da vida, enriquece emocionalmente e fortalece os laços interpessoais.*

## **A OFICINA DE TEATRO**

*Uma oficina de teatro, destinada a pessoas idosas com ou sem diagnóstico de demência e a quaisquer cuidadores, pode ser organizada em vários contextos, desde que o espaço escolhido cumpra critérios essenciais em termos de acessibilidade (sem barreiras arquitetónicas), segurança e qualidade da experiência proposta (equipado com assentos confortáveis e organizado de forma a facilitar a comunicação e o encontro). É essencial que o ambiente em que a atividade se realiza seja concebido para acolher, estimular e apoiar os participantes, incentivando a participação ativa e oferecendo uma sensação de segurança e tranquilidade. É também importante que o espaço seja suficientemente flexível para acomodar as diferentes atividades planeadas durante a oficina.*

O ambiente deve ser acolhedor, caloroso e livre de julgamentos. O workshop de teatro deve ser configurado como um espaço protegido, no qual cada participante se sinta livre para se expressar, sem medo de ser julgado.

*Quanto aos locais possíveis, há muitas opções adequadas. Teatros, salões cívicos e bibliotecas representam espaços culturalmente significativos, amplos e simbólicos, capazes de reforçar a perceção, por parte dos participantes, de serem parte integrante da vida social e cultural. Esses locais evocam um sentimento de pertencimento e estimulam o envolvimento.*

*Mesmo os espaços ao ar livre, como jardins, pátios ou parques, oferecem uma dimensão adicional à experiência teatral. A conexão com o ambiente natural estimula os sentidos, promove a liberdade de movimento e enriquece o caminho expressivo, contribuindo para o bem-estar físico e emocional dos participantes. A interação com a natureza, combinada com a criatividade da linguagem teatral, cria um contexto profundamente regenerador e envolvente.*

*A duração e a frequência das reuniões de um workshop de teatro são elementos fundamentais a serem cuidadosamente calibrados, especialmente quando se trabalha com pessoas idosas e, em particular, com pessoas com demência ou Alzheimer. É necessário construir um tempo de workshop que leve em consideração a atenção, a presença e as habilidades de participação reais das pessoas envolvidas, evitando fadiga ou desorientação.*





*Normalmente, uma oficina eficaz dura duas horas. No entanto, esse tempo deve ser gerido com cuidado, considerando que alguns participantes, especialmente aqueles com fragilidades físicas ou cognitivas, podem mostrar sinais de fadiga, dificuldade de concentração ou inquietação. Por esse motivo, os 120 minutos podem representar um limite ideal, desde que a reunião seja bem estruturada e marcada por uma variedade de estímulos, pausas e momentos de relaxamento.*

*A frequência semanal confirma-se como a forma mais adequada de garantir a continuidade, consolidar o sentimento de pertença ao grupo e promover o bem-estar relacional e emocional, sem criar sobrecargas. Uma reunião por semana permite manter viva a motivação e o envolvimento, enquanto oferece um espaço constante e esperado na rotina pessoal dos participantes.*

*A participação de familiares e cuidadores é altamente incentivada e apoiada. As atividades teatrais, de facto, não são apenas benéficas para pessoas sem ou com Alzheimer (ou outras formas de demência), mas também representam um recurso importante para aqueles que cuidam deles. A inclusão dos cuidadores na oficina de teatro permite-lhes observar e compreender os seus familiares a partir de uma nova perspetiva, oferecendo ferramentas alternativas para o diálogo e a relação. Isto é particularmente relevante, uma vez que aqueles que cuidam diariamente de uma pessoa com demência muitas vezes se encontram a viver em solidão, sem respostas, apoio ou reconhecimento.*





## ***O QUE É IMPORTANTE SABER COMO FACILITADOR?***

O facilitador ou facilitadora é um ativador de processos expressivos, relacionais e afetivos. Em particular, ao trabalhar com pessoas idosas e pessoas que vivem com demência, o facilitador deve possuir sólidas competências relacionais combinadas com sensibilidade social, empatia e capacidade de escuta profunda. Dedicar-se a criar as condições para que cada participante se sinta parte ativa de um processo criativo partilhado, respeitando os ritmos e as possibilidades de cada um. Através de jogos teatrais, improvisações, exercícios corporais e vocais, o facilitador estimula a imaginação e a memória, incentiva a espontaneidade e acolhe o inesperado como um recurso precioso. Cuida cuidadosamente da atmosfera relacional do grupo, reforçando os laços entre os participantes, mas também com as famílias, os operadores e o ambiente social circundante. Apoia dinâmicas baseadas na escuta, no respeito mútuo e na empatia, e é capaz de adaptar ferramentas, materiais e objetivos de tempos a tempos, de acordo com a evolução do próprio grupo.

O facilitador é chamado a observar atentamente, a captar sinais - às vezes até mínimos - e a modificar os objetivos iniciais quando o caminho assim o exigir. O seu olhar não está orientado para o resultado estético, mas para o processo: ele sabe valorizar um gesto, um sorriso, um olhar, uma memória repentina que ressurgir. Trabalha com delicadeza, sem julgamentos, com um olhar poético e profundamente humano. A transição de uma abordagem de «conduzir» o workshop para uma de «ouvir e co-construir» é fundamental para tornar o grupo protagonista do processo criativo. De facto, as melhores propostas emergem da interação entre o facilitador e os participantes, desenvolvendo-se em conjunto durante as atividades. É essencial observar atentamente não só as palavras, mas também os sinais corporais, o olhar e a energia que circula no grupo. O facilitador deve manter uma atitude aberta e receptiva, evitando posturas fechadas, como braços ou pernas cruzadas, para estar sempre pronto a intervir ou reagir. De facto, durante o workshop, o facilitador deve ser capaz de captar aqueles momentos em que o grupo ganha vida: quando os participantes riem, se emocionam ou mostram maior participação, ou quando alguém toma a iniciativa espontaneamente, talvez com uma canção, uma história ou um gesto repetido. Estes estímulos não devem passar despercebidos, mas sim ser acolhidos e valorizados. Embora mantendo uma estrutura básica, o facilitador deve ser flexível e adaptar-se à dinâmica do grupo, orientando o fluxo das atividades sem se opor, mas seguindo a corrente do que surge espontânea e naturalmente.



## OUTRAS FIGURAS PROFISSIONAIS E DISCIPLINAS

*Uma oficina de teatro destinada a pessoas idosas, em particular pessoas que vivem com demência, baseia-se na colaboração de uma equipa heterogénea. Além da figura central do facilitador, existem de facto inúmeras funções que contribuem para criar um contexto acolhedor, estimulante e seguro, capaz de apoiar o bem-estar e a expressão autêntica de cada participante. Trata-se de um espaço multidisciplinar que requer o envolvimento de inúmeras figuras profissionais, pertencentes tanto ao mundo artístico e cultural como aos campos social e da saúde. À frente dos encontros está sempre a figura do facilitador, um especialista na ativação de processos expressivos e relacionais, que pode ser apoiado, dependendo das atividades planeadas, por profissionais de diferentes disciplinas, como músicos, atores, bailarinos, escritores, cenógrafos, figurinistas, fotógrafos, artesãos, etc. A colaboração entre estas figuras permite que a oficina se articule numa pluralidade de linguagens, estimulando a participação e incentivando a criatividade.*

*De facto, além do teatro em sentido estrito, o workshop pode acolher e integrar uma ampla gama de disciplinas artísticas e atividades criativas, como escrita, desenho, pintura, fotografia, dança, música, canto e atividades manuais inspiradas no artesanato. Também podem ser propostos percursos relacionados com cerâmica, tecelagem, criação de papéis e livros de artista, diário pessoal ou impressão artística. Para que a oficina se torne verdadeiramente um espaço inclusivo e gerador, é essencial construir um diálogo ativo e contínuo entre as profissões culturais – tais como artistas, artesãos, operadores culturais, especialistas em Teatro Social – e as profissões nas áreas social e da saúde, incluindo assistentes sociais, psicólogos, educadores e profissionais de saúde. Esta sinergia permite responder de forma mais eficaz e integrada às necessidades das pessoas envolvidas, tendo em conta tanto os aspetos emocionais e expressivos como a fragilidade cognitiva, física ou relacional, numa lógica colaborativa e de prescrição social e cultural.*

*O psicólogo não participa necessariamente em todas as reuniões, mas pode desempenhar um papel de supervisão e apoio, monitorizar o bem-estar emocional dos participantes e apoiar a equipa na gestão de quaisquer dinâmicas relacionais complexas. O assistente social, por outro lado, representa um elo importante entre o laboratório e os serviços locais, sendo capaz de lidar com o diálogo com as famílias dos participantes. Os voluntários também desempenham um papel valioso: facilitam o clima relacional, acolhem e acompanham os participantes, colaboram na logística e, com o tempo, podem tornar-se figuras de referência afetivas, contribuindo significativamente para a criação de um ambiente empático e tranquilizador.*



## COMO DEVEM SER ESTRUTURADOS OS LABORATÓRIOS?

*A estrutura de cada encontro pode seguir um esquema flexível, mas reconhecível, útil para orientar e tranquilizar o grupo. Dentro de uma oficina de teatro, é essencial prestar atenção especial às fases de abertura e encerramento de cada encontro. Uma fase de boas-vindas calorosas acompanhada por um ritual inicial (com duração de cerca de 20 minutos) ajuda a criar uma atmosfera favorável, reconectando-se à experiência anterior, e permite que os participantes relaxem, se sintam à vontade e percebam o espaço como seguro e inclusivo. Esta atmosfera facilita a disposição para ouvir, relacionar-se e participar ativamente. Segue-se o cerne da atividade da oficina, que pode incluir exercícios de teatro, improvisações, narração ou movimento, e que se desenvolve por cerca de uma hora. O encerramento é um momento igualmente essencial, pois a experiência teatral pode ser intensa, tanto física quanto emocionalmente. Um momento de reflexão partilhada, acompanhado por um encerramento simbólico (cerca de 10 minutos), oferece a oportunidade de reelaborar a experiência vivida e acompanhar gradualmente o retorno à vida cotidiana. A última parte (cerca de 30 minutos) inclui um momento de lazer e diálogo livre entre os participantes.*

*Esta estrutura, bem definida e repetida ao longo do tempo, apoia o bem-estar emocional dos participantes e ajuda a criar uma sensação de continuidade e estabilidade. A receção individual desempenha um papel importante: cumprimentar cada participante individualmente, com um olhar ou uma palavra, ajuda a estabelecer uma ligação direta e pessoal. No início, especialmente nas primeiras reuniões, é útil convidar cada pessoa a apresentar-se, mesmo que seja com um gesto, de acordo com as suas possibilidades. Com o tempo e a aquisição de maior confiança, também se pode introduzir a partilha de pensamentos, histórias, curiosidades ou pequenas anedotas, reais ou inventadas, que promovem o conhecimento mútuo e quebram o gelo.*

*Estes momentos iniciais também são preciosos para o facilitador, que pode observar a composição do grupo, os seus equilíbrios, o comportamento daqueles que são mais extrovertidos ou, pelo contrário, mais reservados. Pode fazer perguntas simples sobre como cada pessoa se sente, pensamentos ou emoções relacionadas com a reunião, ou notícias que queiram partilhar, mesmo que seja apenas para quebrar o silêncio e facilitar a expressão espontânea. O encerramento, assim como a abertura, deve ser feito com atenção e cuidado. Pode ser feita uma breve restituição final: quem desejar pode expressar a sua experiência por palavras, mesmo que seja com uma única palavra ou um gesto simbólico. Por fim, concluir o encontro com um momento de convívio – por exemplo, oferecer um chá, um bolo ou um lanche simples – reforça o sentido de comunidade e oferece um espaço informal adicional para as relações, precioso para fortalecer os laços.*



## REGRAS E DICAS PARA ORGANIZAR UMA OFICINA DE TEATRO

*Idealmente, o grupo deve trabalhar em círculo, quer os participantes estejam de pé ou sentados. O círculo, de facto, é uma configuração funcional que permite que todos se vejam, garantindo inclusão e igualdade. Para apoiar um clima inclusivo, é útil estabelecer algumas regras simples partilhadas dentro do grupo. Entre elas, manter a confidencialidade é fundamental: o que é dito ou expresso no laboratório permanece nesse espaço, protegendo a confiança mútua. Da mesma forma, a participação ativa é incentivada, mas sempre a respeitar os tempos, limites e desejos de cada um. Por fim, promove-se o uso de uma linguagem gentil, respeitosa e inclusiva, capaz de acolher cada pessoa como ela é, sem estereótipos ou preconceitos.*

*Dentro de espaços e momentos como os descritos, é necessário respeitar regras e métodos de relacionamento que não são impostos de cima, mas partilhados e baseados na escuta e no respeito mútuo. Para permitir que os facilitadores orientem melhor a atividade, contando com a colaboração de todos, e que todos se sintam bem juntos num espaço comum, precauções simples, mas não triviais, devem ser seguidas e adotadas. As mais importantes estão listadas abaixo:*

- *minimizar distrações (por exemplo: desligar os telemóveis durante a sessão);*
- *ouvir ativamente, não interromper quando outros participantes falam;*
- *a participação é incentivada, mas não forçada;*
- *promover a expressão individual de cada pessoa;*
- *ouvir em silêncio;*
- *todos fazem o que podem e sentem;*
- *sem julgamentos e sem sugestões;*
- *saber esperar e dar tempo para que as coisas surjam e amadureçam;*
- *cada participante tem de desligar as vozes na sua cabeça que dizem «O que estás a fazer?», «És demasiado velho para fazer estas coisas», «Cometeste um erro», «Tenho vergonha», etc.*
- *permita-se cometer erros, que são bem-vindos como parte da exploração criativa;*
- *se testemunhar qualquer comportamento abusivo ou inadequado, informe o facilitador.*



## COMUNICAÇÃO

*Numa oficina de teatro, há uma tendência para acolher qualquer forma de expressão, não apenas a expressão puramente verbal. Todos comunicam, mesmo com silêncio, gestos, um olhar. Por esta razão, mesmo as mais pequenas formas de presença devem ser valorizadas: um sorriso, uma mão que se levanta, uma respiração profunda. Esta abordagem também permite incluir pessoas com fragilidade física ou cognitiva, oferecendo igual dignidade a todas as formas de expressão.*

*A comunicação, especialmente no contexto de uma oficina de teatro com pessoas mais velhas ou pessoas com deficiência cognitiva, vai muito além das simples palavras. Para construir uma relação de confiança e incentivar a participação, é essencial usar os três principais níveis de comunicação de forma integrada: verbal, não verbal e paraverbal. A comunicação verbal deve ser simples, clara e respeitosa. É importante usar frases curtas e concretas, evitando instruções excessivamente complexas, para que todos possam compreender facilmente. Falar com calma e lentidão facilita a compreensão, especialmente para aqueles com dificuldades cognitivas. As palavras devem ser acolhedoras, sem nunca serem infantis ou depreciativas, reconhecendo sempre a dignidade da pessoa com quem se comunica.*

*Ao mesmo tempo, a comunicação não verbal, composta por gestos, olhares, postura e uso do espaço, desempenha um papel igualmente fundamental. Um olhar acolhedor e direto, nunca intrusivo, transmite empatia e atenção. A expressividade do rosto, os gestos lentos e facilmente legíveis, ajudam a mostrar exercícios ou a convidar ao movimento de forma clara e tranquilizadora. A presença corporal deve ser «aberta», transmitindo segurança e calma. É importante respeitar a distância física pessoal, mas também estar disponível para o contacto - uma mão, um abraço ou um carinho - sempre que desejado e bem recebido pela pessoa.*

*Por fim, a comunicação paraverbal, ou seja, tudo o que acompanha a palavra, como tom, ritmo, volume, timbre e entoação, tem uma importância decisiva na construção da relação. Um tom caloroso, envolvente e nunca autoritário ajuda a manter a atenção e a transmitir emoções. Variações no ritmo e na entoação tornam a comunicação mais viva e significativa. O silêncio também tem o seu valor: pode acolher, oferecer espaço para elaboração e permitir momentos de reflexão. O volume deve ser moderado e bem modulado: um tom muito baixo pode ser confuso, enquanto um tom muito alto pode ser assustador. Todos estes níveis de comunicação devem integrar-se de forma harmoniosa e coerente. O que se diz, como se diz e como se apresenta com o corpo e a voz devem estar em sintonia para transmitir uma mensagem clara e autêntica. Com pessoas idosas em situação de vulnerabilidade ou com demência, a relação é frequentemente construída primeiro através do corpo, depois através da voz e, finalmente, com palavras: o corpo fala e todos o percebem.*



# NO PALCO – EXERCÍCIOS PRÁTICOS E ATIVIDADES PARA FAZER TEATRO EM CONJUNTO

*Esta secção reúne uma seleção de 30 atividades teatrais concebidas para um percurso teatral participativo destinado a pessoas idosas. São propostas simples, inclusivas e modulares, concebidas para estimular a expressividade, fomentar relações e valorizar os recursos pessoais e criativos de cada participante. Os exercícios propostos neste guia estão divididos em quatro categorias fundamentais, cada uma com um valor específico, mas muitas vezes interligadas entre si: trabalho corporal, trabalho vocal, habilidades manuais e trabalho com fotos e imagens.*

**Exercício corporal** - No teatro social, o corpo é muito mais do que um meio de expressão: é uma ponte entre a emoção, a memória e o relacionamento. Através de exercícios físicos, improvisações e práticas de consciência corporal, os participantes redescobrem os seus corpos como uma ferramenta narrativa e comunicativa. Este trabalho permite ultrapassar os limites da linguagem verbal, promovendo a expressão autêntica das emoções e quebrando as barreiras sociais.

**Exercício vocal** - A voz é uma ferramenta poderosa para a expressão individual e coletiva. Através de exercícios de respiração, modulação, ritmo e entoação, o potencial vocal é explorado em relação às emoções, à narrativa e à participação ativa. A voz torna-se um veículo para histórias, identidades, humores e pensamentos, e oferece um espaço de reconhecimento e pertença, especialmente para aqueles que vivem em condições de fragilidade ou exclusão. O trabalho vocal coral fortalece o sentido de grupo, enquanto a reflexão sobre questões sociais através da voz estimula a consciência e a mudança.

**Habilidades manuais** - As habilidades manuais incluem todas as atividades criativas que envolvem o uso das mãos para construir, transformar e inventar objetos, mas também para criar vestuários, cenários ou acessórios. Não se trata apenas da implementação prática, mas de processos que estimulam a colaboração, a autonomia e a autoexpressão. Trabalhar com as mãos ajuda os participantes a redescobrir habilidades que muitas vezes são esquecidas ou subestimadas, a contribuir concretamente para o projeto teatral e a ver o seu trabalho transformado em algo tangível e significativo. A utilização de materiais reciclados e técnicas simples torna estas atividades acessíveis e sustentáveis.

**Fotografias e imagens** - Imagens, fotografias, desenhos, colagens, materiais visuais – são ferramentas poderosas para evocar memórias, emoções e reflexões. Servem para estimular a narrativa individual e coletiva, promover a comunicação não verbal e criar ligações emocionais entre os participantes. Também podem ser utilizadas para documentar o processo e preservar a memória do caminho percorrido, reforçando o sentido de identidade e pertença.



Alguns exercícios abordam uma única categoria, enquanto outros entrelaçam mais áreas, resultando em experiências mais ricas e multissensoriais. Para facilitar a leitura, foi atribuída uma cor específica a cada categoria. Em cada ficha de exercícios, as cores destacam as categorias envolvidas:

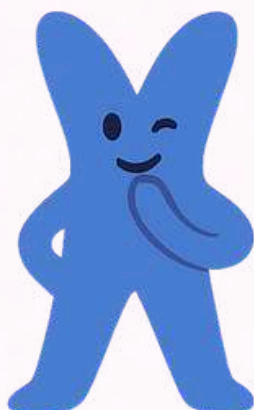
### Habilidades manuais



### Fotografias e imagens



### Exercício vocal



### Exercício corporal



Um exercício pode incluir uma ou mais categorias e exibirá as cores correspondentes.



