



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





Módulo 6:

Atividades práticas de teatro que podem ser implementadas por profissionais da área social e da saúde mental e animadores socioculturais que trabalham com idosos





A doença de Alzheimer/demência está a aumentar na população em geral. Indicado pela OMS como uma prioridade de saúde pública mundial.

Nos últimos 20 anos, surgiram novos espaços – laboratórios psicossociais, cafés Alzheimer, centros de encontro, etc.

Nova abordagem não exclusivamente sanitária-farmacológica que reconhece o papel e o **impacto da arte e da cultura**, incluindo, naturalmente, o teatro.





A evidência clínica da relação entre cultura e saúde é confirmada por estudos e investigações.

As intervenções artísticas são consideradas não-invasivas e são opções de tratamento de baixo risco, úteis para complementar os tratamentos biomédicos tradicionais.

As artes podem ajudar a prestar cuidados multissetoriais, holísticos e integrados, centrados na pessoa, abordando desafios complexos para os quais não existem soluções nos cuidados de saúde atuais.





A arte e a cultura podem:

- influenciar os determinantes sociais da saúde;
- incentivar comportamentos de promoção da saúde;
- ajudar a prevenir doenças, incluindo a melhoria do bem-estar e a redução do impacto de traumas ou do risco de perturbações cognitivas;
- apoiar os cuidados e a prestação de cuidados, incluindo o aumento da nossa compreensão da saúde e a melhoria das competências clínicas;
- melhorar os laços entre as gerações;
- apoiar o crescimento e o empenhamento dos jovens.



A qualidade de vida e o bem-estar das pessoas frágeis dependem da capacidade de situar o seu estado de saúde num quadro mais abrangente onde a arte, o teatro, a poesia, a dança, a música, o jogo, etc. encontram espaço.

A arte e a cultura tornam-se meios e não apenas atos estéticos.

O investimento na cultura é útil para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, a promoção da cidadania ativa e da inclusão e coesão sociais, a formação, a criação de bem-estar e saúde individual, grupal, organizacional e social.



Objetivos:

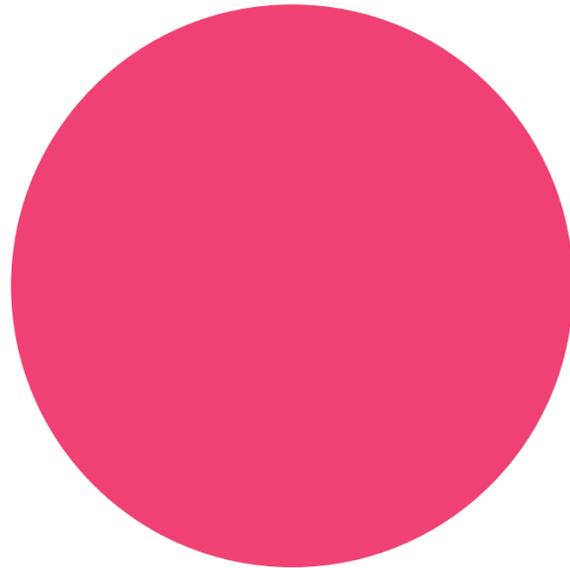
- Promover a demência como uma nova fase da vida a ser vivida com dignidade e em comunidade;
- Melhorar a capacidade de empatia com o outro;
- Aprender a utilizar a linguagem não-verbal com consciência;
 - Facilitar a escuta ativa;
- Identificar os pontos de fragilidade e os pontos fortes e valorizá-los.





Objetivos da Comunidade:

- Difundir uma nova cultura da doença;
- Promover a inclusão;
- Apoiar o encontro intergeracional;
- Envolver e ativar sinergias com outros atores comunitários.



Fórum de Saúde de Turim 2013

"O teatro é uma forma de comunicação, de expressão, de encontro e de participação."

" O Teatro promove a consciencialização, o crescimento e a capacitação de pessoas, grupos e comunidades, utilizando diferentes tipos de linguagens artísticas, processos criativos e performances."

