



“NO PALCO NA ERA DOURADA: TEATRO PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL”

Bem-vindo ao Módulo 5:

Desenvolvimento de competências de comunicação e socioemocionais para a implementação de atividades teatrais com pessoas idosas

Desenvolvido por RightChallenge





O objetivo
do módulo
5 é ...

Objetivos e resultados de aprendizagem

Público-Alvo:

- a) Prestadores de cuidados, profissionais da área social e da saúde mental, que trabalham no domínio dos serviços de cuidados e de apoio a adultos idosos (65+),
- b) Artistas e agentes culturais que trabalham com idosos,
- c) Indivíduos que queiram aprender mais sobre as competências necessárias para a implementação de atividades teatrais com pessoas idosas.

Melhorar as competências:

Explorar formas de melhorar e desenvolver técnicas eficazes **de comunicação verbal e não verbal**.

Melhorar **as competências socioemocionais** para envolver melhor os participantes em atividades teatrais.

Fornecer orientações para facilitar as discussões em grupo, promover o trabalho em equipa e **incentivar a participação ativa** dos idosos.

Fornecer conhecimentos:

Definições e conceitos-chave de comunicação verbal, comunicação não-verbal e competências socioemocionais.

Proporcionar **atividades e exercícios** para melhorar as competências de comunicação verbal e não verbal, bem como as competências socioemocionais, tanto em grupo como para prática individual em casa.



Porque é que a comunicação e as competências socioemocionais são cruciais nas intervenções teatrais com adultos mais velhos?

As intervenções baseadas no teatro são um meio de reduzir o isolamento social e a solidão, facilitando o envelhecimento bem-sucedido e fortalecendo a cognição social em adultos mais velhos (McDonald et al., 2024). Ao mesmo tempo, a participação ativa no teatro melhora significativamente as capacidades empáticas, a comunicação social, a tolerância e as interações sociais dos participantes (Lewandowska & Węziak-Białowolska, 2023).

Mas e as pessoas que conduzem intervenções baseadas no teatro? Para conseguir este impacto positivo nos idosos, é importante que os educadores, os entusiastas do teatro e outros profissionais desenvolvam as suas próprias competências de comunicação e socioemocionais. Este módulo ajudá-lo-á a aprender mais sobre a comunicação verbal e não verbal e a explorar atividades que pode praticar em casa ou em grupo!





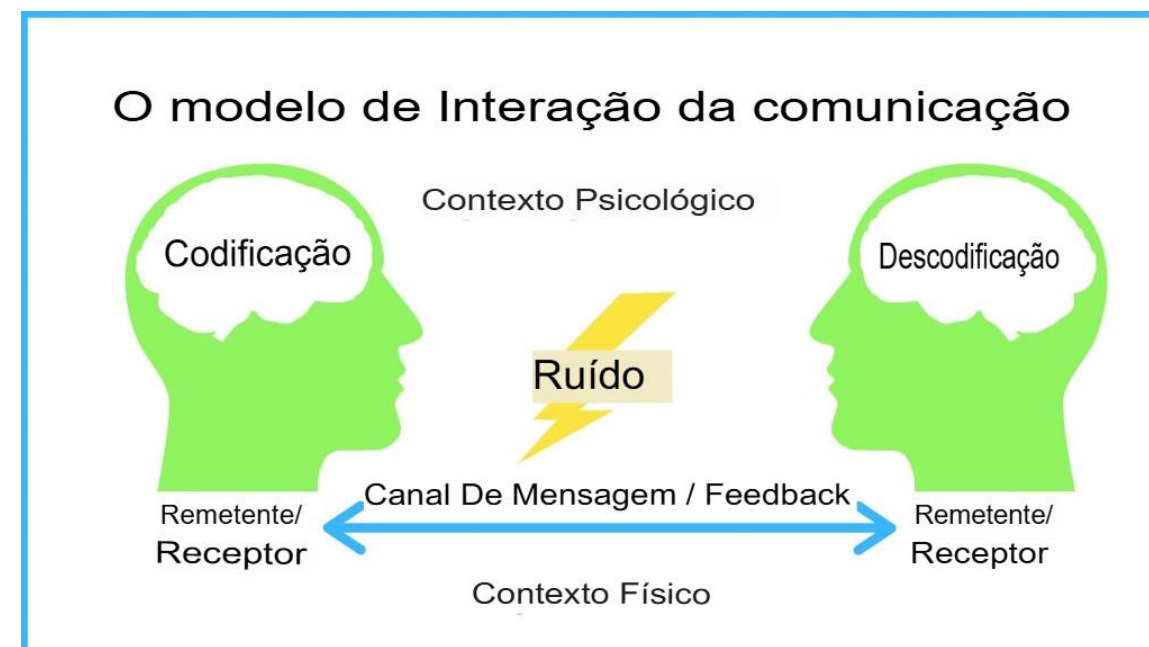
Porque é que a comunicação e as competências socioemocionais são cruciais nas intervenções teatrais com adultos mais velhos?