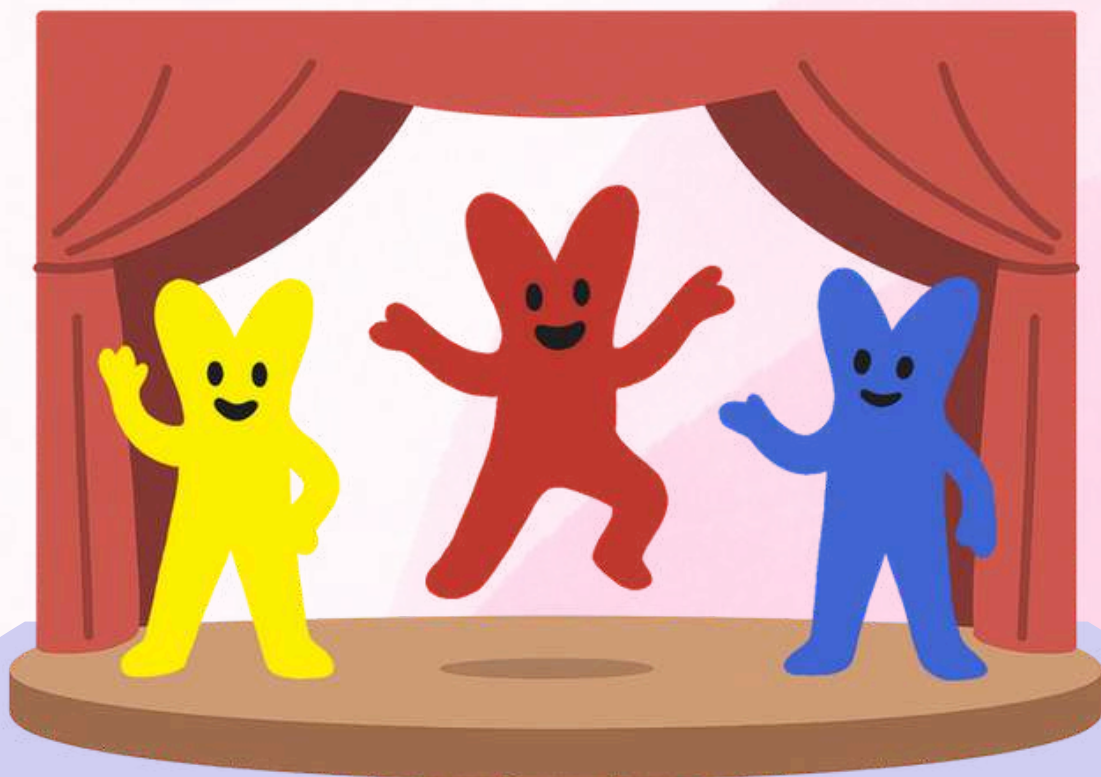
O objetivo é promover a consciência corporal, a expressão emocional e o envolvimento criativo por meio de uma variedade de práticas acessíveis e inclusivas. Os participantes são incentivados a explorar a respiração, movimentos suaves e consciência sensorial para melhorar a presença física, o relaxamento e o bem-estar. As atividades promovem a recordação da memória, a imaginação e a autoexpressão através da narração de histórias, artes visuais, música e brincadeiras, oferecendo um espaço alegre para os participantes compartilharem experiências pessoais, valores e identidades culturais. A dinâmica de grupo é reforçada através do incentivo à escuta mútua, empatia, colaboração e confiança, criando um ambiente de apoio que promove a conexão e a inclusão. Os exercícios estimulam as funções cognitivas e motoras por meio de movimentos simbólicos, improvisação e ritmo, ao mesmo tempo em que promovem a autoestima e a identidade, valorizando a voz e o papel de cada participante. Ao combinar comunicação verbal e não verbal, essas atividades oferecem oportunidades para liberação emocional, alegria espontânea e reflexão, ajudando os participantes a se reconectarem consigo mesmos e com os outros de maneiras significativas. Em última análise, as sessões contribuem para melhorar a qualidade de vida, ao combinar criatividade, brincadeiras e comunidade em uma experiência artística compartilhada. As atividades são concebidas para grupos de tamanho médio, com um número ideal de cerca de 20 participantes. São adequadas para pessoas idosas, incluindo aqueles com limitações físicas ou cognitivas, como indivíduos que vivem com demência ou doença de Alzheimer. Todas as sessões são inclusivas e facilmente adaptáveis, permitindo a participação sentado ou em pé, dependendo da mobilidade e conforto individuais. Algumas atividades podem envolver movimentos suaves, toque ou escrita, e podem ser adaptadas de acordo com diferentes capacidades cognitivas, sensoriais ou físicas. O formato funciona particularmente bem para grupos mistos, incluindo pessoas idosas, cuidadores, familiares e profissionais. Embora a familiaridade entre os membros do grupo possa ser útil, ela não é necessária, e a atmosfera é intencionalmente projetada para ser acolhedora, solidária e sem julgamentos.

Várias atividades beneficiam de um ambiente tranquilo e concentrado, enquanto outras permitem uma interação mais dinâmica, como trabalho em parceria, exercícios baseados em sons ou contar histórias. É importante ressaltar que não é necessária nenhuma experiência prévia (musical, artística ou outra) para garantir que todos os participantes possam se envolver no seu próprio ritmo e nível. Os primeiros quatro exercícios da coleção foram concebidos como atividades de quebra-gelo: atividades curtas e envolventes que visam abrir as sessões do workshop. Têm a função de aquecer o corpo e a voz, dissolver tensões, incentivar a escuta mútua e estimular um primeiro nível de comunicação e contacto entre os participantes. Recomenda-se utilizá-los no início das sessões, adaptando-os ao momento e ao grupo.



*Não há cartões especiais com exercícios de encerramento, mas o momento final de cada reunião é igualmente importante e merece atenção. Concluir de forma calma e consciente permite processar o que foi vivido em conjunto. Uma forma simples é propor uma breve ronda de partilha: feedback sobre como correu, como se sentiu ou uma palavra final que resuma a experiência vivida. Este momento ajuda a criar continuidade entre as sessões e valoriza a voz de cada pessoa. O grupo também pode decidir encontrar ou criar uma saudação de despedida, verbal ou não verbal, com a qual encerrar cada encontro, e assim, criar um ritual partilhado que fortaleça o sentido de grupo. Também é possível criar um momento de convívio no final das atividades, ao comer ou beber algo em conjunto.*

*Cada ficha de trabalho oferece indicações práticas, objetivos e sugestões para adaptar a atividade às diferentes necessidades do grupo. O objetivo não é o desempenho, mas o processo criativo e relacional que surge do fazer em conjunto. Estas atividades podem ser livremente combinadas, modificadas ou reformuladas de acordo com o contexto e a dinâmica do grupo.*





## Pensamento e respiração

<b>MÉTODOS</b>	<i>Exercício de movimento guiado sentado inspirado no Método Feldenkrais. A atividade centra-se no ritmo da respiração, na postura e na atenção às sensações internas. Será orientada uma delicada experimentação com diferentes formas de respirar e mover diferentes partes do corpo.</i>
<b>TEMPO ALOCADO</b> (Apenas indicativo)	<b>15 minutos</b>
<b>RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cadeiras (se possível, sem braços)</li><li>• Espaço tranquilo com o mínimo de distrações</li><li>• Opcional: música instrumental suave de fundo ou sons da natureza</li></ul>
<b>DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fale devagar e com clareza.</li><li>• Lembre aos participantes que pequenos movimentos e descanso são sempre bem-vindos.</li><li>• Use tons calmos e ofereça pistas visuais quando for útil.</li><li>• Incentive os participantes a se movimentarem dentro da sua zona de conforto, sem qualquer esforço.</li></ul>



# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## Introdução

*Comece por dar as boas-vindas a todos os participantes e criar uma atmosfera relaxada e inclusiva. Apresente brevemente a sessão como uma exploração suave da respiração e da consciência corporal, inspirada no método Consciência pelo Movimento, de Moshe Feldenkrais. Enfatize que o objetivo não é o desempenho ou a perfeição, mas simplesmente ouvir o seu corpo, mover-se com cuidado e descobrir o que o faz sentir confortável e natural.*

## Atividade

*Convide todos a sentarem-se confortavelmente numa cadeira, com os pés apoiados no chão e as mãos repousando no colo ou nas coxas. Peça aos participantes que fechem os olhos (se quiserem), permitindo que a sua atenção se direcione para dentro. Comece por orientá-los a simplesmente observar a respiração sem tentar alterá-la, percebendo o ritmo natural da inspiração e expiração, onde a respiração se move no corpo e como se sente. Gradualmente, chame a atenção para áreas específicas envolvidas no processo respiratório: o peito, a barriga, as costas, as costelas e o diafragma. Incentive-os a sentir como cada área se expande e contrai com a respiração.*

*Em seguida, introduza pequenas e suaves mudanças posturais, redirecionando a atenção dos participantes para partes específicas do corpo: peça aos participantes que se inclinem ligeiramente para a frente, depois para trás e, finalmente, voltem à posição de pé. Após cada ajuste, incentive-os a observar como a respiração responde: «O ar flui mais facilmente? Há mais tensão ou relaxamento em algum local específico?»*

*Em seguida, oriente-os a experimentar diferentes ritmos de respiração; talvez respirar lenta e profundamente por alguns momentos, depois de forma leve e rápida, antes de retornar a um ritmo natural. Em todos os momentos, lembre-os de permanecerem dentro de uma faixa confortável e relaxante, sem forçar nada.*

*Deixe espaço para momentos de silêncio entre cada instrução, dando aos participantes tempo para perceber, sentir e responder aos seus próprios sentimentos internos. A sessão deve ser suave, lenta e consciente.*



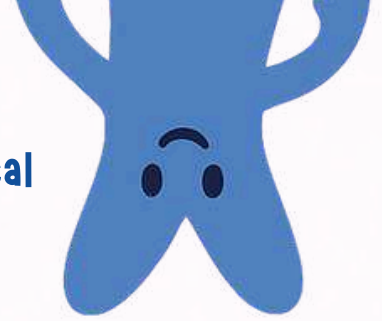


**Opcional para participantes que se sintam confortáveis deitados:** se os participantes puderem deitar-se em tapetes de ioga, uma versão da atividade pode ser realizada no chão. Deitados de costas com os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão, os participantes podem explorar movimentos suaves de torção, como inclinar lentamente os joelhos para um lado enquanto os braços estão posicionados numa forma relaxada de «triângulo». Esses movimentos ajudam a trazer consciência para os músculos usados na flexão (como enrolar-se) e arquear o corpo, melhorando o controlo e a coordenação. Introduza experiências de respiração suave nesta posição. Estas incluem variações lentas e lúdicas da respiração torácica e abdominal, como deixar o peito subir enquanto a barriga desce e vice-versa, para ajudar os participantes a explorar como diferentes partes do tronco contribuem para a respiração. Isto ajuda a desenvolver uma utilização mais completa e flexível do diafragma, das costelas e dos músculos.

## **Discussão e feedback**

Para encerrar a sessão, convide todos a trazerem lentamente a sua atenção de volta para a sala e a abrirem suavemente os olhos, se estiverem fechados. Pergunte se alguém gostaria de partilhar algo sobre a sua experiência. Como se sentiram durante a atividade? O que notaram? Sentem alguma mudança na respiração ou na consciência? A participação na discussão deve ser voluntária. Reconheça que a experiência de cada pessoa é única e valiosa. Destaque a importância da respiração como um recurso para se estabilizar, acalmar e conectar-se consigo mesmo. Termine a sessão com uma respiração profunda compartilhada e um momento de silêncio, agradecendo ao grupo pela sua abertura e presença.





## Quem é como eu?

### MÉTODOS

*Esta atividade quebra-gelo convida os participantes a formarem um círculo e a responderem a perguntas pessoais simples, como «Quem é como eu e adora pizza?». À medida que o jogo avança, os participantes criam as suas próprias perguntas, incentivando a criatividade e a conexão. O exercício promove a união do grupo, a confiança e a curiosidade, tornando-o um ponto de partida ideal para um trabalho colaborativo e participativo.*

### TEMPO ALOCADO (Apenas indicativo)

**10 minutos**

### RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS

- *Um espaço aberto (se utilizar movimentos físicos, como dar um passo à frente).*
- *Em alternativa, um círculo de cadeiras, se o espaço for limitado.*
- *Opcional: música para dar energia, um microfone para grupos maiores.*

### DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR

- *Demonstre entusiasmo e abertura no seu exemplo.*
- *Incentive a inclusão e mantenha o espaço livre de julgamentos.*
- *Se necessário, forneça uma lista de ideias rápidas para participantes tímidos.*



# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## Introdução

Parainiciar esta atividade, os participantes são dispostos em círculo, criando um espaço aberto e acolhedor que promove o contacto visual e o relacionamento. O facilitador apresenta o exercício e explica que o objetivo é conhecer-se melhor de uma forma leve e divertida, descobrindo semelhanças e diferenças e reconhecendo as experiências que temos em comum.

## Atividade

A atividade começa com uma sugestão simples do facilitador, como: «Quem é como eu e adora pizza?». Os presentes que se reconhecem na frase expressa respondem com um gesto combinado - pode ser um passo à frente, levantar a mão ou estalar os dedos. Este gesto simples, mas partilhado, cria um sinal visual imediato de conexão e pertença. Após algumas rodadas iniciais guiadas, o facilitador convida os participantes a proporem novas afirmações, incentivando a criatividade e o envolvimento direto. As frases podem ser leves, engraçadas, emocionantes ou pessoais, sempre respeitando o grupo. O jogo continua dando espaço para aqueles que desejam falar, até que o tempo disponível se esgote ou quando todos tiverem tido a oportunidade de participar.

Exemplos de perguntas:

- Quem é como eu e adora chocolate?
- Quem é como eu e tem um animal de estimação?
- Quem é como eu e pratica um desporto?
- Quem é como eu e adora ler?
- Quem é como eu e experimentou uma nova atividade este ano?
- Quem é como eu e fala mais de um idioma?
- Quem é como eu e fala com as suas plantas ou animais de estimação?
- Quem é como eu e adora música ao vivo ou concertos?
- Quem é como eu e adora cozinhar?
- Quem é como eu e pensa demais nas pequenas coisas?
- Quem é como eu e esquece os nomes logo após ouvi-los?
- Quem é como eu e adia o despertador pelo menos uma vez?
- Quem é como eu e não consegue começar o dia sem café?
- Quem é como eu e é o irmão mais velho?
- Quem é como eu e prefere as montanhas às praias?

Esta atividade quebra o gelo de forma eficaz e ajuda a criar um clima de confiança, escuta e curiosidade mútua, fundamentais para o trabalho teatral participativo.





## ***Discussão e feedback***

*Para encerrar a sessão, pergunte se alguém gostaria de acrescentar algo ou partilhar os seus sentimentos e impressões. Como se sentiram durante a atividade? O que notaram? A participação na discussão deve ser voluntária e sem pressão.*





# Apresentações

## MÉTODOS

*Esta atividade foi concebida para promover a conexão, a empatia e a criatividade de uma forma divertida. Os participantes sentam-se em círculo para promover a abertura e o contacto visual. O facilitador orienta três exercícios: (1) apresentações através de gestos que o grupo imita para criar empatia; (2) usar uma moldura para se apresentar simbolicamente como uma «obra de arte» única; e (3) apresentar de forma criativa a pessoa ao seu lado, misturando elementos reais e imaginários. Cada etapa enfatiza o respeito, a presença partilhada e a interação autêntica.*

## TEMPO ALOCADO

(Apenas indicativo)

**10 minutos**

## RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS

- *Qualquer moldura de plástico ou madeira (é importante que seja leve) (aproximadamente 40 cm x 30 cm)*

## DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR

- *Inclusão e respeito pelo ritmo individual: Certifique-se de que todos se sintam à vontade para se expressar, mesmo que seja com gestos mínimos ou simbólicos. Não existe uma forma «certa» ou «errada» de participar. É importante deixar espaço para a liberdade de escolha. Ritmo do grupo: dê tempo a todos. A observação coletiva e a repetição também são momentos tão importantes quanto a expressão individual. Clima de confiança: este tipo de*
- *atividade funciona melhor num contexto em que os participantes se sintam acolhidos, vistos e não julgados.*

- *Gestão do tempo: é importante dar o espaço a todos que quiserem. O ritmo pode permanecer leve, mas o momento de escuta deve ser cuidadosamente preservado. Acessibilidade física: Certifique-se de*
- *que a moldura é leve e fácil de segurar. Em alternativa, também pode ser segurada pelo facilitador para aqueles com dificuldades de mobilidade. Aceitação e respeito: A invenção ou o*
- *uso da imaginação nunca devem se tornar uma ocasião para piadas pesadas ou declarações desconfortáveis. O facilitador deve deixar claro que cada história deve ser construída com atenção e cuidado, mesmo ao escolher um tom lúdico ou surreal.*

# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## Introdução

Parainiciar esta atividade, os participantes são dispostos em círculo, criando um espaço aberto e acolhedor que promove o contacto visual e o relacionamento. O facilitador apresenta brevemente o exercício, explicando que o objetivo é conhecer-se melhor de uma forma leve e divertida, descobrindo semelhanças e diferenças e reconhecendo as experiências que temos em comum.

## Atividade

Para este exercício, pode experimentar diferentes variações.

**1- Apresente-se com um gesto** O facilitador inicia a atividade a coloca uma pergunta simples, mas poderosa, ao grupo: «Como se sente hoje? Pode me mostrar com um gesto?» Cada participante é convidado a responder não com palavras, mas através de um gesto que represente o seu estado de espírito naquele momento. O gesto pode ser grande ou pequeno, simbólico ou realista, dependendo de como cada pessoa se sente para se expressar. Depois de a pessoa ter mostrado o seu gesto, todo o grupo observa-o e repete-o em conjunto, de forma coral. Este momento de imitação coletiva não só valoriza a pessoa que propôs o gesto, como também reforça a empatia dentro do grupo, criando uma espécie de «espelho emocional» partilhado. Em seguida, continua com o próximo participante, repetindo o mesmo padrão, até que todos tenham tido a oportunidade de se expressar e serem ouvidos/imitados.

**2-A moldura** Para começar, o facilitador segura uma moldura nas mãos (pode ser feita de papel, plástico ou madeira leve). Com um tom caloroso e envolvente, convida todos a refletir sobre uma ideia simples, mas poderosa: cada pessoa é uma obra de arte. Uma peça única, irrepetível, não clonável. Tal como um quadro num museu, cada um de nós merece ser «emoldurado», observado com atenção, ouvido com respeito, admirado na sua totalidade. Após esta introdução, o facilitador propõe um pequeno gesto simbólico: aqueles que desejarem apresentar-se segurarão a moldura na frente do rosto, tornando-se simbolicamente um «retrato». Poderão dizer o seu nome, o local onde nasceram e onde vivem atualmente. Se desejarem, também podem acrescentar algo mais: uma característica da sua personalidade, uma memória especial, uma paixão ou um sonho. É importante que o ambiente seja acolhedor. O facilitador pode começar primeiro e oferecer um exemplo simples e autêntico, talvez até com uma pitada de ironia, para quebrar o gelo. Após cada discurso, o grupo pode simplesmente dar as boas-vindas com um gesto (um aplauso leve, um sorriso, um aceno de cabeça). A passagem da moldura de uma pessoa para outra assume um valor ritual: é um momento de atenção, em que o grupo para olhar e ouvir, reconhecendo a presença do orador como algo precioso.

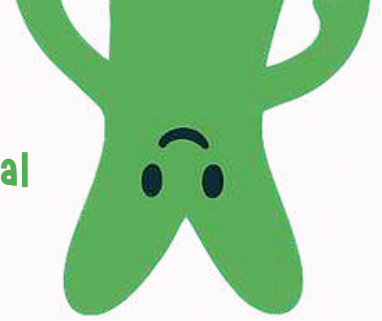


**3 - Apresente a pessoa ao seu lado** O facilitador pode propor uma opção mais criativa e divertida: «Se tivesse de apresentar a pessoa ao seu lado ao resto do grupo, o que diria? Pode contar o que sabe, o que imagina ou até inventar algo completamente novo sobre ela ou ele.» Por sua vez, cada participante é convidado a apresentar a pessoa sentada ao seu lado (ou uma pessoa designada, caso queira variar a interação). A apresentação pode basear-se em elementos reais, em impressões, ou totalmente construída, através da invenção de anedotas, traços biográficos ou detalhes imaginativos. O objetivo não é descrever fielmente o outro, mas ativar a escuta, a criatividade e o relacionamento, dando vida a um retrato imaginário ou possível, que devolve a atenção e a presença ao outro de uma forma leve, mas significativa. Se for considerado útil, o facilitador pode convidar a pessoa «apresentada» a comentar ou reagir (por exemplo, confirmar, negar com ironia, acrescentar um detalhe). A atividade continua até que todos os participantes tenham tido a oportunidade de se apresentar e ser apresentados

### **Discussão e feedback**

Para encerrar a sessão, pergunte se alguém gostaria de acrescentar algo ou partilhar os seus sentimentos e impressões. Como se sentiram durante a atividade? O que notaram? A participação na discussão deve ser voluntária.





