



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

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

Reforçar a empatia para ultrapassar as barreiras de comunicação e apoiar a expressão emocional em doentes com doenças neurológicas

Atividade de aprendizagem #3 Módulo 1

DOCUMENTO PRODUZIDO POR: SOCIEDADE ROMENA DE ALZHEIMER





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

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

Atividade de aprendizagem ativa – descrição

Módulo 1	As principais perturbações de saúde mental na terceira idade (declínio cognitivo, demência e doença de Alzheimer, outras perturbações neurológicas – por exemplo, esclerose múltipla, doença de Parkinson): sintomas, sinais de alerta, etapas
Capítulo	Outras perturbações neurológicas
Nome da atividade	Reforçar a empatia para ultrapassar as barreiras de comunicação e apoiar a expressão emocional em doentes com doenças neurológicas como a doença de Parkinson e a esclerose múltipla
OBJETIVO(S)	Ajudar os participantes a desenvolver empatia e competências de comunicação, aprendendo a ultrapassar barreiras de comunicação, a expressar emoções de forma saudável e a apoiar a expressão emocional em doentes com doenças neurológicas como a doença de Parkinson e a esclerose múltipla.
MÉTODOS	A oficina utiliza pantomima, comunicação não-verbal e discussão guiada para melhorar a compreensão dos participantes sobre empatia e estratégias de comunicação quando interagem com indivíduos que têm a doença de Parkinson ou esclerose múltipla. Esta metodologia foi concebida para ser flexível e adaptável aos formatos online e presencial, garantindo a acessibilidade e o envolvimento de todos os participantes.
TEMPO ATRIBUÍDO	40 minutos





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

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

RECURSOS NECESSÁRIOS	<p>Espaço para o movimento</p> <p>Cartões de emoções (cartões com diferentes emoções escritas)</p> <p>Temporizador</p> <p>Cenários de role-play</p> <p>Plataformas de webinar (por exemplo, Microsoft teams, zoom, google meet)</p> <p>Cadernos ou flipchart para as observações e conclusões dos grupos</p>
INSTRUÇÕES*	<p>Introdução</p> <p>Exercício de consciencialização emocional</p> <p>Exercício de role-play – Ultrapassar as barreiras de comunicação</p> <p>Técnicas de comunicação empática</p> <p>Exercício de encerramento e reflexão</p>
REFERÊNCIAS	
MANUAIS	<p>Cartões de emoções (cartões com diferentes emoções escritas)</p> <p>Cenários rápidos para o reconhecimento de emoções</p> <p>Cenários de role-play</p>



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

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

* Instruções completas:

Reforçar a empatia para ultrapassar as barreiras de comunicação e apoiar a expressão emocional em doenças neurológicas como a doença de Parkinson e a esclerose múltipla

1. Introdução (5 minutos)

Apresentação do tema:

O facilitador explica a importância da empatia nas interações sociais, especialmente no contexto da comunicação com pessoas que têm dificuldade em expressar emoções.

A empatia é crucial para estabelecer uma ligação com os outros, especialmente quando se comunica com pessoas que podem ter dificuldade em expressar as suas emoções. Ao colocarmo-nos no lugar delas, abrimos um caminho para uma compreensão mais profunda, paciência e apoio. Este workshop irá explorar a forma como a empatia pode ajudar-nos a ultrapassar as barreiras da comunicação, permitindo-nos construir relações mais fortes e significativas.

Pergunta de abertura:

"O que é que a empatia significa para si e como pensa que pode influenciar as relações com pessoas que enfrentam os desafios de doenças neurológicas como a doença de Parkinson ou a esclerose múltipla?"





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

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

2. Exercício de consciencialização emocional (10 minutos)

Distribuição dos cartões de emoções:

Cada participante recebe cartões com emoções diferentes (por exemplo, frustração, tristeza, confusão, alegria, medo).

Cenários rápidos:

O facilitador lê vários cenários breves relacionados com interações com pessoas com Parkinson ou EM.

Exemplos de cenários:

Sintoma	Cenário	Emoção
Insegurança induzida por tremores	Durante um jantar em família, o indivíduo tenta usar uma colher, mas está sempre a entornar a comida.	Embaraço e insegurança quando se apercebem que os outros estão a observar.
Fadiga crónica e entorpecimento emocional	O doente explica a um amigo: "Estou tão cansado a toda a hora que já nem sequer consigo sentir-me entusiasmado ou feliz com as coisas."	Entorpecimento e apatia, em que a exaustão constante diminui a sua capacidade de se envolver na vida e nas relações.
Fraqueza física	O doente esforça-se por vestir uma camisola sozinho e, sentindo-se exausto,	Sentimento de derrota e perda de motivação quando





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

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

	suspira: "Já nem vale a pena tentar" e depois pede repetidamente desculpa à filha, dizendo: "Peço desculpa por ser um fardo".	as tarefas simples se tornam esmagadoras.
Luta pela fala e isolamento	A pessoa tenta partilhar uma história com os amigos, mas as suas palavras saem lentamente e as pessoas têm dificuldade em compreender.	Tristeza e sensação de isolamento.
Rigidez e dependência muscular	Ao tentar alcançar um copo numa prateleira alta, descobre que o seu braço não se estende como necessário e tem de pedir ajuda a alguém. O doente sussurra: "Porque é que devia tentar? Já não sirvo para nada".	Perda de autonomia e ligeira irritação.
Lacunas de memória e confusão	No meio de uma conversa, esquecem-se do que estavam a falar e tropeçam nas palavras.	Confusão e embaraço.