Criar confiança e conforto, apoiar a expressão emocional e adaptar-se às diversas necessidades e capacidades dos adultos mais velhos é crucial para os envolver com sucesso em atividades teatrais. Com alguns truques simples, pode aprender a melhorar a ligação social num grupo ou a reforçar a sua auto-confiança perante os outros. O módulo 5 do programa de formação AGE_THEA visa promover um ambiente seguro e confortável e fornecer algumas estratégias e competências para todos os que realizam atividades teatrais.

Com base nos resultados dos grupos de discussão focalizada do AGE_THEA, 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 ativa, interação intensiva), incluindo o humor, bem como competências de gestão emocional. Sem estas competências essenciais, os profissionais podem ter dificuldade em estabelecer uma ligação e interagir eficazmente com os idosos, especialmente aqueles com demência – Alzheimer ou outras deficiências cognitivas.

Parte I

Competências de comunicação verbal



Quando pensamos em comunicação, é provável que pensemos em comunicação verbal: ouvir um amigo, telefonar a um familiar ou falar com um colega. As competências de comunicação verbal constituem a base para envolver os participantes nas atividades teatrais e obter resultados positivos. Nas secções seguintes, apresentaremos a sua definição, técnicas e alguns exercícios relacionados.



Definição e conceitos-chave da comunicação verbal

Definição

"Interação humana através da utilização de *palavras* ou *mensagens* em forma linguística. O uso coloquial refere-se à fala (*comunicação oral*), especialmente face a face, mas o uso académico inclui formas mediadas, comunicação *escrita* e, por vezes, *linguagem gestual*."

(Oxford Reference)

- Clareza
- Tom e sons
- Ritmo
- Significado
- Expressão de Pensamentos e Ideias e Sentimentos ou Necessidades
- Símbolos
- Relação entre o remetente e o destinatário
- Adaptabilidade na comunicação com os idosos



Exemplos



Definição e conceitos-chave da comunicação verbal

Definição

De acordo com esta definição, a comunicação verbal refere-se à interação humana expressa por **palavras ou mensagens escritas**. A clareza é importante, garantindo que a nossa **linguagem é clara e fácil de compreender**. O **tom da voz** pode acrescentar um contexto emocional, afetando a forma como as mensagens são recebidas e interpretadas pela outra pessoa, enquanto que o **ritmo da nossa fala** pode influenciar a compreensão, especialmente quando comunicamos com adultos mais velhos. Certifique-se de que compreende a pessoa com quem está a falar e até que ponto ela pode ouvir e compreender a linguagem que está a utilizar, especialmente quando exprime determinados pensamentos, sentimentos ou necessidades. **A relação entre o emissor e o recetor** é fundamental, uma vez que uma comunicação bem sucedida depende da capacidade de ambas as partes se ligarem e compreenderem as intenções uma da outra para não criarem mal-entendidos.



Conceito -chave



Empatia e paciência nas interações verbais com adultos mais velhos



Ao trabalhar com adultos mais velhos, a adaptabilidade é crucial, uma vez que os ajustes no tom, velocidade e simplicidade podem influenciar a sua compreensão e envolvimento nas atividades teatrais. A empatia e a paciência são essenciais para criar um ambiente de apoio, respeito e inclusão em que os participantes se sintam respeitados, compreendidos e totalmente incluídos nas interações, o que aumenta a sua participação, prazer e bem-estar geral.



