

WP3 - Programa de formação conjunta para os setores social, cultural e da saúde

Módulo 5

DOCUMENTO PRODUZIDO POR: RightChallenge

Visão geral do módulo

Módulo 5	Desenvolvimento de competências de comunicação e socioemocionais para a implementação de atividades teatrais com pessoas idosas
Resumo do módulo / principais conteúdos	O módulo 5 centra-se no desenvolvimento de competências de comunicação e socioemocionais que facilitam a implementação de atividades teatrais com idosos. Este módulo foi concebido para melhorar as capacidades de comunicação verbal e não verbal dos participantes, ajudando-os a exprimir claramente os seus pensamentos e a responder com sensibilidade às diferentes necessidades dos idosos. O módulo centra-se na importância da empatia, da adaptabilidade e da escuta ativa. Através da introdução de atividades práticas, incluindo a narração de histórias, exercícios de espelhamento e cenários de dramatização emocional, os participantes desenvolvem as suas competências de escuta, expressão de emoções e promoção de uma dinâmica de grupo de apoio. Para melhorar as competências verbais, não verbais e socioemocionais a partir de casa, cada capítulo inclui dois exercícios individuais que podem ser realizados individualmente. No final do Módulo 5, os participantes estarão equipados com diferentes ferramentas para criar experiências teatrais inclusivas e envolventes que promovam a ligação social, o bem-estar emocional e a autoexpressão entre os adultos mais velhos.
Horário e calendário	(50 Min.): Apresentação com introdução do módulo, objetivos, definições e conceitos chave, técnicas, dicas, exercícios e atividades

	• (15 Min.): Recursos multimédia na apresentação • (40 Min.): Seis exercícios práticos para fazer em casa individualmente (ver slides de apresentação) • (30 Min.): Implementação da Atividade de Grupo de Aprendizagem Ativa #1 – O Círculo de Histórias • (30 Min.): Implementação da Atividade de Grupo de Aprendizagem Ativa #2 – O Jogo do Espelho • (50 Min.): Implementação da Atividade de Grupo de Aprendizagem Ativa #3 – Cenários de Dramatização Emocional • (25 Min.): Questionário final com várias perguntas sobre o tema
Resultados de aprendizagem do módulo	• Melhorar as competências: (1) Explorar formas de melhorar e desenvolver técnicas eficazes de comunicação verbal e não verbal. (2) Melhorar as competências sócio-emocionais para envolver melhor os participantes em atividades teatrais. (3) Fornecer orientações para facilitar discussões em grupo, promover o trabalho em equipa e incentivar a participação ativa dos idosos. • Fornecer conhecimentos: (1) Definições e conceitos-chave de comunicação verbal, comunicação não-verbal e competências socioemocionais. (2) Fornecer atividades e exercícios para melhorar as competências de comunicação verbal e não verbal, bem como as competências socioemocionais, tanto em contextos de grupo como para prática individual em casa.

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

Introdução e visão geral

O módulo 5 foi concebido para desenvolver competências essenciais de comunicação e socioemocionais para indivíduos que facilitam atividades teatrais com idosos. Este módulo fornece orientação prática e conhecimento para cuidadores, profissionais de saúde social e mental, artistas e qualquer pessoa interessada em aprender a apoiar adultos mais velhos (65+) em ambientes criativos.

O módulo 5 foi concebido para melhorar as capacidades dos participantes em matéria de comunicação verbal e não verbal, ajudando-os a exprimir claramente os seus pensamentos e a responder com sensibilidade às diferentes necessidades das pessoas idosas. Centra-se na importância da empatia, da adaptabilidade e da escuta ativa. Através da introdução de atividades práticas, incluindo a narração de histórias, exercícios de espelhamento e cenários de dramatização emocional, os participantes desenvolvem as suas competências de escuta, expressão de emoções e promoção de uma dinâmica de grupo de apoio. Para melhorar as

competências verbais, não verbais e socioemocionais a partir de casa, cada capítulo inclui dois exercícios individuais que podem ser realizados individualmente.