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

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

Perda de capacidades motoras finas	O doente observa outra pessoa a realizar uma tarefa simples, como abotoar uma camisa, e murmura: "Eu costumava fazer isso sem pensar duas vezes. Não é justo".	Ressentimento e inveja, sentindo falta da facilidade com que outrora realizavam as tarefas quotidianas.
Dificuldade em engolir	Num restaurante, a pessoa engasga-se brevemente com a comida, o que atrai olhares preocupados dos outros à mesa.	Embaraço e ansiedade.
Fadiga crónica	O doente partilha o seu entusiasmo com um novo suplemento que espera que aumente a sua energia, dizendo: "Talvez isto me dê finalmente força para fazer mais!"	Otimismo e esperança de que os novos tratamentos possam ajudá-los a recuperar alguma independência.
Fadiga de doença crónica	O doente repara que o prestador de cuidados parece cansado e diz: "Sei que também é difícil para si. Lamento que tenhas de passar por isto".	Empatia e compaixão mútuas, reconhecendo o impacto partilhado da doença nas relações e na vida quotidiana.





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

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

Exemplos de emoções e lições para os participantes:

Isolamento: A doença pode levar ao isolamento social devido à dificuldade em estabelecer contacto com outras pessoas. Os participantes ficam a saber como podem oferecer apoio e inclusão.

Raiva e frustração: Estas são reações naturais à perda de controlo. Os participantes aprendem a não levar estas reações para o lado pessoal e a responder com compreensão.

Medo e confusão: Os sentimentos de incerteza são comuns e podem ser geridos através de informações claras e de apoio emocional.

Culpa e vergonha: Reconhecer e aceitar estes sentimentos pode ajudar o doente a sentir-se mais confortável e valorizado.

Empatia mútua: Reconhecer os momentos em que os doentes demonstram preocupação com os prestadores de cuidados e responder com apreço.

Identificação das emoções:

Após cada cenário, os participantes levantam o cartão da emoção que consideram mais relevante para a situação descrita.

Esta atividade ajuda os participantes a observar as emoções variadas e complexas dos doentes com Parkinson e a desenvolver estratégias empáticas para responder de forma a apoiar uma comunicação aberta e o apoio mútuo.





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

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

3. Exercício de role-play – Ultrapassar as barreiras de comunicação (15 minutos)

Cenários de comunicação:

Cada grupo de participantes recebe um cenário que ilustra uma barreira de comunicação (por exemplo, alguém que não se sente ouvido, alguém que tem medo de expressar sentimentos de frustração).

Papéis:

Os participantes desempenham os papéis de "prestador de cuidados" e "pessoa com Parkinson ou EM" (ou outros, conforme relevante) para explorar a forma como podem ultrapassar as barreiras de comunicação.

Cenários de exemplo:

Cenário	Descrição
Falta de empatia	Uma pessoa com Parkinson sente que não é ouvida pelo seu prestador de cuidados e afasta-se emocionalmente. O prestador de cuidados deve expressar o seu desejo de compreender e criar um espaço seguro para a expressão de emoções.
Mal-entendidos repetidos	Uma pessoa com EM sente que o seu prestador de cuidados não compreende verdadeiramente o que está a dizer devido a dificuldades de fala. O prestador de cuidados tenta mostrar paciência e ajustar a sua linguagem para melhorar a comunicação.



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

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

Falta de independência	O doente quer realizar certas tarefas de forma autónoma, mas o prestador de cuidados intervém de cada vez que se preocupa com a sua segurança. Isto frustra o doente, que se afasta da conversa. O prestador de cuidados tem de reconhecer a necessidade de independência do doente e negociar um equilíbrio.
Sentimentos não expressos	Uma pessoa com Parkinson evita expressar tristeza ou preocupação com o futuro, não querendo sobrecarregar a família. O prestador de cuidados encoraja-a a falar abertamente e cria um espaço seguro para a expressão emocional.
Pressão social	O doente recusa-se a ir a uma reunião social devido à ansiedade sobre possíveis tremores ou dificuldades na fala. O prestador de cuidados deve mostrar empatia e encontrar formas de reduzir a ansiedade e dar apoio.
Mudança súbita de humor	Um dia, o doente está mais irritável do que o habitual e rejeita ajuda. O prestador de cuidados, confuso, tenta compreender a causa da frustração e oferece espaço para a expressão.
Necessidade de validação	A pessoa com EM sente-se desanimada e expressa o medo de deixar de ser útil. O prestador de cuidados deve validar estes sentimentos e oferecer um encorajamento genuíno sem minimizar as experiências do doente.
Frustração com as limitações físicas	O doente sente-se envergonhado e frustrado com as dificuldades nas atividades diárias. O prestador de cuidados, embora queira ajudar, tem de encontrar uma