Técnicas para uma comunicação verbal eficaz em contextos teatrais

Técnicas

Ouvir ativamente e resumir. Prestar atenção, concentrando-se no orador, e esclarecer o que foi dito parafraseando os pontos-chave.

Faça **perguntas abertas** e, se responder de forma crítica, dê **um feedback construtivo**.

Ouvir as mensagens de comunicação verbal com um **espírito aberto** e não fazer juízos de valor.

Utilizar uma linguagem **simples e clara**.

Técnicas





Pequenos exercícios para desenvolver a capacidade de comunicação verbal

Individualmente em casa

Ler em voz alta com ênfase

Selecione uma passagem de um livro ou artigo e leia-a em voz alta, experimentando diferentes tons, ritmos e volumes. Tente dar ênfase a diferentes palavras ou frases para alterar a emoção expressa. Este exercício aumenta a variedade vocal e ajuda a praticar uma enunciação clara e uma comunicação expressiva, competências essenciais para interagir verbalmente com os outros.

Reflexão em voz alta

Escolha um tema – como uma memória favorita ou uma experiência recente – e fale sobre ele em voz alta durante cinco minutos. Concentre-se em organizar os pensamentos de forma clara e em utilizar uma variedade de palavras descritivas para expressar pormenores. Esta prática aumenta a clareza e a confiança na expressão verbal, o que é útil para comunicar eficazmente em ambientes de grupo.





#1

O Círculo de
Histórias

Atividade de aprendizagem ativa (em grupo)

Em círculo, cada participante acrescenta, à vez, uma linha a uma história colectiva. O objetivo desta atividade é ouvir atentamente, ligar ideias e desenvolver a contribuição de cada pessoa. Esta atividade melhora as capacidades de escuta, incentiva uma articulação clara e promove a narração criativa de histórias, o que é muito benéfico em contextos teatrais. Inspire-se com o vídeo!

Saiba mais na secção de atividades de aprendizagem abaixo e imprima os cartões de ação!





Parte II

Competências de comunicação não-verbal

Para além das palavras e mensagens, os sinais não verbais são muito poderosos para melhorar a comunicação e a compreensão, especialmente quando se trabalha com pessoas idosas. Neste grupo etário, alguns indivíduos podem enfrentar desafios específicos, incluindo a perda de audição ou dificuldades cognitivas que afetam a comunicação verbal. Nesta segunda parte, vamos aprender mais sobre as definições de comunicação não-verbal e como as suas técnicas podem melhorar a comunicação e a compreensão!





Definição e conceitos-chave da comunicação não-verbal

Definição

"Comunicação não-verbal, transferência de informações de uma pessoa para outra **sem o uso de palavras ou linguagem falada**. A comunicação não-verbal pode ocorrer de várias formas, incluindo através de **expressões faciais, gestos e postura ou posição corporal**."

(Encyclopaedia Britannica)

- A rir
- Chorar
- Tosse
- Gestos
- Linguagem corporal
- Expressões faciais
- Contacto visual
- Espaço pessoal
- Sinais tácteis
- Sinais olfativos
- Tons ou gritos
- Pausas dramáticas ...



Exemplos





Definição e conceitos-chave da comunicação não-verbal

Definição

A comunicação não verbal refere-se à interação humana expressa através de **gestos, expressões faciais, linguagem corporal ou tom**. Sinais não verbais claros podem reforçar o significado e reduzir os mal-entendidos. As expressões faciais conduzem a **emoções**, permitindo-nos perceber a intenção por detrás de uma ação, enquanto a linguagem corporal pode mostrar **abertura, encorajamento ou apoio**, o que pode ter um impacto especial no envolvimento de adultos mais velhos em atividades teatrais. Tal como acontece com as palavras, é essencial **ter em atenção** a pessoa com quem se está a comunicar e a sua capacidade de interpretar as pistas não verbais. Por exemplo, os adultos mais velhos ou **as pessoas com deficiências cognitivas podem depender mais de pistas visuais para compreender**, o que torna a clareza não verbal especialmente importante quando se exprimem pensamentos, emoções ou intenções. Uma comunicação não verbal rica pode ajudar a garantir que as intenções são corretamente compreendidas, aumentar o envolvimento e evitar erros de comunicação.

