



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

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

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

Atividade de aprendizagem #2 Módulo 6

DOCUMENTO PRODUZIDO POR: APS LE COMPAGNIE MALVISTE ETS, ITÁLIA





“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 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
Capítulo	Atividades teatrais para melhorar o bem-estar psicológico/emocional dos idosos
Nome da atividade	Escrita Criativa de Cenas
OBJETIVO(S)	<ul style="list-style-type: none">• Estimulação do empenhamento cognitivo;• Incentivar as competências psicossociais (por exemplo, superar o medo da exposição, desenvolver e assumir responsabilidades, autoconfiança, autoestima, autoexpressão)• Permitir que as pessoas encontrem pontos em comum nas experiências dos outros;• Reforçar as competências de grupo (por exemplo, a ligação à equipa, a criação de confiança, o respeito mútuo e a escuta do outro);• Criar um ambiente descontraído e confortável onde cada um se possa abrir ao seu próprio ritmo;• Promover um profundo sentido de partilha, ligação e compreensão mútua.
MÉTODOS	<p>O condutor encoraja a autoexpressão. Pegando nas palavras-chave e nas histórias repetidamente contadas/repetidas pela pessoa, o maestro passa a contá-las ao grupo como se tivesse sido ele a viver essas experiências.</p> <p>É possível adaptar a atividade ao modo online. Ao iniciar uma videochamada de grupo com todos os membros do grupo, o facilitador incentiva a história e a autoexpressão de cada participante da mesma forma que no modo presencial,</p>



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

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

	captando todos os pormenores e informações recorrentes aparentemente queridos para a pessoa. Também durante a videochamada, o facilitador contará tudo o que recolheu dos participantes como se fossem as suas próprias experiências e histórias.
TEMPO ATRIBUÍDO	30 minutos
RECURSOS NECESSÁRIOS	<ul style="list-style-type: none">• Cadeiras;• Se necessário, folhas de papel e canetas para tomar notas.
INSTRUÇÕES*	<ul style="list-style-type: none">• O maestro capta as palavras-chave e as histórias de todos;• O maestro conta estas histórias e experiências como se tivessem sido vividas por ele na primeira pessoa;• A pessoa que lhes tinha contado anteriormente sente-se assim envolvida e feliz;• A pessoa será ainda mais estimulada a exprimir-se e a falar sobre si própria.
REFERÊNCIAS	–
FOLHETOS	–



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

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

* Instruções completas:

Boas-vindas, apresentações pessoais e introdução (15 minutos)

É importante dar as boas-vindas a todos, um a um. O ideal é trabalhar em círculo, de pé ou sentado, não importa; o círculo é a forma perfeita onde se pode ver toda a gente e ninguém é excluído.

Em primeiro lugar, pede-se a cada um que se apresente. Pode perguntar-se à pessoa como se sente, o que pensa da iniciativa, etc. Isto permite que as pessoas se sintam confortáveis, comecem a abrir-se, cada uma a seu tempo, e criem um clima e um ambiente confortáveis.

Finalmente, explique como a atividade será implementada e qual o seu objetivo.

Atividade (30 minutos)

Ao captar e acolher os estímulos, as palavras-chave, as histórias contadas e porventura repetidas várias vezes pela pessoa com Alzheimer, o condutor deve apropriar-se de toda a informação. Os estímulos podem ser temas ou palavras recorrentes nas anedotas contadas pela pessoa com Alzheimer, bem como a forte ligação demonstrada a/com alguns lugares ou objetos da sua vida quotidiana ou passada. A pessoa com Alzheimer conta e repete frequentemente histórias e experiências do seu passado longínquo que lhe ficaram particularmente marcadas.

Abaixo, um exemplo concreto. Se uma pessoa com Alzheimer partilha frequentemente memórias da sua experiência de serviço militar, o mediador, mesmo que nunca a tenha vivido, irá então contá-la como se ele próprio a tivesse vivido. O facilitador deve recolher e elaborar as suas próprias palavras, histórias e experiências e depois contá-las ao grupo como se tivessem sido vividas por ele.

A pessoa que lhes tinha contado anteriormente sente-se assim envolvida e feliz porque pensa: "*Eu também fiz isto!*". Desta forma, ao pensar que viveu a



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

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

mesma experiência, a pessoa sente-se ainda mais estimulada a exprimir-se e a falar sobre si própria.

Um momento útil e precioso para conhecer o maior número possível de pormenores é durante a atividade de abertura, uma ocasião em que todos devem ter a oportunidade de se apresentarem e partilharem livremente algo sobre si próprios.

É possível adaptar a atividade ao modo online. Ao iniciar uma videochamada de grupo com todos os membros do grupo, o facilitador incentiva a história e a autoexpressão de cada participante da mesma forma que no modo presencial, captando todos os pormenores e informações recorrentes e aparentemente queridos de a pessoa. Também durante a videochamada, o anfitrião conta tudo o que recolheu dos participantes como se fossem as suas próprias experiências e histórias.

Debate e momento de encerramento (15 minutos)

O facilitador pede a todos um feedback final e se alguém quiser partilhar os seus sentimentos sobre o que fez, mesmo que seja apenas uma simples palavra final.





“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](#)

