



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973



RELATÓRIO TRANSNACIONAL

O Papel do Teatro na Prevenção e Tratamento da Saúde Psicossocial e Bem-Estar de Indivíduos Idosos

Documento produzido por:

Universidade de West Attica (UNIWA)

Dr.^a Eleni Papouli, Professora Associada

Dr.^a Argyro Karakosta, Professor Auxiliar

Em coordenação com os parceiros de Erasmus+



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

Relatório elaborado por:

Universidade de West Attica (UNIWA), Grécia

Em coordenação com os parceiros Erasmus+:

Sociedade Romena de Alzheimer (SRA), Roménia, Bucareste

APS Le Compagnie Malviste (LCM), Itália, Milão

Kinonikes Sineteris Drastiriotites Epathon Omadon (EDRA), Grécia, Atenas

Rightchallenge - Associação (RC), Portugal, Porto

Associação Habilitas - Centrul de Resurse și de formare profesională (Habilitas), Roménia, Bucareste

Website: <https://age-thea.eu/>

"Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os pontos de vista e opiniões da União Europeia ou da Agência Nacional para os Programas Comunitários no Domínio da Educação e Formação Profissional (ANPCDEFP). Nem a União Europeia nem a ANPCDEFP podem ser responsabilizadas pelos mesmos."



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Conteúdo

Prefácio	6
O Projeto "No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável" (AGE-THEA)	8
O Objetivo do Relatório	9
Relatório Metodológico	10
Estrutura do Relatório	11
SECÇÃO 1.....	12
REVISÃO DA LITERATURA INTERNACIONAL	12
Introdução.....	12
Teatro: Definição e Significado	13
Uma Breve História do Teatro	15
Teatro e Drama: Semelhanças e Diferenças	17
Teatro e Envelhecimento	18
Benefícios do Teatro para as Pessoas Idosas.....	19
Saúde e Cognição.....	23
Benefícios Emocionais e Sociais.....	24
Criatividade e Aprendizagem	24
Fitness Física	24
Programas e Intervenções Baseados em Teatro e Drama para Pessoas Idosas com e sem Demência-Alzheimer.....	24
• Teatro da Reminiscência	26
• Drama Criativo	27
• O 'Método Veder'	27
• Teatro Playback	28
• Teatro de Improviso	28
• Teatro dos Leitores.....	28
• Drama Recreativo	29
• Cruzamentos da Vida.....	29



Cofinanciado pela
União Europeia



lecompagniemalviste





"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

• TimeSlips.....	29
Princípios Éticos para o Trabalho Teatral e Dramático com Pessoas Idosas	30
SECÇÃO 2.....	34
RESULTADOS DAS ANÁLISES DA LITERATURA NACIONAL.....	34
Envelhecimento e Situação Atual dos Cuidados às Pessoas Idosas.....	34
Política Nacional da População Idosa com e sem Demência-Alzheimer	36
Saúde e Assistência Social: Estruturas e Serviços para Pessoas Idosas com e sem Demência-Alzheimer	42
Iniciativas de Teatro para Adultos mais Velhos	44
Conclusões sobre o Exame Documental	54
SECÇÃO 3.....	55
RESULTADOS DOS GRUPOS DE DISCUSSÃO FOCALIZADAS.....	55
Grupos de Discussão Focalizadas.....	55
Participantes	55
Análise de Dados.....	57
Conclusões	58
Discussão e Conclusões.....	78
SECÇÃO 4.....	81
RESULTADOS DAS ATIVIDADES TEATRAIS.....	81
Atividades Teatrais.....	81
Avaliação das Atividades Teatrais.....	97
Discussão e Conclusões.....	97
SECÇÃO 5.....	99
RECOMENDAÇÕES PARA A IMPLEMENTAÇÃO	99
A. Recomendações Gerais	99
B. Recomendações Específicas	100
REFERÊNCIAS.....	105
ANEXO 1: Avaliação das atividades teatrais	113



Cofinanciado pela
União Europeia



lecompagniemalviste





"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

"Todos devemos fazer teatro, para descobrir quem somos e quem podemos vir a ser."

– Augusto Boal

"Considero o teatro como a maior de todas as formas de arte, a forma mais imediata pela qual um ser humano pode partilhar com o outro o sentido do que é ser um ser humano."

– Thornton Wilde

"O dramaturgo não deve apenas proporcionar prazer, mas deve, para além disso, ser um professor de moral e um conselheiro político."

– Aristófanis



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Prefácio

A população idosa mundial está a aumentar continuamente, com as pessoas a viverem mais tempo do que as gerações anteriores. Estima-se que o número de indivíduos com 65 anos ou mais em todo o mundo deverá mais do que duplicar, passando de 761 milhões em 2021 para 1,6 mil milhões em 2050. No entanto, quando as pessoas envelhecem, os indivíduos podem tornar-se mais vulneráveis a vários problemas de saúde, incluindo pandemias, doenças crónicas, perturbações da saúde mental, doença de Alzheimer ou outras formas de demência. As taxas de demência e de défice cognitivo ligeiro aumentam significativamente com a idade em todos os países. Em resposta, a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2023) e a Comissão Europeia têm defendido fortemente o envelhecimento ativo e saudável, propondo intervenções baseadas nas artes que associam os benefícios da criatividade à saúde física e mental. Em particular, a WHO (2019) forneceu fortes evidências de que as artes ajudam a promover a boa saúde, a prevenir vários problemas de saúde mental e física, e a tratar ou gerir condições agudas e crónicas que surgem durante a vida das pessoas.

O teatro, enquanto forma de arte, tem demonstrado ser benéfico para os idosos, independentemente da sua origem ou estado de saúde. É uma das artes performativas mais antigas e significativas, incentivando a participação ativa e a interação. Este facto tem o potencial de melhorar a saúde e o bem-estar, enquanto promove a educação e a mudança social. De facto, o valor terapêutico do teatro como componente de promoção da saúde remonta a tempos antigos, com raízes em cerimónias de cura e representações teatrais encontradas em diferentes culturas. Do mesmo modo, as suas aplicações educativas e pedagógicas remontam à antiguidade, especificamente à Grécia antiga, onde era explicitamente reconhecido como um género literário (Papadopoulos, 2010).

Hoje em dia, o mundo da representação, do teatro e do drama estende-se



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

muito para além dos artistas profissionais. Graças aos movimentos teatrais vanguardistas e progressistas do século XX, os adultos mais velhos de todas as idades, origens e capacidades podem agora envolver-se na praxis teatral como um esforço criativo. Como se verá mais adiante neste relatório, os adultos mais velhos são frequentemente motivados a participar em atividades criativas e teatrais por uma variedade de razões, tais como melhorar a sua saúde, promover a sua educação, procurar recreação e usar as atividades para terapia e cura.



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

O Projeto "No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável" (AGE-THEA)

O "On Stage in the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing" (AGE-THEA) é um projeto de dois anos cofinanciado pela Comissão Europeia no âmbito do Programa ERASMUS+ (KA220-ADU – Parcerias de Cooperação na Educação de Adultos). O AGE-THEA é implementado por seis (6) organizações europeias, incluindo uma universidade: SRA (Roménia), LCM (Itália), EDRA (Grécia), RC (Portugal), Habilitas (Roménia) e UNIWA (Grécia). O projeto tem como objetivo aumentar a consciencialização sobre o papel e o impacto do teatro na prevenção e tratamento da saúde psicossocial e bem-estar de indivíduos idosos, com ou sem distúrbios cognitivos. As sinergias entre diferentes áreas (social, cultural e de saúde) irão contribuir para o desenvolvimento de um programa de formação de qualidade e metodologia para profissionais nos sectores da saúde, cultural e de cuidados. Através de intervenções teatrais, as atividades do projeto visam promover o envelhecimento ativo, o bem-estar psicossocial de indivíduos idosos e a sua inclusão social.

As atividades que vão ser implementadas neste projeto estão estruturadas em 5 pacotes de trabalho (WP):

- WP1: Gestão do projeto
- WP2: Análise e avaliação
- WP3: Programa de Formação Conjunto para os Sectores Social, Cultural e da Saúde
- WP4: Atividades de Teatro Participativo para Seniores
- WP5: Sensibilização e divulgação

Os resultados do projeto e outros resultados esperados deste projeto são:

- Relatório de análise do papel do teatro para melhorar o bem-estar psicossocial dos idosos



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

- Programa de formação para melhorar o bem-estar psicossocial dos idosos
- Guia para o desenvolvimento das atividades de teatro participativo para Seniores

O Objetivo do Relatório

Este relatório transnacional destaca o importante papel do teatro na melhoria da saúde e do bem-estar psicossocial dos idosos, incluindo aqueles que vivem com demência, Alzheimer ou outras deficiências cognitivas. Com base na investigação documental e no trabalho de campo realizado em cada país parceiro, o relatório fornece orientações para o desenvolvimento de um programa de formação de alta qualidade e de uma metodologia baseada em atividades teatrais para os operadores. Especificamente,

- O relatório centra-se na política de envelhecimento e nas práticas criativas em cada um dos países parceiros ERASMUS (Roménia, Grécia, Itália e Portugal). Descreve igualmente a forma como as organizações nacionais e locais utilizam iniciativas baseadas no teatro e na dramatização para melhorar a qualidade de vida e a saúde mental da população idosa.
- O relatório fornece uma exploração aprofundada de uma vasta gama de programas e métodos, apresentando perspetivas valiosas sobre a forma como o envolvimento no teatro pode ter um impacto positivo no bem-estar dos idosos. Os resultados da investigação no local, incluindo discussões em grupos de discussão e atividades teatrais práticas realizadas por cada país parceiro, confirmam os benefícios significativos do teatro para melhorar a vida dos idosos.



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Relatório Metodológico

A metodologia para este relatório envolve a recolha de dados primários e secundários, bem como a realização de trabalho de campo para observar, interagir e compreender melhor os participantes no projeto. Para o efeito, os dados foram recolhidos das seguintes formas:

Pesquisa documental: Foi efetuado para adquirir uma compreensão mais abrangente do tópico em estudo, bem como para complementar ou validar conhecimentos prévios sobre o assunto.

A pesquisa documental incluiu uma revisão da literatura internacional e nacional sobre intervenções criativas, teatrais e dramáticas, bem como programas educativos para pessoas idosas e seus cuidadores, incluindo idosos que vivem com demência –Alzheimer. Além disso, foram pesquisados todos os dados publicados sobre os serviços de saúde e de assistência social aos idosos em cada país parceiro (Roménia, Grécia, Itália e Portugal), utilizando artigos de revistas, bases de dados, relatórios, literatura cinzenta e sites.

A investigação documental foi realizada entre maio e junho de 2024.

Trabalho de campo: Consistiu num grupo de discussão conduzido por cada país parceiro, bem como numa variedade de atividades/exercícios teatrais. Em particular, o trabalho de campo abrangeu o seguinte:

Discussões **de grupos focais** com artistas, prestadores de cuidados, profissionais de saúde, culturais e sociais, bem como pessoas idosas que vivem com Alzheimer e doenças cognitivas. O grupo de discussão incluiu pelo menos um membro sénior (65+) da população-alvo para garantir a inclusão na participação da investigação.



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

As atividades teatrais foram conduzidas por um facilitador e um co-facilitador, e envolveram pessoas idosas e cuidadores.

No caso da Grécia, as atividades de investigação no terreno foram aprovadas pelo Comité de Ética para a Investigação da Universidade de West Attica (UN.I.W.A.- Outg. 18970 – 13/03/2024 Aigaleo).

A investigação de campo foi efetuada durante os meses de maio a junho de 2024.

Estrutura do Relatório

O relatório está dividido em cinco secções, cada uma das quais se baseia em dados recolhidos através de vários métodos: 1) uma revisão da literatura internacional; 2) revisões da literatura nacional; 3) discussões em grupos de reflexão com profissionais, idosos e seus cuidadores (informais ou formais) em cada um dos países ERASMUS; 4) atividades teatrais realizadas por cada organização parceira e 5) recomendações gerais e específicas para ajudar os países parceiros a desenvolver uma metodologia adequada para a implementação do programa de formação. Sempre que possível, são fornecidas informações sobre as organizações públicas e privadas (com fins lucrativos, sem fins lucrativos e ONG) que prestam cuidados e atividades criativas aos idosos em cada país parceiro.



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

SECÇÃO 1. REVISÃO DA LITERATURA INTERNACIONAL

Introdução

Uma vasta investigação indica que a incorporação de atividades teatrais em intervenções criativas pode melhorar significativamente a saúde física e mental, bem como o bem-estar psicossocial dos adultos mais velhos. Isto deve-se ao facto de o teatro ter um duplo objetivo de melhorar a saúde e o bem-estar da população idosa, funcionando tanto como medida preventiva como abordagem de cura ou tratamento para pessoas idosas com e sem deficiências cognitivas, como a demência e a doença de Alzheimer.

Em geral, as intervenções baseadas em teatro e drama, como programas participativos criativos e artísticos, permitem que os adultos mais velhos, com ou sem deficiências e demência de Alzheimer, se envolvam ativamente numa tarefa ou projeto, usem a sua imaginação, promovam a interação social e cultivem uma apreciação pelas contribuições de cada participante, independentemente da qualidade do seu próprio trabalho (Swinnen & De Medeiros, 2018). Consequentemente, as pessoas idosas sentem-se capacitadas para se libertarem e expressarem a sua criatividade sem qualquer receio de preconceito ou discriminação.

O teatro, como atividade chave de participação, nutre e estimula a criatividade das pessoas idosas, que é reconhecida como um aspeto importante na promoção de um envelhecimento saudável e ativo (Cristini & Cesa-Bianchi, 2019). De facto, como salientam Laceulle e Baar (2014), ser ativo à medida que envelhecemos permite-nos experimentar o envelhecimento não como decadência, mas como uma evolução para a autorrealização na vida adulta.

Como se verá nas secções seguintes, os programas e atividades de artes



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

performativas, como o teatro e o drama, visam ajudar os idosos com e sem demência, distúrbios neurológicos e doença de Alzheimer a abrandar ou evitar os desafios relacionados com o envelhecimento, permitindo-lhes manter o controlo das suas vidas durante o máximo de tempo possível. Este método criativo e colaborativo procura capacitar as pessoas idosas para manterem o controlo das suas vidas à medida que envelhecem, enquanto minimiza ou elimina os declínios naturais que surgem com o envelhecimento. Desta forma, as pessoas idosas continuam a dar contributos significativos para as suas comunidades e a ser membros ativos da sociedade (Perel-Levin, 2023).

Teatro: Definição e Significado

O termo "teatro" tem vários significados na literatura relevante. Normalmente, indica uma estrutura equipada com um palco, onde se realizam espetáculos e representações. Por outro lado, pode ser empregue para delinear uma forma de arte performativa¹ em que os artistas ao vivo criam uma representação de um evento real ou imaginado perante um público num local específico. Embora estas sejam duas definições distintas de teatro, ambas se referem a uma forma de arte colaborativa.

Etimologicamente, a palavra "teatro" (ou teatro) deriva do grego antigo *theatron*, que significa "um local de visionamento". Na sua essência, é um lugar onde os indivíduos procuram descobrir a realidade da vida e das circunstâncias sociais – a verdade sobre si próprios, as suas comunidades e o mundo em geral.

Aristóteles, o antigo filósofo grego, acreditava que o teatro tinha origem na inclinação humana para a imitação, conhecida como "mimesis". Segundo Aristóteles, os seres humanos têm uma tendência inata para imitar ou

¹ <https://en.wikipedia.org/wiki/Theatre>



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

mimetizar o mundo que os rodeia, o que é evidente nos nossos esforços artísticos e criativos. De facto, o teatro sempre foi uma parte importante da sociedade humana devido ao desejo inato dos seres humanos de representar, independentemente do seu estatuto social, posição económica, etnia ou idade. Richard Avedon, um fotógrafo americano, observou uma vez: "Todos nós estamos a representar. É o que fazemos uns com os outros a toda a hora, conscientemente ou não. É uma forma de falarmos de nós próprios na esperança de sermos reconhecidos como aquilo que gostaríamos de ser". Do mesmo modo, Pipino (2022), Professor Associado de Representação, Realização e Movimento na SUNY Oneonta, afirma que, mesmo na nossa vida quotidiana, todos representamos, explicando que todos se esforçam por estar no seu melhor para conseguirem o que querem da vida.

Aristóteles via o teatro como uma forma de arte completa que incluía não só o diálogo, as personagens e o enredo, mas também o espetáculo, a música e a dança. Este ponto de vista incorpora o conceito moderno de teatro, uma vez que inclui movimento, palavras, voz e elementos visuais que contribuem todos para a representação teatral, tornando-o uma abordagem altamente criativa para as pessoas mais velhas expressarem pensamentos, sentimentos e ideias. Nesta perspetiva, o teatro é uma forma de expressão artística holística e criativa em que a história e o corpo desempenham papéis essenciais. Os atores são convidados a usar mais do que apenas palavras para contar uma história; devem também usar os seus corpos.

Atualmente, muitos estudiosos consideram o teatro como uma experiência coletiva distinta por duas razões, ao contrário de outras artes do espetáculo, como a dança, a música e a ópera. Em primeiro lugar, oferece experiências performativas únicas. Isto significa que o público nunca assistirá ao mesmo espetáculo da mesma forma, mesmo que visite o mesmo local várias vezes seguidas. Haverá sempre modificações na encenação ou nos desempenhos individuais dos artistas, mesmo que a estrutura permaneça a mesma. Em



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

segundo lugar, é a única forma de arte que combina a crítica política e social com a diversão. No Ocidente, o teatro como arte performativa tem sido utilizado para incentivar os cidadãos a participar em discussões públicas sobre questões morais, sociais e políticas desde a antiguidade (Nisker et al., 2006). Os gregos antigos, que estabeleceram o teatro como uma forma de entretenimento escapista e de envolvimento cívico, procuraram melhorar a sua moralidade abordando preocupações contemporâneas importantes através de peças de tragédia, comédia e sátira.

O teatro tem uma vasta história que atravessa as civilizações e evolui a par das comunidades humanas.

Uma Breve História do Teatro

O teatro tem uma longa história, que se estende por milhares de anos. O teatro surgiu em diferentes sociedades de todo o mundo e desenvolveu-se a partir de mitos, cerimónias religiosas e rituais que tinham lugar na vida quotidiana (Meyer-Dinkgräfe, 2001). Existem várias teorias sobre as origens do teatro, a mais conhecida das quais vê o teatro como um desenvolvimento de práticas religiosas antigas. No entanto, não há provas sólidas de que o teatro tenha evoluído a partir do ritual, apesar das semelhanças e da importância desta relação (Pipino, 2022).

As primeiras representações teatrais registadas, que incluíam representações para os deuses, tiveram origem no antigo Egito² cerca de 2500 a.C. Esta forma primitiva de teatro podia incluir dança, música e outros elementos destinados a agradar aos deuses, bem como a entreter e educar o público. Uma peça de teatro passional é uma peça sobre a vida de um deus, e a mais antiga peça de

² <https://study.com/academy/lesson/history-of-theater-overview-timeline.html>



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

teatro passional egípcia de que há registo conta a história do deus Osíris.

No Ocidente, o teatro tem as suas raízes nos mitos e rituais da Grécia antiga. O teatro da Grécia antiga, que floresceu entre 550 a.C. e 220 a.C., serviu de precursor do teatro ocidental moderno, ao qual deu terminologia técnica, classificação de géneros e numerosos temas, personagens e elementos narrativos. Em particular, as origens do drama grego podem ser atribuídas a Thespis, que foi o primeiro ator a sair do coro e a atuar a solo, marcando uma mudança significativa na narrativa teatral. Desde esta suposta origem, o teatro tem usado muitas variações das suas duas máscaras – a comédia (conhecida como Thalia, a musa da comédia) e a tragédia/drama (conhecida como Melpomene, a musa da tragédia).

Durante a antiguidade clássica grega e romana, o teatro como espaço, bem como os atos e ensinamentos teatrais, eram vistos como os principais eixos da vida comunitária, em torno dos quais esta vida adquiria estrutura, expressão e propósito (Papadopoulos, 2010). Durante a Idade Média e a Antiguidade tardia, a Igreja Cristã utilizou os dramas religiosos como método de instrução religiosa para os adeptos, com o objetivo de divulgar e regular as suas doutrinas (Papadopoulos, 2010).

No século XX, o teatro representou um período de grandes mudanças na cultura e na sociedade, principalmente na Europa e na América do Norte. Foi durante este período que artistas revolucionários e pioneiros radicais e progressistas do teatro, como Bertolt Brecht, Jerzy Grotowski, J. L. Moreno e Augusto Boal, conceberam o teatro como um espaço de expressão para a voz oprimida dos pobres e das pessoas marginalizadas. Esta prática teatral inovadora era vista como uma força que subverteria as hegemonias políticas e sociais e serviria como um mecanismo de libertação contra os mecanismos ideológicos prevalentes (Papadopoulos, 2010). De acordo com Obermueller (2013), todos estes pioneiros do teatro do século XX partilhavam o desejo de



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

demolir o papel passivo do espectador e de o envolver na ação. As suas ideias radicais sobre a quebra da barreira entre o intérprete e o seu público, que o teatro pode ser feito fora de um palco tradicional e que qualquer pessoa, e não apenas os atores, pode fazer teatro, lançaram as bases para a forma de teatro aplicado atualmente.