Conceito -chave



Espelhar as emoções e demonstrar abertura



Nas atividades teatrais, as estratégias não verbais, como o espelhamento das emoções e a demonstração de abertura, são essenciais para estabelecer uma ligação e um envolvimento com os participantes. Espelhar as emoções ajuda a validar os seus sentimentos, criando um sentimento de empatia e encorajamento. Demonstrar abertura através de uma linguagem corporal descontraída e de um contacto visual suave cria um ambiente seguro e convidativo e ajuda a criar confiança e a permitir que os idosos participem mais livremente na expressão criativa.



Técnicas para uma comunicação não-verbal eficaz em contextos teatrais

Técnicas

Utilizar **gestos e expressões faciais** para reforçar as instruções verbais e a compreensão (especialmente no caso de participantes com deficiências auditivas).

Ajustar **a distância e o espaço pessoal** dos participantes aos níveis de conforto dos adultos mais velhos. Utilizar eficazmente as pausas ou **os momentos de silêncio** para dar aos participantes tempo para refletir e responder.

Adapte a sua **postura e linguagem corporal** para transmitir abertura e tente manter um **contacto visual** suave. Utilize **o espelhamento** para refletir as emoções/gestos dos participantes.

Tenha em atenção o **ritmo dos movimentos e dos gestos**. Os movimentos lentos podem ajudar os idosos a processar a informação de forma mais eficaz, enquanto a variação do ritmo pode aumentar o envolvimento nos exercícios.



Técnicas

Pequenos exercícios para desenvolver competências de comunicação não-verbal



Individualmente em casa

Prática de expressões faciais

Coloque-se em frente a um espelho e pratique a expressão de várias emoções (por exemplo, felicidade, tristeza, surpresa, raiva) utilizando apenas expressões faciais. Dedique um minuto a cada emoção, reparando nas alterações subtis das suas feições. Este exercício ajuda a aumentar a consciência dos sinais faciais e melhora a capacidade de expressar emoções sem palavras.

Diário de linguagem corporal

Mantenha um diário durante uma semana, anotando as interações diárias e concentrando-se nos sinais não verbais observados em si e nos outros. Reflita sobre a forma como a linguagem corporal, os gestos e as expressões faciais influenciaram essas interações. Esta prática incentiva a atenção à comunicação não-verbal e ajuda a desenvolver uma compreensão mais profunda do seu impacto nas interações sociais.





#2
O Jogo do
Espelho

Atividade de aprendizagem ativa (em pares)

Em pares, um participante assume a liderança enquanto o outro reflete os seus movimentos e expressões. O líder pode utilizar gestos, expressões faciais e linguagem corporal para transmitir emoções ou ações. Após alguns minutos, troquem de papéis. Este exercício ajuda os participantes a tornarem-se mais conscientes das pistas não verbais e melhora a sua capacidade de expressar emoções através da linguagem corporal. Inspire-se com o vídeo!

Saiba mais na secção de atividades de aprendizagem abaixo e imprima os cartões de ação!





Parte III

Desenvolvimento de competências socioemocionais

As competências socioemocionais desempenham um papel importante nas interações das atividades teatrais e promovem o bem-estar geral dos participantes, especialmente dos indivíduos mais velhos. Estas competências incluem a capacidade de compreender e gerir as próprias emoções, mostrar empatia pelos outros e construir relações saudáveis. Nesta terceira secção, vamos explorar as definições de competências socioemocionais, a sua importância em contextos teatrais, e fornecer algumas técnicas práticas que podem ajudar a melhorar as ligações emocionais e experiências positivas para todos os participantes.





Definição e conceitos-chave das competências socioemocionais

Definição

"As competências socioemocionais – também designadas por competências socioemocionais – são um termo genérico para descrever um vasto leque de competências sociais (por exemplo, a capacidade de cooperar com os outros), competências motivacionais e de autorregulação (por exemplo, valores, interesses ou auto-controlo, e traços de personalidade (por exemplo, conscienciosidade, estabilidade emocional).