## Dançar para quebrar o gelo

<b>MÉTODOS</b>	<p><i>Esta atividade combina movimentos sentados e alongamentos com narrativas imaginativas, utilizando objetos como lenços para incentivar a interação lúdica. A respiração é coordenada com gestos, enquanto o som e o ritmo são explorados através da improvisação. O foco está na dinâmica de grupo e na interação fluida, promovendo a criatividade, a presença e a conexão.</i></p>
<b>TEMPO ALOCADO</b> (Apenas indicativo)	<p><b>20 minutos</b></p>
<b>RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lenços leves (suficientes para cada participante)</li><li>• Opcional: lenços com sinos ou elementos sonoros</li><li>• Leitor de música e música tranquila, instrumental ou com tema marinho</li><li>• Ambiente espaçoso e seguro (cadeiras em círculo, se forem sentados)</li></ul>
<b>DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Enfatize a respiração e o relaxamento durante todo o exercício.</i></li><li>• <i>Incentive a participação sem pressão: os movimentos podem ser pequenos ou grandes.</i></li><li>• <i>Use o contacto visual e sorrisos para criar confiança e envolvimento.</i></li><li>• <i>Dê dicas verbais para ajudar a seguir a sequência.</i></li><li>• <i>Mantenha a música calma e animada; ajuste o ritmo de acordo com o andamento do grupo.</i></li></ul>
<b>OUTRAS PESSOAS ENVOLVIDAS</b>	<p><i>Terapeuta de dança (opcional)</i></p>



# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## Introdução

*A atividade começa com um momento introdutório simples, mas significativo: cada participante é convidado a escolher um lenço colorido entre os disponibilizados. Este pequeno gesto inicial, além de estimular o tato e a visão, convida imediatamente a uma expressão pessoal e à liberdade de escolha, estabelecendo as bases para uma atmosfera lúdica e acolhedora.*

## Atividade

*Depois da distribuição dos lenços, o grupo é organizado em círculo ou semicírculo para um aquecimento guiado que promove o movimento consciente e o envolvimento corporal. O facilitador apresenta uma curta sequência de exercícios, mostrando os movimentos a serem realizados e orientando os participantes com calma e clareza. Começa com um simples gesto de saudação, dirigido a alguém no círculo. Continua com o «movimento da maré», no qual o lenço acompanha a respiração: a inspiração profunda acompanha a extensão dos braços para a frente, seguida de uma expiração à medida que o movimento retorna em direção ao corpo. Por fim, o «alongamento do lenço» estimula a coordenação e a atenção visual: um braço dobrado contra o peito, o outro estendido, enquanto se olha na direção do lenço, como se estivesse a mirar; o movimento é então repetido do outro lado. No final do aquecimento, o grupo é convidado a dançar seguindo uma curta sequência coreográfica proposta pelo facilitador. A música acompanha esta fase, apoiando o ritmo e fluxo dos gestos. Os participantes são encorajados a interpretar livremente os movimentos, adaptando-os ao seu corpo e tempo, deixando espaço para a improvisação e criatividade pessoal. Para completar esta fase, é proposta uma variação que também introduz a dimensão auditiva e relacional. Alguns lenços podem ser equipados com pequenos objetos sonoros, como sinos ou fitas barulhentas, oferecendo diferentes estímulos que enriquecem a experiência sensorial. Os lenços são então passados de um participante para outro em círculo, criando um ritmo partilhado e estimulando a cooperação, a atenção e o prazer do jogo coletivo.*

## Discussão e feedback

*Para encerrar a sessão, pergunte se alguém gostaria de partilhar os seus sentimentos e impressões. Como se sentiram durante a atividade? O que notaram? A participação na discussão deve ser voluntária e sem pressão.*





# O piano

## MÉTODOS

*Esta atividade musical criativa envolve tanto o corpo quanto o cérebro e simula o ato de tocar um piano invisível. Os participantes seguem as instruções divertidas do facilitador para «tocar» juntos, usando gestos e criatividade. Um voluntário torna-se o maestro, conduzindo o grupo em movimentos expressivos e sincronizados ao som da Rondo alla turca, de Mozart. O exercício estimula a coordenação, a imaginação e a coesão do grupo, terminando com aplausos e oportunidades para novos maestros assumirem a liderança.*

## TEMPO ALOCADO

(Apenas indicativo)

**10 minutos**

## RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS

*Coluna para reproduzir música*

## DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR

- **Acessibilidade:** os movimentos devem poder adaptados às possibilidades motoras de cada pessoa. Mesmo um pequeno movimento dos dedos pode ser suficiente.
- **Imaginação e brincadeira:** É importante que o facilitador mantenha um tom leve e envolvente, para que os participantes se sintam à vontade para entrar no jogo simbólico.
- **Estimulação cognitiva:** A atividade convida evocar ~~imagens~~ sons e significados através do estimulando indiretamente a memória, a concentração e a imaginação.
- **Rotação de papéis:** A figura do facilitador pode ser desempenhada por várias pessoas, oferecendo a cada uma a oportunidade de «liderar» e sentir-se no centro das atenções de forma positiva.

# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## Introdução

*Aprática musical configura-se como uma experiência extremamente enriquecedora, envolvente e cativante, pois é capaz de ativar simultaneamente diferentes funções cerebrais: atenção, aprendizagem, memória, emoção, análise auditiva, planeamento e expectativa, ou funções comportamentais e fisiológicas, como respostas motoras, respiração e frequência cardíaca.*

## Activity

*O maestro oferece ao grupo uma sugestão lúdica e criativa:*

*«Hoje vamos todos tocar piano juntos!»*

*É claro que alguns dos participantes podem reagir com surpresa ou ironia:*

*«Mas... Onde está o piano?»*

*É precisamente neste momento que o maestro, com um sorriso e um tom leve, chama a atenção para a imaginação, um elemento central da atividade teatral:*

*«Temos de imaginar que existe!»*

*O maestro estica as mãos à sua frente, imitando o movimento dos dedos nas teclas imaginárias de um grande piano invisível. Todo o grupo é convidado a fazer o mesmo, imitando o gesto com liberdade e criatividade, cada um de acordo com as suas próprias possibilidades motoras. Quando todos estão envolvidos em «tocar» o piano imaginário, o facilitador introduz uma segunda fase do exercício:*

*«Agora precisamos de um maestro!»*

*Um participante voluntário é convidado a levantar-se (ou a sentar-se, se necessário) para liderar o grupo. Ao fundo, começa a famosa «Rondo alla turca» de W. A. Mozart, uma peça animada e reconhecível que estimula o movimento, a coordenação e o entusiasmo. O maestro, com gestos das mãos e do corpo, orienta o ritmo e a intensidade da performance coletiva do piano imaginário. O grupo segue a sua orientação, adaptando os movimentos dependendo se o maestro os convida a tocar mais alto, mais baixo, mais devagar ou com mais energia. No final da peça, pode agradecer ao maestro com aplausos simbólicos e propor uma mudança: um novo voluntário pode assumir o papel e dirigir uma nova interpretação.*

*Para expandir a atividade e estimular ainda mais a imaginação, pode introduzir outros instrumentos musicais imaginários, acompanhados por música que combine com o ritmo e o caráter de cada instrumento escolhido. Por exemplo:*

*Tambores ou percussão → música rítmica e tropical  
→ peças clássicas suaves ou intensas*

*Violino → melodias leves e sonhadoras*

*Guitarra → música folk, flamenco ou rock*

*→ música jazz*

*Saxofone*

*Convide os participantes a imaginarem-se a tocar estes instrumentos, imitando os gestos e deixando-se guiar pelo ritmo da música.*

*Cada mudança de instrumento oferece uma oportunidade para explorar novos movimentos e novas formas de expressão, sempre respeitando as capacidades físicas individuais e os níveis de participação.*

## **Discussão e feedback**

*Para encerrar a sessão, pergunte se alguém gostaria de partilhar os seus sentimentos e impressões. Como se sentiram durante a atividade? O que notaram? A participação na discussão deve ser voluntária e sem pressão.*



# Ouvir o corpo

## MÉTODOS

*Exploração guiada do corpo com música lenta. A atividade centra-se no movimento individual do peso corporal e/ou na dança, sem imitação ou observação. Os participantes concentrar-se-ão na experiência interna e na consciência sensorial do corpo.*

## TEMPO ALOCADO (Apenas indicativo)

*20 minutos*

## RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS

- *Uma sala tranquila, com espaço suficiente para se movimentar com segurança. Uma coluna e*
- *uma lista de músicas (por exemplo, música ambiente, instrumental ou piano suave – veja exemplos abaixo)*
- *Cadeiras para os participantes que preferirem mover-se sentados*

## DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR

- *Enfatize que todos os movimentos, mesmo os mais pequenos, são válidos.*
- *Incentive os participantes a concentrarem-se na sensação do movimento, e não na sua aparência.*
- *Mantenha um tom calmo e evite dar muitas instruções – deixe a música conduzir!*
- *Sugestões musicais: playlists de Ludovico Einaudi, Deuter ou Calm Piano no Spotify ou YouTube*



# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## Introdução

*Comecepor dar as boas-vindas aos participantes, criando um ambiente descontraído e explique que a atividade se concentra em movimentos intuitivos e pessoais, e não em passos de dança ou coreografias. Reforce aos participantes que todos os movimentos são válidos, tanto os grandes como os muito subtis, e que eles são livres para se movimentar em pé, a caminhar ou sentados, dependendo do que acharem melhor para o seu bem-estar. Se os participantes forem capazes de caminhar e o facilitador quiser promover uma atmosfera mais dinâmica, incentive-os a fazer o exercício enquanto caminham pela sala.*

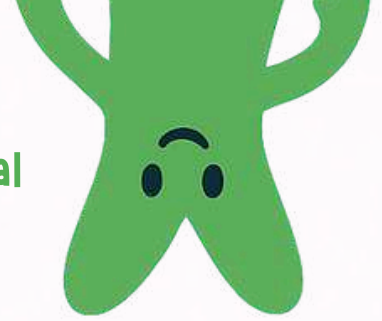
## Atividade

*Peça atodos que encontrem um lugar confortável na sala, certificando-se de que haja espaço entre eles. Toque uma música lenta e suave ao fundo - faixas instrumentais ou ambientais funcionam muito bem. Convide os participantes a fecharem os olhos (ou olharem para baixo, se preferir) e a respirarem profundamente algumas vezes. Guie-os suavemente para que comecem a mover-se de qualquer forma que pareça natural, lenta e confortável. Não há certo ou errado. Os movimentos podem ser impercetíveis, como mover os dedos, balançar o tronco, transferir o peso de um lado para o outro ou rolar os ombros. Incentive os participantes a manterem-se focados em si mesmos, nos seus corpos e mentes, sem olhar para os outros ou tentar copiá-los; simplesmente ouvir o seu corpo e deixar a música guiá- los. Deixe a atividade continuar por 10 a 15 minutos, diminuindo gradualmente a música no final. Permita momentos de silêncio e lembre-os de que podem parar, descansar ou voltar a mover-se a qualquer momento.*

## Discussão e feedback

*Convide os participantes a parar lentamente o movimento e abrir os olhos. Pergunte se alguém gostaria de partilhar como se sentiu durante a atividade (fisicamente, ou emocionalmente). Reconheça que o movimento livre pode despertar emoções inesperadas, e que todas as experiências são bem-vindas. Conclua com uma respiração profunda compartilhada ou um gesto de agradecimento ao grupo.*





# Equilíbrio e força

## MÉTODOS

*Os participantes são guiados por uma série de exercícios suaves em pé ou sentados, com foco em movimentos lentos e conscientes. Os exercícios combinam alongamentos leves, prática de equilíbrio e uma observação consciente do corpo. O ambiente deve ser calmo e acolhedor, com instruções e demonstrações claras.*

## TEMPO ALOCADO (Apenas indicativo)

**30 minutos**

## RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS

- *Cadeiras (resistentes, sem rodas)*
- *Piso antiderrapante*
- *Música de fundo tranquila (opcional)*
- *Roupas confortáveis*
- *Água para hidratação*

## DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR

- *Demonstre lentamente cada exercício antes de pedir aos participantes que experimentem.*
- *Incentive os participantes a ouvirem os seus corpos e a ajustar os movimentos conforme necessário.*
- *Ofereça apoio ou supervisão gentil àqueles que possam precisar de ajuda com o equilíbrio.*
- *Enfatize a respiração lenta e os ombros relaxados durante todo o tempo.*
- *Use reforço positivo e comemore pequenos movimentos.*



# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## Introdução

*Dêas boas-vindas aos participantes e convide todos a encontrarem um lugar confortável e seguro para ficarem em pé ou sentados. Explique que a sessão se concentra em movimentos suaves para se sentirem mais estáveis, conscientes e relaxados. Lembre-os de que o objetivo não é o exercício intenso, mas a conexão consciente com o corpo e o equilíbrio.*

## Atividade

*Convide os participantes a sentarem-se ou ficarem em pé com os pés apoiados no chão. Oriente-os a fecharem os olhos, se se sentirem confortáveis. Lentamente, traga a atenção para cada parte do corpo, começando pelos pés e subindo até a cabeça. Incentive-os a perceber as sensações: “Os seus pés estão firmemente apoiados no chão? Os seus ombros estão relaxados? Respire profundamente 2 ou 3 vezes.” Os passos são os seguintes.*

**1- Gire suavemente a cabeça/pescoço e mova os ombros** *Comece com um aquecimento suave da área da cabeça, pescoço e ombros. Os participantes são convidados a baixar lentamente o queixo em direção ao peito e, em seguida, girar a cabeça de um lado para o outro, com movimentos suaves e controlados. Em seguida, com uma inspiração profunda, leve os ombros em direção às orelhas e, depois, deixe-os cair com a expiração. Este gesto é repetido várias vezes, ajudando a liberar a tensão e relaxar a parte superior do corpo.*

**2- Marcha sentada ou em pé** *Em seguida, passa-se para um exercício de caminhada lenta: em pé, com o apoio de uma cadeira resistente, ou sentado. O movimento consiste em levantar alternadamente os joelhos, marchando no lugar a um ritmo regular durante um ou dois minutos. Este gesto simples estimula a circulação e desperta os músculos.*

**3- Calcanhar-ponta** *Em pé atrás de uma cadeira (útil para equilíbrio e apoio), os participantes colocam um pé à frente do outro, fazendo com que o calcanhar do pé de trás toque a ponta do pé da frente. Mantêm esta posição durante alguns segundos, respirando de forma constante, e depois trocam de pé. Para aqueles que querem um desafio extra, é possível caminhar lentamente seguindo a linha calcanhar-ponta do pé, sempre com o apoio da cadeira, melhorando assim a estabilidade.*





**4- Alongamentos laterais** A atividade continua com alongamentos laterais: sentado ou em pé, levante um braço acima da cabeça e incline-se suavemente para o lado oposto, mantendo a posição por alguns segundos e sentindo o alongamento ao longo do lado do corpo. O movimento é então repetido no lado oposto, num total de três ou quatro repetições de cada lado.

**5- Tornozelos** Por fim, passe alguns minutos relaxando os tornozelos, uma área que muitas vezes é negligenciada, mas crucial para a estabilidade e a mobilidade. Numa posição segura, levante um pé ligeiramente do chão e gire lentamente o tornozelo primeiro no sentido horário e depois no sentido anti-horário. Em seguida, repita o movimento com o outro pé.

Ao longo da sequência, é importante incentivar um ritmo lento e consciente, com atenção constante à respiração e às sensações corporais. Pequenas pausas podem ser introduzidas quando necessário. Esta atividade, além de preparar fisicamente para o trabalho teatral, ajuda a criar um espaço para a escuta e a presença, promovendo o bem-estar e a concentração.

## **Discussão e feedback**

Convide os participantes a partilharem como se sentem após os exercícios:

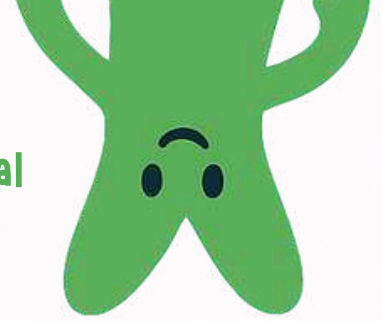
«Qual movimento gostou mais?»

«Sentiu-se mais consciente do seu corpo?»

«Como o seu corpo se sente agora em comparação com o início?»

Agradeça a todos pela presença e lembre-os de que estes pequenos movimentos podem ser repetidos a qualquer momento para se sentirem mais equilibrados e saudáveis.





## Massagem meteorológica

### MÉTODOS

*Atividade guiada na qual os participantes simulam padrões climáticos nas costas uns dos outros usando gestos leves com as mãos. A ênfase deste exercício está em movimentos táteis simples, repetitivos e suaves. Eles podem ser realizados sentados, com uma narração clara e calma.*

### TEMPO ALOCADO (Apenas indicativo)

**15 minutos**

### RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS

- *Cadeiras confortáveis dispostas em pares ou em círculo.*
- *Sala silenciosa com luzes suaves*
- *Roteiro impresso ou falado pelo facilitador.*
- *Opcional: música de fundo suave*

### DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR

- *Use instruções lentas e claras e demonstre cada gesto com antecedência.*
- *Mantenha os gestos simples, calmos e curtos para manter a atenção.*
- *Verifique sempre o consentimento antes de atividades que envolvam toque.*
- *Incentive os participantes a dar e receber ou simplesmente observar, se preferirem.*
- *Combine os participantes cuidadosamente ou convide funcionários/cuidadores para ajudar.*



# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## Introdução

Dê as boas-vindas ao grupo e apresente a sessão como uma massagem leve e divertida usando a imaginação. Explique que os participantes irão «desenhar» suavemente o tempo nas costas uns dos outros com as mãos, enquanto ouvem uma história simples. Convide cada pessoa a formar um par com alguém com quem se sinta confortável. Se necessário, o(s) facilitador(es) pode(m) juntar-se para apoiar os participantes. Peça sempre consentimento antes de iniciar qualquer atividade que envolva toque. Em vez disso, ofereça a possibilidade de observar ou ouvir.

## Atividade

Explique que irá guiá-los por uma «viagem meteorológica» e que eles usarão as mãos para representar o tempo nas costas do seu parceiro. Incentive gestos suaves, lentos e simples. Em seguida, comece a ler ou narrar lentamente:

- «O sol quente brilha suavemente nas suas costas...» (use movimentos suaves e circulares com as palmas das mãos)
- «Uma brisa leve começa a soprar...» (movimentos leves com os dedos ou respiração leve perto do pescoço)
- «As nuvens cobrem lentamente o céu...» (massaje suavemente os ombros ou as costas com as pontas dos dedos)
- «As gotas de chuva começam a cair...» (toque leve com as pontas dos dedos)
- «A chuva está a ficar mais forte...» (toque com todos os dedos juntos)
- «Trovões e raios fortes!» (faça um ziguezague rápido para simular raios; bata palmas suavemente para simular trovões)
- «Agora também há um pouco de granizo...» (toques leves com os punhos relaxados)
- «A tempestade está a acalmar e a chuva está a ficar mais suave...» (toque lento)
- «As nuvens estão a dissipar-se...» (toques suaves nas costas)
- «O sol volta para aquecer a pele...» (novamente círculos delicados com as palmas das mãos)
- «E agora... Um arco-íris aparece no céu.» (desenhe um arco de ombro a ombro)

Repita devagar e claramente. Após uma rodada completa, convide os participantes a trocarem de papéis, se desejarem.

Se estiver a trabalhar com participantes com Alzheimer ou demência:

- Use menos gestos
- Mantenha cada ação mais curta (cerca de 10 a 15 segundos)
- Narre mais devagar e com calma
- Use um tom tranquilizador e mantenha contato físico suave apenas se a pessoa se sentir confortável.





## ***Discussão e feedback***

*Após as duas rodadas, reúna o grupo. Convide os participantes a partilharem como se sentiram durante a atividade. Eles tiveram alguma parte favorita? Aqueles que preferirem não falar podem usar gestos ou simplesmente sorrir. Ofereça algumas respirações relaxantes em grupo para encerrar e agradeça a todos pela participação.*





# Expressar emoções

## Exercício corporal

### MÉTODOS

*Esta atividade utiliza pantomima, movimentos sentados e dramatização emocional para explorar a expressão não verbal. Através da improvisação criativa e da reflexão partilhada, os participantes desenvolvem empatia e aprofundam a conexão do grupo, incorporando emoções e envolvendo-se em interações silenciosas e expressivas.*

### TEMPO ALOCADO

(Apenas indicativo)

**40 minutos**

### RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS

- Cadeiras em círculo
- Espaço aberto para movimentação
- Cartões de emoções ou recursos visuais (opcional)
- Música de fundo suave (opcional, para criar ambiente)

### DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR

- Demonstre cada atividade para reduzir o medo ou a confusão.
- Normalize todas as expressões emocionais: não há maneira «errada» de demonstrar sentimentos.
- Mantenha um tom de apoio; risos e liberação emocional são bem-vindos.
- Seja sensível aos participantes que possam sentir-se vulneráveis ao expressar emoções difíceis.
- Ofereça opções de assentos para participantes com mobilidade limitada.

