



WP3 - Programa de formação conjunta para os setores social, cultural e da saúde -Atividade de aprendizagem ativa 3 Módulo 4-

DOCUMENTO PRODUZIDO POR: EDRA



Cofinanciado pela
União Europeia



lecompagniemalviste



édpa
social cooperativa
de desenvolvimento
comunitário



ASOCIATIA HABILITAS
CENTRU DE REABILITARE
SI EDUCARE A PERSONELOR
SI FAMILIILOR



SOCIETATEA ROMANA
ALZHEIMER



RightChallenge

Atividade de aprendizagem ativa – descrição

Módulo 4	O teatro e as atividades teatrais como métodos de gestão e tratamento das perturbações da saúde mental dos idosos
Capítulo	Tipos de atividades teatrais implementadas para perturbações de saúde mental na terceira idade e o seu impacto
Nome da atividade	Teatro e movimento incorporados
OBJETIVO(S)	- Promover a libertação emocional e o bem-estar físico através de exercícios teatrais baseados no movimento. - Aumentar a consciência corporal e reduzir o stress nos adultos mais velhos, encorajando a expressão não verbal.
MÉTODOS	Teatro incorporado e movimento somático: Os participantes envolvem-se em exercícios de movimento simples que enfatizam a expressão não-verbal. Explorarão gestos e movimentos corporais para expressar emoções ou contar uma história.
TEMPO ATRIBUÍDO	50m
RECURSOS NECESSÁRIOS	Frente a frente: Espaço aberto para o movimento, música suave, cadeiras para os participantes se sentarem, se necessário, lenços ou adereços suaves para utilizar nos movimentos. Online: Plataforma virtual com capacidade de vídeo, música de fundo suave tocada pelo facilitador e instruções sobre como adaptar os movimentos num espaço mais pequeno em casa.
INSTRUÇÕES*	Introdução (10 minutos): Discutir o papel do teatro incorporado na redução do stress e na melhoria da consciência corporal. Referir a teoria da incorporação e a

	sua relação com a saúde cognitiva e emocional dos adultos mais velhos. Atividade de aquecimento (5 minutos): Orientar os participantes através de exercícios suaves de alongamento e respiração para relaxarem e tomarem consciência do seu corpo. Jogo de atividades (20 minutos): Presencialmente: Conduza os participantes em exercícios de movimento simples usando lenços ou adereços. Incentive-os a movimentarem-se em resposta a diferentes emoções (por exemplo, "Mova-se como se estivesse a sentir-se alegre", "Expresse tristeza através das suas mãos e pés"). Online: Instrua os participantes a fazerem movimentos pequenos e contidos no seu próprio espaço. Utilizar lenços ou adereços simples disponíveis em casa para ajudar à expressão, ou imitar movimentos com as mãos. Discussão e reflexão (10 minutos): Os participantes partilham o que sentiram durante o exercício de movimento e discutem de que forma a expressão física os ajudou a libertar emoções ou a reduzir o stress. Encerramento (5 minutos): O facilitador resume o papel do movimento no bem-estar emocional e a importância de se reconectar com o corpo.
REFERÊNCIAS	Teoria da incorporação, princípios de neuroplasticidade na estimulação cognitiva
FOLHETOS	Não é necessário.



“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](#)



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.