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

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

	forma de o apoiar sem aumentar os sentimentos de impotência.
Recusa em aceitar ajuda	A pessoa com Parkinson insiste em realizar as tarefas sozinha, mas precisa claramente de ajuda. O prestador de cuidados tem de encontrar uma forma de o ajudar sem pôr em causa a sua autonomia.
Necessidade de privacidade e confidencialidade	O doente deseja discutir assuntos íntimos ou sensíveis sem que o prestador de cuidados seja demasiado intrusivo. O prestador de cuidados deve respeitar o desejo do doente de manter certos limites e mostrar que está disponível para prestar apoio quando necessário.

Discussão:

Depois de cada dramatização, o grupo discute as técnicas que funcionaram para ultrapassar as barreiras e facilitar a comunicação.





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

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

4. Técnicas de comunicação empática (5 minutos)

O facilitador oferece várias estratégias para lidar com as barreiras de comunicação, incluindo

Estratégia	Descrição
Escuta ativa	Estar totalmente atento ao que a outra pessoa está a dizer sem interromper ou pensar em respostas. Isto ajuda a pessoa a sentir-se compreendida e valorizada.
Perguntas abertas	Fazer perguntas que incentivem a pessoa a expressar emoções e pensamentos (por exemplo, "Como é que isso o faz sentir?").
Validação de emoções	Reconhecer e aceitar os sentimentos da outra pessoa sem os julgar.
Reflexão das emoções	Repetir ou reformular o que a outra pessoa disse para mostrar que compreende, por exemplo, "Pelo que estás a dizer, compreendo que te sentes frustrado porque..." Isto ajuda a confirmar os sentimentos e encoraja a sua expressão.
Linguagem simplificada	Utilize frases curtas, claras e diretas para evitar confusões e tornar a conversa mais fácil de seguir.
Consciência da linguagem não-verbal	Observe as expressões faciais, o tom de voz e a linguagem corporal, que muitas vezes podem transmitir mais sobre o estado emocional de alguém do que apenas as palavras.



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

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

Dar tempo para responder	Dê à pessoa tempo suficiente para responder sem pressão, uma vez que as dificuldades de fala podem dificultar as respostas imediatas.
Esclarecer e parafrasear	Reformular afirmações pouco claras e pedir confirmação ("Então, queria dizer que...?") para reduzir os mal-entendidos.
Autorrevelação construtiva	Incentivar a abertura através da honestidade. Por exemplo, "Sei que por vezes pareço ansioso, mas estou aqui para ti e quero compreender".
Tom calmo e encorajador	Um tom caloroso e empático pode reduzir a tensão e tornar a conversa mais aberta.





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

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

5. Exercício de encerramento e reflexão (5 minutos)

Partilha de ideias:

Os participantes discutem as lições aprendidas e a forma como tencionam aplicar estas técnicas nas suas relações quotidianas.

Perguntas de reflexão:

"Como é que se sente ao expressar as suas emoções depois deste workshop?"

"Que medida concreta vai tomar para melhorar a comunicação com as pessoas na sua vida?"

Avaliação da atividade

Os participantes podem preencher um pequeno questionário no final para avaliar o que aprenderam sobre empatia e como ultrapassar barreiras de comunicação.

Estrutura da atividade (Adaptado para Online)

1. Introdução (5 minutos)

Apresentar o tema e a pergunta de abertura através de um ecrã partilhado. Utilizar o chat para as reflexões iniciais.

2. Exercício de consciencialização emocional (10 minutos)

Partilhar cartões de emoções digitalmente (imagens ou palavras num diapositivo partilhado).

Utilize cenários breves, incentivando os participantes a mostrarem o cartão de emoções digitais que consideram corresponder a cada situação (utilize as reações do Zoom ou o chat).





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

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

3. Exercício de role-play (15 minutos)

Dividir os participantes em salas de trabalho. Partilhe um documento digital com cenários de role-play.

Os participantes revezam-se como "prestador de cuidados" e "doente", discutindo as suas respostas em pequenos grupos.

4. Técnicas de comunicação empática (5 minutos)

Partilhe um diapositivo com estratégias e convide os participantes a comentarem as técnicas que mais lhes interessam. Utilize a conversa para discutir exemplos práticos.

5. Reflexão final (5 minutos)

Utilize uma sondagem para as reflexões finais ou um debate por chat com perguntas finais.

Dicas de adaptação online

Utilizar quadros brancos virtuais para observações em grupo.

Partilhar um caderno digital com cenários e materiais antes da sessão.

Incentive a utilização de emojis de reação para respostas rápidas e interativas durante os debates.





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

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

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

FACEBOOK: [No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável](#)

INSTAGRAM: [age.thea2023](#)