### OUTRAS

### PESSOAS ENVOLVIDAS

*Terapeuta dramático (opcional)*



# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## Introdução

*Este jogo não só ajudará os participantes a explorar e reconhecer as suas emoções, como também os ajudará a expressar os seus sentimentos de uma forma criativa e divertida.*

## Atividade

*A atividade começa com um aquecimento dinâmico e envolvente chamado «Pantomima Emocional», concebido para ativar o corpo, estimular a consciência emocional e criar uma atmosfera de diversão e abertura dentro do grupo. Em silêncio, cada participante reflete sobre como se sente naquele preciso momento e escolhe uma emoção para representar. Quando estiver pronto, a emoção é expressa através da linguagem corporal: gestos, posturas e, acima de tudo, expressões faciais tornam-se ferramentas para comunicá-la ao resto do grupo, sem o uso de palavras. Os outros observam e tentam adivinhar qual a emoção representada, partilhar impressões e discutir brevemente quais os sinais visuais que os guiaram na sua interpretação. Este momento não só promove a escuta ativa e a atenção à linguagem não verbal, como também ajuda a desenvolver empatia e conexão entre os participantes.*

*Em seguida, a atividade principal centra-se na exploração corporal e teatral de uma série de emoções. O facilitador propõe uma série de estados de espírito – tais como alegria, tristeza, surpresa, raiva, tranquilidade – e orienta o grupo num percurso de incorporação física de cada emoção. Os participantes são convidados a experimentar conscientemente como o corpo muda quando uma determinada emoção é sentida: a postura muda, os gestos tornam-se mais ou menos amplos, o rosto assume expressões diferentes. Esta exploração pode ocorrer individualmente ou, numa variante, até mesmo em pares ou pequenos grupos, onde são construídas cenas curtas e silenciosas, confiando a tarefa de contar exclusivamente ao corpo e à relação espacial. Através desta atividade, o grupo experimenta como o corpo é uma ferramenta poderosa para a comunicação emocional, indo além das palavras e redescobrimo a riqueza da linguagem não verbal no trabalho teatral e relacional.*





## **Discussão e feedback**

*No final da exploração, abre-se um espaço de partilha onde os participantes são convidados a refletir sobre a experiência que acabaram de viver. A discussão centra-se no que sentiram ao representar diferentes emoções através do corpo. Pode começar por perguntar: «Que emoção foi mais fácil de mostrar? Qual, por outro lado, foi mais difícil?» - uma pergunta que ajuda a reconhecer como cada um vive e gere o seu mundo emocional de forma diferente. Uma outra sugestão pode dizer respeito à perceção da própria emoção quando expressa fisicamente: «Houve alguma emoção que mudou quando a trouxe para o corpo?». Este momento promove a consciência de quanto o corpo influencia e transforma a própria experiência emocional. Os participantes podem partilhar insights pessoais, sensações inesperadas ou pequenas mudanças no seu humor que surgem durante a atividade. A reflexão final é uma oportunidade preciosa para dar voz à experiência individual e fortalecer o sentido de grupo, através da escuta mútua e do reconhecimento das emoções dos outros.*





## No momento

### MÉTODOS

*Imaginação guiada e mímica: Os participantes imaginam ou imitam situações simples (por exemplo, cheirar uma flor, abrir um presente). Estimulação sensorial (opcional): objetos, aromas, imagens ou música podem ser usados para tornar a experiência mais vívida.*

### TEMPO ALOCADO

(Apenas indicativo)

**30-45 minutos**

### RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS

- *Cartões com instruções (para a mímica)*
- *Cadeiras confortáveis dispostas em círculo ou semicírculo*
- *Música suave (coluna portátil, lista de músicas)*
- *Opcional: adereços por tema e uma mesa/cesto para os guardar.*

### DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR

- *Fale de forma clara;*
- *Incentive todos a participar, mas deixe espaço para o silêncio ou a passividade.*
- *Use nomes com frequência para criar conexões.*
- *Seja flexível! Siga a energia do grupo e adapte-se de acordo.*



# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## Introdução

*Explique ao grupo que o exercício será dedicado à exploração sensorial, conduzida através do uso da imaginação, do movimento corporal e da memória.*

## Atividade

*O facilitador começa por distribuir aos participantes os cartões preparados. Ele propõe um ou dois exemplos práticos para introduzir o grupo na atmosfera do exercício.*

*Uma vez ilustrados os exemplos, convide os participantes a dar vida à cena sugerida, deixando-lhes a liberdade de a interpretar através da mímica, da representação ou simplesmente da imaginação, dependendo da sua propensão individual e nível de experiência. O objetivo não é a performance, mas a ativação sensorial e expressiva.*

*Após cada cena, o facilitador faz uma pergunta de reflexão relacionada ao conteúdo da nota. Este momento serve para incentivar uma elaboração pessoal da experiência e para encorajar, sem forçar, qualquer partilha espontânea por parte do grupo. As respostas podem estar relacionadas com emoções, memórias, imagens mentais ou sensações físicas que surgiram durante a atividade.*

*O facilitador continua então com as outras sugestões disponíveis (geralmente entre seis e dez), mantendo sempre um ritmo fluido e uma atmosfera leve. É essencial que a atmosfera permaneça acolhedora e estimulante, para que cada participante se sinta livre para explorar e participar ao seu próprio ritmo e à sua maneira.*

**Nota:** *Pode adicionar adereços simples, aromas ou imagens para enriquecer a experiência.*



	<b>Cartões</b>	<b>Perguntas de reflexão</b>
1	<p><b>Cheirar a sua flor favorita</b> Reserve um momento para «cheirar» ou imaginar a sua flor favorita.</p>	«Qual é a sua flor favorita? O que ela lhe faz lembrar?»
2	<p><b>Abrir uma presente surpresa.</b> Represente a emoção de abrir um presente.</p>	«Imagine abrir o presente perfeito – o que é e por que é tão especial para si?»
3	<p><b>Comer a sua sobremesa favorita.</b> Mime ou descreva o sabor de uma sobremesa deliciosa.</p>	«Qual é a sobremesa que mais gosta? Quando gostaria de prová-la?»
4	<p><b>Falar ao telefone: boas ou más notícias.</b> Finja que está a receber uma notícia importante.</p>	«Imagine uma chamada telefónica que nunca irá esquecer. O que a tornou tão memorável?»
5	<p><b>Dançar ao som da sua música favorita.</b> Alguns momentos a balançar ou a dançar sentado ao ritmo da música.</p>	«Qual é a música que lhe dá vontade de dançar?»
6	<p><b>Procurar um telefone perdido.</b> Finja procurar o seu telemóvel pelo quarto.</p>	«Alguma vez perdeu algo importante? O que aconteceu?»
7	<p><b>Tentar abrir um frasco preso.</b> Use as mãos para imitar o movimento de girar uma tampa teimosa.</p>	«O que faz quando algo não abre?»

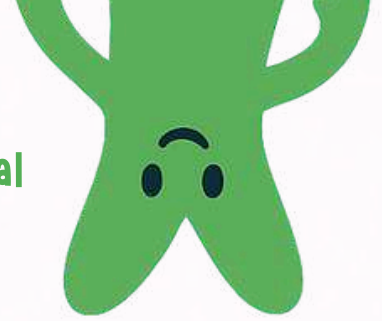
	<b>Cartões</b>	<b>Perguntas de reflexão</b>
8	<b>Pisar numa poça.</b> Finja reagir a uma surpresa fria, mas divertida!	«Alguma vez foi surpreendido pela chuva ou entrou na água inesperadamente?»
9	<b>Amor à primeira vista.</b> Imagine ver alguém e sentir uma conexão imediata.	«Acredita no amor à primeira vista?»
10	<b>A caminhar no gelo.</b> Cuidadosamente, imite o equilíbrio no gelo escorregadio.	«Alguma vez teve uma experiência divertida ou escorregadia ao ar livre? O que aconteceu e alguém viu?»
11	<b>Provar algo muito picante.</b> Reaja a uma comida picante!	«Gosta de comida picante? Já teve alguma surpresa desagradável?»
12	<b>Tentar conter um espirro (na igreja/teatro)</b> Tente reprimir um espirro e a tensão!	«Quando foi a última vez que espirrou/riu na hora errada?»
13	<b>Pintar um ovo de Páscoa que se parte.</b> Finja decorar um ovo e, em seguida, reaja à vê-lo partir se.	«Decorava ovos quando era criança ou com a sua família?»
14	<b>Vestir uma criança inquieta.</b> Tente vestir um casaco ou sapatos numa criança.	«Lembra-se de vestir os seus filhos ou netos? O que tornava isso divertido, frustrante ou agradável?»

	<b>Cartões</b>	<b>Perguntas de reflexão</b>
15	<b>Procurar os óculos que estão na sua cabeça.</b> Finja a procurar, e depois perceba que estavam lá o tempo todo	<i>«Alguma vez procurou algo que estava mesmo à sua frente? O que sentiu quando percebeu isso?»</i>
16	<b>Cozinhar uma pizza invisível com pressa.</b> Finja fazer uma pizza com estilo!	<i>«Se pudesse fazer uma pizza agora, o que colocaria nela?»</i>

## ***Discussão e feedback***

*Convideo grupo a refletir e fazer perguntas como:*

*Há alguma coisa hoje que o fez sorrir ou trouxe uma lembrança?  
Alguém gostaria de partilhar um momento favorito?*



# O espelho

## MÉTODOS

*Este exercício promove a autoconsciência e a empatia através da interação não verbal. Sentados em pares, frente a frente, os participantes revezam-se para realizar e espelhar gestos ou expressões simples. O foco está na observação atenta e nos movimentos lentos e intencionais para promover uma conexão profunda, compreensão mútua e participação inclusiva, independentemente da capacidade física*

## TEMPO ALOCADO (Apenas indicativo)

**30 minutos**

## RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS

- Coluna de música (opcional)
- Cadeiras (se o exercício for feito sentado)

## DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR

- *Adaptabilidade física: considere quaisquer limitações motoras/físicas e proponha gestos e movimentos adequados para cada participante. Clima de*
- *confiança: promova uma atmosfera descontraída e sem julgamentos. Enfatize que o exercício é um jogo e que não é preciso ser «perfeito». Ritmo e cadência: diminua sempre o ritmo para evitar frustração ou*
- *ansiedade. Os participantes devem ter tempo para observar e brincar.*
- *Variedade de movimentos: incentive, as mãos, os ombros ou pequenos movimentos do tronco, para estimular a coordenação motora geral.*



# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## Introdução

*O movimento corporal combinado com a atenção e o olhar para o outro é uma atitude com implicações muito positivas do ponto de vista da autoconsciência que este exercício pretende alcançar. Os participantes são, portanto, convidados a estar atentos, colaborativos e abertos aos outros participantes.*

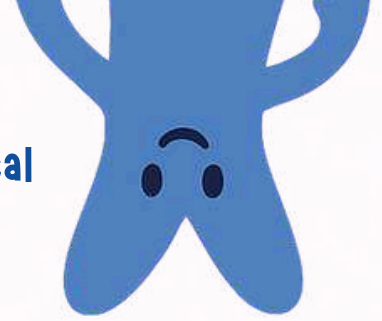
## Atividade

*Para iniciar o exercício, é importante convidar os participantes a sentarem-se confortavelmente em duas filas, dispostas uma em frente à outra, de modo que cada um tenha o seu parceiro à sua frente. Este posicionamento facilita a observação direta e a comparação imediata entre os gestos e expressões faciais propostos. Antes de começar, reserve alguns momentos para explicar claramente o objetivo da atividade: não se trata de realizar movimentos «perfeitos» ou julgar os outros, mas a capacidade de observar atentamente, reproduzir com calma e estabelecer um diálogo não verbal. A primeira fase consiste em iniciar o movimento ou expressão a partir de um membro de cada par. Este participante escolhe um gesto simples, como um sorriso, um movimento da mão, uma expressão facial ou um pequeno movimento dos ombros. É essencial que o gesto seja executado com calma e clareza, para que o companheiro possa captar todos os detalhes. O outro participante, por sua vez, deve observar atentamente e tentar reproduzir o mais fielmente possível o gesto ou expressão recebida. É importante que a reprodução ocorra sem pressa, de modo a permitir uma compreensão verdadeira e profunda do movimento. A atenção à lentidão é essencial para evitar frustrações e permitir que mesmo aqueles com mobilidade mais limitada participem ativamente. Após alguns minutos, quando os participantes se sentirem prontos, prossiga com a troca de papéis. Agora será o outro membro do casal que irá propor novos gestos ou expressões, talvez variando ligeiramente a complexidade ou adicionando uma pitada de criatividade, sempre levando em consideração as possibilidades físicas de cada um. Esta etapa permite que todos experimentem tanto o papel de proponente quanto o de observador e reprodutor, promovendo maior empatia e melhor compreensão mútua.*

## Discussão e feedback

*No final da fase prática, é muito útil dedicar alguns minutos a uma breve partilha coletiva. Reunido em círculo, pode convidar os participantes a contar como se sentiram durante o exercício, quais os gestos ou expressões que mais os impressionaram e se encontraram dificuldades ou descobriram algo novo sobre si próprios ou sobre os outros. Este momento de reflexão é precioso porque ajuda a consolidar a experiência, reforça o sentido de comunidade e valoriza o aspeto humano e relacional do teatro social.*





## Quem está a escrever para si?

<h3>MÉTODOS</h3>	<p><i>Esta atividade usa a imaginação e a narrativa para explorar a memória e a criatividade. Um envelope fechado é passado pelo grupo, e cada participante inventa ou lembra uma história sobre quem o enviou e o que ele contém. O remetente e o conteúdo podem ser reais ou imaginários, incentivando a reflexão, a expressão emocional e a escuta compartilhada em um ambiente respeitoso e aberto</i></p>
<h3>TEMPO ALOCADO</h3> <p>(Apenas indicativo)</p>	<p><i>20 minutos</i></p>
<h3>RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS</h3>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Envelope/carta</i></li><li>• <i>Folhas de papel (opcional)</i></li></ul>
<h3>DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR</h3>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Liberdade criativa: A atividade permite grande liberdade de expressão. Quem não quiser contar uma história pode simplesmente imaginar um objeto simbólico ou um remetente. Emoções: Algumas histórias podem tocar em pontos pessoais ou sensíveis. O facilitador deve estar presente e atento para conter e acolher quaisquer emoções que tenham surgido. Ritmo e atenção: Dê o tempo certo a cada participante, sem forçar ou apressar. É essencial que cada história seja ouvida com atenção, para valorizar aqueles que a partilham.</i></li></ul>



# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## Introdução

*A imaginação é a capacidade de transcender mentalmente o tempo, o lugar e/ou as circunstâncias para pensar no que poderia ter sido, planejar e antecipar o futuro, criar mundos imaginários e considerar alternativas remotas e/ou próximas às experiências reais. É preciso considerar que, quando imaginamos algo que nunca vimos ou experimentamos, o processo que colocamos em prática é partir de imagens já e mente presentes na nossa memória (nosso conhecimento experiencial do mundo) e reelaborá-las para criar novas ideias. Em outras palavras, consideramos algo já visto/experimentado e dotamo-lo de novos atributos.*

## Atividade

*O facilitador segura um envelope selado na mão (pode usar um envelope grande e vistoso, talvez até colorido ou envelhecido, para aumentar o efeito simbólico). Ele mostra-o ao grupo e propõe que o passem adiante, mas sem abri-lo. O destinatário terá de revelar quem é o remetente e o conteúdo da carta. O envelope começa a circular entre os participantes, um de cada vez. O destinatário reflete por um momento, olha para ele, sente o seu peso imaginário e, em seguida, inventa (ou lembra-se) de uma pequena história, respondendo a duas perguntas simples:*

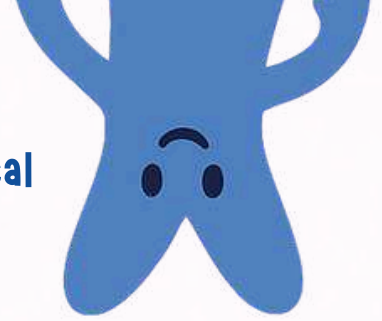
- *Quem a enviou para si? – O remetente pode ser real, imaginário ou simbólico: um ente querido, um amigo distante, uma personagem fantástica, uma parte de si mesmo, etc.*
- *O que está dentro? – Pode ser um objeto concreto, uma emoção, uma memória, um pedido, um poema, uma fotografia, um perfume...*

*Cada história pode ser inventada, inspirada em acontecimentos reais ou uma mistura de fantasia e memória. O importante é que o grupo ouça sem interromper, acolhendo cada história com respeito e participação.*

## Discussão e feedback

*Para encerrar a sessão, pergunte se alguém gostaria de acrescentar algo ou partilhar os seus sentimentos e impressões. Como se sentiram durante a atividade? O que notaram? A participação na discussão deve ser voluntária e sem pressão.*





# Posso ter

## MÉTODOS

*Nesta atividade reflexiva em grupo, os participantes sentam-se em círculo e, à vez, leem uma frase poderosa encontrada dentro de um envelope simbólico: «Que eu tenha a força, a convicção e a coragem...». Na primeira ronda, eles simplesmente leem e interiorizam a frase. Na segunda, cada pessoa completa a frase com uma afirmação ou intenção pessoal. Inspirado numa cena do filme Stromboli, de Roberto Rossellini, o exercício promove a autoexpressão, a conexão emocional e a empatia do grupo.*

## TEMPO ALOCADO (Apenas indicativo)

*20 minutos*

## RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS

- *Envelope/carta*
- *Folha de papel com a frase*

## DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR

- *Ambiente de escuta e respeito: É importante criar um ambiente calmo, protegido e acolhedor. Cada frase acrescentada é uma parte de si mesmo que é dada ao grupo e deve ser ouvida sem comentários ou interrupções. Liberdade de expressão: ninguém é obrigado a partilhar nada pessoal. Adicionar uma palavra simbólica ou genérica também é válido. Atenção emocional: algumas conclusões podem revelar experiências profundas. O facilitador deve estar pronto para conter, acolher ou, possivelmente, facilitar uma breve partilha, se o grupo assim o desejar.*



# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## Introdução

*Parainiciar esta atividade, os participantes são dispostos em círculo, criando um espaço aberto e acolhedor que promove o contacto visual e o relacionamento. O facilitador apresenta brevemente o exercício e explica que o objetivo é conhecer-se melhor de uma forma leve e divertida, descobrindo semelhanças e diferenças e reconhecendo as experiências que temos em comum.*

## Atividade

*O exercício está idealmente ligado ao anterior, no qual o envelope misterioso é passado de mão em mão. Desta vez, o envelope é reaberto: dentro dele, há uma folha com uma frase escrita. O facilitador lê em voz alta para o grupo:*

*«Que eu tenha força, convicção e coragem...»*

*A folha é então passada entre os participantes, e cada um a lê em voz alta, sem ainda modificá-la. Nesta primeira rodada, o objetivo é entrar em ressonância com as palavras: lê-las, senti-las, deixá-las ressoar no corpo e na alma. Mesmo aqueles que têm dificuldade em ler podem ser ajudados pelo facilitador ou por um companheiro.*

*No final do exercício, o facilitador conta de onde vem essa frase. Do filme *Stromboli*, de Roberto Rosellini, onde um dos protagonistas, em uma situação muito perigosa, pronuncia estas palavras.*

*Após este primeiro passo, o facilitador propõe uma segunda fase: todos podem reler a frase e acrescentar algo próprio, para completá-la.*

*E assim começa uma segunda rodada. Cada participante pega o papel, lê a frase inicial e conclui-a com palavras pessoais, em voz alta. Por exemplo:*

*«Que eu tenha força, convicção e coragem... para continuar a sorrir todos os dias.»*

*«... para dizer o que sinto sem medo.»*

*«... para pedir ajuda quando precisar.»*

*«... para aceitar o que não posso mudar.»*

*O tom é o de uma fórmula pessoal de autoafirmação, como um pequeno voto, desejo ou declaração interior que é trazida à luz e partilhada com o grupo.*