No final do Módulo 5, os participantes estarão equipados com diferentes ferramentas para criar experiências teatrais inclusivas e envolventes que promovam a ligação social, o bem-estar emocional e a auto-expressão entre os adultos mais velhos

Objetivos e resultados de aprendizagem

Os objetivos do Módulo 5 centram-se em dotar os participantes de competências, conhecimentos e estratégias essenciais para envolver os idosos através do teatro. Este módulo apoia vários grupos-alvo, incluindo cuidadores e profissionais de saúde mental que trabalham com idosos e que estão interessados em incorporar o teatro nos serviços de cuidados. Também se destina a artistas e facilitadores culturais que envolvem adultos mais velhos através de atividades teatrais e procuram competências para criar um ambiente de apoio e inclusivo, bem como a alunos interessados em abordagens baseadas no teatro para adultos mais velhos, com o objetivo de desenvolver competências de comunicação e sócio-emocionais.

O módulo 5 fornece ferramentas para explorar técnicas de comunicação eficazes, tanto verbais como não verbais, que são importantes para estabelecer uma ligação com os adultos mais velhos durante as atividades de grupo. Tem como objetivo melhorar as competências socioemocionais, tais como a empatia, a paciência e a adaptabilidade para promover um maior envolvimento e interações positivas durante as atividades de teatro. O módulo oferece estratégias para melhorar a dinâmica de grupo, permitindo aos

participantes liderar discussões, incentivar o trabalho em equipa e promover a participação ativa entre os idosos.

Além disso, o Módulo 5 tem como objetivo fornecer conhecimentos sobre conceitos e definições relativos à comunicação verbal, comunicação não-verbal e competências socioemocionais. Complementando estas ideias fundamentais, inclui vários exercícios concebidos para desenvolver estas competências tanto em grupo como num contexto individual em casa, capacitando os facilitadores para melhorar e satisfazer as necessidades emocionais e comunicativas dos próprios e dos adultos mais velhos.

A importância da comunicação e das competências socioemocionais nas intervenções teatrais com adultos mais velhos

As intervenções baseadas no teatro podem desempenhar um papel importante na redução do isolamento social e da solidão, apoiando o envelhecimento saudável e fortalecendo a cognição social em adultos mais velhos (McDonald et al., 2024). A participação ativa no teatro também aumenta a empatia, a comunicação social, a tolerância e as interações sociais, proporcionando uma forma de promover e melhorar as ligações sociais (Lewandowska & Węziak-Białowolska, 2023).

No entanto, os benefícios destas intervenções não se limitam apenas aos participantes, mas estendem-se a quem conduz as atividades. Para apoiar os adultos mais velhos, os educadores, os profissionais de teatro e os profissionais, devem desenvolver as suas próprias competências de comunicação e sócio-emocionais. Este módulo apresenta técnicas de comunicação verbal e não verbal, juntamente com atividades práticas que podem ser praticadas individualmente ou em grupo.

Criar um sentimento de confiança e conforto, facilitar a expressão emocional e adaptar-se às diferentes necessidades e capacidades dos adultos mais velhos são competências essenciais para os envolver no teatro. Pequenos ajustes no estilo de comunicação podem fazer uma grande diferença na melhoria das ligações sociais dentro do grupo, ao mesmo tempo que aumentam a confiança na capacidade de expressão de cada um.

Com base nos resultados do grupo de discussão AGE_THEA, este módulo destaca a importância de uma formação eficaz para os profissionais que trabalham com adultos mais velhos através do teatro. As competências essenciais de comunicação, como a escuta ativa, o envolvimento interativo e até a incorporação do humor, são necessárias, juntamente com as competências de gestão emocional, para garantir relações saudáveis e interações positivas. Sem estas competências fundamentais, os profissionais podem ter dificuldade em estabelecer uma ligação com os participantes, particularmente com os adultos mais velhos que enfrentam desafios cognitivos como a demência ou a doença de Alzheimer. O módulo 5 do programa de formação AGE_THEA tem como objetivo fornecer orientação para criar um ambiente seguro, melhorando e desenvolvendo a comunicação e as competências socioemocionais e oferecer algumas ferramentas e técnicas para enfrentar estes desafios, garantindo que as intervenções teatrais possam ser mais impactantes, inclusivas e de apoio a todos os participantes.

Comunicação verbal nas atividades teatrais

Quando pensamos em comunicação, lembramo-nos frequentemente de trocas verbais, como ouvir um amigo, telefonar a um familiar ou conversar com um colega. As competências de comunicação verbal são essenciais para

envolver os participantes nas atividades teatrais e garantir resultados positivos.