"Reúne, com equilíbrio, aspetos lúdicos e festivos, formativos e de estimulação cognitiva."



O teatro é ...



- ... um lugar onde todos, mesmo sem ter um guião,
podem dizer alguma coisa;
- ... um espaço que acolhe toda a gente;
- ... um contentor de cultura;
- ... uma oportunidade para nos conhecermos, criarmos
relações e nos aperfeiçoarmos;
- ... pluralidade, é algo que não pode ser feito sozinho,
mas que é feito com e para os outros.



O teatro baseia-se em quatro pilares:

- 1) a ritualidade – ensaios/repetição para encontrar intensidade;
- 2) o corpo;
- 3) a representação;
- 4) participação com responsabilidade – sentir-se parte de um grupo e ter um sentimento de pertença e responsabilidade.

O teatro não é saber de cor, mas recordar em conjunto. Para o poder fazer, é necessário aprender uma linguagem capaz de chegar ao outro, tendo sempre consciência e convicção de que somos todos diferentes, que somos peças únicas.





Teatro fragile - Maneggiare con cura *Teatro frágil - Manusear com cuidado*

A doença de Alzheimer é um assunto da comunidade –
Não se trata apenas do sistema de saúde

As pessoas no centro de uma obra coletiva
O trabalho coletivo reduz as diferenças

Descobrir as contribuições mais significativas do
indivíduo





O foco do método é a **transformação**: transformar lugares de cultura em lugares de cuidados e lugares de cuidados em lugares de cultura.

O mais importante é criar um ambiente livre de julgamentos, onde as pessoas fazem o que podem e onde, por tentativa e erro, podem ser encontradas novas soluções para problemas antigos.

O teatro não é apenas cultura.

O teatro é arte e beleza, elementos fundamentais para o cuidado da pessoa individual.

Cada um de nós tem tanto para dar, cabe-nos a nós ouvir.





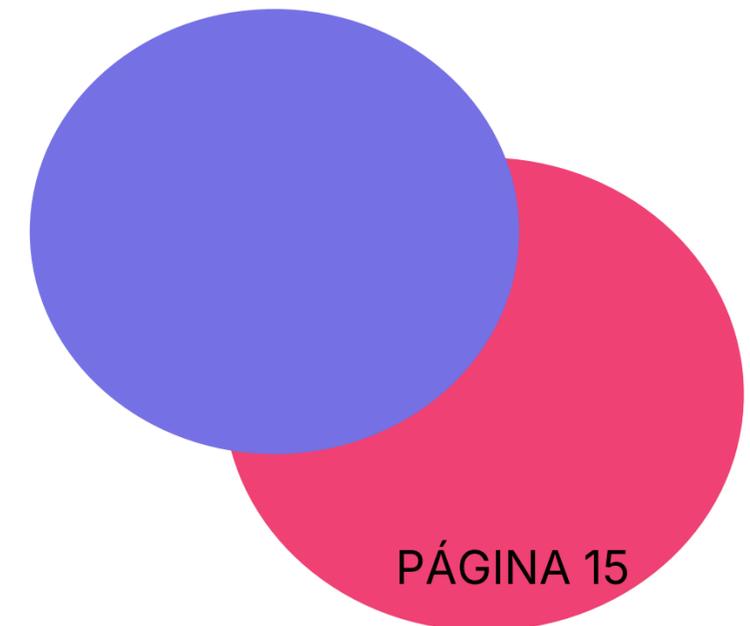
O método *Teatro Fragile - Maneggiare con cura* foi desenvolvido e seguido durante 17 anos e é atualmente administrado como uma prática real



- Dar importância à relação entre as pessoas para saírem da solidão e do isolamento, para se confrontarem e para terem um encontro fixo num grupo
- Despertar e reforçar o sentimento de pertença a um grupo
- O ato teatral cria relações
- Transformar um trauma numa história - "*Un trauma in una trama*" em italiano
- Promover uma nova cultura da doença através da representação



- Na pessoa com fragilidade, encontramos a capacidade de mover o ar, ou seja, de criar uma nova linguagem que chega ao outro, de um coração a outro.
- Eu, como maestro, não trago a minha própria língua, mas aprendo uma nova.
- O grupo em conjunto pode criar a sua própria linguagem, verbal ou não verbal.





