



SINOPSE

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS RESULTADOS DO
NOSSO RELATÓRIO TRANSNACIONAL?



NO PALCO NA ERA DOURADA: TEATRO PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL



lecompagniemalviste



éδρα social cooperative
activities for
vulnerable groups



ASOCIATIA HABILITAS
ROMÂNIA
SI FORMARE PROFESIONALE



SOCIETATEA ROMANA
ALZHEIMER



RightChallenge



Porquê AGE_THEA?

A população idosa mundial está a aumentar, estimando-se que em 2050 existirão 1,6 mil milhões de pessoas com 65 anos ou mais. Este aumento de idade pode levar a uma acrescida vulnerabilidade em problemas de saúde, como doenças crónicas, perturbações de saúde mental e doenças neurodegenerativas, como a demência. A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2023) e a Comissão Europeia defendem um envelhecimento ativo e saudável, propondo **intervenções baseadas nas artes** que associam a criatividade à saúde física e mental. 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 na melhoria do bem-estar, 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.

AGE_THEA é um projeto de dois anos, cofinanciado pela Comissão Europeia, implementado por seis organizações europeias: Sociedade Romena de Alzheimer (Roménia), Le Compagnie Malviste (Itália), EDRA (Grécia), RightChallenge (Portugal), Habilitas (Roménia) e a Universidade de West Attica (Grécia). O projeto visa **sensibilizar para o papel e o impacto do teatro** na prevenção e no tratamento da saúde e do **bem-estar psicossocial dos idosos** - que vivem com ou sem Alzheimer, ou outras formas de demência.

As sinergias entre diferentes domínios (social, cultural e da saúde) resultarão no desenvolvimento de um **programa de formação de elevada qualidade** para os operadores. Além disso, através de **atividades de teatro**





participativo, AGE_THEA visa promover o envelhecimento ativo, o bem-estar psicossocial dos idosos e a sua inclusão social.

O que é o relatório transnacional?

O relatório transnacional AGE_THEA é o segundo (WP2) dos cinco pacotes de trabalho (WPs) do projeto. O relatório sublinha o papel crítico do teatro na melhoria da saúde e do bem-estar psicossocial dos idosos, incluindo os que vivem com demência-Alzheimer ou outras deficiências cognitivas. Com base na investigação documental (revisões da literatura internacional e nacional) e no trabalho de campo (grupos de discussão, atividades teatrais) realizado em cada país parceiro ERASMUS+, 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.

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) revisão da literatura nacional; 3) discussões em grupos focais 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.

Quais são os principais resultados da revisão da literatura?

A **revisão da literatura internacional** abrange a etimologia e um breve contexto do teatro em sociedades ocidentais desde a antiguidade até ao século XX, onde artistas revolucionários e pioneiros progressistas (por exemplo, Bertolt Brecht, Jerzy Grotowski, J. L. Moreno, Augusto Boal) viram o teatro como um espaço para a voz oprimida dos pobres. As suas ideias radicais sobre a quebra da barreira entre o intérprete e o seu público, o facto de o teatro poder ser realizado fora de um palco tradicional e a possibilidade de qualquer pessoa, como os idosos, e não apenas os atores, poder fazer teatro, lançaram as bases para a forma de teatro aplicado que conhecemos hoje.

A análise do nosso relatório transnacional sublinha a importância das **intervenções teatrais para responder às necessidades e contextos individuais**. Estas intervenções podem incluir tipos específicos de teatro (por exemplo, Playback Theatre, Reminiscence Theatre, Readers' Theatre, etc.) ou métodos que utilizem uma mistura de atividades sensoriais, dramáticas e estéticas, bem como exercícios experimentais baseados na música e no drama, para evocar memórias ou encorajar as pessoas idosas a utilizar a sua imaginação e criatividade (por exemplo, The Veder Method, Recreational Drama, TimeSlips). O relatório também salienta a **necessidade de inclusão e diversidade nas intervenções teatrais**, uma vez que a estigmatização da idade pode prejudicar o desempenho cognitivo e físico, a acessibilidade aos cuidados de saúde e a autoidentidade. A revisão sugere que as intervenções teatrais devem dar prioridade à inclusão e à integridade ética para garantir o sucesso, a segurança, a eficácia e o benefício para todos os envolvidos.