O teatro aplicado é agora amplamente reconhecido como um termo genérico que engloba uma variedade de práticas teatrais com o objetivo comum de desencadear ou influenciar a mudança social. Muitas formas³ de teatro aplicado defendem a mudança política e social, enquanto outras, como a terapia dramática, o psicodrama e o sociodrama, se centram no funcionamento interno do indivíduo, facilitando o crescimento pessoal e promovendo a saúde mental. O tema do teatro aplicado é frequentemente criado pelos participantes sob a orientação do(s) facilitador(es).

Teatro e Drama: Semelhanças e Diferenças

A literatura utiliza frequentemente teatro e drama como sinónimos. No entanto, é possível fazer uma distinção entre estas duas noções, tal como ilustrado no quadro seguinte.

³ Exemplos de práticas teatrais aplicadas incluem o Teatro na Educação (TiE), o Teatro na Educação para a Saúde (THE), o Teatro para o Desenvolvimento (TfD), o teatro prisional, o teatro comunitário, o teatro para a resolução/reconciliação de conflitos, o teatro de reminiscência com idosos, o teatro em museus, galerias e centros de património, o teatro em locais históricos e, mais recentemente, o teatro em hospitais (Sextou & Smith, 2017)



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Tabela 1. Semelhanças e diferenças entre teatro e drama

Teatro	Drama
O teatro é uma entidade física.	O drama é uma entidade abstrata.
O teatro é a produção em palco de uma peça.	O drama é o guião de uma peça de teatro.
Não existe uma interação direta entre o público e o dramaturgo.	Existe uma interação direta entre o leitor e o dramaturgo.
A interpretação da peça depende do leitor.	A interpretação da peça depende dos artistas.

Fonte: <https://pediaa.com/difference-between-drama-and-theater>

Teatro e Envelhecimento

Como mencionado anteriormente, a criatividade é amplamente reconhecida como um caminho para o envelhecimento ativo e saudável (Cristini & Cesa-Bianchi, 2019; O'Neill, 2019). Por conseguinte, o teatro, enquanto atividade criativa colaborativa, desempenha um papel significativo na promoção da saúde e do bem-estar dos idosos de diversas origens.

O teatro é um veículo poderoso através do qual os idosos podem expressar-se, envolver-se e comunicar com os outros através da sua aparência, das suas palavras e da sua linguagem corporal. Participar em atividades teatrais, contribuir para o desenvolvimento de espetáculos ou simplesmente assistir a



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

atuações tem, sem dúvida, um impacto positivo na saúde e no bem-estar dos idosos.

Nos últimos anos, tem havido um reconhecimento crescente da importância do teatro na promoção da saúde e do bem-estar das pessoas idosas como uma abordagem de baixo custo e envolvente para um envelhecimento ativo e saudável. Em particular, para os pacientes com demência, o teatro como atividade artística criativa parece estar a ganhar popularidade como uma alternativa potencialmente de baixo custo ou complementar às intervenções farmacêuticas, uma vez que melhora o desempenho cognitivo, reduzindo também os sintomas comportamentais e psicológicos (por exemplo, agressão, agitação, depressão) (Swinen & de Medeiros, 2018). Apesar dos benefícios comprovados do teatro para a saúde e o bem-estar dos idosos, incluindo os que sofrem de demência, o seu valor ainda não é totalmente reconhecido em todo o mundo, incluindo na Europa.

Benefícios do Teatro para as Pessoas Idosas

Nos últimos anos, tem havido um interesse crescente na investigação de programas e melhores práticas que utilizam as artes para envolver os idosos, a fim de melhorar a sua saúde e bem-estar, enquanto constroem a comunidade. Até à data, a maioria dos estudos sobre intervenções em programas de teatro são do Reino Unido e da América do Norte (EUA, Canadá), com alguns da Australásia e dos países escandinavos (e.g., Gürgens Gjaerum, 2013; Lee, Aula, & Masoodian, 2023) e, mais recentemente, da Holanda e Itália⁴. Independentemente da origem do estudo, todos fornecem evidências de que os adultos mais velhos, incluindo aqueles com demência-Alzheimer, podem beneficiar da participação em programas e atividades teatrais que

⁴ Ver também a investigação relevante incluída no livro "Welfare per Sognatori".



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

trazem alegria, quebram o isolamento, aumentam a aptidão física, reconfiguram relacionamentos, estimulam a imaginação e melhoram as capacidades cognitivas. Estudos sobre pessoas idosas com demência e doença de Alzheimer, em particular, mostraram que esta população pode participar plenamente em práticas teatrais adequadas às suas capacidades e que o emprego de técnicas teatrais específicas que melhorem a sua saúde e o seu bem-estar geral será mais benéfico para elas. A este respeito, um programa interessante para a utilização de atividades teatrais e baseadas na dramatização com pessoas idosas vem de Itália. Campostrini, Manzella e Caracciolo (2017) desenvolveram e implementaram recentemente um projeto terapêutico pioneiro que combinava a escrita autobiográfica com atividades teatrais no tratamento de doentes de Alzheimer de diferentes capacidades cognitivas, demonstrando os efeitos benéficos das práticas teatrais nos doentes de Alzheimer. O "Método Veder", criado nos Países Baixos, é outro programa que utiliza estímulos teatrais (como canções e poemas) em conjunto com abordagens centradas na pessoa para encorajar as pessoas vulneráveis a estabelecerem contacto. Este método destina-se a doentes com demência e a prestadores de cuidados, mas também pode ser aplicado a uma variedade de deficiências cognitivas e perturbações psiquiátricas. Nos Estados Unidos, foram desenvolvidos programas semelhantes para pessoas que vivem com Alzheimer ou outras formas de demência, como o "TimeSlips Creative Storytelling" (Basting, 2020). Trata-se de um método inovador de cuidados criativos para pessoas idosas com demência, que utiliza a criatividade e a imaginação, em vez da memória, para criar histórias e narrativas que permitem às pessoas descobrir os seus pontos fortes, em vez de se concentrarem nas suas perdas. É claro que tais programas e intervenções não se limitam aos acima referidos; estes e outros programas são discutidos na secção seguinte. No entanto, vale a pena notar aqui que, apesar da pesquisa limitada sobre intervenções baseadas em teatro e drama para pessoas idosas em cuidados de demência em todo o mundo (Keisari et al., 2020), há evidências de que os programas existentes podem melhorar as emoções



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

positivas, a aprendizagem, as habilidades sociais, a comunicação e a autoestima, ao mesmo tempo em que reduzem os sintomas depressivos (ver, por exemplo, Zeisel et al., 2018; Stevens, 2012).

Para além de discutir os benefícios do teatro para as pessoas idosas, a literatura centra-se nos benefícios para os prestadores de cuidados (formais ou informais, como os membros da família) que se envolvem em atividades criativas e teatrais com os idosos ou que frequentam formações/workshops para melhorar as suas interações com os seus recetores de cuidados. A participação em atividades de grupo de teatro colaborativo, por exemplo, pode melhorar as capacidades de comunicação e interação dos prestadores de cuidados com os idosos, quer estes tenham ou não deficiências cognitivas. Isto, por sua vez, pode levar a uma redução de uma série de sintomas psicológicos e comportamentais. Recentemente, Brunet e colegas (2021) avaliaram a eficácia de um novo programa piloto destinado a ensinar competências de improvisação a prestadores de cuidados a doentes com demência. O programa utilizou exercícios experimentais de improvisação em que os participantes aprenderam a colaborar em equipa, enquanto se concentravam na criação de novas experiências com os seus entes queridos. O estudo produziu provas encorajadoras que indicam que os programas de improvisação podem aliviar eficazmente os sintomas de depressão e atenuar as sensações de stress ou de sobrecarga entre os prestadores de cuidados. Estes benefícios têm o potencial de melhorar significativamente o bem-estar e a saúde geral dos prestadores de cuidados.

No entanto, o envolvimento dos idosos em atividades teatrais proporciona não só benefícios para a saúde física e mental, mas também valor cultural. No seu relatório de revisão sobre as vantagens do teatro para as pessoas idosas, Bernard e Rickett (2017) observaram que a dramatização e a criação são particularmente eficazes na criação de um espaço seguro para expressar e desafiar os estereótipos relacionados com a idade, bem como para abraçar a



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

diversidade e encontrar pontos comuns (p. 22). Os autores destacam o valor cultural das produções criadas por pessoas idosas como contribuições artísticas estéticas para a sociedade, em vez de se concentrarem apenas nos benefícios pessoais que obtêm ao participarem em atividades teatrais e dramáticas. No entanto, como já foi referido, quando se utilizam técnicas para envolver os idosos em atividades artísticas, seja para prevenção ou terapia/cura, o foco deve ser o processo em si e não os potenciais benefícios estéticos que possam surgir, como já foi mencionado.

Como já foi referido, o teatro tem o poder de transformar quem e como somos através das suas qualidades educativas, terapêuticas e curativas. O seu poder transformador vai para além do palco, oferecendo uma infinidade de benefícios físicos, cognitivos, emocionais e sociais que podem ajudar a aliviar os desafios de saúde e sociais experimentados por indivíduos mais velhos (Bernard & Rickett, 2016). Por exemplo, uma investigação realizada por Noice (Noice & Kramer, 2013) concluiu que a participação em exercícios teatrais estruturados pode melhorar as capacidades cognitivas, tais como a resolução de problemas, a memória, a geração e compreensão de palavras e o funcionamento cognitivo. Ao participar ativamente em artes performativas, incluindo teatro e drama, as pessoas idosas podem melhorar as suas relações sociais, as suas capacidades de lidar com a situação e as suas capacidades de aprendizagem (Dadswell et al., 2020), desmistificando o mito de que são resistentes à mudança e incapazes de adquirir novos conhecimentos.

O teatro, como forma de expressão criativa, cria um espaço seguro e confortável para os adultos mais velhos, particularmente aqueles com demência e Alzheimer, explorarem o seu "eu" criativo, quer residam em casa ou num ambiente de cuidados. Recentemente, Bernard e Rickett (2017) analisaram 77 estudos publicados sobre a participação de idosos no teatro e na dramatização e resumiram as suas conclusões. A sua análise destaca os benefícios dessa participação na saúde e no bem-estar das pessoas idosas,



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

incluindo a melhoria das relações de grupo, o reforço da aprendizagem e da criatividade, e salienta a importância do valor estético e da qualidade do teatro das pessoas idosas. Além disso, Wilson, Dadswell, Bungay e Munn-Giddings (2017) efetuaram uma revisão sistemática que explorou o impacto das artes participativas nas relações sociais das pessoas idosas. Estas relações englobavam interações com pares, pessoal de cuidados/cuidadores e a comunidade em geral. O estudo revelou que existem várias iniciativas e programas em todo o mundo que envolvem os cidadãos seniores em artes participativas, incluindo teatro e drama. A revisão destaca os efeitos positivos destes programas na saúde física e mental das populações idosas, bem como nas suas ligações interpessoais. Finalmente, Chacur, Serrat e Villar (2022) realizaram uma revisão de escopo de estudos que exploraram a participação de adultos mais velhos em atividades artísticas, incluindo teatro e drama. A revisão concluiu que os adultos mais velhos beneficiam da participação em tais atividades, mas também identificou lacunas na literatura de investigação existente. Os investigadores sugerem novas direções para a investigação futura, a fim de colmatar estas lacunas e expandir a nossa compreensão dos benefícios das atividades artísticas para os idosos.

Em resumo, a participação em atividades e exercícios teatrais, seja como espectador ou, idealmente, participando ativamente em esforços criativos estruturados, pode proporcionar inúmeros benefícios aos idosos, aos seus cuidadores e à sociedade em geral. Os benefícios para os idosos, em particular, podem ser divididos em quatro domínios principais:

Saúde e Cognição

- melhorias no funcionamento cognitivo, memória, geração de palavras e compreensão e resolução de problemas
- redução do stress
- diminuir a ansiedade e a depressão



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Benefícios Emocionais e Sociais

- desenvolvimento de novas relações e amizades
- promover a confiança e a empatia entre gerações
- aumento da autoconfiança e autoafirmação
- construir relações positivas com os seus pares, prestadores de cuidados, famílias e profissionais de saúde e assistência social
- sentimentos de excitação, divertimento, felicidade e libertação da imaginação
- reforçar as capacidades de comunicação e as relações interpessoais

Criatividade e Aprendizagem

- o desenvolvimento de novas competências, o desafio e a assunção de riscos na vida adulta
- autoexpressão, jogo e diversão
- quebrar os estereótipos de idade e incentivar uma sociedade inclusiva
- cultivar o “eu criativo”
- adquirir competências no domínio do teatro/drama e da representação

Fitness Física⁵

- melhorar a mobilidade, a flexibilidade, a força, o equilíbrio e a saúde cardiovascular
- consciência corporal
- melhorar o bem-estar físico geral

Programas e Intervenções Baseados em Teatro e Drama para Pessoas Idosas com e sem Demência-Alzheimer

Uma variedade de intervenções teatrais, por vezes referidas como "atividades

⁵ <https://medium.com/@cccindy/power-of-theatre-enhancing-elderly-health-and-well-being-553da9e1b1b2>



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

teatrais", "atividades baseadas na dramatização", "teatro/drama/método criativo" ou "terapia dramática", foram desenvolvidas para ajudar os idosos, com ou sem deficiências cognitivas, a manter ou melhorar a sua saúde e bem-estar. Estudos realizados em vários países do mundo revelaram a existência de uma vasta gama de programas de intervenção teatral dirigidos aos idosos. Algumas intervenções teatrais utilizam tipos específicos de teatro, como o Playback Theatre, o Reminiscence Theatre ou o Readers' Theatre, para ajudar os idosos a melhorar a sua saúde e a manter o seu bem-estar e independência à medida que envelhecem. Outros programas incluem uma variedade de atividades sensoriais, dramáticas e estéticas, bem como exercícios experimentais baseados na música, inspirados e baseados no teatro e no drama, para evocar memórias ou encorajar os idosos a usar a sua imaginação e criatividade. As atividades podem também incorporar som, dança e movimento corporal, permitindo que os idosos se envolvam em atividade física, ao mesmo tempo que funcionam como um método de comunicação e ligação para aqueles que têm dificuldade em falar ou comunicar verbalmente.

Além disso, as intervenções teatrais para adultos mais velhos podem incorporar abordagens terapêuticas criativas, como a terapia dramática, e empregar várias técnicas, como jogos de teatro, narração de histórias, escrita de histórias, fotografia, marionetas e poesia para estimular a memória e facilitar a reflexão sobre a vida de cada um. As atividades e os jogos de memória são escolhas comuns nos programas criativos para adultos mais velhos, em especial os que sofrem de demência, uma vez que podem ajudar a melhorar a saúde do cérebro e a abrandar o declínio cognitivo. No entanto, é imperativo ter em conta os pontos de vista de alguns especialistas, como Anne Basting (2020), que argumentam que as atividades de melhoria da memória centradas em experiências de vida pessoais podem nem sempre ser necessárias para melhorar o desempenho da memória em indivíduos mais velhos com deficiências cognitivas. Esta perspetiva é fundamental e os profissionais devem tê-la em conta quando desenvolvem e implementam



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

intervenções de programas teatrais para pessoas com demência ou grupos mistos que incluem pessoas com e sem deficiências cognitivas.

Além disso, a revisão da literatura concluiu que as atividades de teatro e drama, quer sejam utilizadas para entretenimento, cura ou ensino, devem ser sempre agradáveis, de fácil utilização e bem concebidas para se adequarem às necessidades físicas, emocionais e psicossociais das pessoas idosas. Estas qualidades fundamentais são essenciais para o êxito de qualquer atividade ou exercício de teatro/drama. No entanto, como demonstram os dados científicos e empíricos, nem todos os idosos têm as mesmas necessidades psicossociais devido a diferenças individuais e culturais. Do mesmo modo, nem todas as pessoas sofrem de demência e de Alzheimer da mesma forma. Por conseguinte, é razoável afirmar que não existe **uma** intervenção teatral de "**tamanho único**", mas sim uma variedade de abordagens que podem ser adaptadas às necessidades e aos contextos de cada pessoa para serem eficazes. Esta abordagem adaptada não só garante que as pessoas idosas recebam cuidados criativos adequados, como também melhora o seu bem-estar geral e a sua qualidade de vida. Por conseguinte, é essencial escolher atividades que se alinhem com os objetivos dos programas de formação ou de workshops e que respondam às necessidades específicas do público-alvo.

De acordo com a nossa revisão da literatura, os tipos mais frequentemente citados de programas e abordagens baseados em teatro e drama para indivíduos idosos com e sem demência – Alzheimer e seus cuidadores são os seguintes

- **Teatro da Reminiscência**

O Teatro da Reminiscência é uma forma de teatro interativo em que os adultos mais velhos partilham memórias e experiências através do diálogo, da narração de histórias e de atividades criativas. Trata-se de ver e concretizar o potencial dramático das histórias da vida



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

real. Usa as memórias como base para os guiões de teatro, utilizando as experiências das pessoas idosas como fonte de produção artística e criatividade terapêutica (por exemplo, Kosti, 2018; Schweitzer, 2007).

- **Drama Criativo** ⁶

A dramatização criativa (improvisação) é uma atividade artística que demonstrou ter um valor pessoal e social significativo para os idosos como efeito secundário ou resultado imediato da participação numa série de atividades deste tipo. Refere-se a atividades dramáticas concebidas para ajudar os participantes a desenvolver as suas capacidades cognitivas, afetivas, estéticas e de pensamento moral, incluindo as pessoas com demência-Alzheimer.

- **O 'Método Veder'**

É um método de comunicação baseado no teatro que utiliza estímulos teatrais (por exemplo, canções, poesia) em conjunto com abordagens centradas na pessoa para incentivar as pessoas vulneráveis a estabelecerem contacto. Isto é válido não só para a pessoa que tem dificuldade em estabelecer contacto, mas também para os que a rodeiam, como os familiares e os prestadores de cuidados. O 'Método Veder' foi desenvolvido para pessoas com demência e seus cuidadores, mas pode ser aplicado a uma ampla gama de deficiências cognitivas e distúrbios psiquiátricos (por exemplo, van Haften-van Dijk, van Weert, & Dröes, 2015).

- **Método de contacto Veder**

Esta é uma versão modificada do método Veder original, adaptada especificamente para os contextos de cuidados diários. Dá ênfase à

⁶ file:///C:/Users/user/Downloads/Story-To-Remember-booklet-EN-1%20(2).pdf



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

integração da comunicação teatral, poética e musical nas tarefas de cuidados de rotina, em vez de se basear em atuações estruturadas. O objetivo é melhorar as interações diárias entre os prestadores de cuidados e os residentes, utilizando elementos do Método Veder durante as atividades de cuidados pessoais. Envolve a formação dos prestadores de cuidados para incorporar elementos de comunicação teatral nas suas práticas de prestação de cuidados sem necessitar de competências de desempenho extensivas (Boersma et al., 2017).

- **Teatro Playback**

O teatro playback é um tipo de teatro de improvisação em que os membros da audiência contam voluntariamente histórias das suas vidas e assistem à sua representação em palco. Keisari e colegas (2020) utilizaram o teatro playback numa intervenção de grupo estruturada de 12 semanas e encontraram melhorias significativas na autoestima, no afeto positivo, no sentido da vida e na qualidade de vida, bem como uma diminuição significativa das perturbações depressivas.

- **Teatro de Improviso**

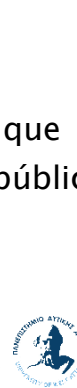
É uma forma estimulante e imaginativa de os idosos manterem as suas capacidades cognitivas, competências interpessoais e participação ativa. As técnicas de teatro de improvisação podem também revelar-se vantajosas para os prestadores de cuidados como forma de lidar com os desafios com que se deparam (por exemplo, Bassis, Rybko, & Maor, 2023).

- **Teatro dos Leitores**

O Teatro de Leitores é uma forma de teatro que exige que os participantes leiam em voz alta uma narrativa escrita para o público.



Cofinanciado pela
União Europeia





"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Os participantes têm os seus guiões na mão e atuam sem necessidade de memorizar as falas. O Teatro de Leitores não pode utilizar qualquer representação, cenário, adereços ou vestuário, e as peças representadas são um ato ou breves adaptações de produções mais longas. Não é necessária qualquer experiência de representação (por exemplo, Khanlou et al., 2022).

- **Drama Recreativo**

Recorre a uma variedade de atividades dramáticas para proporcionar aos idosos oportunidades recreativas (por exemplo, Sextou & Smith, 2017).

- **Cruzamentos da Vida**

Trata-se de um método ativo de revisão da vida que utiliza memórias autobiográficas cuidadosamente selecionadas, experiências de vida que se definem a si próprias ou períodos de vida que moldaram um participante. Os participantes podem facilmente explorar a identidade, o significado e as relações com o meio envolvente, partilhando e dando vida a histórias de “life-crossroads” de vida (por exemplo, Keisari & Palgi, 2017).