A comunicação verbal pode ser definida como "a interação humana através da utilização de palavras ou mensagens em forma linguística". Coloquialmente, refere-se à fala, particularmente em ambientes presenciais, enquanto que, academicamente, inclui formas mediadas, comunicação escrita e, por vezes, até linguagem gestual (Oxford Reference).

Os principais componentes de uma comunicação verbal eficaz incluem a clareza, o tom e os sons, o ritmo, o significado e a expressão de pensamentos, ideias, sentimentos ou necessidades. Envolve também a utilização de símbolos e a relação entre o emissor e o recetor. A adaptabilidade na comunicação é particularmente importante no contacto com os adultos mais velhos.

De acordo com esta definição, a comunicação verbal engloba a utilização de palavras e mensagens escritas para exprimir ideias, pensamentos ou sentimentos. A clareza é fundamental para a comunicação. Assegurar que a linguagem é clara e fácil de compreender ajuda a evitar mal-entendidos. O tom da voz pode acrescentar contexto emocional, influenciando significativamente a forma como as mensagens são percebidas e interpretadas pelos outros. Além disso, o ritmo a que falamos pode afetar a compreensão, especialmente no caso dos adultos mais velhos, que podem necessitar de um ritmo mais lento para compreenderem plenamente a informação.

É importante ter em conta a pessoa com quem se está a comunicar e a sua capacidade de ouvir e compreender a linguagem utilizada, especialmente quando se exprimem pensamentos ou emoções complexas. A relação entre o emissor e o recetor é fundamental para uma comunicação bem sucedida, uma

vez que uma interação eficaz depende da capacidade de ambas as partes se ligarem e compreenderem as intenções uma da outra, minimizando assim os mal-entendidos.

Especialmente quando se trabalha 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

Para melhorar a comunicação verbal nas atividades teatrais, podem ser úteis várias técnicas fundamentais. Em primeiro lugar, é essencial ouvir ativamente e resumir o que foi comunicado. Isto implica prestar muita atenção ao orador, concentrar-se totalmente nas suas palavras e clarificar a sua mensagem parafraseando os pontos-chave para garantir a compreensão.

Além disso, a utilização de perguntas abertas incentiva o diálogo e permite que os participantes se expressem melhor. Ao dar respostas, especialmente se forem críticas, é importante oferecer um feedback construtivo que se centre na melhoria e não na crítica.

Ouvir as mensagens de comunicação verbal com uma mente aberta também é fundamental; esta abordagem ajuda a criar um ambiente seguro onde os participantes se sentem valorizados e respeitados. Por vezes, é igualmente importante não fazer juízos de valor durante as conversas, especialmente

quando não concordamos com uma determinada opinião, uma vez que isso promove a confiança e a abertura.

Finalmente, a utilização de uma linguagem simples e clara é importante, especialmente quando se trabalha com adultos mais velhos. A utilização de terminologia direta ajuda a garantir que as mensagens são facilmente compreendidas e promove interações positivas nas atividades teatrais. Ao incorporar estas técnicas, os facilitadores podem melhorar significativamente as suas capacidades de comunicação e melhorar a experiência geral dos participantes.

Exercícios a solo para melhorar as competências de comunicação verbal

Dois exercícios eficazes a solo podem ajudar as pessoas a melhorar as suas capacidades de comunicação verbal. O primeiro exercício é a Leitura em Voz Alta com Ênfase. Nesta atividade, os participantes selecionam uma passagem de um livro ou artigo e lêem-na em voz alta, experimentando vários tons, ritmos e volumes. Ao dar ênfase a diferentes palavras ou frases, podem alterar a emoção expressa no texto. Esta prática não só desenvolve a variedade vocal, como também melhora a enunciação clara e a comunicação expressiva, que são essenciais para envolver verbalmente os outros em atividades teatrais.

O segundo exercício é a Reflexão Diária em Voz Alta. Os participantes podem escolher um tema, como uma memória favorita ou uma experiência recente, e falar sobre ele em voz alta durante cinco minutos. O objetivo é organizar os pensamentos de forma clara e utilizar uma variedade de palavras descritivas para expressar pormenores de forma vívida. Esta prática ajuda a criar clareza e confiança na expressão verbal, o que é particularmente útil para uma comunicação eficaz em ambientes de grupo. Ao praticar regularmente estes exercícios em , os indivíduos podem desenvolver a sua capacidade de articular

pensamentos e sentimentos de forma mais eficaz e melhorar as suas interações com os outros.