(Frontiers in Psychology)

- Confiança
- Resolução de conflitos
- Comunicação verbal
- Empatia e compreensão das emoções dos outros
- Construir relações saudáveis
- Integridade
- Auto-consciência e reconhecimento dos seus próprios pensamentos e sentimentos
- Autorregulação emocional
- Paciência e encorajamento
- Competências de liderança



Exemplos



Definição e conceitos-chave das competências socioemocionais

Definição

De acordo com esta definição, as aptidões ou competências socioemocionais incluem diferentes capacidades que apoiam **a inteligência emocional, a interação social e a autorregulação**. Estas incluem aptidões sociais como a cooperação e a empatia, qualidades motivacionais e de autorregulação como o auto-controlo, a resiliência e a confiança, e traços de personalidade como a estabilidade emocional. As competências socioemocionais são essenciais para a **construção de relações positivas**, a resolução de conflitos e a criação de um ambiente inclusivo e de apoio em atividades teatrais, especialmente com adultos mais velhos. Por exemplo, qualidades como a paciência, a empatia e a compreensão das emoções dos outros ajudam os facilitadores e os participantes a estabelecerem ligações entre si, enquanto a auto-consciência permite aos indivíduos reconhecerem e gerirem os seus pensamentos e sentimentos de forma eficaz. Todas estas competências ajudam a **estabelecer a confiança, incentivam o envolvimento** e criam um **espaço seguro para a auto-expressão e a criatividade no teatro**.



Conceito -chave



Desafios específicos que os idosos podem enfrentar na regulação emocional e na auto-expressão



Os indivíduos mais velhos podem enfrentar desafios únicos com a auto-expressão emocional devido a alterações cognitivas relacionadas com a idade, deficiências sensoriais ou limitações de saúde física.

Estes fatores, combinados com desafios psicológicos como o luto, o isolamento social e as mudanças na independência, podem dificultar o processamento e a comunicação das emoções. No teatro, o reconhecimento destes desafios é essencial para criar um ambiente de apoio que encoraje a auto-expressão aberta e o bem-estar emocional.



Técnicas para a eficácia das competências socioemocionais em contextos teatrais

Técnicas

Mostrar **empatia** para com os participantes e dar-lhes **espaço** para experimentarem, gerirem e expressarem as suas emoções livremente.

Manter-se **flexível e adaptar-se** às necessidades emocionais dos participantes durante as atividades.

Discutir **possíveis estratégias** para lidar com emoções difíceis que possam surgir durante as atividades.

Incentivar os participantes a reconhecer e a dar conta das suas emoções, **promovendo um ambiente seguro para a expressão** e a partilha com os outros.

Técnicas



Pequenos exercícios para o desenvolvimento de competências socioemocionais



Individualmente em casa

Diário de gratidão

Mantenha um diário de gratidão onde escreve uma ou duas coisas pelas quais está grato todos os dias. Juntamente com cada entrada, reflita sobre a razão pela qual aprecia esses aspectos e **como eles o fazem sentir**. Esta prática melhora a auto-consciência e a regulação emocional, encorajando o pensamento positivo e a compreensão das emoções pessoais.

Meditação Mindfulness

Passe 10 a 15 minutos a praticar uma meditação de atenção plena. Concentre-se na sua respiração, repare nos seus pensamentos e reconheça os seus sentimentos sem os julgar. Este exercício melhora a auto-consciência, a regulação emocional e a paciência, ajudando-o a compreender melhor os seus sentimentos e reacções emocionais. Esta música pode ajudá-lo/la:





#3

Cenários de
Dramatização
Emocional

Atividade de aprendizagem ativa (em grupo)

Divida os participantes em pequenos grupos ou escolha voluntários e atribua-lhes um cenário que envolva um conflito ou um desafio emocional (por exemplo, uma discussão entre amigos, ou dar feedback sobre um comportamento social). Cada grupo ou os voluntários encenam o cenário, concentrando-se na utilização da empatia e da comunicação eficaz para resolver a situação. Durante ou depois, discuta os sentimentos e as reacções observados durante a dramatização, reforçando a resolução de conflitos e a compreensão emocional. Inspire-se com o vídeo!