- **TimeSlips**

É um método criativo de narração de histórias em grupo para pessoas com doença de Alzheimer e perturbações relacionadas. O método utiliza a narração de histórias para envolver as pessoas com demência de forma significativa. Reconhece a importância da narração criativa de histórias para pessoas com demência, deslocando a ênfase da memória para a imaginação (Basting, 2013).



Cofinanciado pela
União Europeia





"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

Princípios Éticos para o Trabalho Teatral e Dramático com Pessoas Idosas

A literatura sobre programas de envelhecimento criativo oferece vários exemplos de como as intervenções teatrais podem promover o bem-estar psicossocial dos idosos, ao mesmo tempo que combatem o envelhecimento e o capacitismo. De acordo com os especialistas, a estigmatização e a discriminação baseadas em estereótipos sociais podem prejudicar o desempenho cognitivo e físico dos adultos mais velhos, restringir a sua acessibilidade aos cuidados de saúde e minar o seu sentido de autoidentidade e bem-estar geral (Lee, Aula, & Masoodian, 2023; Perel-Levin, 2023; Stokes & Moorman, 2020).

Tendo em conta o que precede, Ellen Hirzy (2021) defende que os programas de envelhecimento criativo devem ser baseados em ativos e não em défices e, portanto, anti capacitados, enfatizando a aprendizagem das artes e o desenvolvimento de competências para as pessoas mais velhas. Além disso, ela acredita que as pessoas mais velhas devem ter a oportunidade de adquirir conhecimentos e de se envolverem em atividades em ambientes acolhedores e estimulantes que valorizem as suas competências, aspirações e dedicação.

Além disso, a literatura tem mostrado que não existe uma abordagem única para programas e intervenções teatrais para pessoas idosas, uma vez que cada pessoa é única. No entanto, ao utilizar o teatro para envolver pessoas idosas com ou sem demência e Alzheimer, é importante considerar o comportamento aceitável e apropriado dos profissionais e facilitadores em relação a esta população etária. Por outras palavras, quando se trabalha com pessoas idosas, é da maior importância praticar um comportamento ético. A prática ética ajuda a estabelecer uma forte ligação e confiança entre os profissionais e as pessoas idosas e os seus prestadores de cuidados, o que é especialmente importante quando se trabalha com idosos em situação de vulnerabilidade, pessoas com demência e em situações de alto risco.



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

Em geral, os profissionais que interagem com os idosos devem aderir aos Princípios das Nações Unidas⁷ para as Pessoas Idosas e aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) relativos à saúde e ao bem-estar, abster-se de perpetuar estereótipos e assegurar que cada adulto idoso seja tratado com dignidade e respeito. No entanto, um estudo recente de Georgia Grace Bowers (2023) no Reino Unido sublinha a importância não só de aderir a princípios éticos abrangentes quando se interage com pessoas idosas, mas também de ter em conta as práticas éticas da utilização de artes performativas específicas, como o teatro aplicado e, em particular, o teatro reminiscente, quando se trabalha com esta população etária. O estudo salienta as consequências involuntárias deste tipo de teatro, que corre o risco de reduzir os idosos a meros contadores de histórias do passado, obscurecendo as suas identidades e contributos atuais.

Como já foi referido, o teatro de reminiscência é uma forma de teatro interativo em que os adultos mais velhos partilham as suas memórias e experiências através do diálogo, da narração de histórias e de atividades criativas.

Bowers chama a atenção para a potencial perpetuação inadvertida de estereótipos e para a negligência da vida atual dos participantes e da sua agência no âmbito das práticas teatrais aplicadas, apesar das suas intenções positivas. Para lidar com quaisquer preconceitos relacionados com a idade que possam surgir durante a implementação de técnicas teatrais, Bowers sugere a utilização de um quadro de Praxis Anti-Ageism (AAP) juntamente com os princípios éticos mais alargados para as pessoas mais velhas. Esta abordagem garante que as experiências de vida dos adultos mais velhos são respeitadas e que as suas opiniões são reconhecidas e ouvidas em pé de igualdade ao

⁷ <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/united-nations-principles-older-persons>



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

longo das atividades e exercícios teatrais. O quadro AAP sublinha os seguintes aspetos: cocriação, atenção às respostas atuais às memórias e exame crítico dos estereótipos.

Cocriação e poder partilhado: Os participantes colaboram ativamente na conceção do projeto e dos resultados performativos finais, assegurando que estes não são utilizados apenas para as suas recordações.

Concentrar-se nas respostas atuais: Explorar a forma como os participantes se sentem em relação às suas memórias do momento presente leva a que se concentrem no aqui e agora e não apenas no que já passou.

Desafiar os estereótipos: A AAP dá prioridade à apresentação das diversas experiências e perspetivas dos idosos, à promoção da compreensão e à desconstrução do preconceito de idade.

Os programas e intervenções teatrais que envolvem adultos mais velhos devem dar prioridade à inclusão, à diversidade e à integridade ética dos profissionais, tal como acontece com qualquer atividade criativa que envolva e estimule o potencial humano. Em primeiro lugar, a inclusão deve ser uma prioridade máxima, o que significa que o programa deve ser concebido para atender a indivíduos de todas as origens e capacidades. Esta abordagem garante que os idosos de diversas origens possam participar e beneficiar do programa, independentemente das suas diferenças sociais, culturais ou físicas.

Em segundo lugar, a diversidade também deve ser tida em conta. Neste contexto, a diversidade refere-se ao leque de experiências, perspetivas e ideias que são trazidas para o programa. Ao incorporar a diversidade no programa, é possível criar experiências mais dinâmicas e envolventes que apelam a um leque mais alargado de participantes.



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Finalmente, a integridade ética dos profissionais também deve ser considerada. Isto significa simplesmente que os profissionais envolvidos no programa devem ser confiáveis, conhecedores e experientes. Devem atuar com honestidade, transparência e respeito pelos participantes, garantindo que o programa é seguro, eficaz e benéfico para todos os envolvidos. Ao dar prioridade à inclusão, diversidade e integridade ética nos programas e intervenções teatrais para adultos mais velhos, é possível criar uma experiência estimulante e envolvente que promove o capital humano e enriquece a vida de todos os envolvidos.



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

SECÇÃO 2. RESULTADOS DAS ANÁLISES DA LITERATURA NACIONAL

Envelhecimento e Situação Atual dos Cuidados às Pessoas Idosas

A Europa conta com um número crescente de países onde as pessoas vivem mais tempo do que nos anos anteriores. Na **Roménia**, as baixas taxas de natalidade e a emigração determinaram a diminuição da população, que se caracteriza por um processo de envelhecimento. Os adultos mais velhos (65+) representavam 19,6% da população total, em 2021 (Institutul National de Statistica, 2023). A esperança de vida à nascença na Roménia é a terceira mais baixa da UE – 76,6 anos (Eurostat, 2024). A demência na Roménia tem um impacto grave; de um número aproximado de 270 000 – 300 000 pessoas com Alzheimer, apenas menos de 20% são detetadas e diagnosticadas (Romanian Alzheimer Society, 2012). Além disso, em 2019, a doença de Alzheimer foi listada como a 6.^a causa de morte na Roménia. Em particular, a **Grécia** é um dos países da UE que está a envelhecer rapidamente, levando a alterações significativas nos seus atributos estruturais. Atualmente, as pessoas com mais de 65 anos no país representam mais de 21,3% da população e, de acordo com as previsões, em 2030 serão cerca de 30% da população, enquanto em 2050 serão perto de 1/3 da população (OMS, 2023). De acordo com os últimos dados do Observatório Nacional Grego para a Demência – Alzheimer, estima-se que 200.000 pessoas vivam com demência no país, enquanto os cuidadores familiares são estimados em 400.000 em todo o país. Tradicionalmente, os cuidados prestados aos idosos na Grécia têm sido predominantemente de base familiar. Numa investigação recente, que faz parte do Hellenic Epidemiological Longitudinal Investigation of Aging and Diet (HELIAD), a incidência de demência no grupo etário de 65 anos ou



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

mais na Grécia foi de 19,0 casos por 1000 pessoas-ano (incidência padronizada para a idade e para o sexo: 25,4/1000 pessoas-ano, dos quais 16,3 por 1000 anos foram atribuíveis à doença de Alzheimer) (Vlachos et al., 2021). Estes números irão aumentar drasticamente nos próximos anos, tornando a demência um dos desafios médicos, sociais e económicos mais importantes na Grécia, tal como em todo o mundo. Apesar disso, até à data, foram realizados muito poucos estudos sobre a prevalência da demência e do défice cognitivo ligeiro na Grécia (Tsolaki et al., 2021). De acordo com investigações recentes realizadas em todo o mundo, as circunstâncias acima mencionadas têm frequentemente um impacto negativo na saúde física e mental e no bem-estar das pessoas idosas, causando stress e ansiedade, bem como sentimentos de solidão e isolamento social (Perel-Levin, 2023).

De acordo com os dados do ISTAT, baseados na população residente em **Itália** em 1 de janeiro de 2023 (ISTAT), existem aproximadamente 1 126 961 casos de demência no grupo etário de 65 anos ou mais. Se acrescentarmos os casos relacionados com o Déficit Cognitivo Ligeiro (DCL), cerca de 900 000, e os familiares envolvidos, que totalizam 4 milhões, o número ultrapassa os 6 milhões de pessoas diretamente afetadas pelo problema.

Portugal foi o quarto país mais envelhecido do mundo em 2021, com 23,4% da sua população com 65 ou mais anos, um aumento em relação aos 19,03% registados em 2011 (INE, 2022; INE, 2013). Esta mudança demográfica sublinha o número crescente de pessoas idosas que necessitam de cuidados sociais e de saúde. No contexto da globalização, da evolução das tendências do mercado de trabalho, do aumento da mobilidade residencial, do aumento da idade dos pais pela primeira vez e da alteração das condições de vida, tornou-se mais difícil para os filhos prestar cuidados e apoio socio-emocional aos seus pais idosos. Mesmo em países com uma tradição de responsabilidade moral para com os pais idosos (Saraceno, 2016), há uma tendência para uma



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

maior dependência de cuidados externos, indicando um processo de desfamiliarização (São José, 2012; Walker et al., 2019). Os termos dominantes nas últimas décadas têm sido "envelhecimento ativo" na Europa e "envelhecimento bem-sucedido" nos Estados Unidos (Paúl, Ribeiro, & Teixeira, 2012). Ambos os conceitos têm origem na mesma base científica assente na perspetiva da atividade (Foster & Walker, 2014) e são vistos na investigação e nas políticas como alternativas ao modelo deficiente de envelhecimento (Strawbridge, Wallhagen, & Cohen, 2002). O envelhecimento ativo, tal como definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS), é o "processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, a fim de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem" (OMS, 2002). Os seus quatro conceitos-chave são: (1) Autonomia; (2) Independência; (3) Qualidade de vida; e (4) Expectativa de vida saudável. Para a OMS, ser "ativo" significa uma participação contínua em todos os aspetos da vida – social, cultural, económico, espiritual ou cívico – e não apenas a capacidade de ser fisicamente ativo ou de trabalhar (OMS, 2002).

Política Nacional da População Idosa com e sem Demência-Alzheimer

Na **Roménia**, a Caixa Nacional de Seguro de Doença (CNAS) gere um programa especial para a doença de Alzheimer, garantindo que os doentes diagnosticados recebem gratuitamente tratamentos específicos, seguindo um protocolo detalhado. Apesar da importância de um diagnóstico precoce, muitas pessoas só consultam os seus médicos quando a doença já progrediu significativamente.

Em 2013, o Ministério do Trabalho, da Família, da Proteção Social e dos Idosos introduziu o Despacho n.º 2272. Este despacho especifica os procedimentos de aplicação do artigo 42.º da Lei n.º 448/2006, que se centra na proteção e promoção dos direitos das pessoas com deficiência. De acordo com esta lei, as pessoas com deficiências graves, incluindo as que sofrem de demência, têm direito a um cuidador pessoal. Este direito baseia-se numa avaliação



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

médica e psicossocial exaustiva e é gerido pela Direção Geral de Assistência Social e Proteção da Criança.

Atualmente, existe uma Estratégia Nacional para os Cuidados de Longa Duração e o Envelhecimento Ativo (2023 – 2030) na Roménia, desenvolvida pelo Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social com a assistência técnica do Banco Mundial. Esta estratégia visa melhorar os serviços de cuidados de longa duração e promover o envelhecimento ativo da população.

No entanto, a Roménia não dispõe atualmente de uma estratégia nacional oficial para a demência nem de um plano de ação nacional para a demência. Apesar disso, tem havido um esforço significativo para criar um. A Sociedade Romena de Alzheimer e a Asociația Habilitas Centru de Resurse si Formare Profesionala desenvolveram um Plano de Ação Nacional contra a Demência para 2020–2024. Esta iniciativa, cofinanciada pelo Fundo Social Europeu através do Programa Operacional Capacidade Administrativa 2014–2020 e intitulada "Saúde Mental – Prioridade na Agenda Pública!" (código MySMIS 112591), foi apresentada ao Ministério da Saúde da Roménia. Infelizmente, ainda está pendente de adaptação e financiamento.

O Plano de Ação Nacional contra a Demência proposto centra-se em sete áreas prioritárias fundamentais: (1) Registo e classificação das pessoas diagnosticadas com demência na Roménia; (2) Prevenção, informação e sensibilização da população para as doenças neurodegenerativas; (3) Apoio e cuidados aos pacientes diagnosticados com demência; (4) Tratamento da demência; (5) Educação formal, informal e não formal no domínio das doenças neurodegenerativas; (6) Melhoria do quadro legislativo, incluindo os atos normativos que regulam os direitos dos doentes afetados pela demência e dos seus prestadores de cuidados; (7) Investigação sobre as doenças neurodegenerativas. Este documento de política pública, apresentado ao Ministério da Saúde romeno, é importante para responder às necessidades crescentes dos doentes de demência e das suas famílias na Roménia. No



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

entanto, a sua aplicação está dependente da adaptação e do financiamento pendentes por parte das autoridades competentes.

Na **Grécia**, não existe um plano de ação nacional para a população idosa. O que existe é o Plano de Ação Nacional para a Demência – Doença de Alzheimer 2016–2020, que não foi implementado de forma significativa, exceto através da criação de alguns serviços e estruturas. De acordo com o Plano de Ação Nacional para a Demência – Doença de Alzheimer 2016–2020 da Grécia, "a questão da demência não era uma prioridade no sector da saúde pública e não existia um mapeamento sistemático da rede dos poucos serviços de saúde e de assistência social disponíveis para as pessoas com demência na Grécia". (p.24).

Em 2023, o Governo grego anunciou um plano de ação abrangente para combater a demência, considerada pelos analistas como um desafio significativo para o envelhecimento da população do país. Em termos de quadro legislativo, o plano de ação visa salvaguardar os direitos fundamentais das pessoas com demência e dos seus prestadores de cuidados informais. Além disso, a legislação proposta inclui a introdução de um "representante para os cuidados e a saúde" do paciente, que será nomeado para cada pessoa com demência e Alzheimer. Esta pessoa atuará como representante legal para questões de cuidados e tratamento quando o paciente perder as funções cognitivas e não puder tomar decisões. O Plano de Ação Nacional para a Demência e a Doença de Alzheimer 2023–2028 baseia-se em 7 eixos: 1) Registo e classificação das pessoas com demência na Grécia, 2) Prevenção, informação e sensibilização do público, 3) Apoio aos prestadores de cuidados a pessoas com demência, 4) Tratamento da demência, 5) Legislação – Direitos das pessoas com demência e dos seus prestadores de cuidados, 6) Investigação sobre a demência, 7) Educação sobre a demência.

Em **Itália**, desde o início da década de 2000 e durante os dez anos seguintes, as ações a nível regional e local foram organizadas e executadas sem uma



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

orientação comum. Foi necessário esperar até 2015 para ter o primeiro quadro nacional, o primeiro *Piano Nazionale Demenze* (PND) – Plano Nacional para a Demência, que, apesar de representar uma base para uma estratégia partilhada, nunca foi apoiado por financiamento suficiente. Além disso, foi também prevista a criação de um Tavolo nazionale permanente – Mesa Permanente sobre a Demência – responsável pela coordenação das ações implementadas, mas a sua criação formal demorou cerca de seis anos. Apesar dos atrasos, o novo organismo começou a produzir vários documentos a nível nacional, aprovados conjuntamente pelo Estado e pelas Regiões, que se esperava que tivessem um impacto significativo e dessem uma orientação clara às estratégias de programação. O legado mais significativo, também do ponto de vista económico-financeiro, foi a disponibilização do primeiro Fondo Nazionale per le Demenze – Fundo Nacional para a Demência –, incluído na Lei do Orçamento para 2021 (Lei n.º 178 de 30/12/2020), que disponibilizou uma dotação de 5 milhões de euros anuais durante três anos.

Tal como estabelecido, aqueles que desempenham funções de governança, nomeadamente o Ministério, as Regiões e Províncias Autónomas e as autoridades locais, são incumbidos dos seguintes deveres e investidos das consequentes responsabilidades: definir objetivos e estratégias; conceber estruturas de governança e controlo; monitorizar e avaliar o seu funcionamento e a consecução dos objetivos; prever sistemas de gestão capazes de intervir para corrigir e melhorar as ações e os desempenhos em curso. Contrariamente ao inicialmente previsto, a realidade do território italiano apresenta-se ainda muito variada e fragmentada entre as diferentes Regiões e, muitas vezes, ainda mais a nível local, com áreas de excelência a par de outras onde é extremamente necessário intervir para colmatar lacunas evidentes. Isto conduz a desigualdades acentuadas no acesso e na utilização da oferta qualitativa-quantitativa de serviços de diagnóstico e de cuidados. Em geral, a integração e a colaboração entre as diferentes entidades e figuras envolvidas são fracas ou mesmo deficientes: hospitais, médicos de clínica



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

geral, serviços territoriais, assistência domiciliária integrada.

Em Itália, existem várias iniciativas de base cultural destinadas à demência, mas a gestão e o tratamento deste fenómeno são complicados. Os caminhos planeados dificilmente envolvem abertura e colaboração com outros sectores para além da saúde; limitam-se sobretudo a uma abordagem médica e não cultural. Só agora, algumas instituições públicas locais começaram a co-conceber iniciativas e atividades de bem-estar cultural.

Em 2014, foi criado o *Plano Nacional para as Demências* (PND), através da colaboração e concertação entre o Ministério da Saúde, Regiões e Províncias Autónomas (AP), o Instituto Superior de Saúde (ISS) e as três associações nacionais de doentes e familiares. Com uma abordagem integrada da gestão e do tratamento da doença, que se materializa num conjunto abrangente de percursos de cuidados, pretende-se desenvolver uma estratégia global para promover intervenções consistentes e adequadas, melhorar a adequação e a eficácia da prestação de cuidados à demência, combater o estigma social e garantir direitos, acesso e utilização de conhecimentos atualizados.

Em 2017, a *Mesa Permanente sobre a Demência* elaborou diretrizes e orientações nacionais relativas aos *Percorsi Diagnostico Terapeutici Assistenziali* (PDTA) – *Percursos de Diagnóstico Terapêutico* – para a demência, a fim de apoiar as autoridades de saúde no desenvolvimento de tais programas. Para além de fornecer uma definição partilhada de PDTA, o documento identifica os passos e os elementos essenciais necessários para delinear os percursos a nível regional; devido a necessidades específicas, a articulação destes percursos varia em função do contexto local em que se desenvolvem. O mesmo PND reconhece como ações importantes o desenvolvimento e a implementação de redes específicas no âmbito de um percurso adequado e de qualidade, incluindo vários profissionais de saúde.

Em 2022, foi criado o *Fundo para a Doença de Alzheimer e a Demência*, que



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

disponibilizou um financiamento de 14 milhões de euros para a implementação de uma série de atividades de projeto para a prossecução dos objetivos do PND. Trata-se do primeiro financiamento público específico relacionado com a demência e, após o *Projeto Cronos*⁸ e a publicação do PND, corresponde à maior operação de saúde pública sobre este tema na história de Itália. Até então, o *Cronos* tinha representado a primeira iniciativa coordenada a nível nacional para a demência, especificamente para a doença de Alzheimer, com o objetivo de estruturar um sistema de cuidados ligado à prescrição de um tipo de medicamento.

Intervenção Política **Portugal** alinou-se com os valores e objetivos estratégicos da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da União Europeia (UE) relativamente ao envelhecimento ativo e saudável desde a Declaração Política e o Plano de Ação Internacional de Madrid sobre o Envelhecimento (Nações Unidas, 2002). Em 2004, a Direção-Geral da Saúde (DGS) do Ministério da Saúde português lançou o Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas. A esta iniciativa seguiu-se, em 2014, o relatório "Maior Idade em Números", que teve como objetivo monitorizar a saúde da população com 65 e mais anos (Direção-Geral de Saúde, 2004; 2014). Por outro lado, o alinhamento com as estratégias globais de envelhecimento foi verificado na adoção da Estratégia Global e Plano de Ação sobre Envelhecimento e Saúde pela Assembleia Mundial da Saúde, em maio de 2016, e no enquadramento apresentado no Relatório Mundial sobre Envelhecimento e Saúde (OMS, 2015). Em resposta, o

8

Lançado há mais de vinte anos, o projeto Cronos representou a primeira iniciativa coordenada a nível nacional para a demência (especificamente a doença de Alzheimer), com o objetivo de estruturar um sistema de gestão ligado à prescrição de um tipo de medicamentos. Em Itália, a rede para a demência começou a ser ativada em 2000 com o projeto Cronos, que promoveu modelos de gestão a nível nacional e lançou as bases para um futuro serviço de implementação.