Oficina de teatro – uma vez por semana (pelo menos) e aberta a todos (prestadores de cuidados, voluntários, jovens, escolas, etc.)

Os seniores tornam-se atores, autores, cenógrafos, figurinistas

Duração: uma hora e meia

Ferramentas: toalhas, fitas adesivas, malas, telefones antigos, etc.

Despertar a curiosidade da pessoa frágil



Técnicas de diferentes disciplinas artísticas,
(musicoterapia e dança)

O movimento é uma componente fundamental para as
pessoas com Alzheimer

Despertar a memória corporal que todos nós temos

Passar da vida real para o teatro e vice-versa, trabalhando
com quem lá está e com os recursos que têm





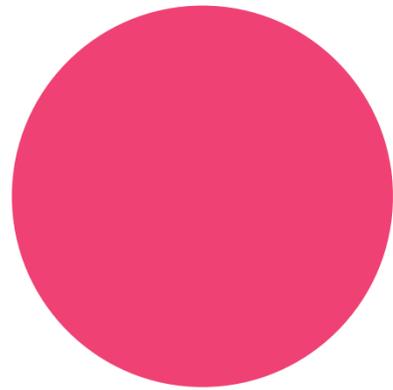
Todas estas atividades são muito úteis para a pessoa com Alzheimer ou demência, mas também para os prestadores de cuidados e as famílias.

O filho de uma senhora perguntou-nos:

O que estão a fazer com a minha mãe? Todas as segundas-feiras à noite, quando ela chega a casa depois da oficina de teatro, come tranquilamente, depois vai dormir com um sorriso e dorme toda a noite. Mas o que é que vocês fazem à minha mãe?

Nós dissemos: Não sabemos... mas se quiserem descobrir, entrem no círculo connosco!

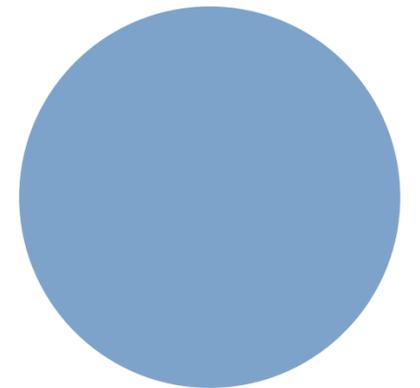
É importante que os prestadores de cuidados e as famílias participem... aprendem a ver com outros olhos!



Precisamos de novas ferramentas para interagir com as pessoas com Alzheimer, mas também com os prestadores de cuidados e familiares, que são os que mais sofrem por se encontrarem sozinhos, sem ajuda e sem respostas às suas perguntas.

A sobrecarga de cuidados tem consequências em múltiplos aspetos da vida: laboral, económico, social, físico, psicológico e emocional.

Por estas razões, é importante que o prestador de cuidados também participe nas atividades propostas.



Temos de nos colocar a questão: "***Quem cuida das pessoas que cuidam dos outros?***"

A participação do prestador de cuidados nos workshops de teatro:

- pode trazer uma nova consciência do que a pessoa com Alzheimer/demência ainda pode fazer;
- pode restaurar um sentimento de satisfação pelas relações que ainda podem ser estabelecidas;
- desvia a atenção da doença para se concentrar nas emoções geradas pelas atividades;
- aumenta as atividades sociais e permite-lhe criar novos laços;
- oferece a oportunidade de partilhar as suas experiências e problemas com os seus pares.

Antes de iniciar qualquer atividade, é essencial conhecer o grupo.

Com os participantes sentados ou de pé e dispostos em círculo – a forma perfeita para que ninguém seja excluído e todos possam olhar uns para os outros.