Saiba mais na secção de atividades de aprendizagem abaixo e imprima os cartões de ação!





Principais
conclusões
do módulo 5

Resumo



O módulo 5 centra-se na introdução e desenvolvimento de importantes competências de comunicação e socioemocionais para a implementação de atividades teatrais com adultos mais velhos. As principais conclusões deste módulo incluem a compreensão da importância da **comunicação verbal e não verbal na criação de um ambiente de teatro inclusivo e de apoio**. Foram introduzidas técnicas para uma interação verbal clara e empática, bem como sinais não verbais eficazes, como gestos e expressões faciais, que são particularmente úteis para as pessoas com dificuldades cognitivas ou sensoriais. Além disso, o módulo realça a importância das **competências socioemocionais, como a empatia, a paciência e a adaptabilidade**, para melhor responder às necessidades únicas dos adultos mais velhos, promovendo a sua expressão emocional, o envolvimento social e o sentido de ligação. Esperamos tê-lo equipado bem com algumas competências práticas e ideias de atividades para melhorar o bem-estar e o envolvimento ativo dos idosos através de atividades teatrais!



Bem-estar

Aplicações da comunicação e das competências socioemocionais e bem-estar



As atividades teatrais podem criar ambientes de apoio, promover um sentido de comunidade e colaboração, permitindo que os adultos mais velhos participem em espectáculos de grupo que **melhoram o trabalho de equipa e a empatia**. Podem reforçar os laços sociais e **aumentar a autoestima**. Ao mesmo tempo, o desenvolvimento de competências socioemocionais é útil para **melhorar a saúde mental**, uma vez que estas competências ajudam os indivíduos a compreender e a gerir melhor as suas emoções. Isto pode levar à **redução da ansiedade e do stress** e, ao aprender a exprimir melhor os sentimentos, os participantes podem aprender a construir **relações mais saudáveis**, o que é essencial para o bem-estar emocional. Esta ligação é particularmente importante para os adultos mais velhos, que podem enfrentar o isolamento ou a solidão. Além disso, a participação em exercícios teatrais pode estimular a função cognitiva e a criatividade.

 Conselhos
práticos

Integrar a comunicação e as competências socioemocionais na prática regular



Para integrar a comunicação e as competências socioemocionais nas atividades teatrais, eis alguns conselhos essenciais resumidos para si:

- Estabelecer um ambiente que crie uma **atmosfera de conforto**, abertura e aceitação, onde os participantes se sintam seguros para se exprimirem sem receio de serem julgados. Incentivar a **partilha e validar as emoções** para promover a confiança entre os membros do grupo.
- Incluir exercícios de **escuta ativa**, como discussões em pares ou reflexões em grupo. Lembre aos participantes que devem ouvir com atenção.
- Utilize **cenários de dramatização** para ajudar os participantes a praticar a comunicação e as competências socioemocionais em situações realistas. Isto pode prepará-los para interações na vida real, permitindo-lhes explorar diferentes respostas emocionais num ambiente de apoio.
- Introduzir **exercícios de atenção plena** antes ou durante as atividades teatrais para ajudar os participantes a tornarem-se mais conscientes das suas emoções e promover a regulação emocional. A atenção plena pode melhorar a concentração e aumentar a clareza emocional, beneficiando o envolvimento geral.
- **Celebrar as realizações individuais e colectivas**, por mais pequenas que sejam. O feedback positivo pode aumentar a confiança e encorajar.
- Inclua **exercícios físicos** que promovam a comunicação não verbal, como a improvisação de movimentos ou a dança expressiva. Isto não só aumenta a consciência corporal, como também incentiva os participantes a ligarem-se fisicamente às suas emoções.
- Após as atividades, organize **debates para refletir sobre as experiências e os sentimentos**. Incentive os participantes a expressarem o que sentiram durante os exercícios, reforçando a compreensão emocional e a comunicação.