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Governo português criou um grupo de trabalho interministerial para desenvolver a Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável (ENEAS) em 2017. Este plano estratégico tinha como objetivo criar uma sociedade para todas as idades, promovendo um envelhecimento ativo, digno e saudável. O grupo de trabalho (Grupo de Trabalho Interministerial, 2017) propôs um conjunto de ações organizadas em sete categorias:

- Promoção de estilos de vida saudáveis e vigilância da saúde
- Gestão da comorbilidade
- Formação e educação ao longo do ciclo de vida
- Criação de ambientes que permitam a integração e a participação
- Criação de ambientes físicos que garantam a segurança
- Identificação, sinalização e apoio em situações de vulnerabilidade
- Implementação, monitorização e investigação à luz dos desafios impostos pela pandemia de COVID-19.

O Relatório Analítico do Índice de Envelhecimento Ativo e a Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030 oferecem oportunidades para considerar estrategicamente o envelhecimento como uma prioridade nacional em Portugal e em toda a Europa (Costa et al., 2021).

Saúde e Assistência Social: Estruturas e Serviços para Pessoas Idosas com e sem Demência-Alzheimer

Na **Roménia**, a pobreza ainda se encontra num nível elevado, uma vez que, em 2016, 38,8% da população estava em risco de pobreza e exclusão social (Comissão Europeia, 2018). O acesso aos cuidados de saúde é universal e garantido pela Constituição. Cada pessoa segurada na Romana tem direito a serviços de saúde gratuitos. Para as pessoas não seguradas, apenas são prestados cuidados de saúde de emergência. Os baixos níveis de financiamento e a excessiva dependência dos cuidados hospitalares limitam



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

constantemente o acesso universal a cuidados de qualidade, enquanto a corrupção continua a ser generalizada. A Lei 263/2010 regula o sistema de pensões na Roménia. 96% da população com mais de 65 anos das zonas urbanas recebe pelo menos um salário mínimo ou uma pensão mínima, enquanto 93% da população com mais de 65 anos das zonas rurais recebe pensões do sistema de segurança social ou do sistema de pensões dos trabalhadores agrícolas. Além disso, não existem centros de cuidados residenciais ou centros de cuidados paliativos dedicados a pessoas com demência. Os centros de dia para pessoas com demência são iniciativas locais apenas em algumas grandes cidades. As zonas rurais estão completamente desprovidas de cuidados no domínio da demência. Também não existem serviços de apoio aos cuidadores informais/familiares de pessoas diagnosticadas com demência, para além do apoio financeiro. A rede de cuidados residenciais é insuficiente para o elevado número de idosos que necessitam de serviços de cuidados, pelo que se verifica um elevado desenvolvimento do sector privado de cuidados. Apesar da necessidade, os serviços de cuidados caracterizam-se por vezes por uma baixa qualidade e por comportamentos abusivos. As autoridades públicas e as iniciativas privadas estão a envidar esforços constantes para melhorar o nível de qualidade dos cuidados.

A Grécia é um dos poucos países europeus onde as despesas públicas com serviços de saúde e cuidados de longa duração para os idosos são inferiores à média da UE; a maioria dos cuidados de longa duração no país é prestada informalmente por membros da família em casa, que assumem as responsabilidades e despesas associadas. Apesar da falta de dados oficiais sobre a prevalência dos cuidados informais na Grécia, a Eurofound (EQLS, 2016) estima que os cuidadores informais representam 34% da população grega, ou seja, cerca de 3.600.000 indivíduos.

Atualmente, na Grécia, há uma variedade de organizações públicas, com fins lucrativos e privadas sem fins lucrativos que prestam serviços aos idosos. As



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

organizações de cuidados de saúde e sociais para idosos, incluindo os que sofrem de demência-Alzheimer, são geridas tanto pelo sector público como pelo privado, sendo o sector privado responsável pela maioria. Estas organizações prestam vários serviços e atividades aos idosos, incluindo atividades criativas e artísticas como o teatro (grupos teatrais), a dança (tradicional, moderna), o coro, o artesanato, atividades recreativas e culturais (visitas a museus, participação em festivais, etc.). As agências do sector público (por exemplo, serviços municipais e comunitários), as organizações sem fins lucrativos (por exemplo, igrejas, fundações de caridade, ONGs) e as organizações com fins lucrativos (por exemplo, lares de idosos, unidades de cuidados para adultos mais velhos) que prestam serviços de cuidados a longo prazo e residenciais para adultos mais velhos, bem como ambientes específicos de demência, organizam frequentemente grupos com interesses específicos e proporcionam oportunidades criativas a doentes, cuidadores, famílias e amigos. No entanto, não existe uma investigação ou mapeamento sistemático dos cuidados de saúde e dos serviços sociais e criativos para adultos mais velhos no país. Além disso, a prestação de serviços varia significativamente de acordo com o sector e a localização; as zonas urbanas têm uma melhor disponibilidade, enquanto as zonas rurais têm serviços muito limitados.

Iniciativas de Teatro para Adultos mais Velhos

Embora os conceitos de envelhecimento ativo e envelhecimento bem-sucedido enfatizem a participação e o envolvimento em atividades culturais, não destacam explicitamente a importância das atividades criativas e artísticas na vida dos idosos. A criatividade oferece um novo paradigma para o envelhecimento, que se centra no potencial dos indivíduos mais velhos e não nos seus desafios (Hanna & Perlstein, 2008). Na sociedade contemporânea, a criatividade é muitas vezes vista como um atributo exclusivo da juventude. No entanto, a prática do envelhecimento criativo surgiu em três áreas distintas:



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

1. **Saúde e bem-estar:** Inclui programas personalizados de terapia artística para adultos mais velhos em cuidados residenciais e para aqueles com declínio cognitivo.
2. **Comunidade:** Estes programas utilizam as artes para o desenvolvimento cultural ou cívico, proporcionando oportunidades para os idosos contribuírem para a vida da comunidade.
3. **Aprendizagem ao longo da vida:** Programas educativos baseados na comunidade, concebidos para desenvolver competências artísticas através de workshops participativos, que normalmente culminam em apresentações públicas.

Compreender a relação entre criatividade e envelhecimento é essencial para reconhecer o potencial dos indivíduos nos seus últimos anos, restaurando assim o seu lugar na aprendizagem ao longo da vida, no crescimento e na participação comunitária. A intersecção das artes e da saúde é multidisciplinar, englobando práticas artísticas em contextos de saúde e comunitários. Os adultos mais velhos enfrentam frequentemente uma maior vulnerabilidade e problemas de saúde nas fases mais avançadas da vida. Por conseguinte, é crucial compreender de que forma a participação em atividades artísticas, como o teatro, pode melhorar a saúde e o bem-estar. Ao fomentar a criatividade e a participação, as artes têm o potencial de melhorar significativamente a qualidade de vida dos adultos mais velhos, promovendo não só a saúde física, mas também o bem-estar emocional e social.

Na **Roménia**, existem várias iniciativas teatrais para pessoas idosas, mas não de forma estável. A maior parte delas faz parte de projetos de curta duração. As seguintes iniciativas são exemplos:

- [Teatro para pessoas com mais de 65 anos - DGASPC - Satu Mare](#). Um projeto financiado por fundos da UE no âmbito do Centro de Dia para Pessoas Idosas em Valea Jiului, da Direção de Assistência Social de Satu



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

Mare. Este projeto, denominado "Envolvidos e Ativos na Idade da Sabedoria", proporciona acesso gratuito a duas peças de teatro para os idosos interessados. Os eventos são organizados pela Direção de Assistência Social de Satu Mare e pela Organização Caritas da Diocese de Satu Mare e destinam-se tanto àqueles que frequentam regularmente o teatro como àqueles que tiveram um acesso limitado ou inexistente a tais eventos culturais. Para participar, as pessoas devem ter mais de 65 anos e possuir um certificado verde de acordo com as medidas de proteção contra a COVID-19. O número de lugares é limitado e os bilhetes gratuitos podem ser obtidos na agência do teatro antes dos espetáculos.

- ["Story2Remember"](#). Um projeto financiado pela Comissão Europeia através do programa Erasmus+ Strategic Partnerships for Adult Education implementado numa parceria transnacional de 6 organizações de 5 países (Roménia, Grécia, Bulgária, Irlanda e Reino Unido).

O projeto Erasmus+ "Story2remember" teve como objetivo melhorar a qualidade de vida das pessoas com demência e dos seus cuidadores, melhorar as competências dos profissionais de saúde e promover a inclusão social através de teatro criativo e da narração de histórias. O projeto produziu uma brochura sobre a utilização de teatro nos cuidados à demência, um manual de formação para profissionais, um conjunto de ferramentas de comunicação para as famílias e um documento político para apoiar as comunidades na UE. Estes recursos promovem coletivamente o bem-estar, a inclusão social e a autonomia dos indivíduos com demência.

- [Culture on Prescription Europe \(COPE\)](#). Este projeto foi o resultado da colaboração entre organizações de seis países europeus: Irlanda,



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Bélgica, Portugal, Alemanha, Países Baixos e Roménia. O objetivo deste projeto era identificar as melhores práticas no campo da prescrição social e criar soluções que utilizassem a cultura e a promoção da saúde para combater a solidão e o isolamento, especialmente nos idosos e nas pessoas com problemas de saúde mental. Além disso, o projeto visava desenvolver novos conceitos para ofertas culturalmente prescritas que teriam um impacto positivo na saúde através de atividades culturais e de aprendizagem. O projeto COPE visava fornecer recursos e apoio prático aos serviços sociais e aos facilitadores de cuidados de saúde para organizarem atividades não clínicas para indivíduos afetados ou em risco de solidão ou exclusão social. Outro objetivo importante do projeto era desenvolver orientações para os decisores dos municípios e das associações, a fim de os ajudar a abordar a prescrição social e cultural a nível local ou organizacional. Em última análise, o COPE visava criar um quadro de implementação para facilitar a aplicação efetiva das soluções desenvolvidas no âmbito do projeto e contribuir para combater a solidão e o isolamento das populações vulneráveis em toda a Europa.

- [O projeto "Círculo de Apoio"](#). Uma iniciativa de intervenção cultural levada a cabo pela Associação Romena de Psicoterapia através da Dança e do Movimento (ARPD). O objetivo deste projeto é facilitar o acesso dos pacientes psiquiátricos à cultura e à dança terapêutica, apoiar a sua reintegração social e oferecer ao pessoal hospitalar novas formas de abordar os doentes.

O projeto é cofinanciado pela Administração do Fundo Nacional de Cultura e é realizado em parceria com a Indie Box, a Fundação Estuar e a Associação Equilibrium. O "Círculo de Apoio" inclui uma série de atividades, tais como workshops de terapia de dança em hospitais e na comunidade para doentes em ambulatório, projeção de filmes e espetáculos de dança contemporânea. O objetivo destas atividades é apoiar a reabilitação e reintegração de pacientes psiquiátricos,



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

promover a inclusão e a diversidade e proporcionar o acesso a eventos artísticos fora da corrente cultural dominante.

- [Projeto STAD – "Transmissão Social de Estados Cognitivos e Emocionais no Cuidado de Doentes com Doença de Alzheimer"](#). Este projeto visa desenvolver uma intervenção baseada em terapia dramática e realidade virtual para pessoas com Alzheimer. O principal objetivo é estudar o substrato neurofisiológico da melhoria da memória em contexto social.

Os iniciadores do projeto pretendem investigar a forma como o contexto social influencia naturalmente a memória, utilizando indivíduos saudáveis, tanto jovens como idosos, que não apresentam sintomas de Alzheimer. Após a obtenção dos resultados, estes serão aplicados a um grupo de pacientes com demência em fase inicial para avaliar a sua eficácia na prática.

- [Projectos #LightUpBucharestInPurple](#). Implementado pela Sociedade Romena de Alzheimer e financiado pela Kaufland através do programa "In stare de bine" gerido pela FDSC. O projeto #ABM está estruturado em torno de três eventos principais (Dia Mundial da Doença de Alzheimer, Baile de Natal e Baile da primavera) organizados para aumentar a visibilidade da questão da demência. Ao longo do projeto, está igualmente prevista a realização de uma campanha de sensibilização e de angariação de fundos. O projeto teve início em 21 de setembro de 2023, Dia Mundial da Doença de Alzheimer. A ALZ tentou reunir pessoas que vivem com demência, os seus familiares, a sociedade civil, os profissionais de saúde mental e, em última análise, toda a comunidade. Para fazer face ao isolamento e à estigmatização com que se deparam as pessoas que vivem com demência e os seus familiares, a ALZ oferece-lhes serviços diretos (grupos de contadores de histórias e de teatro criativo para pessoas que vivem com demência, grupos de apoio para familiares) e a oportunidade de participarem em



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

eventos que os retiram progressivamente do isolamento (Cafés Memória para pessoas que vivem com demência e familiares e eventos para pessoas que vivem com demência, familiares e comunidade).

Na Grécia, existe atualmente uma falta de documentação sobre programas e atividades criativas e artísticas para pessoas idosas, tais como atividades teatrais, criativas, culturais e recreativas proporcionadas por agências e grupos públicos e privados. No entanto, através de contactos profissionais e observações pessoais da organização parceira, existe uma variedade de atividades criativas e teatrais disponíveis para pessoas com mais de 65 anos, com e sem deficiências cognitivas. Estas atividades são oferecidas tanto em contextos de cuidados de curta como de longa duração. No entanto, devido à falta de dados oficiais e de investigação relevante, existe uma escassez de conhecimentos sobre os tipos, objetivos e resultados das oportunidades criativas, incluindo intervenções e atividades teatrais disponíveis para os idosos. Esta lacuna de informação torna difícil compreender plenamente os potenciais benefícios e limitações destas atividades para promover a criatividade, a socialização e o bem-estar geral entre os idosos. Atualmente, existe apenas um estudo sobre este assunto, realizado em 2019 por Kosti. A investigação de Kosti centrou-se na utilização do drama de reminiscência entre indivíduos com 65 anos ou mais que eram membros de um centro de dia para adultos mais velhos (KAPH) localizado numa pequena comunidade grega. O estudo mostrou que, de acordo com outras investigações, a participação em atividades teatrais e a representação podem ter efeitos favoráveis na saúde geral, no bem-estar e nas capacidades cognitivas dos idosos.

As iniciativas de teatro para adultos mais velhos na Grécia, embora não sejam realizadas de forma sistemática, têm como objetivo envolver os adultos mais velhos tanto no papel de público como no de participantes. Alguns dos tipos de iniciativas teatrais realizadas no país são os seguintes:



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

- **Grupos de teatro comunitários:** Muitos centros comunitários em zonas urbanas e rurais da Grécia acolhem grupos de teatro especificamente para adultos mais velhos. Estes grupos não só lhes permitem assistir a espetáculos, como também participar neles, facilitando o envolvimento cognitivo e a atividade física.
- **Workshops de teatro terapêutico:** Os workshops que combinam elementos de terapia dramática e práticas tradicionais de teatro estão a tornar-se mais populares. Estas sessões são concebidas para ajudar os idosos a exprimir emoções, recordar memórias e melhorar as suas capacidades de comunicação.
- **Festivais e eventos:** Alguns festivais culturais na Grécia começaram a incluir uma programação específica para os adultos mais velhos, tais como espetáculos e peças de teatro para as primeiras horas da manhã que tratam de questões relevantes para a geração mais velha.

Le Compagnie Malviste opera na área de Milão, **Itália**, com quatro oficinas intergeracionais e interculturais que envolvem ativa e criativamente pessoas idosas nos bairros de Figino, Quinto Romano, Quarto Cagnino e Isola, a nossa investigação revelou que existem outras realidades a nível nacional que utilizam o teatro para envolver pessoas idosas, com e sem demência, e como uma ferramenta para promover a sua saúde e bem-estar psicossocial. No entanto, trata-se muitas vezes de projetos realizados esporadicamente e apenas durante um determinado período. Outras experiências, a seguir enumeradas, têm um carácter contínuo ou, pelo menos, procuram ser sustentáveis ao longo do tempo. Existem os seguintes programas:

- O atelier no âmbito da aldeia de Alzheimer *Il paese ritrovato* em Monza (Lombardia);



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

- Em Monza, nos alojamentos do *Oasi San Gerardo*, existe um projeto de teatro intergeracional que envolve residentes idosos e jovens;
- A oficina teatral *Il teatro e il benessere* realizada em Ferrara (Emilia-Romagna) pela *APS Balamòs Teatro* e ativa desde 2015;
- A oficina *Il Teatro dimenticato* no seio das residências para idosos Korian em Guidonia (Lazio);
- O workshop de teatro com e para pessoas com Alzheimer realizado pela cooperativa *Nuove Risposte* em Trivigliano e Colleparado (Lazio);
- Uma oficina de teatro para adultos e idosos em Cursi (Puglia).

Além disso, são organizados anualmente alguns festivais que abordam o tema das doenças neurodegenerativas e da doença de Alzheimer em particular. É o caso do *Alzheimer Fest*, que percorre toda a Itália e vai já na sua sétima edição, e do *D-Festival* de Bérgamo, já na sua terceira edição.

A nível nacional, foi criada uma rede de Alzheimer's Cafés⁹ que funcionam como pontos de encontro para pessoas com deficiência e prestadores de cuidados.

Em Portugal, as produções teatrais do Grupo de Teatro Sénior de Silves foram desenvolvidas utilizando as memórias, tradições e histórias locais dos

⁹ Nascidos em 1997 a partir de uma ideia do médico holandês Bère Miesen, os Alzheimer Cafés são locais seguros onde as pessoas com demência, os seus familiares e prestadores de cuidados podem encontrar-se informalmente e passar algumas horas numa atmosfera amigável centrada na escuta. Podem manter relações sociais, combater o isolamento e o estigma que os rodeia, quebrar a rotina cansativa dos cuidados, falar sobre os seus problemas e as estratégias encontradas para os resolver e aprender mais sobre a doença.



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

participantes. Este método baseado na reminiscência envolveu o grupo no processo artístico, ligando aspetos pessoais, familiares e comunitários, motivando assim os participantes através da inclusão das suas identidades (Gonçalves & Anica, 2018). Este método não só facilitou uma ligação pessoal profunda ao processo artístico, como também integrou as identidades individuais e comunitárias, motivando assim os participantes através da inclusão das suas narrativas pessoais. As observações do *Grupo de Teatro Sénior de Silves* durante duas experiências teatrais distintas revelaram que o teatro promove o bem-estar e melhora a qualidade de vida dos adultos mais velhos.

As atividades adaptadas, como um *jogo de Bingo* culturalmente temático para pessoas com demência, incorporaram o património local, as festividades tradicionais, as atividades ocupacionais e os temas sazonais, oferecendo estimulação cognitiva através de elementos culturais familiares (Lima & Penedos-Santiago, 2022). Este jogo de Bingo culturalmente temático, adaptado a pessoas com demência, substituiu os números tradicionais por ilustrações culturalmente significativas, incluindo o património local e as festividades tradicionais. Esta adaptação visava estimular a memória através de pistas visuais familiares e promover a interação social, encorajando a partilha de histórias relacionadas. Além disso, foi desenvolvido um projeto de livro para colorir com monumentos e locais significativos das experiências de vida dos utilizadores para melhorar a estimulação da memória através do envolvimento sensorial e do relaxamento (Lima & Penedos Santiago, 2022). Estes projetos foram bem recebidos pelos utilizadores e sublinharam a importância de materiais flexíveis e inclusivos que atendam a diferentes fases da demência. Foi sublinhado o valor da colaboração multidisciplinar no desenvolvimento destes recursos e foi registada a necessidade de materiais de estimulação cognitiva adaptados e acessíveis. Este projeto também indicou uma lacuna no mercado e apelou a um maior desenvolvimento e financiamento, tendo os meios de comunicação digitais sido sugeridos como



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

uma solução rentável para fazer face à potencial iliteracia digital.