A revisão da literatura, a **análise de relatórios nacionais** e a recolha de dados de várias fontes revelaram uma **lacuna** significativa **na literatura existente sobre criatividade**, particularmente no contexto de intervenções teatrais para adultos mais velhos e políticas que os afetam. Esta **lacuna varia entre os países parceiros** e dentro das suas respetivas regiões locais. Apesar desta disparidade, todos os países parceiros oferecem iniciativas teatrais para adultos mais velhos, incluindo aqueles com demência-Alzheimer. No entanto, é importante notar que estas iniciativas fazem predominantemente parte de projetos de curto prazo e não são realizadas de forma sistemática. Essas iniciativas são concebidas para envolver os idosos e os cuidadores numa variedade de programas, incluindo cursos de formação, grupos de teatro comunitário, oficinas de teatro terapêutico, bem como festivais e eventos culturais.

Quais são os principais resultados dos grupos de discussão focalizados?

AGE_THEA organizou grupos de discussão focalizados nas instalações dos parceiros ERASMUS (Asociatia Habilitas e Societatea Romana Alzheimer na Roménia, EDRA na Grécia, Le Compagnie Malviste em Itália e Rightchallenge, no Centro Social Padre José Coelho em Portugal). Os participantes foram recrutados a partir de contactos das suas organizações, sendo que os critérios de inclusão exigiam experiência prévia em atividades criativas, teatrais ou baseadas na dramatização. Uma amostra de **47 participantes** colaborou nos quatro grupos de discussão, **partilhando as suas experiências, perceções e conhecimentos** sobre a implementação ou participação em atividades teatrais a partir de várias perspetivas



(profissionais, prestadores de cuidados e idosos).

A análise dos dados identificou **quatro temas principais**: a) experiência prévia na implementação ou participação em atividades dramáticas ou teatrais com adultos mais velhos (tipos de atividades dramáticas ou teatrais), b) utilidade das atividades e competências desenvolvidas através de experiência relevante, c) desafios ou obstáculos encontrados ao tentar implementar atividades dramáticas ou relacionadas com o teatro, e d) facilitadores para pôr em prática atividades teatrais ou relacionadas com o teatro: áreas de crescimento e melhoria.

O estudo concluiu que **a experiência prévia** na implementação ou participação em atividades teatrais com adultos mais velhos é essencial para intervenções eficazes e abrangentes. Os resultados também destacam a importância de **permitir que os prestadores de cuidados** ponham em prática o teatro ou atividades relacionadas com o teatro, bem como áreas de crescimento e melhoria. Competências desenvolvidas através da experiência incluem a capacidade de ser **sensível a atmosferas de grupo** e de mediar a aproximação das necessidades de diferentes pessoas, tais como os prestadores de cuidados e os seus assistidos. As atividades teatrais foram consideradas **benéficas** quando aplicadas a pessoas idosas, mas foram **por vezes insuficientes** para motivar as pessoas idosas ou promover o bem-estar psicológico. Para resolver este problema, os grupos de discussão centraram-se nas dificuldades, nos benefícios, na motivação para a participação, na importância do trabalho em rede e na adaptação. Os participantes sublinharam a importância de recursos adequados e de estratégias de adaptação para ultrapassar as limitações físicas e financeiras, bem como a necessidade de motivação devido ao processo de envelhecimento e a disponibilidade de tempo para planear e executar atividades estimulantes.



Quais são os principais resultados das atividades teatrais?

As atividades foram conduzidas por dois facilitadores, sendo que pelo menos um deles tinha **experiência em teatro/drama ou criatividade**. As atividades foram concebidas para serem rápidas, simples de planejar e adequadas a indivíduos com ou sem deficiências cognitivas. Os intervenientes foram selecionados a partir dos grupos de participantes das organizações, incluindo operadores e artistas dos sectores social, cultural e da saúde, prestadores de cuidados e pessoas idosas (65+) com capacidade jurídica. As atividades criaram um **espaço seguro e encorajador** onde os participantes se sentiram compreendidos e conectados, sublinhando a importância dos grupos de apoio na gestão das questões emocionais e sociais dos prestadores de cuidados e das pessoas com demência.