## Discussão e feedback

*Para encerrar a sessão, pergunte se alguém gostaria de acrescentar algo ou partilhar os seus sentimentos e impressões. Como se sentiram durante a atividade? O que notaram? A participação na discussão deve ser voluntária e sem pressão*





## Vozes em harmonia

### MÉTODOS

*Inspirada pela comunidade Music and Memory, esta atividade envolve leitura em coro, canto e discussão aberta em grupo sobre poemas e canções conhecidos e emocionalmente comoventes. Ela incentiva a expressão vocal, o ritmo e a partilha de reflexões, e pode ser acompanhada por músicos ao vivo ou música gravada para aprimorar a experiência.*

### TEMPO ALOCADO (Apenas indicativo)

*30 a 60 minutos*

### RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS

- *Letras de canções ou poemas impressos (recomendamos imprimir em letras grandes)*
- *Cadeiras dispostas em semicírculo ou círculo.*
- *Opcional: dispositivo de reprodução de áudio, teclado/guitarra, instrumentos de percussão leves*
- *Adereços ou imagens opcionais relacionadas com os temas das canções.*
- *Lenços e água, se necessário (as canções podem despertar emoções)*

### DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR

- *Escolha canções com relevância cultural, emocional ou nostálgica para o grupo.*
- *Comece com um aquecimento vocal suave ou a cantarolar.*
- *Use um ritmo de leitura/canto claro e expressivo.*
- *Incentive movimentos (por exemplo, bater palmas ou balançar o corpo) para promover o envolvimento.*
- *Deixe espaço para que as memórias ou reflexões surjam naturalmente.*
- *Seja flexível e recetivo ao humor e à capacidade de atenção dos participantes.*

### OUTRAS PESSOAS ENVOLVIDAS

- *Opcional: músico(s), musicoterapeuta*



# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## **Introdução**

*O maestro cumprimenta os participantes e apresenta brevemente o objetivo da sessão: conectar-se através da música, da memória e da voz. Os participantes aparecem se se sentirem à vontade. Explique que a atividade inclui cantar, ler e reflexão opcional. Enfatize uma atmosfera relaxada e inclusiva: ninguém precisa ser um «bom cantor».*

## **Atividade**

*Comece com um aquecimento vocal suave (por exemplo, cantarolar ou exercícios de respiração). Distribua textos ou poemas impressos. Escolha uma canção/poema que seja familiar ou relacionado com o tema. Leiam em voz alta juntos e, em seguida, cantem em grupo (com ou sem música/instrumento gravado). Faça uma pausa após cantar para convidar comentários espontâneos: «O que esta canção vos lembra? Traz à mente uma pessoa, lugar ou memória em particular?».*

*Repita o exercício com uma segunda ou terceira peça/canção, se o tempo e a energia permitirem.*

## **Discussão e feedback**

*O apresentador pede uma reflexão final: «Como se sentiram durante as canções? Alguma coisa os surpreendeu ou emocionou hoje?». Isso enfatiza o valor das vozes e histórias partilhadas. Opcionalmente, termine com uma canção suave ou aplausos em grupo.*





## Ritmos da memória

### MÉTODOS

*Inspirada na Terapia Musical Neurológica, esta atividade utiliza técnicas baseadas no ritmo para envolver o cérebro e o corpo. As atividades incluem palmas guiadas, percussão com as mãos, jogos rítmicos de chamada e resposta e improvisação simples em grupo. Sinais rítmicos repetitivos são usados para facilitar a recuperação da memória e melhorar a coordenação, aproveitando a tendência do cérebro de sincronizar os movimentos com os batimentos auditivos.*

### TEMPO ALOCADO

(Apenas indicativo)

**45 minutos**

### RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS

- *Instrumentos de percussão (por exemplo, tambores de mão ou bongos, pandeiros, chocalhos)*
- *Cadeiras para os participantes sentados (dispostas em círculo, se possível)*
- *Opcional: um metrônomo ou faixas acompanhamento rítmico para ajudar a manter um tempo consistente*
- *Lenços ou fitas leves para atividades de movimento rítmico*

### DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR

- *Use ritmos simples e repetitivos e mantenha um tempo claro e consistente. Um ritmo constante torna mais fácil para os participantes acompanharem e participarem. Envolver os participantes em qualquer nível: incentive-os a bater palmas, bater os pés, tocar um instrumento ou mesmo apenas ouvir e balançar ao ritmo. Todas as formas de participação são benéficas e válidas.*

- *Deixe espaço para improvisação e expressão criativa. Por exemplo, se um participante iniciar um pequeno ritmo ou padrão, reconheça-o e peça ao grupo para repeti-lo como uma variação divertida. Monitore a energia e o conforto do grupo. Fique atento a sinais de fadiga ou estimulação excessiva: esteja preparado para diminuir o ritmo, diminuir o volume ou fazer uma pequena pausa (incentive os participantes a beberem um gole de água e respirarem profundamente) se necessário para manter todos confortáveis. Mantenha uma atmosfera positiva e de apoio. Sorria, faça contato visual e incentive verbalmente os esforços de cada pessoa. Lembre-se de que respostas rítmicas exigem um processamento cognitivo mínimo, portanto, mesmo aqueles com deficiência cognitiva podem ter sucesso e desfrutar da atividade quando as instruções são simples e o clima é otimista.*

## **OUTRAS PESSOAS ENVOLVIDAS**

- *Opcional: Músico, assistente para dar apoio aos participantes que possam precisar de incentivo individual, cuidador ou pessoal*



# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## **Introdução**

*Cumprimente os participantes calorosamente e peça-lhes que se sentem em círculo. Apresente a sessão e explique o foco no ritmo, na memória e na diversão. Comece com um alongamento suave e respiração.*

## **Atividade**

*Comece com padrões simples de palmas e percussão corporal. Oriente os participantes através de ritmos básicos e deixe tempo para repetição e adesão. Utilize ferramentas e “jogos de eco”. Toque batidas curtas e peça aos participantes que as repitam. Incentive a criatividade e a liderança opcional por parte dos participantes. Toque ritmos familiares e pergunte se eles evocam memórias. Use ritmos de valsa ou marcha e, em seguida, discuta quaisquer pensamentos ou emoções que eles despertem. Reforce suavemente a partilha de memórias. Conduza um ritmo colaborativo. Comece com um ritmo básico e convide os outros a juntarem-se ou a sobrepor os seus próprios padrões. Incentive a escuta e a resposta uns aos outros.*

*Nota: se houver possibilidade e vontade, o maestro pode propor ao grupo inventar e construir ferramentas novas e próprias.*

## **Discussão e feedback**

*Diminua o ritmo e acalme o grupo. Incentive uma breve partilha sobre como os participantes se sentem e se algum ritmo foi significativo. Termine com uma salva de palmas e agradecimentos*





## Jogos de riso

### MÉTODOS

*Inspirada no yoga do riso e na terapia dramática, esta atividade combina exercícios guiados de riso com movimentos lúdicos e teatro improvisado simples. O yoga do riso envolve riso deliberado e técnicas de respiração para induzir emoções positivas, muitas vezes combinadas com atividades que ajudam os participantes a superar inibições e alcançar um estado infantil e lúdico. Elementos da terapia dramática são incorporados através de improvisação leve e relações de dramatização em pessoas idosas. O facilitador conduz uma série de jogos estruturados que se adaptam a diferentes capacidades físicas e cognitivas, garantindo que todos possam participar de forma confortável e segura*

### TEMPO ALOCADO

(Apenas indicativo)

**30 minutos**

### RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS

- Área aberta e espaçosa com cadeiras dispostas em círculo (para participação sentada ou pausas para descanso) Leitor de música
- (opcional, para música de fundo ou sinais rítmicos de movimento) Adereços simples, como
- lenços ou bolas macias (para inspirar movimentos lúdicos e interação) Água e lenços
- de papel (para hidratação e lágrimas de alegria)

## DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR

- *Crie um ambiente alegre e acolhedor para ajudar os participantes a sentirem-se à vontade.*
- *Demonstre cada exercício de forma clara e entusiasmada.*
- *Dê instruções simples e adapte-se às necessidades físicas.*
- *Permita pausas e ajuste o ritmo de acordo com a energia do grupo.*
- *Garanta a segurança emocional, respeitando os limites e os níveis de participação.*
- *Ofereça elogios e incentivo ao longo da sessão*



# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## **Introdução**

*O facilitador apresenta a sessão como um espaço lúdico para risos e libertação emocional. Um breve aquecimento com respiração, alongamentos suaves e apresentações descontraídas ajuda os participantes a relaxar e a preparar-se.*

## **Atividade**

*Exercícios de riso – Os participantes envolvem-se em atividades do tipo ioga do riso, como bater palmas («Ho, ho, ha-ha-ha!»), cumprimentar-se com risos em vez de palavras e passar uma «bola do riso». Estes exercícios têm como objetivo provocar risos reais por meio de imitações divertidas e exageradas.*

*Improvisação lúdica – Seguem-se jogos teatrais simples, como movimentos espelhados e sons narrativos com pausas para risos. Os adereços podem ser usados para uma pantomima divertida. A ênfase está na imaginação, espontaneidade e alegria.*

## **Discussão e feedback**

*Os participantes voltam a sentar-se em círculo para um breve relaxamento e reflexão. São convidados a partilhar como se sentem ou a destacar um momento favorito. A sessão promove a libertação emocional e uma sensação de conexão.*





## Tomar um banho sonoro

### MÉTODOS

*Atividade de fala guiada usando sons. A escuta e a participação em grupo são importantes para esta atividade, com foco na experiência sensorial. Os participantes irão alternar entre criar sons e recebê-los apenas através da escuta.*

### TEMPO ALOCADO (Apenas indicativo)

*20 minutos*

### RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS

- *Uma sala silenciosa com cadeiras dispostas em círculo.*
- *Opcional: almofadas para maior conforto*
- *Água para hidratação vocal*

### DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR

- *Use uma voz calma e suave e dê instruções claras. Incentive a participação, mas permita que as*
- *peças optem por não participar ou apenas ouvir, se preferirem. Esteja atento aos participantes que possam ser sensíveis ao som e*
- *certifique-se de que todos se sintam confortáveis durante a atividade. Mantenha o grupo pequeno no centro para evitar sobreestimulação.*
- *Mantenha uma atmosfera acolhedora e divertida, sem pressão ou julgamento.*



# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## Introdução

*Comece por cumprimentar o grupo calorosamente e convidar todos a sentarem-se confortavelmente em círculo. Reserve alguns minutos para apresentar a atividade: uma experiência sonora criativa onde exploramos a escuta em grupo e a conexão. Se apropriado, convide os participantes a partilharem se gostam de música ou de cantar. Enfatize que não é necessário ter habilidades vocais – a atividade é para apreciar o som, não para se apresentar.*

## Atividade

*Convide 2-3 participantes para se dirigirem ao centro do círculo. Podem sentar-se ou ficar de pé e fechar os olhos (ou olhar para baixo) para simplesmente ouvir. Reforce que estão seguros e que podem aproximar-se se preferirem permanecer sentados. Quando estiverem acomodados, o resto do grupo começa a cantarolar suavemente: tons delicados e variados, em diferentes volumes e direções. Incentive cada participante a cantarolar ao seu próprio ritmo, deixando que os sons preencham o espaço ao redor daqueles que estão no centro, como um «banho sonoro». O objetivo não é harmonizar, mas criar uma paisagem sonora suave e animada. Deixe o som continuar por cerca de 1 a 2 minutos e, em seguida, diminua suavemente. Convide outro pequeno grupo para se sentar no centro e repita o processo. Repita quantas vezes o grupo se sentir confortável, geralmente 2 a 3 rodadas.*

## Discussão e feedback

*Depois de todos os participantes terem tido a sua vez (ou optado por observar), reúna o grupo. Convide à reflexão com perguntas:*

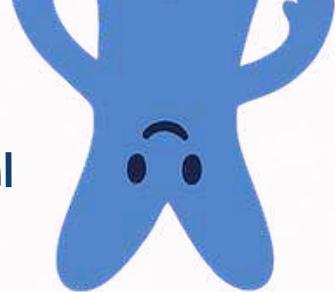
*Como se sentiu ao estar no centro?*

*Como foi criar o som em grupo?*

*O som foi relaxante, energizante ou outra coisa?*

*Permita que os participantes partilhem verbalmente ou com um simples gesto ou palavra. Anote todas as respostas. Encerre com um último som partilhado, um longo «hmm» em conjunto, seguido de um momento de silêncio e um agradecimento ao grupo.*





## O círculo de histórias

### MÉTODOS

*Com base na revisão da vida e em práticas narrativas, os participantes sentam-se em círculo e partilham histórias pessoais inspiradas por um tema comum (por exemplo, «O meu primeiro amor», «Uma vez fui corajoso»). A atividade enfatiza a escuta respeitosa, a alternância de turnos e a reflexão coletiva.*

### TEMPO ALOCADO (Apenas indicativo)

*30 minutos*

### RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS

- *Cadeiras dispostas em círculo*
- *Lista impressa de sugestões temáticas*
- *Cronómetro ou relógio para controlar o tempo de fala. Opcional: objeto (para ser passado durante as mudanças), papel e canetas para anotações, gravador de áudio (com consentimento)*

### DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR

- *Comece com uma breve saudação e explique claramente a atividade e as suas regras básicas.*
- *Use uma história pessoal para moldar a partilha e definir o tom.*
- *Deixe um momento de silêncio e reflexão antes de iniciar a ronda de narrativas.*
- *Incentive a participação igualitária e o respeito por cada orador.*
- *Lembre aos participantes que eles sempre podem passar.*
- *Momento no final para refletir sobre os temas e experiências partilhados.*



# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## Introdução

Ofacilitador dá as boas-vindas aos participantes e explica o objetivo da atividade: partilhar histórias pessoais significativas com base numa sugestão, para promover a empatia e a inclusão. São apresentadas as regras básicas: confidencialidade, respeito, um orador de cada vez, direito de passar a vez.

## Atividade

Ofacilitador seleciona uma sugestão e a anuncia (por exemplo, «Uma vez eu fui corajoso»). Todos pensam por um minuto. O facilitador primeiro compartilha uma breve história pessoal para moldar o processo. Em seguida, um após o outro, os participantes se revezam para compartilhar suas histórias. O uso de um objeto é incentivado para designar o orador. Cada pessoa tem cerca de 2 a 3 minutos. Os outros ouvem sem interromper. Sugestão: criar e usar cartões com sugestões tornará esta atividade mais suave e inclusiva. Os participantes podem escolher um cartão com a sugestão que preferirem (se estiverem dispostos de forma visível) ou podem tirar um ao acaso. Cartões com sugestões temáticas (12 a 24 cartões; uma sugestão por cartão, palavra + ícone simples:

Uma vez em que fui corajoso  
Um lugar onde me senti em casa  
Um vizinho/professor prestável  
Uma música ou um cheiro favorito  
Um primeiro dia (escola, trabalho, cidade)  
Uma pequena gentileza que recebi  
Uma lição que aprendi de forma mais difícil  
Uma celebração que adorei  
Um desafio que superei  
Uma tradição que mantenho  
Um passeio de que me lembro  
Algo que me faz rir

Lembre-se de não pressionar os participantes a partilharem a sua história se não quiserem; pode criar um cartão de «passagem» que eles podem usar para saltar a sua vez se não quiserem falar.

## Discussão e feedback

Ofacilitador agradece ao grupo e propõe uma breve reflexão: “Como se sente ao partilhar ou ouvir? Que histórias o marcaram? Que temas surgiram?” Enfatize o valor das histórias e expresse apreço pela participação. Encerre com um gesto de união (por exemplo, um aplauso do grupo ou um agradecimento).





# Imagens que falam

## MÉTODOS

*Esta atividade combina fotos com narração guiada, imaginação sensorial e estimulação tátil de objetos. Promove a consciência corporal e a partilha colaborativa através de uma abordagem narrativa multissensorial.*

## TEMPO ALOCADO

(Apenas indicativo)

**50-60 minutos**

## RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS

- *Imagens impressas*
- *Dispositivo com capacidade de gravação/reprodução de áudio (opcional)*
- *Objetos sonoros simples: papel, copos de plástico, conchas, areia, arroz em potes, garrafas de água, etc.*
- *Mesa e cadeiras, sala de relaxamento*
- *Caneta e papel (opcional para quem quiser escrever ou desenhar)*

## DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR

- *Comece com um incentivo gentil: nem todos estão prontos para falar imediatamente.*
- *Ofereça sugestões de apoio e permita o silêncio – as memórias levam tempo.*
- *Para pessoas com demência, concentre-se mais nas emoções ou sensações do que na precisão.*
- *Considere gravar paisagens sonoras ou citações (com consentimento) para partilhar com as famílias.*
- *Elogie e agradeça todas as contribuições: ouvir também é participar.*

## OUTRAS PESSOAS ENVOLVIDAS

*Músico ou artista sonoro (opcional, para conduzir a paisagem sonora)*



# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## Introdução

A reunião começa com um momento de boas-vindas dedicado a criar uma atmosfera serena e de escuta mútua. O grupo reúne-se e o facilitador apresenta o tema do dia com palavras simples: «Hoje vamos viajar nas nossas memórias através de imagens e sons». Esta breve frase ajuda a orientar a imaginação dos participantes e a ativar imediatamente uma atmosfera evocativa, íntima e pessoal. Para preparar o corpo e a mente para a partilha, são propostos alguns gestos suaves e acessíveis, como alongamentos simples das mãos, dedos ou braços, realizados lentamente e sem esforço. Este momento pode ser acompanhado por respiração guiada, convidando o grupo a inspirar profundamente e expirar calmamente, libertando quaisquer tensões. Estes pequenos gestos ajudam a centrar-se, a entrar em contacto consigo mesmo e a criar as condições para uma escuta autêntica, tanto do seu mundo interior como do dos outros.

## Atividade

**Observação de fotos** O facilitador convida os participantes a observar uma seleção de imagens propostas, que podem ser fotografias genéricas, mas evocativas – como uma praia, uma cena de casamento, um mercado, um parque ou lugares familiares. Cada participante é livre para escolher a imagem que mais ressoa com a sua memória ou sensibilidade. Uma vez escolhida a imagem, o grupo é guiado numa breve reflexão pessoal. O facilitador faz algumas perguntas: «Que som lhe vem à mente?», «Que cheiros ou sensações esta imagem desperta em si?». Como alternativa à expressão verbal, a pessoa pode ser convidada a fazer um gesto ou uma ação para descrever o que vê ou para expressar uma emoção. Esta abordagem é particularmente útil para indivíduos que têm dificuldade em se expressar verbalmente, como nos casos de demência ou doença de Alzheimer.

**Criando paisagens sonoras** Numa segunda fase da atividade, o grupo é convidado a escolher em conjunto um tema comum de memória: uma experiência familiar e reconhecível que possa evocar imagens e sensações comuns, como «Um dia na praia», «O mercado» ou «Um domingo em casa». Esta escolha é feita de forma participativa, deixando espaço para as sugestões que surgem espontaneamente do grupo.



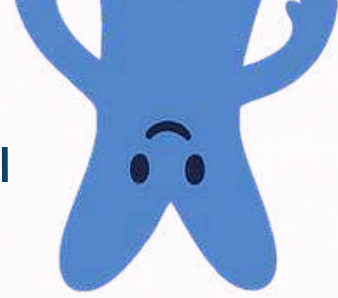


*Uma vez identificado o tema, os participantes começam a recriar os sons relacionados com esta experiência, usando a voz, o corpo (como palmas, estalos de dedos ou percussão leve nas pernas e no peito) ou objetos simples. Cada som representa um elemento do ambiente evocado: as ondas do mar, os gritos do mercado, o som dos pratos na cozinha, o rádio ligado ao fundo. O facilitador acompanha o grupo na construção de uma breve «história sonora», orientando os sons, a sua ordem, repetição e intensidade, para que se crie uma verdadeira paisagem sonora coletiva. Este processo é criativo e inclusivo, pois permite que todos participem, independentemente da capacidade física ou linguística. Se as condições o permitirem, a execução pode ser gravada. A audição partilhada da peça sonora final torna-se um momento significativo: uma forma de restaurar o valor do processo vivido em conjunto e de reconhecer a beleza que advém da memória e da colaboração. Se desejado, é possível enriquecer ainda mais a paisagem sonora gravada, adicionando pequenos fragmentos vocais: memórias, palavras-chave, pequenas histórias que os participantes decidem partilhar espontaneamente. Estes testemunhos, devolvem um traço ainda mais pessoal e autêntico da experiência vivida, transformando a memória individual numa narrativa coral e significativa.*

## **Discussão e feedback**

*No final da experiência, é dedicado um espaço à reflexão coletiva, essencial para dar sentido ao que surgiu durante a atividade. O facilitador convida os participantes a partilhar as suas impressões, fazendo perguntas simples e abertas, tais como: «Como se sentiu ao criar os sons?» ou «Houve alguma coisa que o surpreendeu?». Este momento promove a autoconsciência e incentiva a escuta mútua, oferecendo a todos a oportunidade de reelaborar as emoções e memórias que surgiram no grupo.*





# Estações de rádio

## MÉTODOS

A atividade da estação de rádio utiliza uma combinação de:

- *Imaginação guiada*
- *Improvisação leve*
- *Interpretação criativa*

para incentivar a autoexpressão, a interação social e a participação alegre. Os participantes transformam-se em estações de rádio imaginárias, expressando-se através da voz, histórias, gestos ou canções. Podem escolher a identidade da sua própria estação ou selecionar entre os temas sugeridos, tais como o Rádio Cômico ou Bondade FM. Um objeto simbólico, como um microfone, pode ser utilizado para tornar a experiência mais imersiva. O facilitador desempenha um papel fundamental na criação de um ambiente seguro e no ajustamento do fluxo de acordo com a energia do grupo.