A abordagem interdisciplinar do *projeto "Laços"* demonstrou que o teatro proporciona estímulos biopsicossociais significativos, melhorando a qualidade de vida dos idosos (Pratinha, 2019). A participação aumentou a autoestima, atenuou as autoimagens negativas e fomentou amizades e laços intergeracionais, combatendo a solidão e promovendo o intercâmbio cultural (Pratinha, 2019). O teatro ajudou os participantes a desenvolver competências pessoais e sociais, promovendo o envelhecimento ativo e uma maior integração na comunidade (Pratinha, 2019). O feedback positivo do público e dos participantes sublinhou a importância de dar continuidade a este tipo de projetos, que reforçam e valorizam a identidade dos adultos mais velhos, permitindo-lhes viver uma vida mais tardia com dignidade e propósito (Pratinha, 2019; Trindade, 2020). O teatro também facilitou a partilha de memórias entre gerações, como evidenciado pelo projeto "Laços", em que participantes mais velhos e mais novos se envolveram em exercícios de grupo para evocar memórias e fomentar a criatividade. Técnicas como a exploração do espaço, a expressão corporal e a improvisação ajudaram a desenvolver a compreensão mútua e a familiaridade, promovendo a ligação intergeracional e reforçando o sentido de identidade e pertença dos participantes (Pratinha, 2019). Ao integrar histórias pessoais e contextos culturais em intervenções criativas e cognitivas, estas iniciativas não só melhoram a saúde mental e as funções cognitivas, como também promovem um sentido mais profundo de identidade, pertença à comunidade e conexão intergeracional. O projeto "Laços" exemplificou ainda mais os benefícios do teatro para o envelhecimento ativo, centrando-se na superação das limitações físicas e na descoberta do potencial expressivo através dos movimentos corporais (Pratinha, 2019). As atividades intergeracionais, como exercícios rítmicos e técnicas de relaxamento, promoveram o bem-estar físico e emocional, combatendo o isolamento e fomentando as ligações sociais. Estas atividades também estimularam a cognição, a comunicação e a expressão, aumentando assim a



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

autoestima e a confiança dos participantes.

Um *projeto mais vasto*, envolvendo a Alzheimer Portugal e várias universidades portuguesas, está a ser planeado para criar uma rede multidisciplinar nacional (Lima & Penedos–Santiago, 2022). Este projeto visa produzir materiais de estimulação cognitiva que reflitam as culturas regionais e assegurar o financiamento da investigação, dos testes de usabilidade e da produção. As experiências dos autores com o teatro no Brasil e o trabalho voluntário em Lisboa influenciaram a sua perspetiva, destacando o teatro como uma ferramenta social. A colaboração com profissionais de gerontologia em Portugal revelou o potencial do teatro para reforçar as memórias dos idosos. Estudos sobre o Grupo de Teatro Ativo da UATI–UEPG investigaram a criação de uma peça teatral a partir das memórias dos participantes, visando envolver os idosos no processo de escrita do guião, valorizando as suas experiências e promovendo a autonomia (Lima & Penedos–Santiago, 2022).

Conclusões sobre o Exame Documental

Com base no que foi referido, é evidente que existe uma lacuna significativa na literatura existente sobre criatividade entre os adultos mais velhos, bem como nas políticas que afetam os idosos. A revisão da literatura, a análise de relatórios nacionais e a recolha de dados de várias fontes sobre o envelhecimento ativo e saudável revelaram uma escassez de serviços para abordar as questões complexas e diversas que os adultos mais velhos enfrentam. Esta inadequação é mais visível entre as pessoas com baixos rendimentos, as comunidades marginalizadas e os grupos em situação de vulnerabilidade, como os idosos LGBTQ+, os refugiados e as mulheres idosas. No que respeita especificamente às questões relacionadas com a demência e a doença de Alzheimer, a análise documental revela lacunas significativas na investigação e nos serviços para as pessoas que vivem com demência e doença de Alzheimer, incluindo serviços criativos, bem como a falta de estruturas de apoio essenciais.

SECÇÃO 3. RESULTADOS DOS GRUPOS DE DISCUSSÃO FOCALIZADAS

Grupos de Discussão Focalizadas

Participantes

As discussões dos grupos de reflexão tiveram lugar nas instalações das organizações parceiras ERASMUS, tais como a Asociația Habilitas e a Societatea Română Alzheimer na Roménia, a EDRA na Grécia, a *Le Compagnie Malviste* em Itália e no Centro Social Padre José Coelho em Portugal (parceiro da Proportional Message). Os participantes foram recrutados a partir das listas de organizações parceiras. Os critérios de inclusão exigiam que os participantes tivessem experiência anterior em atividades criativas, teatrais ou baseadas no teatro, quer como profissionais ou por hobby. No total, uma amostra de 47 participantes foi recrutada e participou nos 4 grupos de discussão focalizadas.

Quadro 2. Características dos participantes nos grupos de discussão por país e função

Participantes		
País	Papel	N
Roménia	Prestadores de cuidados	1
	Profissionais/artistas	6
	Total	7
Grécia	Prestadores de cuidados	3
	Profissionais/artistas	3



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

	Adultos mais velhos	6
	Total	12
Itália	Prestadores de cuidados	2
	Profissionais/artistas	3
	Adultos mais velhos	11
	Total	16
Portugal	Profissionais/ prestadores de cuidados	3
	Adultos mais velhos	9
	Total	12
TOTAL		47

Cada grupo de discussão durou entre uma e duas horas e foi gravado e transcrito. Cada participante foi previamente informado sobre o conteúdo e os objetivos do projeto. Foi obtido um consentimento informado para garantir que os participantes estavam cientes do objetivo do estudo e do grupo de discussão, da confidencialidade das informações recolhidas e da natureza voluntária da sua participação.

Ao realizar um grupo de discussão com participantes que desempenham diversas funções, foi aplicado o critério da heterogeneidade. Esta abordagem garante que foram reunidos um vasto leque de perspetivas e ideias, tornando as conclusões mais abrangentes e valiosas.

Os participantes partilharam as suas experiências anteriores, perceções e



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

conhecimentos sobre a implementação ou participação em atividades teatrais a partir de uma variedade de perspectivas (profissionais, prestadores de cuidados e idosos). Foram utilizadas perguntas abertas que emergiram da revisão da literatura para permitir que os participantes fornecessem feedback qualitativo.

Análise de Dados

Os dados dos grupos de discussão foram analisados utilizando a metodologia da análise temática (Braun & Clarke, 2006). A análise seguiu os seguintes passos: 1) identificação de temas relevantes de cada transcrição (cada pergunta representava um tema); 2) codificação de temas e subtemas; 3) interpretação dos temas.

A análise identificou quatro temas principais baseados nas áreas temáticas primárias que orientaram a discussão do grupo de discussão após a revisão da literatura. Os temas emergentes estão divididos nas seguintes áreas:

1. Experiência anterior na implementação ou participação em atividades dramáticas ou teatrais com adultos mais velhos (tipos de atividades dramáticas ou teatrais).
2. Utilidade das atividades e competências desenvolvidas através da experiência relevante (exemplos).
3. Desafios ou obstáculos encontrados ao implementar atividades de teatro ou relacionadas com o teatro.
4. Facilitadores para pôr em prática atividades relacionadas com o teatro ou o teatro. Áreas de crescimento e melhoria.



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Conclusões

Da análise dos dados emergiram quatro temas. Os resultados de cada área temática são apresentados de seguida:

1. *Experiência anterior na implementação ou participação em atividades dramáticas ou teatrais com adultos mais velhos (tipos de atividades dramáticas ou teatrais).*

Todos os participantes tinham experiência anterior de participação em atividades dramáticas ou teatrais, uma vez que este era um dos critérios de inclusão para participar nos grupos de discussão.

Na **Roménia**, uma pessoa era membro da família e voluntária, todas as outras eram profissionais de saúde ou atores que trabalhavam com pessoas idosas. A maioria deles tinha experiência de trabalho com a demência através de atividades teatrais envolvendo teatro e terapia de dança.

Na **Grécia**, as principais formas de teatro ou atividades teatrais em que as pessoas participaram foram atividades teatrais em geral e dramatização como parte de um grupo de terapia dramática para adultos mais velhos. Uma artista era terapeuta ocupacional e utilizava o psicodrama e a terapia dramática no seu trabalho, bem como jogos experimentais, como a representação de papéis no seu trabalho atual com pessoas com perturbações mentais. Ela tem experiência anterior de participação num grupo de teatro com jovens adultos com deficiência e adultos mais velhos com paralisia cerebral. Além disso, participou num coro. A segunda artista era membro de um grupo de teatro de jovens com perturbações do desenvolvimento, utilizando improvisações, jogos teatrais e várias outras atividades semelhantes na sua prática diária. O terceiro artista tinha participado num grupo que utilizava técnicas de teatro e psicodrama. Utilizaram muito o jogo de papéis no seu trabalho, para ajudar a criar ligações entre os membros da equipa. Também utilizam a dramatização, os jogos psicocinéticos, as atividades experimentais e a escrita de diários, para reforçar as relações interpessoais entre os membros do grupo. O único



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

prestador de cuidados foi envolvido no teatro há muito tempo, primeiro num grupo de jovens que utiliza o teatro para sensibilizar para questões sociais como o racismo e agora nos clubes de amizade para adultos mais velhos, conduzindo grupos de apoio. O segundo prestador de cuidados era um estudante de serviço social que estava a estagiar numa instituição para adultos mais velhos e esteve envolvido em vários grupos de pintura, teatro, coro e grupos de terapia e também participou no grupo de teatro desta organização. Os adultos mais velhos participaram em grupos de música, bem como em várias atividades teatrais nas organizações em que participam, e assistiram a peças de teatro como parte das atividades recreativas.

Em **Itália**, os participantes tiveram diferentes experiências com o *Teatro Periferico*, *Teatro del Buratto*, *ZonaK* e em vários projetos com a *Le Compagnie Malviste*. Todos concordaram que a produção de *Pane e Pomodoro* da *Le Compagnie Malviste* foi o acontecimento teatral mais notável que alguma vez viveram. Uma bailarina mencionou uma tentativa sua de abordagem intergeracional, em que se dedicou a integrar diferentes formas de dança em vários contextos, tanto em termos de idade como de capacidades físico-motoras. Por outro lado, a psicóloga tinha experiência na conceção e realização de workshops de Teatro Frágil – Lidar com Cuidado nos Cafés Alzheimer, RSA e nas escolas. Relativamente a este último, em particular, participou em oficinas intergeracionais com idosos e jovens estudantes.

Em **Portugal**, no que diz respeito às atividades teatrais utilizadas, os cuidadores profissionais (N=3) referiram utilizar atividades teatrais baseadas na imaginação e na memória, bem como atividades baseadas no quotidiano das pessoas idosas (presentes ou mnemónicas). Para além disso, salientaram também a importância de complementar as atividades teatrais com atividades físicas ou movimentos corporais.



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

2. Utilidade das atividades e competências desenvolvidas através da experiência relevante (exemplos).

Na **Roménia**, muitos participantes falaram sobre o valor de envolver os idosos em atividades criativas como o teatro e a dança. Este tema gira em torno da capacitação dos idosos, permitindo-lhes expressarem-se e envolverem-se ativamente com as suas comunidades. As atividades criativas proporcionam uma plataforma para a aprendizagem contínua e a interação social, que são cruciais para manter a qualidade de vida. Além disso, um participante salientou a importância da empatia e da adaptabilidade na prestação de cuidados, citando Michael Verde, fundador da Memory Bridge¹⁰: *"Se quisermos realmente saber o quê e como comunicar com alguém que vive com demência, que perdeu a capacidade de comunicar, temos de tirar o nosso próprio ego do caminho, para amar a pessoa por aquilo em que ela se está a tornar, e não por aquilo que queremos que ela seja."*

Os debates dos participantes na Roménia realçam o papel significativo que as artes criativas desempenham na melhoria da vida das pessoas com demência. O envolvimento no teatro, na dança e nas artes visuais ajuda a manter as ligações com a vida, apoia a expressão pessoal e melhora a comunicação. Os participantes sublinham os benefícios terapêuticos das artes, que podem elevar o bem-estar e a interação social entre as pessoas que vivem com demência.

Na **Grécia**, os participantes consideraram as atividades teatrais em que participaram úteis e agradáveis, e afirmaram que beneficiaram a nível pessoal em termos de competências e do reforço de elementos psicossociais como a autoexpressão, a autoconfiança e a autoestima. Especificamente, uma das artistas mencionou que obteve benefícios a nível pessoal como terapeuta, uma

¹⁰ Michael Verde fundou o Memory Bridge em 2003. Até à data, o Memory Bridge ligou mais de 8000 pessoas com e sem demência entre si em relações individuais. (fonte: <https://www.memorybridge.org/board/>)



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

vez que identificou a multiplicidade e variedade de benefícios das atividades teatrais. Ela sempre foi introvertida, tímida e precisava motivação para participar em grupos. Desde que se juntou ao grupo teatral num dos seus empregos anteriores, os seus elementos psicológicos, como a autoexpressão, a autoconfiança e a autoestima, foram automaticamente estimulados. Além disso, os artistas reconheceram os benefícios recreativos para as pessoas com deficiência e a forma como estas formas de arte as ajudaram a melhorar muito a sua autoimagem, autoestima e autoconfiança, sentindo que fazem algo importante através do seu desempenho e dos aplausos que recebem. Um terapeuta reconheceu que esta forma de arte combatia fortemente o estigma das pessoas com deficiência envolvidas através da sua interação com a comunidade durante as suas atuações.

Os benefícios para os adultos mais velhos são numerosos. Em primeiro lugar, melhoram significativamente as suas funções cognitivas, uma vez que têm de aprender algo curto, concentrar-se, prestar atenção e memorizar, fatores importantes, especialmente para as pessoas mais velhas; além disso, proporcionam entretenimento e, naturalmente, aumentam a sua imaginação e criatividade. Todos estes são elementos que os terapeutas pretendem estimular, especialmente em contextos fechados, como é o caso dos centros de acolhimento. Estas atividades são divertidas e, naturalmente, ligam as pessoas, aproximam-nas, porque estão a trabalhar para um objetivo comum, para tirar algo desse momento.

"É como, neste momento, eles fossem uma árvore que cresce lentamente a partir de uma semente e abre os seus ramos. Por outras palavras, entram num papel que inclui muitos elementos de criatividade e imaginação, e fazem algo em conjunto; divertem-se." – (Gr, Artista 1)

Um dos prestadores de cuidados salientou a importância da interação entre diferentes pessoas nas atividades teatrais, uma vez que quando participaram num grupo teatral de adultos mais velhos, os adultos gostaram da interação



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

que tiveram com uma pessoa mais jovem e consideraram-na útil para o grupo. A maioria dos participantes concordou que a participação em todos estes tipos de atividades ajuda os participantes a expressarem-se e a expressarem os seus sentimentos.

Em **Itália**, a maioria dos participantes deu a mesma resposta, nomeadamente que, através do teatro, uma pessoa pode aprender a ultrapassar a timidez e a ser mais corajosa. Aqui estão algumas respostas:

"Tem-se mais coragem, está-se mais descontraído... é muito bom ir e sobretudo fazer teatro." (It, adulto mais velho 1)

"A primeira vez que subi ao palco, pensei que não conseguia falar... mas depois gostei de atuar como um ator... Antes, tinha mais vergonha de tudo, agora tenho um bocadinho menos." (It, adulto mais velho 2)

"Penso que... especialmente para aqueles que podem ser um pouco tímidos e não estão habituados a fazer teatro... o teatro também significa vir aqui e libertar-se ao fazer-se algo que talvez não faria fora do palco." (It, adulto mais velho 3)

Outro participante confessou que, depois de ter aprendido a entrar na personagem, consegue expressar melhor a sua opinião em caso de discussão. Uma prestadora de cuidados falou sobre o facto de ter aprendido a conhecer os aspetos interiores das pessoas, o que elas têm dentro de si, e como, ao contrário de antes, quando nem sequer tinha vontade e entusiasmo, agora é algo natural e espontâneo para ela. A bailarina explicou como os principais objetivos e ensinamentos da dança comunitária são: criar uma comunidade onde a pessoa se sinta acolhida e estimulada; expressar conceitos, emoções e reflexões através do movimento e não das palavras; finalmente, aceitar regras e modos de relacionamento não impostos de cima para baixo, mas partilhados e baseados na escuta e no respeito mútuo. Sem dúvida, estes são objetivos que podem ser alcançados mesmo durante breves momentos de



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

uma aula ou que podem ser encontrados de tempos a tempos e depois preservados e propostos como realizações coletivas.

No que diz respeito às competências desenvolvidas através das experiências, a psicóloga referiu o desenvolvimento da capacidade de ser sensível ao ambiente do grupo, o que é útil para compreender quando e como propor um determinado facilitador ou atividade. Outra competência é a de mediar a aproximação das necessidades de diferentes pessoas, como as dos cuidadores e as dos seus protegidos.

"Lembro-me que, muitas vezes, durante os workshops, era necessário tranquilizar o cuidador sobre o seu desejo de cuidar, o que também implicava tentar esconder o que interpretavam como más figuras dos seus protegidos perante o grupo... tais como não responder a uma pergunta ou não realizar um gesto da mesma forma que o demonstrado pelo facilitador." (It, Profissional 1)

Uma das pessoas mais velhas acrescentou o quanto gostava de atuar não só no palco de vários teatros da zona, mas também com os alunos da escola, sublinhando a importância das interações entre diferentes pessoas nas atividades teatrais, como os mais jovens. Mesmo não se recordando das atuações ou dos papéis e falas que teve, uma senhora lembra-se de quando costumava cantar.

No que diz respeito à utilidade das atividades teatrais, alguns participantes mencionaram que não se consideravam capazes de subir ao palco e representar, mas agora gostam muito e consideram-se bons atores ou escritores. Outros sublinharam que o teatro dá coragem e encoraja a ousadia porque permite que as pessoas se aproximem, se unam e assimilem umas com as outras, tornando-se quase uma segunda família onde todos se ajudam e apoiam uns aos outros quando alguém está a passar por uma fragilidade – física, cognitiva ou comportamental – ou a atravessar um momento difícil e



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

precisa de apoio.

Uma mulher, recordando como costumava organizar muitos espetáculos com os amigos, mesmo em criança, confessou como é maravilhoso recriá-los agora, como ajuda a manter-se ativa, mas sobretudo a trazer para fora e enfrentar tudo o que está dentro de si.

Outro considerou as atividades muito úteis porque lhes permitem socializar e estimular a mente e a memória:

"Gosto porque estamos em contacto com as pessoas... toda a gente diz o que pensa e isso estimula o cérebro." (It, adulto mais velho 4)

Tanto a atriz como a bailarina relataram como cada atividade realizada no contexto do entretenimento, do espetáculo e da restituição pública teve para elas um sentido e um efeito de crescimento profissional e humano. O facto de estarem juntas e de organizarem atividades de oficinas teatrais, percursos autobiográficos ou intervenções baseadas nos princípios da terapia de dança e da verbalização do movimento envolveu-as profundamente, e não apenas a nível profissional.

Dada a grande variedade de atividades teatrais possíveis, a psicóloga referiu que a utilidade de uma atividade não pode ser definida com base na atividade em si, mas sim na forma como é utilizada e se é utilizada no momento certo e para o grupo certo. Outra característica fundamental da proposta de atividades é uma abordagem aberta e sem juízos de valor aos resultados que uma proposta pode trazer ao grupo, permitindo-se ser surpreendido e capaz de apreciar tudo o que o grupo constrói a partir do estímulo proposto. Em suma, a autora constatou que todas as atividades propostas num workshop podem ser úteis se forem propostas nesta perspetiva.

Em **Portugal**, a maioria dos participantes referiu que as atividades teatrais, por si só, traziam benefícios e eram boas para os adultos mais velhos que eram o



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

alvo destas atividades.

"(...) E quando apresentamos a atividade, nós, como profissionais, sabemos como apresentar a atividade de uma forma aliciante para eles. Qualquer atividade é sempre melhor do que passar o dia no sofá a ver televisão. Portanto, o benefício já existe, o problema é conseguir que eles participem e desfrutem deste tipo de atividades." (Pt, Profissional de Cuidados P1)

Os principais benefícios destacados foram a construção de relações, que contribuem para combater a solidão, a promoção do envelhecimento ativo e a reflexão profunda sobre si próprio e sobre as suas memórias.

"Amizade, porque temos um grupo. Porque quando há estas atividades (teatrais e artísticas), nós vamos lá. Vamos todos juntos. Portanto, vamos e fazemos estas coisas todas". (Pt, Adulto mais velho P12)

"Mas, bem, este tipo de atividade permite-nos ir às nossas memórias e voltar e compreender que, no final, nunca estivemos sozinhos." (Pt, P5)

"Para um envelhecimento saudável, as pessoas precisam de ser bem tratadas. Esta é a parte fundamental. As atividades que são realizadas são atividades que permitem combater a solidão que muitas vezes as espera. Se só andassem aqui a ser tratadas, sem outro tipo de estímulos, as pessoas só ficavam mais 'encolhidas' e a pensar nos seus problemas." (Pt, Idoso P2)

"Ao realizarmos este tipo de atividades mais teatrais e artísticas, melhoramos o envelhecimento, não só proporcionando uma pequena comunidade entre eles, mas também a possibilidade de falarem sobre si próprios de uma forma reflexiva. Isto é muito importante. Muitas pessoas não gostam de falar sobre si próprias ou sobre as suas vidas, mas ao criarmos a oportunidade de falarem sobre si próprias de uma



Cofinanciado pela
União Europeia





"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

forma diferente, de recontarem a sua história, isso dá-lhes liberdade. Não sente isso? (Pt, Profissional de Cuidados P1)

O combate à solidão, a promoção do envelhecimento ativo e a profunda reflexão gerada são pontos que se inter-relacionam. O combate à solidão faz-se através da promoção do envelhecimento ativo, e este é suportado pela promoção da reflexão dos adultos mais velhos sobre si próprios e sobre as suas memórias, o que permite a possibilidade de as visitar e de lhes atribuir um novo significado. Estas novas configurações de si e das suas memórias permitem-lhes assegurar o bem-estar físico e psicológico.