Atividade de aprendizagem ativa num ambiente de grupo #1 – O círculo de histórias

O Círculo de Histórias é uma atividade dinâmica de grupo concebida para melhorar as capacidades de comunicação e a criatividade. Neste exercício, os participantes sentam-se em círculo e, à vez, acrescentam uma linha a uma história colectiva. O principal objetivo da atividade é ouvir atentamente cada contribuição, ligar ideias e construir sobre o que os outros partilharam, criando uma narrativa coesa. Esta atividade melhora significativamente as capacidades de escuta, uma vez que os participantes devem prestar muita atenção uns aos outros para manter o fluxo da história. Além disso, incentiva a articulação clara, permitindo que os indivíduos expressem os seus pensamentos de forma criativa. Ao envolverem-se neste processo colaborativo de narração de histórias, os participantes também desenvolvem as suas capacidades criativas de narração de histórias, uma competência essencial em contextos teatrais. Este exercício não só promove um sentido de comunidade e de colaboração, como também proporciona uma forma divertida e cativante de melhorar a comunicação verbal.

Comunicação Não-Verbal nas Atividades Teatrais

A comunicação não-verbal é um aspeto fundamental quando se pretende melhorar a interação e a compreensão, especialmente quando se trabalha com pessoas idosas. Enquanto a comunicação verbal se baseia em palavras faladas, os sinais não verbais incluem uma vasta gama de pistas que podem afetar os resultados da comunicação. Muitos adultos mais velhos podem enfrentar desafios específicos, como a perda de audição ou dificuldades cognitivas, que

podem impedir a sua capacidade de participar em trocas verbais. Por conseguinte, compreender e utilizar eficazmente a comunicação não verbal torna-se essencial nestes contextos.

A comunicação não-verbal é definida como a transferência de informação de uma pessoa para outra sem a utilização de palavras ou linguagem falada. Pode manifestar-se de várias formas, incluindo expressões faciais, linguagem corporal e até mesmo o tom de voz (Encyclopaedia Britannica). Os principais componentes da comunicação não verbal incluem o riso, o choro, os gestos, a postura corporal, as expressões faciais, o contacto visual, o espaço pessoal, os sinais tácteis, os sinais olfactivos, as variações de tom ou as pausas dramáticas. Cada um destes elementos contribui para a paisagem emocional da comunicação, permitindo que os indivíduos expressem pensamentos e sentimentos para além das palavras. Por exemplo, as expressões faciais podem mostrar uma série de emoções, ajudando a clarificar a intenção subjacente a uma ação, enquanto a linguagem corporal pode indicar abertura, encorajamento ou apoio, o que tem um impacto especial no envolvimento de adultos mais velhos em atividades teatrais.

Os adultos mais velhos ou as pessoas com deficiências cognitivas podem depender mais de pistas visuais para compreender, o que torna a clareza na comunicação não verbal especialmente importante quando se exprimem pensamentos, emoções ou intenções. Uma comunicação não verbal bem sucedida ajuda a que as intenções sejam corretamente compreendidas e evita erros de comunicação. Durante as atividades, as estratégias não verbais, como o espelhamento de 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 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 capacitar os idosos para participarem mais livremente na expressão criativa.

Técnicas para uma comunicação não verbal eficaz

As técnicas de comunicação não verbal são essenciais para envolver os adultos mais velhos nas atividades teatrais. Uma abordagem importante é a utilização de gestos e expressões faciais para reforçar as instruções verbais e melhorar a compreensão, especialmente para os participantes com deficiências auditivas. Gestos claros e expressivos podem ajudar a passar as mensagens de forma mais eficaz e garantir que todos estão na mesma página.