## TEMPO ALOCADO

(Apenas indicativo)

**45-60 minutos**

## RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS

- *Cadeiras dispostas em círculo ou semicírculo. Um*
- *conjunto de cartões com sugestões de estações de rádio, que podem incluir: Rádio Poesia (cartões com poemas curtos e famosos), Rádio Sonhos, Rádio discos perdidos, Desporto FM, Rádio Nostalgia, Cozinha da avó FM, etc. Opcional - Um*
- *objeto para representar um microfone (por exemplo, bola macia ou objeto semelhante)*

## DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR

- *Enfatize que não há respostas erradas.*
- *Reforce o espírito de diversão, liberdade e conexão.*
- *Mantenha a energia, a leveza e o ritmo adaptáveis ao grupo.*
- *Incentive aplausos ou vivas após cada «transmissão».*

## OUTRAS PESSOAS ENVOLVIDAS

*Convidado opcional  
(por exemplo, músico ou ator) – para estimular a imaginação.*



# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## Introdução

Comece por reunir o grupo e apresentar a ideia de uma forma descontraída e curiosa. O maestro pode dizer:

«Hoje vamos fazer algo um pouco diferente: vamos transformar-nos em estações de rádio! Cada um de vocês tem a sua transmissão especial, e vamos sintonizar e ouvir o que está a tocar.»

## Atividade

Antes de mergulhar no cerne da atividade, pode ser útil perguntar:

«Costumam ouvir rádio? Que tipo de estações conhecem: música, notícias, desporto, programas de entrevistas? Têm alguma favorita?»

Em seguida, o facilitador pode indicar algumas estações de rádio locais e nacionais ou perguntar aos participantes quais conhecem e gostam.

Os participantes podem personalizar a sua estação com base numa rádio real que conheçam no seu país ou criar uma que reflita a sua personalidade, interesses ou estado de espírito. Esta mistura de memória e imaginação apoia a expressão emocional, a partilha cultural e o envolvimento lúdico.

O grupo prossegue com os passos seguintes.

### **1- Tire uma carta com uma estação de rádio**

O apresentador introduz o primeiro passo, no qual todos recebem/tiram uma sugestão: um dos cartões com as estações de rádio. Se alguém não souber o que fazer, pode oferecer-se para fazer isso em conjunto, dar uma sugestão ou talvez trocar de cartão.

Alguém poderá desempenhar o papel de «sintonizador», indicando ou chamando a estação com a qual o grupo se conectará a seguir. Pode usar um microfone de brinquedo ou um lembrete que é passado de mão em mão. Quem o tiver nas mãos estará oficialmente no ar.

Se o grupo for pequeno, pode fazer uma única viagem e prolongar o tempo para reflexão/partilha.

Não há pressão para se apresentar. Se alguém quiser apenas dizer o nome da sua estação ou mesmo passar adiante, tudo bem. É importante celebrar o momento de cada pessoa.



### *Ideias para estações de rádio:*

- *Rádio Nostalgia - Cante, cantarele ou dance ao som de uma música antiga que adora.*
- *Bondade FM - Diga algo simpático a alguém na sala.*
- *Rádio Cómico - Conte uma memória engraçada ou um enigma divertido.*
- *Rádio Paixão- Partilhe um passatempo ou atividade de que gosta.*
- *Rádio meteorológica - Faça uma previsão engraçada ou dramática*
- *Rádio Poesia - Leia ou invente um poema curto.*
- *Tradições FM - Fale sobre um feriado, festival ou costume da sua região.*
- *Rádio de Enigmas - "O que é mais leve do que uma mola, mas que não consegue segurar por muito tempo?"*
- *Cozinha da avó FM - Descreva um prato que lhe traga memórias da infância.*
- *Desporto FM - Fale sobre o seu desporto favorito.*
- *Rádio Natureza - Fale sobre animais ou plantas da sua região.*
- *Rádio Sonhos - Quais são os seus sonhos?*
- *Rádio discos pedidos - Quais são os discos pedidos que gostaria de ouvir?*
- *Rádio fofoca - Fale sobre histórias engraçadas que poderiam ser partilhadas aqui.*
- *Rádio Memórias - Fale de uma memória muito significativa ou engraçada.*
- *Rádio Amizade - ...*
- *Rádio Trabalho - ...*
- *Rádio Sabores - ...*
- *Rádio Conversa de Café - ...*
- *...*

## **2 - Crie a sua própria estação de rádio**

*Depois de todos terem tido a sua vez com um cartão, é hora de improvisar.*

*«Agora que explorámos algumas estações diferentes, vamos ser ainda mais criativos. Desta vez, podem criar a vossa própria estação! Se pudessem transmitir qualquer coisa, que tipo de estação seriam?»*

*O facilitador deixa todos a pensar por um momento. Alguns podem ter uma ideia imediatamente, enquanto outros podem precisar de um pouco mais de tempo.*

*Em seguida, incentive os participantes a expressarem a sua criatividade da maneira que quiserem, através de um sussurro, uma voz com um tom divertido, uma música curta, efeitos sonoros ou apenas algumas palavras simples. Não há maneira certa ou errada de fazer isso.*

*É importante manter a energia calorosa e solidária e celebrar a criatividade de cada pessoa, seja qual for a forma que ela assumir.*

*Se o grupo quiser, pode fazer uma ronda bónus, misturar algumas estações ou experimentar as transmissões dos seus companheiros.*



## ***Discussão e feedback***

*No final, é fundamental agradecer a todos pela participação. Uma sugestão para concluir poderia ser:*

*«Há muitas formas de se expressar, histórias, sons, piadas, até mesmo uma palavra gentil. Obrigado por partilharem as vossas estações connosco!»*





# Quadros do coração

<h2>MÉTODOS</h2>	<p><i>Os participantes trazem fotos pessoais (família, autorretratos, animais de estimação, pontos de referência, natureza, imagens abstratas, recortes de jornais). O facilitador orienta a sessão usando o estilo Tellegacy/ACHI: sugestões específicas que criam a conexão e ativam suavemente a memória. A sessão inclui perguntas abertas e outras mais profundas para reflexão, de acordo com o nível de conforto dos participantes.</i></p>
<h2>TEMPO ALOCADO</h2> <p>(Apenas indicativo)</p>	<h3>60 minutos</h3>
<h2>RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS</h2>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Fotos pessoais (família, animais de estimação, pontos de interesse, retratos, natureza, imagens abstratas)</i></li><li>• <i>Opção: conjunto de fotos de para participantes que não trouxeram fotos pessoais</i></li><li>• <i>Música de fundo suave para criar uma atmosfera acolhedora</i></li></ul>
<h2>DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR</h2>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Crie um ambiente acolhedor e sem julgamentos, onde todos os participantes se sintam seguros para partilhar. Use linguagem corporal de apoio e incentivo gentil.</i></li><li>• <i>Alterne perguntas simples e divertidas com perguntas mais profundas e reflexivas.</i></li><li>• <i>Preste atenção a sinais não verbais - sorrisos, gestos - como sinais positivos de envolvimento.</i></li><li>• <i>Permita que os participantes pulem perguntas, se preferirem.</i></li><li>• <i>Esteja ciente de potenciais gatilhos emocionais; redirecione gentilmente, se necessário.</i></li></ul>



# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## Introdução

O facilitador prepara o espaço de forma acolhedora e descontraída, organizando as cadeiras em círculo e, se possível, um local onde as fotos possam ser projetadas ou mostradas a todos facilmente. Em seguida, explica aos participantes que as fotos serão usadas para partilhar histórias e memórias, que não há respostas certas ou erradas, apenas memórias e sentimentos.

## Atividade

Cada participante é convidado a trazer consigo uma ou duas fotografias significativas das suas vidas. Podem ser fotos da infância, momentos importantes, entes queridos ou simplesmente imagens que evoquem algo forte. O exercício começa com um momento de observação coletiva: uma foto de cada vez é mostrada ao grupo. O facilitador pode optar por não especificar o dono, dando assim aos outros participantes a oportunidade de adivinhar quem é. Em seguida, convida aqueles que quiserem a partilhar livremente as suas impressões, comentários ou sentimentos sobre a imagem. Isso estimula o olhar empático e criativo do grupo, permitindo que cada imagem viva mesmo fora da sua história. Somente após essa primeira fase de observação, a palavra é dada à pessoa que trouxe a foto. O participante conta o que quiser: onde e quando foi tirada, quem são as pessoas retratadas, que momento da vida ela representa, que emoção está ligada àquela imagem. A história pode ser longa ou curta, séria ou leve: todas as contribuições são recebidas com atenção e respeito. Como alternativa à expressão verbal, a pessoa pode ser convidada a fazer um gesto ou uma ação para descrever o que vê ou para expressar uma emoção. Esta abordagem é particularmente útil para indivíduos que têm dificuldades em expressar-se verbalmente, como nos casos de demência ou doença de Alzheimer. O facilitador pode então orientar a análise aprofundada com algumas perguntas estimulantes, adaptando-as à sensibilidade do grupo e da pessoa.

### Perguntas mais simples:

- «Quem está a sorrir nesta foto?»
- «Há algum animal de estimação nesta foto? Conte-nos sobre eles!»
- «Isto lembra-lhe um lugar favorito que já visitou?»
- «Com quem estava quando esta foto foi tirada?»
- «O que estava a acontecer logo antes ou depois desta foto?»
- "Que comida ou cheiro lembra daquele dia?"
- «Que estação do ano é que se vê nesta foto? Gosta desta época do ano?»
- «Havia alguma música a tocar quando esta foto foi tirada?»
- «Que roupas as pessoas estão a usar? Elas lembram-te alguma ocasião especial?»





«Esta foto faz-lhe rir? Porquê?»

«Se tivesse de associar uma música a esta foto, qual seria?»

«Que movimento, gesto ou dança esta imagem lhe lembra?»

«Há algum aroma, som ou sabor que associaria a este momento?»

«Se tivesse de escrever uma frase, um poema ou uma legenda, o que diria?»

### **Perguntas mais profundas e reflexivas:**

«Como se sente ao olhar para esta foto?»

«O que é que esta foto diz sobre si ou sobre a sua família?»

«Que lição esta memória tem para si?»

«Com quem gostaria de poder conversar nesta foto?»

«Esta foto lembra-lhe algo de que se orgulha?»

«O que diria ao seu eu mais jovem deste período?»

«Há alguém nesta foto em quem pensa frequentemente?»

«Que palavras lhe vêm à cabeça quando vê esta foto?»

«Como se sente em relação a este lugar ou momento agora?»

«O que gostaria que os outros se lembrassem de si nesta foto?»

Outros participantes são convidados a fazer perguntas, adicionar comentários e evocar imagens semelhantes das suas próprias vidas. Isto transforma o exercício numa conversa em grupo, onde as histórias se entrelaçam e cada imagem se torna uma oportunidade para a memória coletiva. No final de cada apresentação, o facilitador recolhe as palavras-chave, as imagens evocadas, os gestos ou frases que surgiram e constrói com o grupo uma legenda poética ou teatral da foto, que pode ser escrita num cartaz e lida em voz alta. Se uma música tiver sido indicada, podem ouvi-la juntos, talvez até cantar. Se um movimento tiver sido proposto, o grupo pode tentar reproduzi-lo, entrando simbolicamente «dentro» da foto, transformando a memória em ação partilhada.

### **Discussão e feedback**

Quando todostiverem partilhado, peça a todos que escolham uma palavra com o grupo para resumir as sensações sentidas durante o exercício ou convide a uma breve reflexão com ideias como:

«Qual foi a coisa que mais gostou ao partilhar as suas memórias hoje?»

«Alguém aprendeu algo novo sobre outro participante?»

«Qual história ou memória o fez sorrir mais?»

«Há alguma memória que o tenha surpreendido ou feito pensar de forma diferente?»

A atividade termina com um agradecimento caloroso e um lembrete: as memórias e as histórias conectam-nos através do tempo e das gerações.





# O que vejo, o que sinto

## MÉTODOS

*Os participantes exploram uma ou mais fotografias e escrevem palavras ou pensamentos espontâneos que lhes vêm à mente. Refletem sobre estas associações e identificam temas ou emoções recorrentes. Depois disso, podem partilhar os seus pensamentos em pequenos grupos ou em pares.*

## TEMPO ALOCADO

(Apenas indicativo)

**40 minutos**

## RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS

- Mesas e cadeiras para os participantes
- São fornecidas imagens impressas.
- Folhas de papel em branco ou revistas
- Canetas ou lápis
- Opcional: música de fundo suave

## DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR

- Explique que não há respostas certas ou erradas. As palavras podem ser abstratas, emocionais ou literais. Garanta um ambiente tranquilo e acolhedor. Ofereça apoio, se necessário (por exemplo, «Qual é a primeira palavra que lhe vem à mente quando vê esta foto?»). Dê espaço e tempo para o silêncio, pois algumas ideias podem demorar um pouco para surgir. Adapte-se aos participantes com demência, simplificando a linguagem e encurtando o processo. .

## Introdução

Comece a atividade e apresente a sessão como uma exploração das emoções através de fotos e palavras. Explique que cada participante irá escolher uma ou mais fotos e escrever as primeiras palavras, pensamentos ou emoções que lhe vierem à mente ao olhar para cada imagem. Reforce que a atividade não tem a ver com ser um bom escritor, mesmo uma palavra ou sentimento é suficiente, e não há respostas certas ou erradas.

## Atividade

Forneça uma seleção de imagens. Dê a cada pessoa uma caneta e papel ou lápis. Peça que olhem para uma foto de cada vez e escrevam palavras espontâneas ou frases curtas que vierem à mente. Podem ser memórias, emoções, cores, sensações ou qualquer coisa que a imagem evoque.

Após algum tempo, convide-os a olhar para as palavras que escreveram e perguntar a si mesmos: «Vejo algum tema aqui?» «Há algum sentimento ou mensagem que transparece nesta foto e nestas palavras?» «Isto lembra-me algo de que gosto, algo que perdi ou algo que desejo?» Como alternativa à escrita ou à expressão verbal, a pessoa pode ser convidada a realizar um gesto ou uma ação para descrever o que vê ou para expressar uma emoção. Esta abordagem é particularmente útil para indivíduos com dificuldades de escrita ou em casos de demência ou doença de Alzheimer. Sugira temas que eles possam perceber, como pertencimento, solidão, alegria, dor, coragem, união ou mudança. Enfatize que não há problema se nenhum tema for encontrado, pois o processo de reflexão em si já é muito valioso. Incentive os participantes que se sentirem à vontade a partilhar o que descobriram em casal ou em pequenos grupos. Se estiver a trabalhar com participantes com demência ou expressão verbal limitada, isto pode ser adaptado para uma conversa assistida com base nas suas respostas ou gestos.

## Discussão e feedback

Após o tempo criativo e a partilha (opcional), reúna o grupo. Convide à reflexão com perguntas como: «Houve alguma palavra ou sentimento que o surpreendeu?» «Como foi conectar memórias e emoções através de uma foto?» «Há algum tema que lhe pareça importante hoje?» Reconheça o processo de cada pessoa e agradeça-lhes pela sua abertura. Encerre o exercício com algumas respirações relaxantes e uma lembrança calorosa de que cada foto traz consigo uma história, e cada história nos ajuda a compreender a nós mesmos e aos outros.



# Linhas entre memórias

## MÉTODOS

*Os participantes escolhem uma foto que tenha significado para eles. Usando lápis de cor, desenharam livremente ao redor da foto numa folha de papel, adicionando linhas, formas ou cenas. A ênfase está na expressão, e não na arte.*

## TEMPO ALOCADO (Apenas indicativo)

**45 minutos**

## RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS

- Mesas e cadeiras para todos os participantes
- Fotografias pessoais
- Se os participantes não tiverem as suas próprias fotografias, será fornecida uma seleção de exemplos
- Papel A4 branco ou de cor clara
- Lápis de cor
- Opcional: cola ou fita adesiva, se as fotografias não estiverem pré-impressas na folha
- Opcional: música de fundo tranquila

## DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR

- Dê instruções simples; exemplos visuais podem ser úteis. Incentive a expressão artística: desenhos abstratos são tão bem-vindos quanto a arte figurativa! Seja sensível às reações emocionais que podem surgir a partir das fotos. Faça perguntas sensíveis e abertas (por exemplo, «Que cores acha que pertencem a esta memória?» ou «O que gostaria de acrescentar em torno desta foto?»).

## OUTRAS PESSOAS ENVOLVIDAS

*Os terapeutas de arte podem melhorar a experiência em alguns contextos.*



# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## Introdução

Apresente a sessão como uma forma criativa de explorar memórias pessoais usando fotografias. Incentive cada participante a escolher uma foto que lhe diga algo. Pode ser uma foto de família, uma paisagem, um momento significativo ou até mesmo uma imagem da qual não se lembra claramente, mas que os atrai. Se os participantes precisarem de ajuda para escolher, ajude-os. Explique que eles colocarão a sua foto no centro de uma página em branco e usarão lápis de cor para desenhar livremente ao redor dela. Eles podem desenhar qualquer coisa que lhes vier à cabeça, como formas, cores ou pequenas cenas. Informe-os de que não há certo ou errado; não se trata de arte, mas de sentimentos, memórias e imaginação. Se o ambiente for adequado, pode começar a tocar música suave durante a atividade.

## Atividade

Quando todos tiverem os seus materiais, peça-lhes para começarem a colocar a foto escolhida no papel. Se necessário, ajude-os a colá-la ou prendê-la com fita adesiva. Incentive-os a começar a desenhar à volta da imagem, contorná-la, criar uma moldura ou deixar as linhas fluírem para fora como memórias que se estendem no espaço. Alguns podem querer desenhar algo que se lembram da foto; outros podem simplesmente escolher cores ou padrões. Ambos são bem-vindos. Lembre-os de trabalhar devagar e aproveitar o processo.

Se necessário, ofereça apoio ao sentar-se por perto, observar ou fazer algumas perguntas como:

«Do que se lembra quando vê isto?»

«Que cores combinam com esta foto?»

«Há algo que gostaria de acrescentar sobre isso?»

Aguarde pelo menos 20 a 30 minutos para que o desenho seja feito em um ritmo natural.

## Discussão e feedback

Quando os participantes estiverem prontos, convide aqueles que se sentirem à vontade para segurar ou descrever os seus desenhos. Faça perguntas abertas, como:

«Gostaria de nos contar algo sobre o que criou?»

«Como é que esta foto o/a fez sentir hoje?»

Os participantes também podem simplesmente apreciar as criações uns dos outros. Termine a sessão com um agradecimento caloroso e uma breve reflexão: a memória e a imaginação são ferramentas poderosas que existem em qualquer idade, e expressá-las através da cor pode ser um processo bonito, curativo e de conexão.