3. Desafios ou obstáculos encontrados ao tentar implementar atividades de teatro ou relacionadas com o teatro.

Na **Roménia**, um tema significativo que emergiu foi o das várias barreiras à implementação de programas criativos, incluindo restrições financeiras, desafios de pessoal e resistência institucional. Estes debates centram-se frequentemente em estratégias práticas para ultrapassar estas barreiras, de modo a melhorar a acessibilidade e o impacto das intervenções baseadas nas artes.

Na **Grécia**, quase todos os participantes mencionaram que não tinham enfrentado quaisquer obstáculos ao tentar implementar atividades de teatro ou relacionadas com o teatro. Dois dos artistas mencionaram que o único desafio que enfrentaram teve a ver com o medo da crítica, da exposição e do pensamento de não corresponder às expectativas do espetáculo que eles ou os participantes em atividades teatrais sentem quando têm de apresentar um espetáculo em público.

Em **Itália**, o principal obstáculo enfrentado por quase todos os participantes foi a timidez – o embaraço de poder subir ao palco e atuar em frente a um público. Alguns confessaram ter dificuldade em falar à frente de toda a gente devido à sua natureza tímida, enquanto outros mencionaram não serem



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

capazes de se abrir rápida e facilmente.

Uma participante referiu que não encontra dificuldades, mas reconhece a importância de aprender a estar em conjunto com os outros, expressando calmamente o que pensa, ouvindo o perito e o profissional que orienta o grupo, bem como todos os outros membros. Em seguida, fala da necessidade de desenvolver uma série de regras partilhadas, muitas vezes inexistentes, para permitir que o facilitador conduza melhor a atividade, contando com a colaboração de todos.

"Por exemplo, temos de nos ouvir uns aos outros... quando alguém fala, os outros devem ter a delicadeza de se calar... especialmente quando um dos animadores fala. Sugiro que se faça isso, mas sem hostilidade... Estou a falar de regras simples, mínimas, para estarmos bem juntos num espaço." (It, adulto mais velho 5)

Outro participante referiu como obstáculo a falta de meios de transporte, que muitas vezes dificulta o acesso aos locais onde estas atividades são organizadas.

Os profissionais referiram que o diálogo com as instituições muitas vezes não se desenvolve de forma satisfatória e que atividades como as que estão em causa são consideradas supérfluas. Outros obstáculos incluem a capacidade de explicar e envolver aqueles que se aproximam como ouvintes ou apoios educativos, bem como a capacidade de ouvir por sua vez e discernir o que vem dos outros, sejam colegas ou destinatários. Referindo-se à sua experiência na condução de workshops, a psicóloga falou de outro desafio, nomeadamente o preconceito em relação ao que uma pessoa idosa pode ou não fazer e compreender ou se isso a pode beneficiar; mencionou como as atividades que vão um pouco contra a visão geral dos idosos e das pessoas com doença de Alzheimer encontram frequentemente resistência.

Em **Portugal**, as dificuldades apontadas sobre as atividades teatrais podem ser



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

localizadas em dois subgrupos: as dificuldades decorrentes do envelhecimento, que dificultam a realização de algumas atividades e a predisposição para participar nelas; e as dificuldades decorrentes da falta de recursos humanos e económicos para a realização de atividades teatrais que se coadunem com as necessidades dos utentes.

"E temos de compreender... 'ah, eu não posso mais fazer isso, estou tão velho'... É assim, os anos não pesam, são os problemas que vêm." (Pt, Adulto mais velho P5)

"Sim, claro, aqueles que podem. Nós, feliz ou infelizmente, temos bastantes idosos que são vulneráveis a nível motor e cognitivo. Portanto, os momentos de interação social, ou melhor, as atividades que desenvolvemos, que tentamos proporcionar aos nossos utentes, têm de ser diferentes. Não podemos atuar da mesma forma com todos eles". (Pt, Profissional de Cuidados P1)

"As principais barreiras são o facto de termos poucos recursos financeiros e humanos para tornar estas atividades uma rotina. Somos um centro social, não uma associação de teatro, por isso temos de responder não só a necessidades mais cognitivas, interpretativas, mas também a necessidades básicas. E isto implica uma gestão muito grande, que não nos permite focar apenas nas atividades teatrais e artísticas." (Pt, Profissional de Cuidados P1)

Estes excertos demonstram que as atividades teatrais com a população idosa acarretam algumas dificuldades inerentes à população-alvo, bem como à instituição onde se realizam, uma vez que são também conduzidas pelos próprios profissionais cuidadores, que muitas vezes não se podem dedicar exclusivamente ao desenvolvimento destas atividades, pois são também responsáveis por dar assistência a outro tipo de necessidades que possam surgir. Estas dificuldades incluem também a falta de motivação para participar



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

nas atividades.

"Isso não é possível. Há pessoas que não estão motivadas para isso".
(Pt, Adulto mais velho P6)

"Há de facto muitas pessoas que não estão motivadas para participar neste tipo de atividade." (Pt, Profissional de Cuidados P1)

Alguma desta desmotivação foi também associada ao próprio processo de envelhecimento, com todas as suas complicações, que desencoraja as pessoas de se interessarem. Este ponto foi levantado por alguns participantes como questões de vergonha ou de uma desmotivação pré-existente à sua estadia no centro social.

"Há pessoas que não têm vontade nenhuma. Algumas pessoas aqui nem sequer querem ser motivadas": (Pt, Adulto mais velho P5)

"Algumas pessoas podem ser por causa da vergonha". (Pt, Adulto mais velho P7)

"Algumas pessoas podem ser. Mas a maior parte das pessoas que não participam, é porque não querem fazer nada." (Pt, Adulto mais velho P5)

4. Facilitadores para pôr em prática atividades relacionadas com o teatro ou o teatro. Áreas de crescimento e melhoria.

Na **Roménia**, quase todos os participantes eram profissionais, e deram uma grande visão sobre os facilitadores, áreas de crescimento e melhoria para o teatro ou atividades relacionadas com o drama, bem como as atividades propostas a serem aplicadas. Especificamente, a discussão do grupo delineou capacidades-chave para programas de formação que visam envolver pessoas mais velhas, especialmente aquelas com demência, enfatizando a brincadeira, a improvisação, a escuta profunda, a interação intensiva e a capacidade de expressar atitudes e reações, e um certo movimento prático, se necessário



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

para o papel. Estas capacidades têm como objetivo promover a alegria, o respeito e uma ligação mais profunda, reconhecendo e valorizando o indivíduo para além da sua condição. Celebrar os contributos únicos de cada pessoa através de expressões criativas como o teatro e reconhecer as suas histórias aumenta o seu sentido de valor e identidade. O humor foi destacado como uma ferramenta para criar interações positivas. Em geral, estas competências são cruciais para um envolvimento significativo, garantindo que os idosos se sintam vistos, ouvidos e valorizados.

Foi salientada a importância de manter uma atitude lúdica, não de uma forma paternalista, mas de uma forma envolvente e infantil, encorajando a alegria e a interação de coração aberto. Além disso, foram também realçadas as capacidades de escuta que ajudam a ver a pessoa para além da sua doença.

"Aprender a ouvir e a escutar realmente, a estar ao lado das pessoas e a ouvir, e a ver a pessoa, não a doença. Essa é a coisa mais importante: ver a pessoa e não a doença, não a condição, vê-se a doença, não se vê a pessoa." (Ro, artista/psicoterapeuta de dança e movimento)

Foram propostas algumas ideias para conteúdos de formação sobre dramatização e atividades teatrais. Um participante falou sobre o envolvimento no mapeamento dos cuidados com a demência. O mapeamento dos cuidados é uma ferramenta utilizada para avaliar e melhorar a qualidade dos cuidados em contextos de cuidados. Este método ajuda os prestadores de cuidados a compreender as experiências das pessoas com demência numa perspetiva de primeira pessoa, assegurando a satisfação das suas necessidades emocionais e psicológicas.

Outra ideia foi a realização de workshops onde os artistas aprendem sobre os cuidados com a demência e os profissionais de saúde aprendem a integrar o teatro e a arte nas práticas de cuidados.

Um membro da família mencionou a ideia de uma peça de teatro que envolve



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

a criação de uma peça teatral onde os participantes, provavelmente indivíduos mais velhos, podem partilhar e dramatizar as suas rotinas diárias e as estratégias criativas que utilizam para gerir os desafios associados às suas condições. Este conceito visa retratar estes mecanismos quotidianos de forma lúdica e envolvente, permitindo que os indivíduos se expressem, partilhem as suas experiências e, possivelmente, ensinem aos outros a forma como mantêm a sua autonomia e gerem a sua saúde de forma independente.

Outro participante partilhou a sua experiência de participação na peça teatral intitulada "A Volta ao Mundo em 80 Minutos". Neste espetáculo de teatro interativo, ele desempenhou o papel de Capitão Croon, um capitão de um navio de cruzeiro, enquanto o seu colega, Dynamite, atuou ao seu lado. Viajaram com um cenário portátil, atuando para idosos residentes em lares de idosos, simulando um ambiente de navio de cruzeiro. O espetáculo incluía vários segmentos internacionais, como uma canção parisiense em Paris, uma dança de chapéu mexicana no México e outras atuações culturais, com mudanças de roupa e subenredos interessantes, como uma intriga romântica entre o Capitão e Dynamite. Esta experiência imersiva tinha como objetivo entreter e estimular o público idoso através da música, da dança e da narração de histórias teatrais, proporcionando uma fuga criativa e envolvente à volta do mundo.

Na **Grécia**, segundo os artistas, os grupos multidimensionais funcionam melhor. Por outras palavras, grupos em que tanto os profissionais como os beneficiários possam participar. Os adultos mais velhos devem ser preparados por profissionais em termos das suas capacidades cognitivas, perceção da memória e todos os elementos considerados necessários para compreender e participar em atividades teatrais. Além disso, os adultos mais velhos devem ser preparados por profissionais no que diz respeito à parte de se exporem, o que também pode ser stressante para alguns deles. Além disso, são necessárias competências e formação adequadas para trabalhar como profissional na condução de atividades teatrais ou relacionadas com o teatro



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

e, especialmente, competências para a gestão das emoções, como ter formação em terapia dramática.

"Há uma questão sobre o tipo de profissional que somos. Ou seja, quando se faz um grupo de teatro com pessoas que recebem serviços de saúde mental, que tipo de profissional é? És um terapeuta de teatro? És um psicólogo? És um artista? Porque o teatro pode abrir uma emoção e esta emoção pode levar a pessoa a recuar muitos anos no tempo, pelo que também pode precisar do apoio de um profissional de saúde mental." (Gr, Artista 1)

"Esta é a diferença entre o teatro e o teatro terapêutico. Estes dois não estão relacionados; utilizam-se as mesmas ferramentas, mas o objetivo é diferente. No primeiro caso, o objetivo é o entretenimento. No segundo caso, o objetivo é terapêutico para os indivíduos, centrado na quebra do estigma, e como parte da integração social. Mostrar as competências que tem, as suas capacidades e as coisas importantes que faz enquanto beneficiário de serviços de saúde mental. É por isso que o profissional tem de ser sensível aos sentimentos de frustração no caso de algo correr mal e ser capaz de o gerir." (Gr, Artista 2)

Outra sugestão foi a promoção de ações intergeracionais, em que os benefícios são essencialmente ambíguos, porque, por exemplo, as crianças familiarizam-se com as potencialidades dos mais velhos e aprendem a aceitar as diferenças, e os mais velhos ficam satisfeitos com esta interação.

"No trabalho anterior, trabalhámos em rede com a comunidade e as crianças das escolas primárias brincaram com os beneficiários dos serviços que tinham dificuldades de mobilidade e diagnóstico psiquiátrico, e isso foi ótimo porque foi uma ação intergeracional. Além disso, as crianças estavam em contacto com este grupo específico de pessoas e havia uma mensagem social nisto, preparando as crianças



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

para aceitarem a diferença." (Gr, Artista 2)

"Estive numa instituição de apoio a pessoas com demência que tem um jardim de infância mesmo ao lado. Assim, uma vez por mês, os educadores de infância levam as crianças a visitar a organização de demência e passam lá o dia, a desenhar, a dançar, a brincar, a fazer esboços." (Gr, Artista 1)

Um dos prestadores de cuidados referiu que estas atividades não devem estar demasiado centradas no resultado (por exemplo, uma peça de teatro), mas sim no procedimento. Concentrar-se nos resultados pode ser muito stressante para os participantes. O mais importante é estar num ambiente agradável, divertir-se, querer participar e não estar stressado com o resultado. Concentrar-se mais no procedimento, sentir-se bem e exprimir-se. Por último, dois dos adultos mais velhos concordaram e salientaram a importância de expressar emoções e a alegria de participar em atividades teatrais.

Em **Itália**, foram sobretudo os peritos que responderam à pergunta. Os outros participantes interpretaram a pergunta como referindo-se aos profissionais do sector.

A atriz e animadora de teatro social abre o debate sublinhando que *"mesmo que não estejamos num espaço com cortinas, um palco, um público, etc., podemos fazer teatro, contar e ouvir histórias só para as recordar e sobretudo para as partilhar"*. Segundo ela, os aspetos fundamentais subjacentes a tudo, que se tornam eles próprios facilitadores, são falar a mesma linguagem e a crença de que todos estão ao mesmo nível, acolhendo assim todas as pessoas que experimentam qualquer tipo de fragilidade, seja ela física, cognitiva ou comportamental.

"Eu sei que quando duas pessoas falam a mesma língua, elas entendem-se... Temos de pensar que estamos a fazer teatro, que cada gesto conta e que cada palavra tem valor porque é importante que alguém se lembre



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

dela... (It, Artista 1)

A bailarina atribui o papel de facilitador à colaboração com amigos e colegas com quem se pode comparar e partilhar experiências e sugestões a nível teórico, de formação e de resolução de problemas. Define como "*alimento insubstituível*" as numerosas formações e cursos de aprofundamento que frequentou no seu percurso profissional.

Para o psicólogo, um dos facilitadores mais eficazes foi a utilização de música e de instrumentos musicais:

"Com um gancho direto no mundo emocional das pessoas, é possível gerar mudanças no grupo muito rapidamente e criar uma atmosfera desinibida que permite às pessoas expressarem-se livremente de acordo com as suas peculiaridades." (It, Profissional 1)

Como outra facilitadora, sempre gostou de utilizar objetos, que muitas vezes despertam emoções, pensamentos e memórias e podem ajudar como meio de comunicação nas relações.

No que diz respeito às sugestões, os idosos e os prestadores de cuidados decidem escolher uma ou algumas palavras para resumir a reunião e exprimir os seus desejos de futuros desenvolvimentos positivos. Eis as respostas: "*Aliança / União / Conviver / Liberdade / Mover-se - saltar - dançar / Escuta mútua / Confiança e dependência / Ouvir / Sem críticas / Encontro a meio caminho - compreensão e empatia.*"

A atriz e operadora de teatro social convidou a manter sempre uma pitada de curiosidade, a ter mais curiosidade sobre o que pode acontecer e, sobretudo, por algo desconhecido.

A bailarina concluiu dizendo que, depois de muitos ateliers de dança, seguidos e depois conduzidos, e de todas as pessoas diferentes que conheceu, desde profissionais da dança a idosos, a única resposta é que agora está



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

simplesmente feliz por trabalhar nos contextos que lhe são propostos. O verdadeiro recurso é, antes de mais, estar em harmonia consigo próprio, ouvir-se a si próprio e considerar objetivamente, tanto quanto possível, os seus limites e pontos fortes, as suas características e fraquezas.

Relativamente aos workshops e atividades que experimentou, a psicóloga referiu:

"Um aspeto que sempre me agradou foi o facto de poderem participar tanto idosos frágeis como os seus cuidadores. Penso que trabalhar para/com quem cuida é fundamental numa perspetiva preventiva alargada e também no processamento futuro do luto." (It, Profissional 1)

Por isso, considera que uma área de melhoria nestas atividades poderia ser a de dedicar sessões e projetos específicos aos prestadores de cuidados, como foi feito durante a pandemia com os gabinetes de escuta psicológica.

Em **Portugal**, a motivação surgiu como um tema significativo para o grupo focal, principalmente porque a sua ausência foi evidente como uma barreira à participação em atividades teatrais. Embora este tema também se enquadre nas questões motivacionais, está associado à facilitação da participação das pessoas idosas nestas atividades teatrais/artísticas.

Uma das razões citadas que aumenta a motivação para a participação nas atividades é a experiência anterior no teatro. Alguns dos participantes mais velhos no grupo de discussão mencionaram ter tido alguma experiência quando eram mais novos.

"Sim... Eu já estava a fazer teatro aos 5 anos de idade. Até fiz de Santa Marta. Sempre gostei destas coisas, sempre gostei de ser 'palhaço', por assim dizer. Mas gosto muito destas coisas relacionadas com a arte". (Pt, Adulto mais velho P5)



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

Para além de não gostarem da monotonia, outra razão também apontada como motivação para a participação foi a realização de diferentes atividades durante a sua estadia no centro social.

"Fazemos muitas coisas diferentes aqui. Fazemos pintura e costura. E também já fizemos escultura. Eu gostava muito de pintar. Gostava e continuo a gostar."
(Pt, Adulto mais velho P12)

Para além da existência de diferentes atividades, foi salientada a importância de combinar atividades físicas com a componente teatral, bem como de incluir a participação ativa dos utilizadores na definição das atividades e na forma como estas podem ser realizadas.

"E promover a atividade física. Quando fazemos atividades teatrais, tentamos incorporar um aspeto físico. E o facto de haver movimento e atividade física torna-os mais empenhados e participativos neste tipo de atividade. É como se fosse uma porta de entrada". (Pt, Profissional de Cuidados P1)

"E quando sentem que têm um papel ativo nessa atividade. Por outras palavras, quando não sentem que estão a fazer algo só porque nós lhes dizemos para o fazer, mas também têm uma palavra a dizer." (Pt, Profissional de Cuidados P3)

Os cuidadores profissionais salientaram, durante a sessão de discussão em grupo, a importância do trabalho em rede para planear e executar as atividades teatrais com os utentes. Este tema alinha-se com uma das dificuldades relatadas pelos participantes: a sobrecarga de trabalho, o que significa que não se podem concentrar apenas na realização de sessões de atividades teatrais, uma vez que também são responsáveis por assegurar as necessidades básicas dos idosos. O trabalho em rede ajuda a mitigar algumas das dificuldades referidas.



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

"Defendemos o trabalho em rede. Ou seja, acreditamos que pessoas diferentes, com competências diferentes, podem fazer algo diferente em conjunto. Por isso, tentamos manter uma relação de colaboração com os diferentes profissionais envolvidos, porque no caso das atividades artísticas, por vezes é alguém de fora. Defendem o trabalho colaborativo com diferentes valências, preferindo que sejam especialistas a liderar as diferentes atividades propostas." (Pt, Profissional de Cuidados P3)

Embora as atividades teatrais tenham sido consideradas benéficas quando aplicadas a um grupo de idosos, foram ocasionalmente insuficientes, quer como motivadores para idosos de idades mais avançadas (como demonstrado anteriormente pelo tema das dificuldades), quer em termos de promoção do bem-estar psicológico para todos os participantes. Uma parte desta problemática é elaborada sobre a necessidade de adaptar estas atividades teatrais.

"Sim, claro, para aqueles que podem. Nós, felizmente ou infelizmente, temos muitos utentes que são vulneráveis em termos de capacidades motoras e cognitivas. Portanto, os momentos de socialização, ou as atividades que desenvolvemos, que tentamos proporcionar aos nossos utentes, têm de ser diferentes. Não podemos atuar da mesma forma com todos eles". (Pt, Profissional de Cuidados P1)

"Quando pensamos e executamos as nossas atividades artísticas, mesmo aquelas que envolvem mais fisicalidade e representação, temos de ter em conta estas limitações e saber adaptar todas as idades a todas as pessoas." (Pt, Profissional de Cuidados P3)

As atividades teatrais precisam ser planeadas de acordo com as diferentes limitações que os diferentes idosos apresentarão. O facto de os utentes também referirem sentir a necessidade de ter uma participação ativa durante



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

estas atividades aponta para a importância de as atividades teatrais serem construídas com os próprios utentes, considerando as suas limitações e interesses dentro do espectro das atividades teatrais.

Discussão e Conclusões

O objetivo da utilização da metodologia de grupos focais foi o de compreender melhor as experiências, perceções e conhecimentos de diferentes perspetivas sobre a implementação de atividades teatrais (cuidadores profissionais, cuidadores informais e indivíduos idosos). Estes grupos focais são uma parte essencial da operacionalização de uma Análise e Avaliação (WP2) sobre o papel do teatro na melhoria da saúde e bem-estar psicológico dos adultos mais velhos, com e sem demência.