Outra técnica consiste em adaptar a sua postura e linguagem corporal para mostrar abertura. Manter um contacto visual suave não só demonstra atenção, como também ajuda a criar confiança e ligação com os participantes. Além disso, a utilização do espelho permite aos facilitadores refletir as emoções e os gestos dos participantes. É também vital ajustar a distância e o espaço pessoal de acordo com os níveis de conforto dos adultos mais velhos. Ser sensível às suas preferências pode fazer com que os participantes se sintam mais confortáveis. A utilização de pausas ou momentos de silêncio dá aos participantes o tempo necessário para reflectirem e responderem.

Por último, os facilitadores devem ter 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 acrescentar um elemento dinâmico aos exercícios.

Exercícios a solo para melhorar as competências de comunicação verbal

Dois exercícios eficazes a solo podem melhorar as competências de comunicação não-verbal. O primeiro exercício é a Prática de Expressão Facial. Nesta atividade, os participantes colocam-se em frente a um espelho e praticam a expressão de várias emoções, como a felicidade, a tristeza, a surpresa e a raiva, utilizando apenas as suas expressões faciais. Passar um minuto em cada emoção permite que os indivíduos percebam as mudanças subtis nas suas características e como essas mudanças podem comunicar diferentes sentimentos. Este exercício aumenta a consciência das pistas faciais e melhora a capacidade de exprimir emoções sem recorrer a palavras, tornando-o uma ferramenta perfeita para envolver os outros de forma não verbal.

O segundo exercício é o Diário da Linguagem Corporal. Os participantes são encorajados a manter um diário durante uma semana, documentando as interações diárias e concentrando-se nas pistas não verbais que observam em si próprios e nos outros. Esta prática reflexiva convida os indivíduos a analisar a forma como a linguagem corporal, os gestos e as expressões faciais influenciam as suas interações. Ao estarem atentos a estes sinais, os participantes podem desenvolver uma visão mais profunda da forma como os sinais não verbais afectam a sua comunicação e as suas relações.

Atividade de aprendizagem ativa num ambiente de grupo #2 – O jogo do espelho

No Jogo do Espelho, os participantes trabalham em pares para melhorar a sua compreensão da comunicação não verbal. Um participante assume a liderança enquanto o outro o segue e espelha os seus movimentos e expressões. O líder utiliza gestos, expressões faciais e linguagem corporal para exprimir uma

série de emoções ou acções, permitindo que o seguidor pratique o reflexo desses sinais com precisão. Após alguns minutos de espelhamento, os participantes trocam de papéis, dando a cada pessoa a oportunidade de liderar e seguir. Este exercício foi concebido para ajudar os participantes a tornarem-se mais conscientes dos sinais não verbais e a compreenderem melhor como a linguagem corporal comunica emoções e intenções.

Desenvolvimento de competências socioemocionais em atividades teatrais

As competências sócio-emocionais facilitam as interações durante as atividades teatrais e promovem o bem-estar geral dos participantes, em particular dos indivíduos mais velhos. As aptidões socioemocionais, também designadas por competências socioemocionais, incluem uma vasta gama de capacidades que apoiam a inteligência emocional, a interação social e a autorregulação. Incluem competências sociais como a cooperação e a empatia, qualidades motivacionais como o autocontrolo e a resiliência, e traços de personalidade como a conscienciosidade e a estabilidade emocional (Frontiers in Psychology).

As competências socioemocionais importantes para as atividades teatrais incluem a confiança, a resolução de conflitos, a comunicação verbal, a empatia e a capacidade de compreender as emoções dos outros. Além disso, qualidades como a integridade, a auto-consciência, a autorregulação emocional, a paciência, o encorajamento e as capacidades de liderança são essenciais para construir relações saudáveis e gerir conflitos. Por exemplo, a paciência e a empatia permitem que os facilitadores e os participantes estabeleçam uma ligação positiva, enquanto a auto-consciência ajuda os indivíduos a reconhecer e a gerir os seus pensamentos e sentimentos. Em conjunto, estas competências estabelecem confiança, incentivam o

envolvimento e criam um espaço seguro para a auto-expressão e a criatividade no teatro.

É importante notar que os indivíduos mais velhos podem enfrentar desafios únicos na auto-expressão emocional devido a alterações cognitivas relacionadas com a idade, deficiências sensoriais ou limitações de saúde física. Desafios psicológicos como o luto, o isolamento social e as mudanças na independência podem complicar a sua capacidade de processar e comunicar emoções. Reconhecer estes desafios no teatro é importante para criar um ambiente de apoio que favoreça a auto-expressão e o bem-estar emocional.