## Mapa corporal

### MÉTODOS

*Inspirados pela narrativa do mapa corporal, os participantes utilizam o contorno do corpo para representar simbolicamente sensações, emoções ou memórias através de cores, símbolos e desenhos. Este processo criativo incentiva a autoexpressão e a exploração emocional.*

### TEMPO ALOCADO (Apenas indicativo)

*45 minutos*

### RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS

- *Papel grande (rolos ou folhas coladas) com contornos corporais*
- *Marcadores, lápis de cera, lápis de cor*
- *Opcional: materiais para colagem, tesouras, cola, autocolantes, fita adesiva*
- *Cadeiras, almofadas de chão*

### DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR

- *Explique claramente o uso metafórico do contorno do corpo*
- *Reforce que não é necessário ter talento artístico.*
- *Dê sugestões como «Onde sente alegria?»*
- *Respeite o silêncio ou a partilha verbal durante o processo*



# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## **Introdução**

*O facilitador dá as boas-vindas ao grupo e apresenta o conceito de mapeamento corporal como uma forma criativa de refletir sobre as emoções, memórias e experiências de cada um. Os participantes são incentivados a ver o contorno do corpo como uma tela simbólica, uma representação externa do seu mundo interior. O facilitador explica que não é necessário ter talento artístico e que não há certo ou errado para completar esta atividade.*

## **Atividade**

*Os participantes recebem um contorno corporal grande ou podem traçar o seu próprio contorno com ajuda, dependendo da mobilidade e do conforto. Usando uma variedade de materiais de desenho, eles começam a preencher o contorno com imagens, cores, palavras ou formas que refletem como se sentem no seu corpo, memórias significativas associadas a certas partes do corpo ou sensações que frequentemente percebem. O facilitador pode oferecer sugestões opcionais, como «Onde sente stress?» ou «Que parte do seu corpo associa à alegria?» Os participantes são livres para trabalhar em silêncio ou conversar entre si durante o processo. Podem ser feitas adaptações para aqueles que preferem trabalhar sentados ou que têm problemas de mobilidade. Após a sessão de desenho, os participantes são convidados (mas não obrigados) a partilhar algo sobre o seu mapa corporal: o que escolheram expressar e porquê. O facilitador promove um espaço respeitoso para a partilha. Se os membros do grupo se sentirem à vontade, os mapas podem ser pendurados pela sala.*

## **Discussão e feedback**

*A sessão termina com uma reflexão em grupo, enfatizando a singularidade da história de cada participante e o poder da expressão visual. O facilitador agradece e convida os participantes a levarem as suas obras de arte para casa ou a deixá-las para futuras exposições*





# Memória nas minhas mãos

## MÉTODOS

*Os participantes são convidados a pensar numa memória, numa história ou num sentimento do seu passado que gostariam de expressar. Usando argila macia, moldam uma forma simples que pode ser abstrata ou representativa. Depois de moldar, podem pintar a sua peça de argila com cores que pareçam relacionadas com a sua memória. A ênfase está na exploração e na diversão, não na arte. Os facilitadores e facilitadoras fornecem um apoio gentil e ajudam a manusear os materiais, se necessário.*

## TEMPO ALOCADO (Apenas indicativo)

**60 minutos**

## RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS

- Mesas e cadeiras
- Argila macia seca ao ar (ou plasticina para facilitar o manuseamento)
- Opcional: Ferramentas básicas para trabalhar argila (seguro para todos os níveis de habilidade)
- Aventais ou lençóis de proteção
- Tintas e pincéis não tóxicos
- Bacias com água e panos para limpar as mãos
- Opcional: música de fundo suave

## DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR

- Dê instruções claras e simples e mostre um exemplo, se for útil. Lembre aos participantes que as formas podem ser abstratas. As formas e texturas também são importantes! Dê mais tempo para manusear a argila e pintar lentamente. Apoie os participantes
- com sugestões gentis, como: «Que forma parece adequada para esta memória?» Incentive os
- participantes a partilharem histórias, se quiserem, mas nunca os force a fazê-lo.
- 

## OTHER FIGURES INVOLVED

*Os terapeutas de arte podem enriquecer a sessão sempre que possível.*

# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## Introdução

*Explique que a sessão de hoje é sobre explorar memórias através do toque e da cor. Informe-os de que irão moldar a argila com as mãos e pintá-la como quiserem. Não há certo ou errado, a criação de cada um é especial.*

## Atividade

*Explique que a sessão de hoje é sobre explorar memórias através do toque e da cor. Informe-os de que irão moldar a argila com as mãos e pintá-la como quiserem. Não há certo ou errado, a criação de cada um é especial. Alternatively, participants could either create freely, or, if it feels easier, work around a simple theme - for example: nature, shapes or imaginary creatures. Guide them with light questions such as:*

*“What did you make?”*

*“How did you feel while creating it?”*

*“What name would you give your piece?”*

*Em alternativa, os participantes podem criar livremente ou, se acharem mais fácil, trabalhar em torno de um tema simples (por exemplo: natureza, formas ou criaturas imaginárias). Podemos então orientá-los com perguntas leves, como:*

*«O que fez?»*

*«Como se sentiu enquanto criava?»*

*«Que nome daria à sua obra?»*

## Discussão e feedback

*Quando todos tiverem terminado, convide aqueles que desejarem partilhar a mostrar a sua obra e contar algo sobre ela. Os outros podem apenas ouvir e observar. Encerre com um agradecimento e um lembrete de que as memórias e a arte podem trazer conexão e alegria em qualquer momento da vida.*



# De mim para nós

### MÉTODOS

*Esta atividade envolve a criação de colagens artísticas para a narrativa visual individual e em grupo. Ela se concentra na transformação de materiais para melhorar o foco mental, incentiva a autoexpressão não verbal e promove o envolvimento criativo por meio de experiências sensoriais. A discussão em grupo e a reflexão emocional apoiam uma conexão mais profunda.*

### TEMPO ALOCADO

*(Apenas indicativo)*

*60 minutos*

*(ajustável; pode ser dividido em duas sessões)*

### RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS

- *Revistas, jornais, papel colorido*
- *Tesouras, cola em bastão*
- *Folhas de papel, cartolina para cartazes grandes*
- *Marcadores, lápis de cor, autocolantes ou texturas opcionais*
- *Capas protetoras para mesas ou aventais (opcional)*

### DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR

- *Reforce aos participantes que não é necessário ter talento artístico.*
- *Dê sugestões gentis (por exemplo, «Escolha uma imagem que o faça sentir calmo/feliz/forte»).*
- *Incentive a exploração tátil: sinta os materiais, aprecie as texturas.*
- *Tenha cuidado ao usar tesouras – adapte-as com materiais pré-cortados, se necessário.*
- *Celebre cada contribuição com feedback positivo.*
- *Pode tocar música suave ao fundo para melhorar o ambiente.*

### OUTRAS PESSOAS ENVOLVIDAS

*Terapeuta de arte ou facilitador de artes expressivas (opcional)*



# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## Introdução

A atividade começa com uma breve discussão em grupo, durante a qual os participantes são convidados a escolher em conjunto um tema comum que possa orientar todo o processo criativo. Temas como «As estações da vida», «O meu lugar favorito» ou «Emoções em cores» oferecem ideias amplas e acessíveis, capazes de estimular a memória, a imaginação e a partilha. Depois de identificar o tema, cada participante reflete de forma pessoal sobre o que este conceito evoca para si, deixando emergir imagens, memórias e emoções.

## Atividade

**Colagem individual** - Cada participante recebe materiais de papel para fazer uma colagem. Nesta fase, todos dão forma a um trabalho visual pessoal, escolhendo livremente cores, formas e imagens capazes de expressar pensamentos, sensações ou fragmentos de experiências relacionadas com o tema escolhido. O facilitador acompanha o trabalho com discrição e oferece apoio sem julgamentos, lembrando que não há maneira certa ou errada de construir uma colagem: cada escolha é significativa e válida.

**Montagem em grupo** - Uma vez concluída a fase individual, o grupo reúne-se para combinar os trabalhos numa única composição coletiva. As colagens pessoais são dispostas num grande cartaz ou numa superfície comum, de forma colaborativa, deixando espaço para sobreposições, justaposições espontâneas e conexões visuais. Esta montagem coletiva representa um momento precioso de diálogo simbólico entre as diferentes contribuições: os trabalhos individuais começam a «conversar entre si», a entrelaçar-se, sugerindo ligações novas e inesperadas.

## Discussão e feedback

A atividade termina com uma partilha aberta. Cada participante tem a oportunidade de contar a sua parte do trabalho e o significado que ele traz consigo. O grupo observa e reflete sobre toda a composição, questionando que tipo de história coletiva surgiu: o que a colagem nos diz como um todo? Que emoções ela desperta? Se possível, o trabalho final é exposto num espaço visível e acessível, valorizando assim o trabalho realizado.







# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## Introdução

*Para iniciar esta atividade, os participantes são dispostos em círculo, criando um espaço aberto e acolhedor que promove o contacto visual e o relacionamento. O facilitador apresenta brevemente o exercício e explica que o objetivo é conhecer-se melhor de uma forma leve e divertida, descobrindo semelhanças e diferenças e reconhecendo as experiências que temos em comum.*

## Atividade

*O facilitador segura um objeto simples e comum na mão – por exemplo, uma bola de ténis – e mostra-o ao grupo, passando-o pelas mãos sem dizer nada. Em seguida, pergunta a todos, com um tom de curiosidade e brincadeira: «Na sua opinião, o que é este objeto para si?»*

*Neste ponto, o jogo começa: o primeiro participante pega o objeto na mão e diz o que ele poderia representar para ele ou ela, deixando a imaginação livre. Pode ser algo com um sentido/significado realista, inventado ou metafórico.*

*Depois de expressar a sua imaginação, o participante passa o objeto para o parceiro à sua esquerda (ou direita) e coloca a pergunta: «O que é isto para ti?»*

*O próximo participante toma a palavra e, por sua vez, dá outra definição criativa do objeto, passando-o então para o seguinte. O jogo continua assim, de forma suave e sem interrupções, até que todos no círculo tenham falado. Cada participante também pode imitar o que o objeto representa para ele, usando o corpo, a voz, o espaço.*

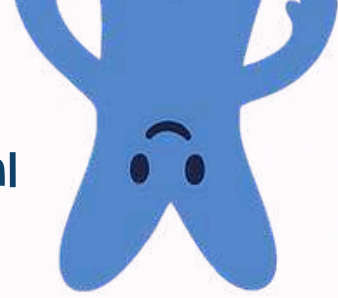
*Outra rodada pode ser feita com a pergunta: «O que poderia ser?»*

*Outra variação deste exercício envolve os participantes tentarem quantificar o peso do objeto. O facilitador pergunta a todos: «Quanto pesa?» No final, o peso real é revelado e comparado com as respostas dos participantes para ver quem chegou mais perto do peso real.*

## Discussão e feedback

*No final do exercício, pode perguntar aos participantes como foi a sessão, destacando dificuldades, constrangimentos e novas variações que poderiam enriquecer o exercício e torná-lo mais interativo.*





# A mala

## MÉTODOS

*Esta atividade utiliza uma mala real cheia de objetos evocativos para estimular a imaginação, a memória e a narrativa. Os participantes passam a mala fechada entre si, refletindo sobre o seu peso, conteúdo e as viagens que ela representa. Em seguida, escolhem um objeto e partilham histórias pessoais ou memórias relacionadas com ele (variante «A minha mala») ou imaginam preparar a mala para outra pessoa, transformando os objetos em presentes e mensagens simbólicas (variante «Mala para outra pessoa»). A atividade promove a conexão, a partilha emocional e a transmissão de experiências.*

## TEMPO ALOCADO (Apenas indicativo)

**30 minutos**

## RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS

- Mala ou caixa vintage
- Itens variados: fotos, perfumes, óculos de sol, um fato de banho, protetor solar, um chapéu, um colar, um molho de chaves, um livro antigo, fotografias, um lenço, um postal, etc.
- Canetas, papel, cola (para desenhar ou escrever uma memória)
- Cadeiras dispostas em círculo
- Opcional: música
- 
- 

## DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR

- Mantenha as apresentações curtas
- Fale de forma clara e lenta e mantenha contacto visual.
- Incentive a partilha, permita pausas e respeite o silêncio.
- Esteja preparado para apoiar reações emocionais com empatia.
- Ofereça opções não verbais para participação (desenho, seleção de imagens).

# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## Introdução

Explique o objetivo da atividade. Neste exercício, uma mala é o centro das atenções. Uma mala real, claramente visível, que contém uma série de objetos variados: óculos de sol, um fato de banho, protetor solar, um chapéu, um colar, um molho de chaves, um livro antigo, fotografias, um lenço, um postal, etc. Objetos simples e evocativos, escolhidos para sugerir imagens, lugares, emoções, viagens.

## Atividade

O exercício começa com a apresentação coletiva da mala. Ela funciona como uma ferramenta simbólica e funcional: algo que os participantes podem ver, abrir e explorar, despertando a curiosidade, a narrativa e a emoção. Ajuda a estimular a memória sensorial e a imaginação, criando um ritual lúdico e envolvente.

Antes de abrir a mala e descobrir o que ela contém, é proposto um momento introdutório imaginativo: a mala, fechada, é passada de mão em mão entre os participantes. Todos podem segurá-la por alguns momentos e responder a algumas perguntas sugestivas, tais como: Quanto pesa esta mala para si? O que acha que está dentro dela? Para onde vai com ela? De onde vem? Este passo estimula imediatamente a imaginação e cria uma atmosfera de escuta e curiosidade, preparando o grupo para o jogo teatral e narrativo que se seguirá.

Na fase seguinte, depois de colocá-la sobre uma mesa, cada participante é convidado a aproximar-se e escolher um dos objetos propostos. É aqui que começam duas variantes possíveis, que podem ser alternadas ou atribuídas livremente.

### 1- A minha mala

Cada participante imagina ter de se preparar para uma viagem. A viagem pode ser real ou imaginária, no passado ou no presente: férias na praia, uma visita a um parente distante, um regresso à cidade natal. O objeto escolhido torna-se o ponto de partida para contar o que leva consigo, porquê e o que representa.

O participante pode partilhar uma anedota relacionada com o objeto ou uma experiência semelhante: «Este chapéu lembra-me quando fui pela primeira vez a Madeira, com o meu marido. Era 1965...»

O facilitador convida todos a partilharem brevemente algo que gostam de recordar. Em seguida, peça a cada um que escolha um objeto ou apresente o seu. Use dicas como:

«O que isto lhe lembra?»

«Como se sentiu?»

«Com quem tudo isso o coloca em contacto?»

**2 - Mala para outra pessoa** Nesta versão, pede-se ao participante que imagine preparar a mala para uma pessoa imaginária: uma jovem que parte para a sua primeira aventura sozinha, um neto que vai estudar no estrangeiro, ou outra personagem fictícia. Aqui, o objeto escolhido transforma-se num presente, numa mensagem simbólica: «Coloquei este colar na minha mala, porque pertencia à minha mãe, e quero que o leves contigo como um amuleto da sorte...» A ênfase passa para a transmissão, para a passagem de experiências, para o cuidado e a memória que se tornam um desejo para o futuro. Nota (opcional): Pode oferecer papel e canetas se alguém quiser escrever uma nota para juntar aos itens, especialmente na parte do exercício em que a mala é preparada para outra pessoa.

**Conteúdo sugerido para a caixa de viagem:**

<b>Mapa ou pequeno globo</b>	Apoia a orientação e a memória espacial; convida a escolher o destino.
<b>Bilhete de comboio ou avião</b>	Simboliza movimento e transições; sugere histórias pessoais de viagem.
<b>Óculos de sol</b>	Sugere férias ou locais ensolarados; acrescenta humor ou nostalgia.
<b>Lenço ou chapéu de tecido</b>	Evoca o vento, a praia ou as montanhas; pode ser tocado, cheirado ou usado.
<b>Postais ou fotografias</b>	Servem como pistas diretas para contar histórias, cada um com um destino único.
<b>Bússola ou veículo de brinquedo</b>	Adiciona um toque divertido de aventura ou exploração.
<b>Etiqueta de bagagem ou diário de viagem</b>	Usados para "rotular" viagens imaginárias ou desencadear novas.

<b>Protetor solar</b>	O aroma familiar do verão lembra aos participantes os dias de praia, sol e férias.
<b>Livro</b>	Símbolo de introspeção, conhecimento ou companhia em momentos de solidão.
<b>Conjunto de chaves</b>	Lembra casas, lugares queridos, portas que se abrem ou fecham na vida.
<b>Maquilhagem ou joias</b>	Objetos relacionados com o autocuidado, o desejo de agradar, a beleza.
<b>Peluches ou brinquedos</b>	Ligação com a infância, crianças, ternura.

### ***Discussão e feedback***

*Refleta sobre os sentimentos partilhados, as conexões do grupo e as memórias. Reconheça o valor emocional das histórias. Agradeça aos participantes.*



# A viagem

## Exercício corporal

### MÉTODOS

*Combina narrativa, imaginação, movimento e estímulos sensoriais para ajudar as pessoas idosas a recordar ou inventar experiências de viagem significativas. Os participantes respondem a estímulos visuais (postais, fotos), manuseiam objetos sensoriais (de uma «caixa de viagem») e partilham memórias ou viagens imaginárias. Uma encenação leve em grupo («estamos todos na mesma viagem») promove a criatividade e a conexão. Este método apoia a memória, a autoexpressão, a interação social e o envolvimento emocional, tudo de uma forma lúdica e inclusiva.*

### TEMPO ALOCADO (Apenas indicativo)

*45 minutos*

### RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS

- *Cadeiras dispostas em círculo ou semicírculo. Postais*
- *ou imagens impressas de locais conhecidos, pontos de referência ou cenários naturais*
- *Coluna de música ou telefone com sons ambientais curtos relacionados com viagens (por exemplo, comboio, ondas, pássaros)*

### DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR

- *Use um tom gentil e caloroso para convidar à participação.*
- *Exposição: não se limite a contar – use objetos e postais para estimular memórias.*
- *Seja flexível: aceite o silêncio, a imaginação ou respostas curtas com igual valor.*

### OUTRAS PESSOAS ENVOLVIDAS

*Assistentes e co-facilitadores podem ajudar a distribuir materiais, escrever mensagens ou apoiar participantes tímidos.*



# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## Introdução

O exercício combina narrativas pessoais, dramatizações imaginativas e envolvimento sensorial para convidar as pessoas idosas a uma exploração reflexiva e alegre de experiências de viagem reais ou imaginárias. A atividade é flexível e pode ser ajustada de acordo com diferentes níveis cognitivos, níveis de energia ou origens culturais. Incentiva tanto a expressão verbal como a participação não verbal através da interação com objetos, imagens e sons.

## Atividade

Os participantes são convidados a recordar experiências de viagem passadas (reais ou simbólicas) usando recursos visuais, como postais ou fotos de pontos turísticos. Isto ajuda a memória episódica, a orientação no tempo e no espaço e a identidade pessoal. Exemplos de perguntas:

- «Já estive num lugar como este?»
- «Qual foi a sua viagem mais memorável?»
- «O que este lugar lhe faz sentir?»

Em seguida, como numa viagem em grupo, os participantes imaginam que estão todos a viajar juntos (por exemplo, num comboio, autocarro, barco ou avião). Este cenário de dramatização estimula a imaginação, a interação, a brincadeira e a criatividade conjunta. As cadeiras são dispostas imitando a disposição real dos assentos no veículo escolhido: duas filas paralelas para o autocarro ou comboio, com uma cadeira à frente para o motorista ou facilitador do comboio, que pode ser interpretada por um dos participantes. Uma vez «a bordo», a viagem imaginária começa: os participantes simulam física e vocalmente os movimentos do ~~estacada~~ *estacada*, seguindo curvas, subidas, descidas, travagens bruscas, buracos na desacelerações, solavancos, com os seus corpos e vozes. Cria-se assim uma pequena simulação de coro, onde todos reagem de forma pessoal, mas coordenada, ao percurso comum. O facilitador pode fazer perguntas sobre para onde estão a ir, o que vêm ou fazem ao longo do caminho, que surpresas ou obstáculos encontram, etc.

Nota - Sons de fundo relacionados com viagens (por exemplo, comboios, ondas, pássaros, ruídos de mercado) podem ajudar a imergir os participantes na viagem imaginária e tornar a experiência mais vívida, especialmente para pessoas com deficiências visuais ou demência.

Esta atividade foi concebida para ser flexível e culturalmente sensível, permitindo que os participantes se conectem através de memórias pessoais ou da imaginação coletiva de cenários. Para apoiar isto, pode usar pistas visuais (por exemplo, postais ou fotos) que reflitam uma variedade de marcos reconhecíveis, temas naturais universais e marcos locais.