Os participantes nestes grupos de discussão eram tanto adultos mais velhos como cuidadores profissionais. Ao discutir o papel que as atividades teatrais desempenham na saúde mental dos idosos, mencionaram as dificuldades, os benefícios, a motivação para a participação, a importância do trabalho em rede e a adaptação. Estes temas estavam todos interligados sob o conceito organizador "Atividades Teatrais no Envelhecimento".

Relativamente às dificuldades, tornou-se evidente que tanto os idosos como os prestadores de cuidados enfrentam obstáculos à participação em atividades teatrais. Questões como as limitações físicas e financeiras foram destacadas, enfatizando a necessidade de recursos adequados e estratégias adaptativas para superar estas barreiras. A falta de motivação foi também uma preocupação, relacionada tanto com o processo de envelhecimento como com a disponibilidade e, por vezes, a falta de tempo para planear e executar atividades estimulantes.

Por outro lado, os participantes reconheceram amplamente os benefícios das atividades teatrais. A construção de relações, o combate à solidão e a reflexão sobre as memórias foram destacados como aspetos positivos destas práticas.



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Estes benefícios estão intrinsecamente ligados ao conceito de envelhecimento ativo, que promove o bem-estar físico e psicológico dos idosos.

A motivação surgiu como um fator-chave na participação em atividades teatrais. A experiência anterior no teatro, a variedade de atividades oferecidas e a oportunidade de participação ativa foram identificadas como fatores importantes. Estes elementos sublinham a importância de criar um ambiente estimulante, mesmo para os idosos.

Quanto ao tipo de atividades, foi dada ênfase à imaginação, à memória e às experiências quotidianas dos idosos. A adaptação destas atividades às necessidades e interesses foi destacada como essencial para garantir a participação e o benefício de todos os envolvidos.

Finalmente, o trabalho em rede e a necessidade de adaptação foram reconhecidos como aspetos cruciais para o sucesso das atividades teatrais. A colaboração entre profissionais de diferentes áreas e a flexibilidade na abordagem das atividades são essenciais para responder às diversas necessidades e capacidades dos idosos.

Em conclusão, os resultados destacam a importância das atividades teatrais no envelhecimento, mas também sublinham a necessidade de abordagens adaptativas e colaborativas para maximizar o seu impacto positivo. É importante notar que não só a perícia daqueles que conduzem as sessões de atividades teatrais é importante, mas também a criação de sinergias com outros profissionais ou organizações para otimizar o benefício destas atividades para a população idosa: em primeiro lugar, porque envolver diferentes profissionais e reforçar a sua colaboração reduz a carga de trabalho dos profissionais, aumentando a eficácia das atividades; e, em segundo lugar, porque a população em questão requer vários tipos de cuidados, não apenas os abordados pelas atividades teatrais. Os diferentes tipos de cuidados, quando abordados, também contribuem para uma maior participação da



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

população idosa nas atividades teatrais.

Estas conclusões fornecem orientações valiosas para a implementação de programas eficazes de atividades teatrais em ambientes de cuidados a idosos.



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

SECÇÃO 4.

RESULTADOS DAS ATIVIDADES TEATRAIS

Atividades Teatrais

O objetivo das atividades teatrais que foram implementadas durante a fase de trabalho de campo do projeto era identificar as necessidades dos WP3 e WP4. As organizações parceiras não precisavam de organizar as mesmas atividades, uma vez que operam em contextos culturais e sociais diferentes. No entanto, as atividades deveriam ser rápidas, simples de planear e realizar, e adequadas a indivíduos com e sem demência-Alzheimer e outras deficiências cognitivas.

As atividades foram conduzidas por dois facilitadores. Pelo menos um deles tinha experiência em teatro/drama ou criatividade, como atores, terapeutas de teatro, operadores culturais, etc. O outro facilitador era um cientista social ou da saúde com experiência de trabalho com pessoas idosas, como assistentes sociais, psicólogos, enfermeiros, etc. Com base na sua experiência, o LCM propôs a outros parceiros uma série de exercícios/atividades teatrais e forneceu explicações/orientações aos operadores que implementaram as atividades nos outros países.

Participantes

Os participantes foram selecionados a partir dos grupos de participantes das organizações, uma vez que todas as organizações parceiras tinham experiência anterior de trabalho com as populações visadas. Todos os participantes tinham experiência anterior em atividades criativas, teatrais ou de dramatização, quer como profissionais, quer como amadores. Foram aplicados os seguintes critérios de inclusão:



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Operadores e artistas do sector social, cultural e da saúde, Cuidadores (cuidadores formais e não formais, por exemplo, membros da família, etc.), Idosos (65+) com capacidade jurídica.

Quadro 3. Características dos participantes em atividades teatrais por país e função

Participantes		
País	Papel	N
Roménia	Cuidadores informais ou membros da família	4
	Adultos mais velhos	4
	Profissionais	5
	Total	13
Grécia	Prestadores de cuidados	3
	Profissionais/artistas	3
	Adultos mais velhos	6
	Total	12
Itália	Prestadores de cuidados	3
	Adultos mais velhos	11
	Total	13
Portugal	Profissionais/prestadores de cuidados	3



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

	Adultos mais velhos	9
	Total	12
TOTAL		51

Na **Roménia**, o grupo de participantes era constituído por quatro prestadores de cuidados informais ou familiares, todos eles mulheres, e quatro idosos, indivíduos com demência, incluindo uma mulher e três homens. Os participantes incluíam três casais (marido e mulher) e um prestador de cuidados cuja mãe não pôde estar presente. Além disso, um participante idoso com demência compareceu sem um prestador de cuidados.

A Sociedade Romena de Alzheimer foi representada por 5 profissionais (psiquiatras, psicólogos, enfermeiros, facilitadores), juntamente com um representante do Habilitas – Centro de Recursos e Formação Profissional. O feedback foi recolhido junto dos familiares e dos participantes idosos (num total de 8).

Quadro 4: Atividades teatrais na Roménia

Atividades	Ideia de intervenção	Plano/ Justificação
Atividade 1: Exercício de quebra-gelo	Cada participante foi convidado a dizer o seu nome, a fazer um gesto característico e a atirar uma bola a outro participante.	Este jogo simples serviu para “quebrar o gelo” e introduzir uma nota dinâmica.
Atividade 2: "Criar uma ligação no grupo"	Foram utilizadas três bolas para estimular a	A passagem das bolas de um participante para



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

	atenção e a conectividade entre os participantes.	outro provocou um sorriso na maioria dos rostos, criando uma sensação de alegria e de à-vontade no seio do grupo.
Atividade 3: Música e dança	Foram distribuídos cachecóis a todos os participantes e foram colocados balões para criar um ambiente animado.	A música incentivava todos a levantarem-se dos seus lugares e a mexerem-se ritmicamente.
Atividade 4: Ler um poema sobre a primavera	O poema foi escrito por um grupo de apoio de pessoas com demência e seus cuidadores. Além disso, foi incluído um poema de Nichitatănescu ("In dulcele stil clasic").	O poema foi lido em voz alta pelos participantes, que sentiram uma profunda ligação com as palavras e os sentimentos expressos.

Através destas atividades diversas e envolventes, a sessão conseguiu criar um espaço seguro e encorajador onde os participantes se sentiram compreendidos e ligados, sublinhando assim a importância dos grupos de apoio na gestão das questões emocionais e sociais dos prestadores de cuidados e das pessoas com demência.

Na **Grécia**, os mesmos participantes que participaram no grupo de discussão também participaram nas atividades teatrais. Um terapeuta de teatro foi responsável pela organização das atividades, que tiveram lugar nas instalações da EDRA.



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Quadro 5: Atividades teatrais na Grécia

Atividades	Ideia de intervenção	Plano/ Justificação
<p>Atividade 1: Abertura do grupo com atividades experimentais simples</p>	<p>Reunimo-nos com os membros do círculo, sentámo-nos e o coordenador deu uma breve explicação sobre a nossa reunião de hoje. Levantámo-nos, olhámos para a pessoa ao nosso lado, para a pessoa à nossa frente, para a pessoa na diagonal e sorrimos uns para os outros. Só se ouvia a voz calma do coordenador a orientar os membros. Fechámos os olhos e concentrámo-nos na nossa respiração. Depois, começámos a ter mais contacto connosco próprios, tocando no nosso corpo, por vezes suavemente, por vezes com movimentos. Abrimos os olhos. Movimentámo-nos na nossa posição, com os braços e as pernas, da forma que quisemos, para expulsar toda a tensão do</p>	<p>A música incentivava todos a levantarem-se dos seus lugares e a mexerem-se ritmicamente.</p>



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

	<p>dia de cima de nós e, de alguma forma, concentrámo-nos no aqui – e agora...</p> <p>*Atividades 6–9–12 seguidas</p>	
<p>Atividade 2: "O Piano"</p>	<p>Enquanto ouviam o Rondo Alla Turka, o grupo foi convidado a tocar com o Maestro e a sua orquestra, numa extravagância musical na Sala de Concertos de Atenas. O Maestro segurava a sua baguete imaginária e dirigia a orquestra, com os grandes músicos a estenderem as mãos à sua frente e a tocarem o seu piano imaginário. Deste fantástico concerto, foram alegadamente recolhidas receitas para fins caritativos e de proteção dos animais e, no final, cada um de nós declarou a entidade a quem estas receitas seriam entregues.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Descoberta do grande papel das atividades teatrais nas nossas vidas. ● Entretenimento/criação de uma boa disposição e de um ambiente agradável. ● Reforçar as competências da equipa (por exemplo, criação de laços de equipa, reforço da confiança, realização de um objetivo comum, cooperação e dinâmica de equipa, respeito mútuo, etc.) ● Incentivar as competências psicossociais (por exemplo, superar o



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

		<p>medo da exposição, desenvolver e assumir responsabilidades, autoconfiança, autoestima, autoexpressão, autoimagem, comunicação não-verbal – expressão corporal, outros)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ativar a imaginação e a criatividade dos membros ● Afinação, sequência rítmica ● Ativação mais ampla, física – mental – emocional
<p>Atividade 3: "A prenda".</p>	<p>Enquanto ouvíamos "O Silêncio" de Beethoven, cada um de nós doou um novelo de lã de tricot a um colega da sua escolha. Ao mesmo tempo que oferecíamos o novelo à outra pessoa, guardávamos um grilo para nós. Em seguida, deslocámo-nos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Descoberta do grande papel das atividades teatrais nas nossas vidas. ● Entretenimento/criação de uma boa disposição e de um ambiente agradável. ● Reforçar as competências da

	<p>livremente pelo espaço, dançando. Os novelos de lã foram-se desdobrando lentamente, até se formar uma rede que se assemelhava a uma teia de aranha e que acabou por nos unir a todos. Levantámos o nosso mastro, depois baixámo-lo, para nos vermos a nós e à nossa equipa de diferentes níveis, mas "emaranhados" nesta rede. Agora, numa disposição circular, e depois de a música ter parado, trocámos ideias e sentimentos sobre esta ação.</p>	<p>equipa (por exemplo, criação de laços de equipa, reforço da confiança, realização de um objetivo comum, cooperação e dinâmica de equipa, respeito mútuo, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Incentivar as competências psicossociais (por exemplo, superar o medo da exposição, desenvolver e assumir responsabilidades, autoconfiança, autoestima, autoexpressão, autoimagem, comunicação não-verbal – expressão corporal, outros) ● Ativar a imaginação e a criatividade dos membros ● Afinação, sequência rítmica
--	--	--



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

		<ul style="list-style-type: none">● Ativação mais ampla, física – mental – emocional
Atividade 4: "Momento de encerramento"	O nosso grupo encerrou com o coordenador a pedir a todos que dessem uma forma de feedback, que partilhassem a sua experiência pessoal em palavras simples, como cada participante se sentia ou como se sente, sem tentar pressionar e dirigir a pessoa.	

Em **Itália**, para a fase de implementação das atividades teatrais, foram envolvidos os mesmos participantes dos grupos de discussão, com exceção dos operadores dos sectores social, cultural e da saúde e dos artistas que trabalham com os idosos.

Durante a sessão, houve 13 participantes no total, todos pertencentes a um dos seguintes grupos:

- 10 idosos com mais de 65 anos, um deles com doença de Alzheimer;
- 3 cuidadores, divididos entre formais e informais.

O encontro teve lugar no foyer de um teatro de bairro. Para além das atividades teatrais propriamente ditas, houve um momento de abertura e de encerramento das atividades, este último incluindo um lanche partilhado, que resultou igualmente significativo para os participantes.



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

Quadro 6: Atividades teatrais em Itália

Atividades	Ideia de intervenção	Plano/ Justificação
Atividade 1: Abertura das atividades	<p>Numa primeira fase, todos os participantes foram acolhidos um a um, sentando-os dentro de um círculo, a forma perfeita onde ninguém é excluído. Uma vez que já se conheciam, não foram necessárias muitas apresentações; no entanto, para quebrar um pouco o gelo, os participantes envolvidos foram motivados a ter conversas, contando histórias pessoais, anedotas da vida quotidiana ou do passado ou notícias gerais da semana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Para quebrar o gelo entre os membros do grupo ● Para aquecer o grupo para as atividades teatrais que se seguirão ● Permitir que o facilitador comece a compreender o tipo de grupo e as pessoas que fazem parte ● Criar um ambiente descontraído e confortável onde cada um se possa abrir ao seu próprio ritmo.
Atividade 2: O quadro	<p>Ferramentas: uma moldura vermelha</p> <p>O facilitador perguntou aos participantes a apresentarem-se e a dizerem algo sobre si próprios – nome, onde</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Para conhecer melhor o grupo ● Recordar que somos peças únicas e obras de arte de valor inestimável



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

	<p>nasceram e onde vivem – colocando a moldura à frente do seu rosto para permitir que todos se comecem a conhecer.</p>	
<p>Atividade 3: O que é que este cheiro lhe faz lembrar?</p>	<p>Ferramentas: Frascos com especiarias, ervas e alimentos – açafrão, cogumelos secos, orégãos, canela, louro, chá.</p> <p>O facilitador propôs aos participantes a leitura de um excerto da obra “À la recherche du temps perdu” do autor francês Marcel Proust.</p> <p>Depois de ter terminada a leitura, o animador chamou a atenção para o facto de muitas vezes nos esquecermos de como uma memória distante pode ser forte e atingir-nos simplesmente porque é reavivada por um cheiro, agradável ou desagradável. Convidou os participantes a aproximarem-se dos frascos dispostos na mesa para cheirar o seu</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Para mostrar como é possível reavivar uma memória distante através de uma simples experiência sensorial



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

	<p>conteúdo, para ver se o cheiro recordava algum momento ou acontecimento passado e, depois, para partilhar a sua experiência com os outros.</p>	
<p>Atividade 4: Aquecimento</p>	<p>Sentados em círculo, o facilitador conduziu um aquecimento inicial. Começou por se balançar lentamente de um lado para o outro e soltar as mãos, os braços, as pernas, os pés e também dar pequenas pancadas para despertar o corpo. Ao notar algumas dificuldades gerais de harmonização e algumas dificuldades em levantar-se, o facilitador sublinhou a importância de prestar atenção aos outros para ajustar o seu próprio ritmo e apoiar aqueles que estão a ter dificuldades, oferecendo um braço ou um ombro para se apoiarem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Despertar o corpo, ajustando o seu ritmo ao dos outros ● Importância de prestar atenção aos outros e de os apoiar



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

<p>Atividade Reciprocidade</p>	<p>5: Ferramentas: Palitos de plástico coloridos</p> <p>As cadeiras foram dispostas em duas filas de frente uma para a outra. Em pares, os participantes apoiaram e moveram os paus usando apenas as palmas das mãos, tentando manter o silêncio, talvez mantendo o ritmo da música de fundo e olhando nos olhos uns dos outros. Depois de realizarem a atividade sentados, tentaram levantar-se, deslocar-se dentro do espaço disponível, rodar e também utilizar vários paus em simultâneo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Trabalhar a consciência corporal, tanto de si próprio como dos outros ● Trabalhar o equilíbrio e a concentração ● Apoio mútuo, ligação, diálogo e contacto entre pessoas ● Reforçar a empatia e a sensibilidade em relação ao outro
<p>Atividade 6: Atividade de encerramento</p>	<p>Com a ideia de que é essencial encerrar as atividades tanto quanto abri-las, a sessão terminou com um momento de partilha. Foi organizado um breve momento de convívio. Além disso, o facilitador pediu um feedback final e se alguém gostaria de</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Estimular o convívio e o desenvolvimento de relações sociais para além do horário das reuniões semanais



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

	<p>partilhar algo com o grupo, mesmo que fosse uma simples palavra, sobre a experiência. Convencidos de que é importante encontrar ou criar uma saudação final, verbal ou não verbal, que una ainda mais o grupo, antes de partir, os presentes foram convidados a bater palmas duas vezes, todos juntos, de acordo com o ritual final <i>Dos Palmos</i> com que <i>Le Compagnie Malviste</i> encerra as suas atividades diárias.</p>	
--	---	--



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Em **Portugal**, a Rightchallenge implementou um conjunto de atividades. Esta sessão envolveu 12 participantes do nosso público-alvo, que inclui adultos mais velhos (N=9) e cuidadores profissionais (N=3). Esta sessão teve lugar no Centro Social Padre José Coelho, em Fiães, Santa Maria da Feira.

Quadro 7: Atividades teatrais em Portugal

Atividades	Ideia de intervenção	Plano/ Justificação
Atividade 1: Atividade de quebra-gelo	Os participantes sentam-se num círculo de cadeiras criado para que todos se possam sentar ao mesmo nível, permitindo uma comunicação horizontal com todos. A atividade consistiu em os participantes se apresentarem, dizerem o seu nome, idade e qual era o seu brinquedo/brincadeira preferido quando eram crianças.	<ul style="list-style-type: none">● Para quebrar o gelo entre os participantes
Atividade 2: "Estado de espírito através dos gestos"	Os participantes foram encorajados a transmitir as suas emoções apenas através de gestos, sendo também permitidas expressões faciais. Os participantes foram convidados a exprimir os seus sentimentos através de gestos simples ou compostos, adaptados ao seu nível de conforto.	<ul style="list-style-type: none">● Para aquecer o grupo para as atividades teatrais que se seguirão● Criar um ambiente mais confortável onde cada um se possa abrir ao seu próprio ritmo
Atividade 3: "Apresentar a pessoa à sua esquerda"	Os participantes dispuseram de três minutos para se familiarizarem com o seu vizinho e discernirem os pormenores-chave considerados	<ul style="list-style-type: none">● Reforçar as relações existentes entre os participantes



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

	<p>essenciais para a apresentação. Em seguida, os participantes assumiram a persona do indivíduo ao seu lado, apresentando-o na primeira pessoa do singular.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover um profundo sentido de ligação e compreensão mútua ● O reconhecimento coletivo dos pontos fortes cultivou uma atmosfera de cordialidade e empatia, gerando um sentimento de camaradagem entre todos os participantes
<p>Atividade 4: "Contar histórias sobre arte e cultura"</p>	<p>Os participantes foram convidados a contar histórias pessoais relacionadas com a arte e a cultura, especificamente com base em memórias da sua infância e juventude.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Partilha e ligação ● Estimulação do empenhamento cognitivo dos participantes ● Permitir que os indivíduos encontrem pontos em comum nas experiências culturais dos outros



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Avaliação das Atividades Teatrais

Após a conclusão das atividades teatrais, foi pedido aos participantes que preenchessem um breve questionário de avaliação através do Google Forms para dar feedback sobre as suas experiências. As perguntas de avaliação foram respondidas numa escala de Likert de 5 pontos (1=baixo, 5=alto). O questionário incluía uma pergunta aberta que solicitava sugestões e ideias para melhorias futuras.

Os resultados são apresentados a seguir:

A maioria dos participantes considerou as atividades agradáveis e gratificantes, permitindo-lhes expressar o seu "eu" interior. Apenas um dos adultos mais velhos afirmou que não gostou tanto devido ao comportamento de um dos seus colegas de quarto, mas mesmo assim gostou. A maioria dos participantes sentiu-se mais confiante e relatou estar de bom humor durante a sessão, com respostas predominantemente nos níveis 4 e 5. A estimulação da criatividade foi geralmente positiva, exceto para um participante, que discordou fortemente. As atividades foram bem recebidas como sendo fáceis de seguir, e as sessões foram consideradas muito valiosas, com quase todos os participantes a considerarem-nas uma experiência valiosa. Os níveis de conforto também foram elevados. A gestão do tempo foi vista de forma favorável, com uma utilização eficaz do tempo assinalada pela maioria. A satisfação geral com as atividades da sessão foi elevada.

