

# AGE\_THEA: TEATRO PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL



NOVEMBRO 2025

## ATIVIDADES TEATRAIS PARTICIPATIVAS PELA EUROPA

Durante **setembro e outubro de 2025**, os parceiros do AGE\_THEA concluíram a fase piloto das Atividades de Teatro Participativo, ao testar o conjunto completo de exercícios que serão publicados no nosso **Guia de Atividades de Teatro Participativo para Seniores**.

Estas oficinas foram realizadas em cada país parceiro e envolveram pessoas mais velhas, bem como cuidadores. O objetivo desta fase foi avaliar a viabilidade, acessibilidade e impacto de cada atividade, garantindo que o guia final reflita as necessidades e realidades de diversos contextos de cuidados e comunidades.



As sessões reuniram uma grande variedade de participantes em todos os países. No total: **93 seniores e 26 cuidadores**.



“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável” - esta iniciativa dedica-se a melhorar a **saúde mental e a inclusão social** das pessoas idosas através da **utilização inovadora do teatro**.



A primeira categoria explorada foi o **trabalho corporal**. No contexto do teatro social, o corpo torna-se mais do que um meio de movimento físico: é uma porta de entrada para a emoção e a conexão. Através de exercícios físicos, improvisações e consciência corporal, os participantes redescobriram os seus corpos como uma ferramenta narrativa.

Outro elemento central do guia é o **trabalho vocal**. Aquecimento vocal, trabalho rítmico e entoação expressiva ajudaram os participantes a explorar as suas vozes de novas formas. A voz tornou-se um canal para partilhar histórias e memórias. As atividades coletivas fortaleceram o sentimento de pertença e a reflexão sobre temas sociais e pessoais.

Disponível no nosso site: Guia de Atividades de Teatro Participativo para Seniores!

<https://age-thea.eu>



LEARN MORE



On Stage in the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing



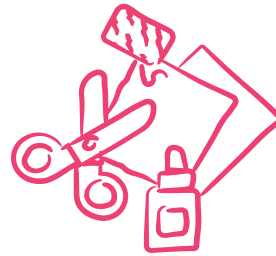
Instagram: age.thea2023



[www.age-thea.eu](http://www.age-thea.eu)



Cofinanciado pela  
União Europeia



As sessões também incluíram uma série de **atividades manuais**, convidando os participantes a usar as mãos para imaginar, criar, construir e transformar objetos. Estes exercícios estimularam a autonomia, a colaboração e as habilidades motoras finas.



Os parceiros já lançaram as suas **campanhas nacionais de sensibilização**, que continuarão nas próximas semanas. Estes eventos têm como objetivo **promover o papel do teatro como uma ferramenta significativa para apoiar a saúde mental e o bem-estar** das pessoas mais velhas, das suas famílias, cuidadores e profissionais que trabalham nas áreas do serviço social, saúde mental e artes. Fiquem atentos!

Uma quarta dimensão avaliada envolveu **fotografias**. As fotografias revelaram-se ferramentas poderosas para evocar memórias, estimular emoções, imaginação e apoiar a comunicação não verbal.



LEARN MORE



On Stage in the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing



Instagram: age.thea2023



www.age-thea.eu