Técnicas para o desenvolvimento de competências socioemocionais

Para cultivar as competências socioemocionais durante as atividades teatrais, podem ser utilizadas várias técnicas. Em primeiro lugar, é essencial mostrar empatia para com os participantes, criando uma atmosfera de apoio onde eles se sintam seguros para experimentar, gerir e expressar as suas emoções. Esta abordagem empática ajuda os participantes a sentirem-se valorizados e compreendidos e cria uma ligação emocional mais profunda às atividades.

A flexibilidade é também crucial; os facilitadores devem manter-se adaptáveis às necessidades emocionais dos participantes ao longo das atividades. Isto significa ser sensível aos diferentes estados emocionais dos indivíduos e ajustar o ritmo ou o foco das atividades conforme necessário. Os facilitadores também podem participar em debates sobre possíveis estratégias para lidar com emoções difíceis que possam surgir durante estas atividades.

Incentivar os participantes a reconhecerem as suas emoções é outra técnica importante. Esta prática permite que os indivíduos partilhem os seus

sentimentos sem receio de serem julgados. Ao validar as suas emoções e experiências, os facilitadores expressam abertura, o que é essencial para promover interações e ligações positivas entre os participantes.

Exercícios a solo para melhorar as competências socioemocionais

Dois exercícios eficazes a solo podem melhorar as competências socioemocionais, promovendo a auto-consciência e a regulação emocional. O primeiro exercício consiste em manter um diário de gratidão. Os participantes são encorajados a escrever uma ou duas coisas pelas quais estão gratos todos os dias. A par de cada entrada, devem refletir sobre a razão pela qual apreciam esses aspectos e sobre a forma como essas reflexões os fazem sentir. Esta prática melhora o pensamento positivo, uma compreensão mais profunda das emoções pessoais, a auto-consciência e a regulação emocional.

O segundo exercício é a Meditação da Atenção Plena. Os participantes devem reservar 10 a 15 minutos para praticar a atenção plena. Durante este tempo, concentram-se na sua respiração, observam os seus pensamentos e reconhecem os seus sentimentos sem os julgar. Este exercício melhora a auto-consciência e a regulação emocional, permitindo que os indivíduos desenvolvam paciência e uma melhor compreensão das suas reações emocionais. Ao praticar a atenção plena regularmente, os participantes podem aprender a reagir às suas emoções de forma mais reflectida, o que pode levar a um maior bem-estar emocional. Para apoiar esta prática, pode ser incorporada música calmante, ajudando a criar um ambiente tranquilo propício à meditação.

Atividade de aprendizagem ativa num contexto de grupo #3– Cenários de dramatização emocional



“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

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

Na atividade Cenário de Dramatização Emocional, os participantes participam num exercício destinado a melhorar as suas competências socioemocionais através de situações da vida real. Para começar, o facilitador divide os participantes em pequenos grupos ou seleciona voluntários. A cada grupo ou voluntário é então atribuído um cenário que envolve um conflito ou um desafio emocional, como um desentendimento entre amigos ou a tarefa de dar um feedback construtivo sobre o comportamento social. À medida que os participantes encenam os cenários atribuídos, concentram-se em empregar empatia e estratégias de comunicação eficazes para resolver a situação e trabalhar no sentido de um compromisso. Esta abordagem permite que os indivíduos pratiquem a expressão de emoções e a reação ponderada, que são componentes essenciais da resolução de conflitos. Durante ou após a dramatização, o facilitador conduz um debate sobre os sentimentos e as respostas observadas ao longo da atividade. Os participantes são encorajados a refletir sobre as suas experiências, dinâmicas emocionais e técnicas utilizadas. Esta sessão de balanço é crucial para recolher ideias e criar uma maior compreensão emocional entre os participantes.



lecompagniemalviste



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 DA FORMAÇÃO PROFISSIONAL (ANPCDEF). NEM A UNIÃO EUROPEIA NEM A ANPCDEF PODEM SER RESPONSABILIZADAS PELOS MESMOS.