Discussão e Conclusões

O feedback recolhido junto dos participantes realçou de forma esmagadora o impacto positivo do envolvimento em atividades teatrais. Observou-se que o envolvimento ativo em atividades teatrais tem o potencial de capacitar os adultos mais velhos, promovendo um sentido de propósito, atribuindo as suas



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

vidas diárias de significado e alimentando uma mentalidade criativa para enfrentar desafios. Além disso, verificou-se que a incorporação destas atividades melhora a eficácia da interação dos prestadores de cuidados com os idosos, com ou sem deficiências cognitivas. Esta abordagem colaborativa e criativa demonstrou ser promissora no alívio dos sintomas de stress e ansiedade entre todas as partes envolvidas, criando assim uma experiência agradável e benéfica para todos.

Em 2020, a Organização Mundial de Saúde lançou a Década do Envelhecimento Saudável (2021–2030), com o objetivo de encorajar os governos, a sociedade civil e todas as partes interessadas a colaborar para melhorar a qualidade de vida das gerações atuais e futuras de idosos, das suas famílias e das comunidades em que vivem. A revisão da literatura e o estudo empírico realizado por cada organização parceira neste relatório demonstraram que o teatro, como arte performativa, tem o potencial de desempenhar um papel transformador na melhoria da saúde e do bem-estar psicossocial dos idosos com e sem deficiências cognitivas.



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

SECÇÃO 5.

RECOMENDAÇÕES PARA A IMPLEMENTAÇÃO

É evidente que o envolvimento teatral pode melhorar a vida das pessoas idosas e promover a inclusão na sociedade. Além do espírito comunitário do teatro, podemos proporcionar um envolvimento significativo, alegria e uma melhor qualidade de vida aos idosos, promovendo uma sociedade mais inclusiva.

A. Recomendações Gerais

Embora o teatro desempenhe um papel crucial nas culturas dos parceiros e ofereça numerosos benefícios a indivíduos de todas as gerações, o relatório destacou vários obstáculos que impedem a expansão de programas e iniciativas de teatro destinados a adultos mais velhos, incluindo os que vivem com demência – Alzheimer. Estes obstáculos resultam principalmente da falta de políticas nacionais abrangentes em matéria de envelhecimento e de um financiamento governamental insuficiente.

Para melhor aproveitar o teatro como ferramenta para melhorar a saúde e o bem-estar psicossocial dos idosos, podem ser considerados vários passos:

Políticas nacionais de financiamento: Iniciativas económicas em países parceiros que fornecem os recursos necessários para executar programas e intervenções de teatro.

Colaboração entre governos e ONGs: Um maior apoio dos governos locais e das ONGs pode ajudar a expandir o alcance e o âmbito dos programas de teatro.



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Parcerias de cooperação: As escolas de teatro e de artes performativas, as organizações não governamentais (ONG) e as escolas de ciências sociais e da saúde (por exemplo, serviço social, psicologia e gerontologia) podem trabalhar em conjunto para criar e oferecer programas teatrais direcionados para os idosos, com enfoque nos idosos vulneráveis e marginalizados.

Programação inclusiva: Conceber programas que acomodem as diversas necessidades e interesses da população adulta mais velha. Com base na experiência de aprendizagem da COVID-19, a utilização de ferramentas digitais em atividades teatrais pode beneficiar os adultos mais velhos com limitações físicas.

Promoção e divulgação: Devem ser intensificados os esforços, possivelmente através dos líderes comunitários e dos prestadores de cuidados de saúde e sociais.

Programas de formação: Os profissionais que trabalham atualmente com adultos mais velhos ou que planeiam trabalhar com eles no futuro devem ser formados em teatro como uma metodologia de capacitação para adultos mais velhos usando atividades amigáveis e agradáveis.

Acessibilidade: É fundamental garantir que os teatros e os espaços de atuação sejam acessíveis a pessoas com limitações físicas.

B. Recomendações Específicas

Os nossos resultados transnacionais alinham-se com a literatura global relativa aos benefícios da utilização de atividades teatrais no trabalho com pessoas idosas, com e sem demência-Alzheimer e outras deficiências cognitivas, e à importância da formação de profissionais no processo criativo do teatro. Em particular, a formação que os profissionais precisam de receber



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

deve abranger uma variedade de tópicos e competências, incluindo os seguintes:

- **Abordagem orientada para o processo**

- Os programas de formação concebidos para profissionais que trabalham ou tencionam trabalhar com adultos mais velhos com ou sem deficiências cognitivas beneficiam do destaque dado às atividades teatrais com uma abordagem orientada para o processo, dando prioridade à experiência em detrimento do produto final.

- **Variedade de atividades**

- É fundamental dar ênfase ao ensino de uma variedade de atividades verbais e não-verbais simples que sejam agradáveis e interativas (entre os participantes, entre os participantes e o facilitador do grupo) e que respondam às necessidades específicas dos adultos mais velhos, com ênfase nas competências cognitivas e na percepção da memória, bem como na promoção de uma interação comunitária eficaz. Isto é especialmente importante para os idosos que são considerados vulneráveis, em risco ou que sofrem de solidão.

- **Tipos de atividades**

- As atividades podem ser experimentais, incluindo, por exemplo, a improvisação, o jogo teatral, a representação de papéis, exercícios e jogos psicocinéticos e corporais acompanhados de música, poesia, dança e escrita de diários. Os exercícios de memória sensorial também podem ser utilizados para ajudar a



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

estimular o cérebro das pessoas idosas, melhorando a sua saúde mental e as suas capacidades de memória.

- As atividades de acolhimento promovem a confiança e o respeito entre os idosos, bem como fortes capacidades de comunicação.
- Atividades de abertura e exercícios de aquecimento adequados no início de cada sessão podem melhorar o desempenho das pessoas e prepará-las mentalmente para exercícios criativos, entre outras coisas.
- Os exercícios de encerramento são cruciais para estabelecer um espaço seguro de reflexão e partilha.
- Serão desenvolvidas competências cognitivas através da utilização de exercícios fáceis de concretizar e de memorizar, bem como capacidades psicossociais como a autoexpressão, a confiança, a autoestima, a imaginação e a criatividade.
- Ao proporcionar aos idosos várias atividades significativas e agradáveis, podemos ajudar a melhorar a sua qualidade de vida e garantir que continuam a ser membros ativos e empenhados das suas comunidades.

● Função das atividades

- As atividades podem ter uma função intergeracional e devem ser concebidas para promover a participação, a socialização e o bem-estar geral dos adultos mais velhos, sendo ao mesmo tempo suficientemente flexíveis para se adaptarem às preferências e capacidades individuais.



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

● Competências e conhecimentos profissionais

- A eficácia dos programas de formação para profissionais que interagem com diversos adultos mais velhos através de atividades teatrais depende em grande parte da sua capacidade de transmitir competências essenciais de comunicação (por exemplo, escuta profunda, interação intensiva, etc.), incluindo o humor, bem como competências de gestão emocional utilizando a inteligência emocional. Sem estas competências essenciais, os profissionais podem ter dificuldade em estabelecer ligações e interagir eficazmente com os adultos mais velhos, especialmente aqueles com demência-Alzheimer ou outras deficiências cognitivas. Por conseguinte, os programas de formação devem dar prioridade ao desenvolvimento destas competências para garantir que os profissionais estão bem equipados para prestar o apoio e a assistência necessários aos idosos de todos os sectores da vida.

● Prática ética

- A prática ética é fundamental para estabelecer uma relação de confiança entre os profissionais e os idosos.
- Uma abordagem ética para criar e utilizar espaços seguros. A importância de criar uma atmosfera de segurança e confiança mútua onde os participantes se sintam à vontade para partilhar as suas histórias e expressar as suas ideias e opiniões sem receio de julgamentos ou repercussões.



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

- As normas éticas garantem que os profissionais protegem os direitos e o bem-estar dos idosos contra danos emocionais, físicos e psicológicos, reforçando simultaneamente a integridade profissional.



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

REFERÊNCIAS

Bassis, D., Rybko, J., & Maor, R. (2023). It's never too late to improvise: The impact of theatre improvisation on elderly population. *Experimental aging research*, 49(2), 83–99. <https://doi.org/10.1080/0361073X.2022.2059208>

Basting, A. (2013). TimeSlips: Creativity for People with Dementia. *Age in Action*, 28(4), 1–5.

Bernard, M & Rickett, M. (2017). The Cultural Value of Older People's Experiences of Theater-making: A Review. *The Gerontologist*, 57, 2(1), 1– 26. <https://doi.org/10.1093/geront/gnw093>

Bernardi, E. (2012/2013). The Person with Dementia: Relational Approaches and Non-Pharmacological Therapies, A.Y. Bachelor's Thesis.

Boersma, P., van Weert, J. C., van Meijel, B., & Dröes, R. M. (2017). Implementation of the Veder contact method in daily nursing home care for people with dementia: a process analysis according to the RE-AIM framework. *Journal of clinical nursing*, 26(3–4), 436–455. <https://doi.org/10.1111/jocn.13432>

Bowers, G. G. (2023). Invading Capitalist Ageism in Applied Theatre through Anti-Ageism Praxis. *Performance Research*, 28:3, 83–89. DOI: 10.1080/13528165.2023.2272511

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>.

Brunet, H. E., Banks, S. J., Libera, A., Willingham-Jaggers, M., & Almén, R. A. (2021). Training in improvisation techniques helps reduce caregiver burden and depression: Innovative Practice. *Dementia* (London, England), 20(1), 364–372. <https://doi.org/10.1177/1471301219869122>



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Campostrini A., Manzella A., & Caracciolo, F. (2018). *Fragile Theater. Guide to the Effects of Theatrical Practices on Alzheimer's Patients*. Edizioni Mimesis.

Câmara, J., Mendes, A., Caires, A. L., Garcês, S., & Pocinho, M. (2020). Creativity and cognitive reserve in old age: an exploratory study in the Portuguese population. *Psicologia*, 34(1), 229–235.

Chacur, K., Serrat, R. & Villar, F. (2022). Older adults' participation in artistic activities: a scoping review. *Eur J Ageing*, 19, 931–944. <https://doi.org/10.1007/s10433-022-00708-z>

European Commission (2018). Country report for Romania in 2018 (In Romanian). Retrieved from <https://ec.europa.eu/info/sites/info/files/2018-european-semester-country-report-romania-ro.pdf>.

Costa, A., Câmara, G., Arriaga, M. T. D., Nogueira, P., & Miguel, J. P. (2021). Active and healthy aging after COVID-19 pandemic in Portugal and other European countries: time to rethink strategies and foster action. *Frontiers in Public Health*, 9, 700279. doi:10.3389/fpubh.2021.700279

Cristini, C., Cesa-Bianchi, M. (2019). Culture, Creativity and Quality of Life in Old Age. In: Bianco, A., Conigliaro, P., Gnaldi, M. (eds) *Italian Studies on Quality of Life. Social Indicators Research Series*, vol 77. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-06022-0_16

de Moraes Barros, G. B. (2015). Experiências e práticas teatrais para um novo modo de envelhecer. *Emancipação*, 15(1), 130–142.

Eurostat (2024). EU life expectancy estimated at 81.5 years in 2023. Retrieved from <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/DDN-20240503-2>



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Fancourt D., Finn S., What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen (Health Evidence Network [HEN] synthesis report 67), 2019.

Gjærum, R. G. (2013). Recalling Memories Through Reminiscence Theatre. *Nordic Journal of Art & Research*, 2(2). <https://doi.org/10.7577/if.v2i2.735>
Greek National Action Plan for Dementia–Alzheimer's Disease (2016–2020). Retrieved from https://www.alzheimer-europe.org/sites/default/files/2021-09/GREEK%20NATIONAL%20PLAN%20FOR%20ALZHEIMER%20ENGLISH%20TRANSLATION_9.pdf.

Gonçalves, N. M. M., & Anica, A. (2018). Contributos do teatro para o envelhecimento (cri)ativo. *Envelhecer no Algarve*, (1), 137–151.

Hanna, G. P., & Perlstein, S. (2008). Creativity matters: Arts and aging in America. Washington, DC: Americans for the Arts.

Hirzy, E. (2021). Centering Anti–Ableism in Creative Aging Programs. *GuildNotes*, Issue 2.

Institutul National de Statistica (2016). Labor Force in Romania. Employment and Unemployment in 2016. Editura Institutului National de Statistica. Retrieved from <http://www.insse.ro/cms/en/content/romanian-labor-force-employment-and-unemployment-2016>

Institutul National de Statistica (2023). Recensamantul populatiei si locuintelor 2021. Retrieved from <https://www.recensamantromania.ro/>

Khanlou, N, Vazquez, L.M, Khan, A, Oraziotti, B, & Ross, G. (2022). Readers Theatre as an arts–based approach to education: A scoping review on experiences of adult learners and educators. *Nurse Education Today*, 116. 10544. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105440>



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Keisari, S., Gesser-Edelsburg, A., Yaniv, D., & Palgi, Y. (2020). Playback theatre in adult day centers: A creative group intervention for community-dwelling older adults. *PLoS ONE*.

Keisari, S., & Palgi, Y. (2017). Life-crossroads on stage: integrating life review and drama therapy for older adults. *Aging & Mental Health*, 21(10), 1079-1089.

Kosti, K. (2019). Reminiscence Drama in an Ageing World. Illinois: Critical Stages. Retrieved from: <http://www.critical-stages.org/20/reminiscence-drama-in-an-ageing-world/> (07.21.2020)

Laceulle, H., & Baars, J. (2014). Self-realization and cultural narratives about later life. *Journal of Aging Studies*, 31, 34-44. doi: 10.1016/j.jaging.2014.08.005

Lee, D., Aula, I., & Masoodian, M. (2023). Perspectives on creative well-being of older adults. *Journal of aging studies*, 66, 101159. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2023.101159>

Lima, C. R., & Penedos-Santiago, E. (2022, September). Designing for people with Dementia: a Portuguese case study. In *Dementia Lab Conference* (pp. 107-118). Cham: Springer International Publishing.

Malini, G. I. (2020). Fourth Age. Experiences of Social Theater with Frail Elderly in Milan, EDUCatt.

Meyer-Dinkgräfe, D. (2001). Approaches to Acting: Past and Present. New York: International Publishing Group.

Moscattelli M., Campostrini A., & Manzella, A. (2021). Welfare for Dreamers. Experiences of Social and Urban Regeneration through Art and Culture. Edizioni Mimesis.



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

Noice, T., Noice, H., & Kramer, A. (2013). Participatory arts for older adults: A review of benefits and challenges. *The Gerontologist*. Advance online publication. doi:10.1093/geront/gnt138

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

Obermueller, J. (2013). *Applied Theatre: History, Practice, and Place in American Higher Education*. Theses and Dissertations. DOI: <https://doi.org/10.25772/Y9JK-TJ19>

Papadopoulos, S. (2010). *The pedagogy of theatre*. Athens: S. Papadopoulos (self-edited).

Perel-Levin, S. (2023). Introduction: Ageing of the Oppressed: A Pandemic Intersecting Injustice. In Perel-Levin, S (Edit). *Ageing of the Oppressed*. New York: Peter Lang Verlag.

Paoletti, I. (2015). Active aging and inclusive communities: Inter-institutional intervention in Portugal. *Ageing International*, 40, 165–186. doi: 10.1007/s12126-014-9216-9

Pipino, K. (2022). *Theatre Appreciation*. SUNY Oneonta. Available at OER Commons: <https://oercommons.org/courses/theatreappreciation/view>

Pratinha, H. I. M. C. G. (2019). "Velhos são os trapos!" O projeto Laços: uma intervenção artística e intergeracional em idosos e jovens institucionalizados.

Sextou, P. & Smith, C. (2017). Recreational drama activities for the elderly in UK care homes' Text Matters: A Journal of Literature, Theory and Culture. University of Lodz, Poland.



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

Sciancalepore F., Lorenzini P., Bacigalupo I., Vanacore N., Alzheimer's and Dementia Fund Project. Activities of the Dementia Observatory of the Higher Institute of Health, years 2021–2023, Dementia Observatory – Higher Institute of Health, National Report 2024.

Societatea Romana Alzheimer (2012). Dementa problema majora. Retrieved from <https://alz.ro/?p=355>

Stevens, J. (2012). Stand up for dementia: Performance, improvisation and stand-up comedy as therapy for people with dementia; a qualitative study. *Dementia*, 11(1), 61–73. doi:10.1177/1471301211418160

Stokes, J. E., & Moorman, S. M. (2020). Sticks and stones: Perceived age discrimination, well-being, and health over a 20-year period. *Research on Aging*, 42(3–4), 115–125. <https://doi.org/10.1177/0164027519894875>

Schweitzer, P. (2007). *Reminiscence Theatre: Making Theatre from Memories*. Jessica Kingsley, London.

Swinnen, A., & de Medeiros, K. (2018). “Play” and people living with dementia: A humanities-based inquiry of TimeSlips and the Alzheimer’s Poetry Project. *Gerontologist*, 58(2), 261–269. <https://doi.org/10.1093/geront/gnw196>

Trindade, J. D. L. (2020). Reinventar a alegria: um projeto de teatro e comunidade com séniores (Doctoral dissertation, Instituto Politécnico de Lisboa–Escola Superior de Teatro e Cinema).

Tsolaki, M., Tsatali, M., Gkioka, M., Poptsi, E., Tsolaki, A., Papaliagkas, V., et al. (2021). Memory clinics and day care centers in Thessaloniki, Northern Greece: 30 Years of clinical practice and experience. *Front. Neurol.* 12, 683131. doi:10.3389/fneur.2021.683131



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

van Haeften-van Dijk, A. M., van Weert, J. C., & Dröes, R. M. (2015). Implementing living room theatre activities for people with dementia on nursing home wards: a process evaluation study. *Aging & mental health*, 19(6), 536–547.

<https://doi.org/10.1080/13607863.2014.955459>

Vlachos GS, Kosmidis MH, Yannakoulia M, Dardiotis E, Hadjigeorgiou G, Tzoulaki I, Georgiou AN, Sakka P, Anastasiou CA, Stefanis L, Scarmeas N. (2021). Dementia Incidence in the Elderly Population of Greece: Results from the HELIAD Study. *Alzheimer Dis Assoc Disord*. Jan–Mar, 35(1), 48–53.

WHO (2023). Dementia. Key facts. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>.

WHO (2019). Health evidence network synthesis report: What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>

World Health Organization. (2015). World report on ageing and health. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/en/>.

Wilson, C., Dadswell, A., Bungay, H., & Munn-Giddings, C. (2017). Creative Journeys: The impact of participatory arts on social relationships and reducing loneliness and social isolation for older people in care settings: a scoping review of the literature. *Anglia Ruskin Research Online (ARRO)*. <https://hdl.handle.net/10779/aru.23783685.v1>.



"No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

United Nations. (2002). Madrid International Plan of Action on Ageing, 2002. New York: United Nations. Retrieved from http://www.un.org/esa/socdev/ageing/madrid_plan.html.

Zanetti O., Frisoni G. B., De Leo D., Buono M., Bianchetti A., & Trabucchi, M. (1995). Reality Orientation Therapy in Alzheimer's Disease: Useful or Not?.

Zeisel, J., Skrajner, M. J., Zeisel, E. B., Wilson, M. N., & Gage, C. (2018). Scripted-IMPROV: Interactive Improvisational Drama With Persons With Dementia-Effects on Engagement, Affect, Depression, and Quality of Life. *American journal of Alzheimer's disease and other dementias*, 33(4), 232-241. <https://doi.org/10.1177/1533317518755994>

ANEXO 1: Avaliação das atividades teatrais

Quadro 8: Avaliação das atividades teatrais (Roménia, Grécia, Itália, Portugal)

	1 - Discordo totalmente				2 - Não concordo				3 - Não concordo nem discordo				4 - Concordo				5 - Concordo totalmente			
	Ro	Gr	PT	IT	Ro	Gr	PT	IT	Ro	Gr	PT	IT	Ro	Gr	PT	IT	Ro	Gr	PT	IT
As atividades que realizei contribuíram para me sentir confiante.	0	0	0	1	0	0	0	0	2	5	4	0	4	2	4	4	2	2	4	8
As atividades que realizei deram-me prazer.	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	4	1	3	4	4	1	5	5	4	9
As atividades que realizei ajudaram-me a exprimir-me.	0	1	0	1	0	0	0	1	0	3	5	0	0	3	2	4	0	2	5	8
As atividades que realizei deram-me uma sensação de satisfação.	0	0	0	2	0	0	0	0	0	3	5	0	0	4	3	2	0	2	4	9
As atividades que realizei exprimiram a minha criatividade.	0	0	0	1	0	1	0	2	1	4	2	0	4	4	5	1	3	0	5	9
As atividades que realizei foram fáceis de seguir e de compreender.	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	4	2	2	2	3	0	6	4	5	10
O encontro foi uma experiência que valeu a pena.	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	3	0	1	1	2	1	7	7	7	10
Senti-me confortável durante a sessão.	0	1	0	1	0	0	0	0	0	3	3	1	1	2	2	1	7	3	8	10
O moderador moderou a sessão de forma eficaz.	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	3	1	0	1	4	0	0	7	5	10
A utilização do tempo das atividades teatrais foi eficiente.	0	0	0	0	0	0	0	3	0	2	4	0	2	4	2	1	6	3	6	9
Avalie as atividades em geral.	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	1	1	5	1	2	6	2	8	10