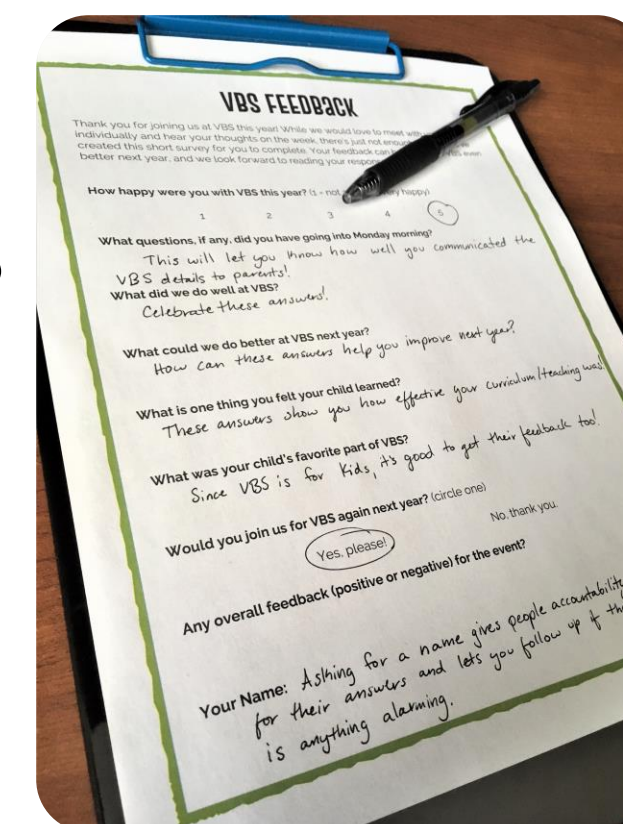
Aprendizagem
contínua

Avaliação e feedback



Depois de todas estas informações, dicas e ideias de exercícios, queremos partilhar consigo uma última recomendação. Para determinar se as competências sociais e pessoais melhoraram, existem várias ferramentas disponíveis. **Os controlos regulares, os formulários de feedback ou as discussões e as observações informais** podem fornecer informações importantes sobre o crescimento emocional e cognitivo dos participantes. A utilização destas práticas de reflexão pode ajudar os facilitadores **a avaliar os seus métodos de ensino e a ajustar as atividades** com base na forma como os participantes reagem e se envolvem.

A importância de receber este feedback dos participantes permite-nos **melhorar continuamente os nossos métodos e apoiar melhor os idosos**. Desta forma, é possível garantir que cada participante recebe o incentivo e os recursos de que necessita, o que, em última análise, **aumenta a eficácia das atividades teatrais e promove o bem-estar**.





Referências

- Kamila Lewandowska & Dorota Węziak-Białowolska (2023) The impact of theatre on social competencies: a meta-analytic evaluation, Arts & Health, 15:3, 306-337, DOI: 10.1080/17533015.2022.2130947 Link to this article: <https://doi.org/10.1080/17533015.2022.2130947>
- McDonald B, Reiter AMF, Kanske P. Theater-based interventions as a means of reducing social isolation and loneliness, facilitating successful aging, and strengthening social cognition in older adults. Front Psychol. 2024 Jun 28;15:1364509. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1364509. PMID: 39006549; PMCID: PMC11240220.
- <https://pressbooks.pub/umcoms101/chapter/chapter-3-verbal-communication/>
- <https://www.oxfordreference.com/display/10.1093/oi/authority.20110803115457102>
- <https://courses.lumenlearning.com/suny-jeffersoncc-sta101/chapter/defining-verbal-communication/>
- <https://library.fiveable.me/stage-management/unit-7/verbal-written-communication-theater/study-guide/OhfFDCLXsqrMk5Fs>
- <https://www.britannica.com/topic/nonverbal-communication>
- <https://pathways.org/topics-of-development/social-emotional/>
- <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/social-emotional-skills>
- <https://abilitypath.org/ap-resources/what-is-social-emotional-development/>
- <https://www.frontiersin.org/research-topics/8713/do-we-need-socio-emotional-skills>



Cofinanciado pela
União Europeia

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



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

Obrigado!

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



lecompagniemalviste



ASOCIATIA HABILITAS
CENTRUL DE RESURSE
SI FORMARE PROFESIONALA



SOCIETATEA ROMÂNĂ
ALZHEIMER



RightChallenge