Os resultados mostraram que a maioria dos participantes considerou as actividades agradáveis e gratificantes, com um **estímulo à criatividade** geralmente positivo. As atividades eram fáceis de seguir, consideradas de grande valor e os níveis de conforto foram elevados. A gestão do tempo foi vista de forma favorável e a satisfação geral com as sessões foi notável. O feedback recolhido junto dos participantes realçou de forma esmagadora o **impacto positivo** do envolvimento em atividades teatrais. Observou-se que o envolvimento ativo neste tipo de atividades tem o potencial de capacitar os adultos mais velhos, promovendo um sentido de propósito, enriquecendo as suas vidas diárias com significado e alimentando uma mentalidade criativa para enfrentar desafios. Além disso, verificou-se que a incorporação destas atividades aumenta 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.

Tem recomendações para a implementação?

Com base nos resultados da investigação documental e do trabalho de campo, devem ser feitas várias recomendações para **uma melhor utilização do teatro como arte performativa e como instrumento para melhorar a saúde física e mental** e o bem-estar psicossocial dos idosos com ou sem demência-Alzheimer ou outras deficiências cognitivas. Estas recomendações estão agrupadas em dois grupos principais: recomendações gerais e específicas.

Recomendações gerais

- Iniciativas económicas nacionais nos países parceiros que fornecem os **recursos necessários** para executar programas e intervenções de teatro.
- O aumento do **apoio e da colaboração** dos governos locais e das ONG pode ajudar a expandir o alcance e o âmbito dos programas de teatro.
- **Cooperação de parcerias** entre o teatro, as artes do espetáculo, as ONG, as escolas de saúde e de ciências sociais podem criar programas orientados para os idosos vulneráveis.
- **Os programas inclusivos** devem adaptar-se às diversas necessidades e interesses da população adulta mais velha, utilizando ferramentas digitais para as limitações físicas.



- No que diz respeito à promoção e à divulgação, **devem ser intensificados os esforços**, através dos líderes comunitários e dos prestadores de cuidados de saúde e sociais.
- Os profissionais que trabalham com adultos mais velhos devem **ser formados em teatro** como uma metodologia de capacitação.
- É fundamental garantir que os teatros e os espaços para espectáculos sejam **acessíveis** às pessoas com limitações físicas.

Recomendações específicas

- Os programas de formação para profissionais que trabalham com adultos mais velhos devem centrar-se em atividades teatrais com uma abordagem orientada para o processo, **dando prioridade à experiência** em detrimento do produto final.
- O ensino de uma **variedade de atividades agradáveis e interativas** para adultos mais velhos, centradas nas competências cognitivas, na perceção da memória e na interação com a comunidade, é crucial, especialmente para indivíduos vulneráveis ou solitários.
- Atividades como a **improvisação, o jogo de teatro e os exercícios sensoriais de memória** podem melhorar a saúde mental e as capacidades de memória dos adultos mais velhos. Estas atividades promovem a confiança, o respeito e a comunicação. **Exercícios adequados de abertura e encerramento** preparam para atividades criativas, enquanto exercícios fáceis de concretizar desenvolvem competências cognitivas e capacidades psicossociais (por exemplo, auto-expressão, confiança, autoestima, imaginação, criatividade).



- As atividades podem ter uma **função intergeracional** e devem ser concebidas para promover a participação, a socialização e o bem-estar geral dos idosos, sendo flexíveis para se adaptarem às preferências e capacidades individuais.
- Os programas de formação para profissionais que interagem com idosos através de atividades teatrais baseiam-se em **competências de comunicação, humor e gestão emocional**. Dar prioridade a estas competências garante que os profissionais estão bem equipados para prestar apoio e assistência aos idosos, especialmente aos que sofrem de demência-Alzheimer ou outras deficiências cognitivas.
- **A prática ética** é crucial para relações de confiança com os idosos, garantindo espaços seguros para a partilha de histórias. Os profissionais devem respeitá-las para proteger os direitos dos idosos e manter a integridade profissional.



Onde posso obter mais informações?

Pode encontrar mais informações no nosso site e nas plataformas das redes sociais, onde [também está disponível o relatório transnacional final](#).



"NO PALCO NA ERA DOURADA: TEATRO PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL"

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

WEBSITE DO PROJETO

https://age-thea.eu/?page_id=1288

REDES SOCIAIS

Instagram

[age.thea2023](https://www.instagram.com/age.thea2023)

Facebook

[Em palco na Era Dourada:
Teatro para um
envelhecimento saudável](#)

DOCUMENTO PRODUZIDO POR: **RightChallenge** em colaboração com a **UNIWA**