Os maestros apresentam-se e pedem aos presentes que se apresentem de forma alternada.

Esta primeira etapa é importante porque permite testar o nível cognitivo verbal e, em seguida, preparar o trabalho, transmitindo-o na direção adequada para apreender todas as competências e recursos.

As perguntas devem ser simples: nome, apelido, profissão, interesses e paixões, dizer algo sobre si.



Regras:

- Promover a expressão individual de cada pessoa;
 - Ouvir em silêncio;
 - As necessidades são acordadas;
 - Cada um faz o que pode e sente;
 - Não julgar e não sugerir;
 - Saber esperar e dar tempo para que as coisas surjam e amadureçam;
 - Desligar as vozes na nossa cabeça que dizem "*O que estás a fazer?*", "*És demasiado velho para fazer estas coisas*", "*Cometeste um erro*", "*Tenho vergonha*", etc.
 - Permitir-se cometer erros
- ... porque é dos erros que nascem as coisas boas.



Exemplos: Atividades teatrais

Boas-vindas e apresentações pessoais – nome, idade, sentimentos, etc.

Apresentar a pessoa à sua direita/esquerda – o operador pede a cada um que apresente a todo o grupo a pessoa à sua direita/esquerda.

Apresentar-se com um gesto – A pessoa propõe o seu gesto e depois o resto do grupo imita-o.

O que é a bola para si? – o operador pede a todos que digam o que é a bola para ele. Depois de a declarar, a pessoa tem de a passar ao parceiro à sua esquerda/direita enquanto lhe pergunta "O que é para ti?"

Passe de bola – O passe é efetuado através de um ressalto da bola.

O piano – O operador propõe tocar piano em conjunto.



O ninho – Com as mãos sobre o coração, escolhe-se um parceiro no círculo, vai-se ao seu encontro e dá-se-lhe "algo de seu".

O que é que o novelo de lã tem para si? – Uma versão diferente do exercício da bola mas utilizando um grande novelo de lã.

O presente – vamos dar o novelo de lã a um companheiro, mas segurando um pedaço de fio.

Fogos de artifício biológicos – os lenços coloridos são agitados ao ritmo da música

Leitura em voz alta – leitura coral de um poema ou canção.

Momento de encerramento – feedback final, criação de uma saudação final, verbal ou não verbal.





Resultados

Consolidação da ligação entre as atividades sociais e culturais e no domínio sócio-sanitário.

Diminuição do sentimento de solidão, desconforto e abandono das pessoas com Alzheimer/demência, mas também das pessoas que cuidam delas.

De destinatários passivos de serviços e espectáculos a sujeitos ativos com uma voz e uma presença social.

Partilha e troca de informações.

Promoção das relações intergeracionais

Uma comunidade mais atenta às necessidades das pessoas frágeis e das suas famílias.

Referências



Alastra V., *Alzheimer: Un viaggio a più voci*, FrancoAngeli, 2016.

Bernardi E., Tesi di laurea *La persona con demenza: approcci relazionali e terapie non farmacologiche*, A.A. 2012/2013.

Campostrini A., Manzella A., Caracciolo F., *Teatro Fragile. Guida agli effetti delle pratiche teatrali sui malati di Alzheimer*, Edizioni Mimesis, 2018.

Fancourt D., Finn S., *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen (Health Evidence Network [HEN] synthesis report 67)*, 2019.

Malini G. I., *Quarta Età. Esperienze di teatro sociale con anziani fragili a Milano*, EDUCatt, 2020.

Moscatelli M., Campostrini A., Manzella A., *Welfare per sognatori. Esperienze di rigenerazione sociale e urbana attraverso l'arte e la cultura*, Edizioni Mimesis, 2021.

Nussbaum, M., *Creating Capabilities: The Human Development Approach*. Cambridge, MA, Harvard University Press. pp. 33-34, 2011.



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

Obrigado!

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



lecompagniemalviste