*Monumentos famosos para inspiração e reconhecimento:*

- *O Coliseu (Itália)*
- *A Torre Eiffel (França)*
- *A Acrópole (Grécia)*
- *O Palácio do Parlamento (Roménia)*
- *Torre de Belém (Portugal)*
- *Stonehenge (Reino Unido), Sagrada Família (Espanha), Portão de Brandemburgo (Alemanha), etc.*

*Cenas gerais da natureza e do estilo de vida:*

- *Montanhas*
- *O mar ou uma praia tranquila*
- *Uma estrada numa aldeia rural*
- *Uma estação ferroviária*
- *Uma praça de mercado*
- *Um jardim botânico*
- *Um piquenique no campo*

## ***Discussão e feedback***

*O facilitador pode concluir pedindo aos participantes que contem onde foram, como foi a viagem, que pessoas conheceram, etc.*





## Para onde este cheiro o leva?

### MÉTODOS

*O exercício baseia-se numa propriedade bem conhecida do sistema nervoso: os sinais olfativos atingem diretamente áreas do cérebro envolvidas na memória e nas emoções, como o hipocampo e a amígdala. Esta atividade de reconhecimento olfativo utiliza frascos com especiarias, ervas e alimentos para evocar memórias através do cheiro. Os participantes cheiram cada frasco, refletem sobre as sensações e memórias que ele desperta e, em seguida, partilham as suas experiências num círculo de grupo respeitoso. O exercício promove a consciência sensorial, a expressão emocional e a escuta atenta.*

### TEMPO ALOCADO

(Apenas indicativo)

**40 minutos**

### RECURSOS OU ITENS NECESSÁRIOS

- *Vários recipientes/frascos pequenos contendo ervas aromáticas, alecrim, orégãos, manjeriço, lavanda, água de rosas, hortelã, café, azeite, vinagre, baunilha, cogumelos, detergente, etc.*

### DICAS ÚTEIS PARA O FACILITADOR

- *Sensibilidade olfativa e alergias: pergunte com antecedência se alguém tem intolerância ou desconforto a certos odores e evite substâncias muito pungentes ou irritantes.*
- *Reações emocionais: um cheiro pode evocar memórias dolorosas ou melancólicas. O facilitador deve estar preparado para acolher estas emoções, deixando espaço, mas sem forçar a partilha.*
- *Respeito pelo ritmo individual: nem todos processam as memórias da mesma forma. Alguns serão capazes de falar imediatamente; outros preferirão ouvir ou reelaborar em silêncio.*



# INSTRUÇÕES COMPLETAS

## Introdução

*Este exercício de reconhecimento olfativo é uma atividade muito útil, especialmente para pessoas idosas que desejam estimular as suas capacidades mentais e para pessoas com um baixo grau de demência ou com dificuldades cognitivas ligeiras.*

## Atividade

*O facilitador salienta que muitas vezes nos esquecemos do poder do olfato e de como ele pode afetar-nos com uma memória distante que é reavivada simplesmente por um cheiro, seja ele agradável ou desagradável.*

*Após esta introdução, convide os participantes a aproximarem-se da mesa onde estão dispostos os frascos contendo as diferentes especiarias, líquidos ou alimentos. Os frascos podem ser abertos um de cada vez ou deixados à disposição, dependendo do número de participantes e do contexto.*

*Cada pessoa, individualmente, pode escolher um frasco, abri-lo, cheirar o seu conteúdo e dedicar alguns momentos a ouvir as sensações evocadas. O facilitador convida-o a acolher qualquer tipo de reação, mesmo que a memória não seja imediata ou que o cheiro desperte um sentimento negativo: o importante é observar e ouvir o que surge.*

*Qual é o cheiro? Do que se trata? Para onde o/a leva?*

*Após este primeiro contacto sensorial, o facilitador propõe um momento de partilha em círculo. Quem desejar pode contar o que aquele cheiro lhe lembrou: um episódio, um rosto, um lugar, uma sensação. Mesmo memórias fragmentárias ou emoções vagas têm valor e merecem espaço. É importante criar um clima de escuta respeitosa e profunda, em que cada testemunho seja recebido sem julgamento, com silêncio e atenção.*

## Discussão e feedback

*No final do exercício, pode perguntar aos participantes como foi a sessão, destacando dificuldades, constrangimentos e novas variações que poderiam enriquecer o exercício e torná-lo mais interativo.*



## BIBLIOGRAFIA

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

Feldenkrais, M. (s.d.). *Awareness Through Movement [12 audio lessons]. The Feldenkrais Project.*  
<https://feldenkraisproject.com/collection/atm-book/>

Gastaldo, D., Rivas-Quarneti, N., & Magalhães, L. (2018). *Body-map storytelling as a health research methodology: Blurred lines that create clear images.* *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 19(2). <https://doi.org/10.17169/fqs-19.2.2858>

Haight, B. K., & Dias, J. K. (1992). *Examination of key variables in selected reminiscence modes.* *International Psychogeriatrics*, 4(Suppl 2), 279–290. <https://doi.org/10.1017/S1041610292001369>

Halkola, U., Koffert, T., Koulu, L., Krappala, M., Loewenthal, D., Parrella, C., & Pehunen, P. (Eds.). (2011). *Learning and healing with phototherapy: Handbook of phototherapy in Europe.* Leonardo da Vinci Lifelong Learning Partnership Programme.

Lambert, V. (2014, May 12). *Alzheimer's: A "memory suitcase" helps dementia.* *The Telegraph.*  
<https://www.telegraph.co.uk/news/health/elder/10823395/Alzheimers-A-memory-suitcase-helps-dementia.html>

Luzio, A. (2018). *Malvisti.* Edizioni Mimesis.

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

Thaut, M. H. (2005). *Rhythm, music and the brain: Scientific foundations and clinical applications.* Routledge.

Welch, G. F., Himonides, E., Saunders, J., Papageorgi, I., & Sarazin, M. (2014). *Singing and social inclusion.* *Frontiers in Psychology*, 5, 803. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00803>

Woods, B., Spector, A., Jones, C., Orrell, M., & Davies, S. (2005). *Reminiscence therapy for dementia.* *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001120.pub2>

Yim, J. (2016). *Therapeutic benefits of laughter in mental health: A theoretical review.* *The Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 239(3), 243–249. <https://doi.org/10.1620/tjem.239.243>

## SITES E LINKS

Age & Opportunity. (2022). A toolkit for arts and creativity in care settings. [https://ageandopportunity.ie/wp-content/uploads/2023/08/A\\_Toolkit\\_for\\_Arts\\_and\\_Creativity\\_in\\_Care\\_Settings2022.pdf](https://ageandopportunity.ie/wp-content/uploads/2023/08/A_Toolkit_for_Arts_and_Creativity_in_Care_Settings2022.pdf)

Ageing and Dementia Research Centre (ADRC) at Bournemouth University, & Erasmus+ Partners (2019). Creative drama and storytelling in dementia care: Information for practitioners. Retrieved from <https://story2remember.eu/>.

Bexkens, J. (n.d.). Phototherapy and storytelling [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=eCYeSrd6tU4>

Clay work in long-term care [Video]. (n.d.). YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=9O2E805zROU>

Collage art therapy – Part 1. (2012, July). Creativity in Therapy. <https://creativityintherapy.com/2012/07/collage-art-therapy-part-1/>

Creative Wellbeings. (2019). Why making a collage can make you happy. <https://www.creativewellbeings.com/blog/2019/3/13/why-making-a-collage-can-make-you-happy>

Creative Wellbeings. (2019). Because making a collage can make you happy. <https://www.creativewellbeings.com/blog/2019/3/13/because-making-a-collage-can-make-you-happy>

Delaware Division of Arts. (2025). Delaware's creative aging. <https://delawarescene.com/>

Houser, W. S., George, D. R., & Chinchilli, V. M. (2014). Impact of TimeSlips Creative Expression Program on Behavioral Symptoms and Psychotropic Medication Use in Persons with Dementia in Long-term Care: A Cluster-randomized Pilot Study. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 22(4), 337–340. doi: [10.1016/j.jagp.2012.12.005](https://doi.org/10.1016/j.jagp.2012.12.005)

Pass the Sound. (n.d.). Shared learning resources – Sound Bath Exercise. <https://www.passthesound.org/>

Reminiscence Therapy: Engaging Long-Term Memories [Video]. (n.d.). YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Wh5esQHFNA8>

ReStory to Care. (n.d.). Rewrite your story – Toolbox. <https://restorytocare.eu/io3-rewrite-your-story-toolbox/>

Shoshin Theatre. (n.d.). Atipia Project. <https://www.shoshintheatre.com/atipia>



*The Phototherapy Centre – Judy Weiser. (n.d.). Related techniques. <https://phototherapy-centre.com/related-techniques/>*

*YouTube. (n.d.). 10-minute standing exercises for seniors – Bob & Brad. <https://www.youtube.com/watch?v=8BcPHWGQO44>*

*YOKIDS – Children’s yoga at school: Die Wettermassage [Germany]. (s.d.).*

*Best Practice Manual – Creative Reminiscence and Life Story Work. (n.d.). [https://www.ageni.org/siteassets/documents/publications/best\\_practice\\_manual\\_creative\\_reminiscence\\_and\\_life\\_story\\_work.pdf](https://www.ageni.org/siteassets/documents/publications/best_practice_manual_creative_reminiscence_and_life_story_work.pdf)*

## Anexo 1 – Cartões "No Momento"



Dançar ao som da sua música favorita.

Alguns momentos a balançar ou a dançar sentado ao som da música.



Cofinanciado pela União Europeia



Cheirar a sua flor favorita!

Reserve um momento para cheirar ou imaginar a sua flor favorita.



Co-funded by the European Union



# Abrir um presente surpresa.

Represente a emoção de abrir um presente.



 Co-funded by  
the European Union

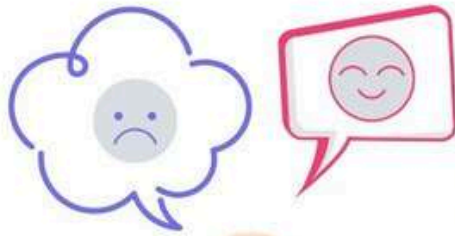


 Co-funded by  
the European Union

# Comer a sua sobremesa favorita

Mime ou descreva o sabor de  
uma sobremesa deliciosa.





## Falar ao telefone, boas ou más notícias

Finja que está a receber notícias importantes.

 Co-funded by the European Union



## Procurar um telemóvel perdido.

Finja procurar o seu telemóvel pelo quarto.

 Co-funded by the European Union





## Tentar abrir um frasco preso.

Use as mãos para  
imitar o movimento de  
girar uma tampa  
teimosa.



## Pisar numa poça.

Finja reagir a uma  
surpresa fria, mas  
divertida!



Amor à  
primeira  
vista.



Imagine ver alguém e  
sentir uma conexão  
imediate!



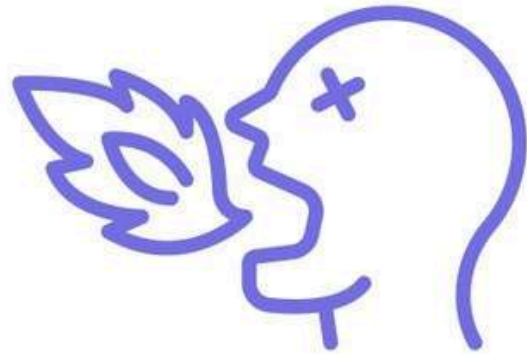
A caminhar no  
gelo.



Cuidadosamente,  
imite o equilíbrio no  
gelo escorregadio.



Provar  
algo muito  
picante.



Reaja a uma  
comida  
picante.

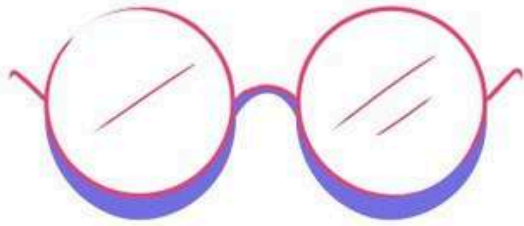


Cozinhar uma  
pizza invisível  
com pressa.



Finja fazer uma pizza com estilo! Se  
pudesse fazer uma pizza agora, o que  
colocaria nela?





Procurar os  
óculos que  
estão na sua  
cabeça.

Finja a procurar, depois perceba  
que estavam lá o tempo todo.



Pintar um ovo  
de Páscoa que  
se parte.

Finja decorar um ovo e, em  
seguida, reaja ao vê-lo partir-se.

## Tentar conter um espirro (na igreja/no teatro)



Tente reprimir um espirro e  
a tensão!



## Vestir uma criança inquieta

Tente vestir um casaco ou  
sapatos numa criança.



## Anexo 2 – Cartões "Estações de rádio"



Cofinanciado pela União Europeia



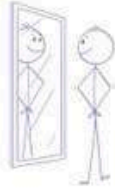
# Rádio Poesia



Cofinanciado pela União Europeia



# Rádio de enigmas



**Um ano depois, continuas a ver a sua  
reflexão quando olhar para mim.**



**O que é mais leve do que uma mola,  
mas que não consegue segurar por  
muito tempo?**



**Qual é seu, mas todo mundo usa?**



**O que pode viajar pelo mundo, mas  
ao mesmo tempo fica num canto?**



**Tenho folhas mas não sou uma  
árvore. Eu abro mundos sem precisar  
de bilhete. O que sou?**



**Mostra as horas sem falar. O que é?**



# Cozinha da avó FM



# Rádio Nostalgia





Cofinanciado pela  
União Europeia



# Tradições FM



Cofinanciado pela  
União Europeia



# Rádio metereológica





# Desporto FM



# Rádio Natureza





Cofinanciado pela  
União Europeia



# Rádio Sonhos



Cofinanciado pela  
União Europeia

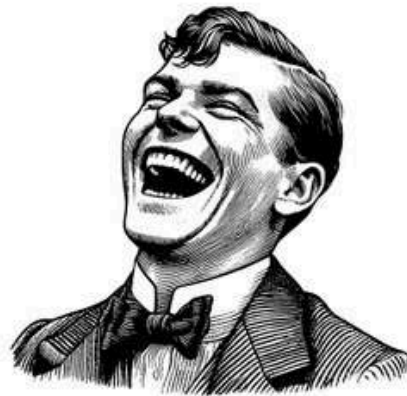


# Bondade FM





# Rádio Cômico



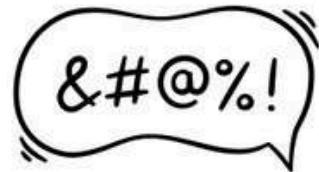
# Rádio Paixão



# Rádio discos pedidos



# Rádio fofoca



# Rádio Memórias



# Rádio Amizade



# Rádio Trabalho



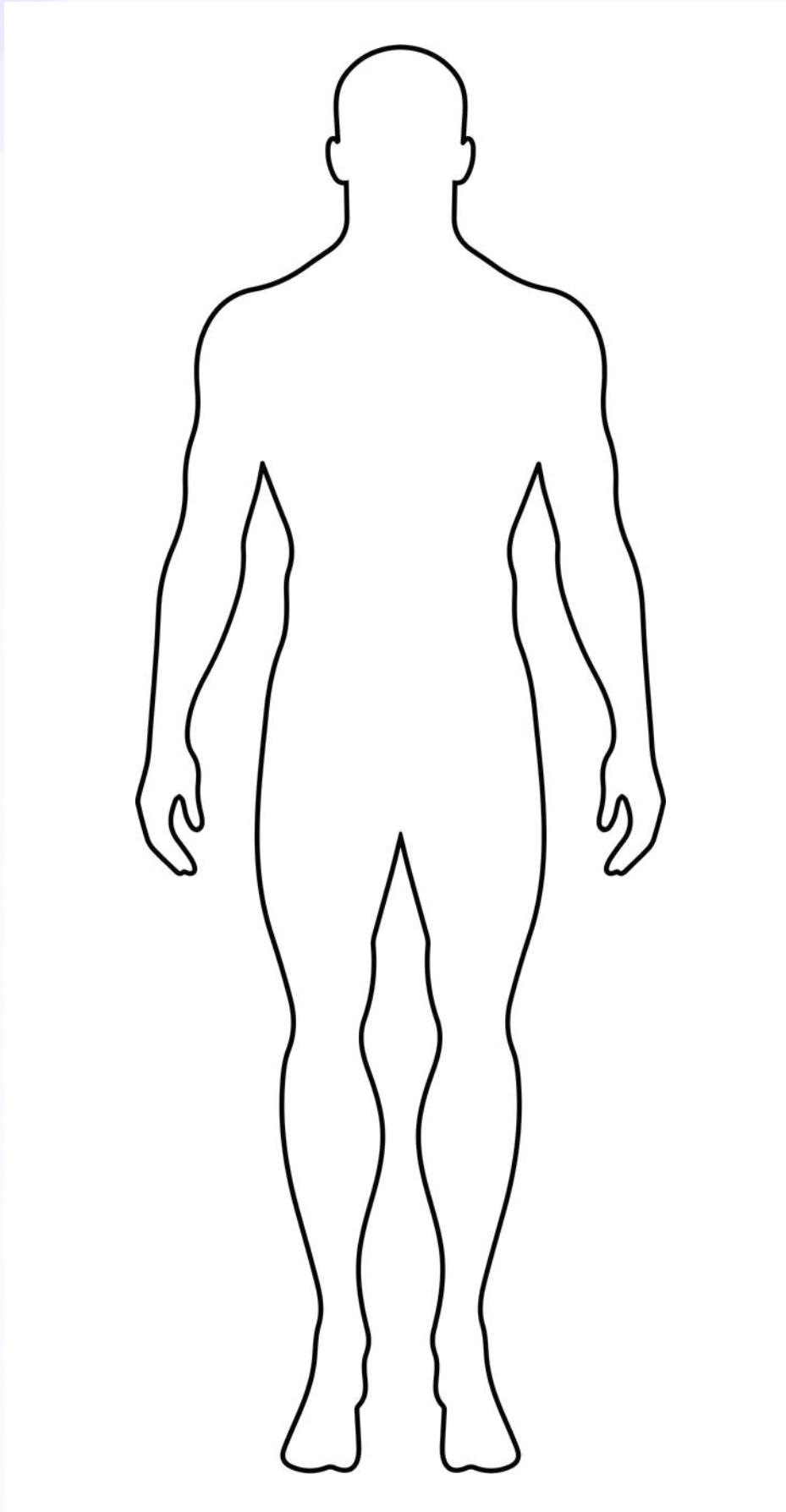
# Rádio Sabores

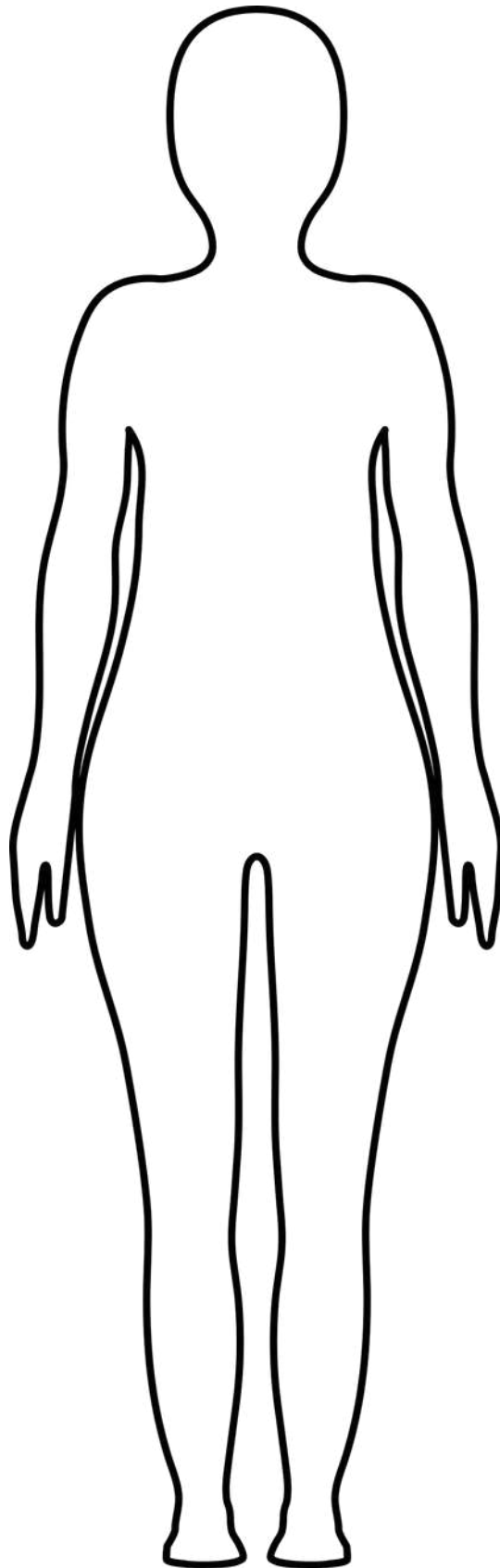


# Rádio Conversa de Café



## Anexo 3 – material para "Mapa corporal"







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

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

**WEBSITE:** [https://age-thea.eu/?page\\_id=15](https://age-thea.eu/?page_id=15)

**FACEBOOK:** [AGE-TEA](#)

**INSTAGRAM:** [age.thea2023](#)



Cofinanciado pela  
União Europeia