Aplicações da comunicação e das competências socioemocionais na promoção do bem-estar

As atividades teatrais são uma ferramenta poderosa para criar ambientes de apoio que melhoram o sentido de comunidade e colaboração entre os idosos. Através da participação em atividades de grupo, os indivíduos podem melhorar as suas capacidades de trabalho em equipa e treinar a sua capacidade de empatia, reforçando os laços sociais e ganhando autoestima.

O desenvolvimento de competências socioemocionais é particularmente benéfico para melhorar a saúde mental. Estas competências permitem aos indivíduos compreender e gerir melhor as suas emoções, o que conduz a uma redução da ansiedade e do stress. Ao aprenderem a exprimir os seus sentimentos de forma mais eficaz, os participantes podem construir relações mais saudáveis, o que é essencial para o bem-estar emocional. Este aspeto da ligação é importante para os adultos mais velhos, que podem sentir isolamento ou solidão na sua vida quotidiana. Além disso, a participação em exercícios teatrais não só promove a saúde emocional, como também estimula a função cognitiva e a criatividade. A combinação de interação social, expressão emocional e envolvimento criativo permite que os adultos mais velhos prosperem tanto emocional como cognitivamente. Através destas aplicações da comunicação e das competências socioemocionais, o teatro torna-se uma grande oportunidade para melhorar a qualidade de vida em geral.

Dicas para integrar a comunicação e as competências socioemocionais na prática regular

Para integrar a comunicação e as competências socioemocionais nas atividades teatrais, é importante criar um ambiente confortável e aberto onde

os participantes se sintam seguros para se exprimirem sem receio de julgamento. Criar uma atmosfera de aceitação encoraja a partilha de emoções, o que ajuda a criar confiança.

É fundamental incorporar exercícios que promovam a escuta ativa. Facilite discussões em pares ou conduza reflexões em grupo, lembrando aos participantes que devem ouvir atentamente uns aos outros. Esta prática não só melhora as suas capacidades de escuta, como também cria uma melhor compreensão das perspectivas dos outros.

A utilização de cenários de dramatização dá aos participantes a oportunidade de praticar as suas competências de comunicação e socioemocionais em contextos realistas. Isto prepara-os para interações na vida real, permitindo-lhes explorar uma série de respostas emocionais num ambiente seguro.

A introdução de exercícios de atenção plena antes ou durante as atividades teatrais pode aumentar ainda mais a consciência que os participantes têm das suas emoções e promover a regulação emocional. As técnicas de atenção plena melhoram a concentração e a clareza emocional.

Também é importante celebrar as conquistas individuais e do grupo, por mais pequenas que sejam. Oferecer um feedback positivo aumenta a confiança e incentiva a participação e o crescimento contínuos.

A inclusão de exercícios físicos, como a improvisação de movimentos ou a dança expressiva, ajuda a melhorar a consciência corporal e permite que os participantes se liguem fisicamente às suas emoções.

Por fim, após a conclusão das atividades, organize debates para refletir sobre as experiências e os sentimentos. Incentive os participantes a exprimirem o

que sentiram durante os exercícios, reforçando a sua compreensão emocional e as suas capacidades de comunicação.

Avaliação e feedback nas atividades teatrais

Depois de explorarmos várias informações, dicas e ideias de exercícios, gostaríamos de salientar a importância do feedback e da avaliação no desenvolvimento das competências sociais e pessoais dos participantes. Para determinar se estas competências melhoraram, os facilitadores têm à sua disposição várias ferramentas. Check-ins regulares, formulários de feedback, discussões e observações informais podem reunir informações valiosas sobre o crescimento emocional e cognitivo dos participantes. A implementação destas práticas de reflexão permite que os facilitadores avaliem os seus métodos de ensino e façam os ajustes necessários com base nas respostas e nos níveis de envolvimento dos participantes. O feedback recolhido dos participantes permite aos facilitadores aperfeiçoar e adaptar continuamente as suas abordagens e melhorar o seu apoio aos adultos mais velhos.

Ao assegurar que cada participante recebe o incentivo e os recursos de que necessita, os facilitadores podem melhorar a eficácia das atividades teatrais, promovendo o bem-estar e uma experiência positiva para todos os envolvidos.

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>



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

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - 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 DA FORMAÇÃO PROFISSIONAL (ANPCDEF). NEM A UNIÃO EUROPEIA NEM A ANPCDEF PODEM SER RESPONSABILIZADAS PELOS MESMOS.