

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA
ESCOLA SUPERIOR DE TEATRO E CINEMA



DES+ CONSTRUIR

SÉNIOR, SENTIMENTO E TEATRO

TRABALHO DE PROJECTO

MESTRADO EM TEATRO - ESPECIALIZAÇÃO EM

TEATRO E COMUNIDADE

Catarina Madruga Inácio

Amadora, Janeiro de 2015
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

ESCOLA SUPERIOR DE TEATRO E CINEMA

DES + CONSTRUÇÃO

Catarina Madruga Inácio

Trabalho de Projecto submetido à Escola Superior de Teatro e Cinema para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Teatro - especialização em Teatro e Comunidade, realizada sob a orientação científica da Doutora Rita Wengorovius e sob a co-orientação do Doutor David Antunes.

Amadora, Abril de 2015

Dedicatória

Aos que são meus, à minha família a tudo o que juntos nós somos.

A ti Avô, apesar que não estares aqui, senti-te sempre comigo, estiveste sempre no meu pensamento.

AGRADECIMENTOS

À minha família que sempre me apoiou e acreditou em mim, às minhas meninas e aos meus pais.

Às minhas companheiras de viagem e de vida: Aldina de Vasconcelos, Teresa Alho e Rita Otero.

Ao meu David Melo, pela paciência e ajuda .

Ao Salmo Faria pela ajuda e apoio.

À Natasha Bulha, Clara Ploux e Zeza Gonçalves pela amizade.

À Professora Rita Wengorovius e ao Professor David Antunes por todo o apoio.

À Fundação Liga, na pessoa de Nuno Reis que sempre me apoiou e acreditou no projeto.

Ao grupo que embarcou neste viagem.

RESUMO

No âmbito do Mestrado em Teatro da Escola Superior de Teatro e Cinema, com especialização em Teatro e Comunidade, desenvolvi um trabalho de projeto com uma comunidade sénior pertencente à Fundação Liga.

O objetivo primordial foi criar e construir sonhos com esta comunidade através de ferramentas teatrais, demonstrando assim que o teatro contribui para o desenvolvimento e bem estar da comunidade, neste caso a sénior.

O projeto culminou na apresentação do espetáculo DES+CONSTRUÇÃO no dia 3 de Março de 2013 criado por todos os elementos do grupo. Um espetáculo realizado pela comunidade e para a comunidade, refletindo os seus obstáculos mas também as suas alegrias e vitórias.

PALAVRAS- CHAVE: idosos, sentimento, teatro e ator.

ABSTRACT

Within the scope of the Masters in Theatre of Escola Superior de Teatro e Cinema, with specialisation in Theatre and Community, I developed a project work with a senior community of the Fundação Liga.

The primary objective was to create and develop dreams about this community through the use of theatre tools in order to demonstrate that theatre contributes towards the development and wellbeing of the community, in this case the senior community.

The project culminated with the performance 'DES+CONSTRUIR', created by all the group members, a performance by the community and for the community, reflecting their difficulties but also their joys and victories.

Key words: the elderly, feelings, theatre and actor.

ÍNDICE

Introdução	09
1. O Mestrado	10
1.1. O Caminho que me trouxe até aqui	10
2. Contextualização do projeto e os seus objetivos	11
2.1. A importância da cultura na sociedade	11
3. Des+construir – Trabalho de Projeto	13
3.1. Contexto de desenvolvimento do projeto – Fundação Liga	13
3.2. A comunidade Sénior e eu - As linhas que se cruzam	14
3.3. Objetivos do projeto.....	15
4. Oficina de Teatro	16
4.1. Descrição	16
5. Processo de trabalho	18
5.1. O grupo, o primeiro impacto e os obstáculos	18
5.2. Os elementos do grupo	20
5.3. As doenças e as suas fragilidades	22
5.4. Registo e avaliação.....	24
5.5. Organização das sessões	25
5.6. Fisicalidade	27
5.7. A recolha de material escrito.....	29
5.8. A banda sonora e os seus sentidos.....	31
5.9. A voz e a dicção.....	31
5.10. Rituais e ligações	33
5.11. Dificuldades – Destruir e Construir.....	33
6. Fundamentação e apoio em autores relevantes	34
6.1. Viola Spolin.....	34

6.2. Eugenio Barba	37
6.3. Augusto Boal – Teatro do Oprimido	38
6.4. Jacob Levy Moreno	40
6.5. Apontamentos de outros autores relevantes	42
7. Apresentação do espetáculo Des+Construção	43
Conclusão	44
Bibliografia	46
Anexos Digitais	49

INTRODUÇÃO

O Teatro permite sonhar, libertar as amarras que muitas vezes nós próprios criamos à nossa volta, permite descodificar emoções, sentidos.

O Teatro com Comunidades não limita as pessoas, no teatro com comunidades não temos idade temos apenas a nossa verdade pronta a ser partilhada.

Vivemos numa sociedade cada vez mais envelhecida, devido à baixa natalidade e ao aumento da esperança média de vida. O processo de envelhecimento provoca mudanças físicas e psicológicas que podem colocar o idoso/a numa situação sensível relativamente à sua autonomia. Estas mudanças na vida do idoso/a podem limitar a sua maneira de estar na vida e por consequência conduzir ao isolamento, à ausência de auto-estima, privação de perspetiva de futuro próximo e rejeição de atividades novas.

O teatro como ferramenta de estímulo, que segundo Zimerman *“(...)é uma das práticas mais importantes para manter o velho com vida e com saúde”*.(Zimerman,2000). Portanto, o teatro é uma ferramenta importante para o desenvolvimento de uma ação de criação e expressão, que tem como benefício a melhoria das relações pessoais na comunidade, desenvolvendo a autonomia pessoal.

A comunidade sénior continua a ser uma parte importante na nossa sociedade e que não necessita somente de cuidados de saúde. É necessário trabalhar a alma, a criatividade, o sonho, a leitura, descobrir novas emoções porque todas estas partituras irão contribuir para a sua qualidade de vida. Tudo isto pode-se desenvolver através do Teatro, pois tem todas estas competências, transformar os indivíduos, devolver o que por vezes está escondido.

Por este motivo, por este sentimento que é me difícil transcrever em palavras, optei por realizar o Trabalho de Projeto para objeto de conferente de grau.

O Trabalho de Projeto que desenvolvi incidiu num projeto de Teatro desenvolvido com parte da Comunidade Sénior da Fundação Liga situada no Casalinho da Ajuda.

É um trabalho de projeto que teve como principal objetivo trabalhar teatralmente os sonhos de cada elemento do grupo sénior, transformando-o através de ferramentas teatrais.

O trabalho de projeto teve início em Janeiro de 2013 e resultou na apresentação pública do espetáculo “DES+CONSTRUÇÃO”, a 3 de Março de 2013 sendo apresentado na Coletividade Império do Cruzeiro no Casalinho da Ajuda.

O presente relatório é uma descrição dos momentos mais relevantes do processo de trabalho, sendo que o que foi vivido pelo grupo e por mim é mais do que se possa descrever.

Será feita uma abordagem à teoria, às práticas e às técnicas utilizadas durante o decurso do

processo de trabalho. Como conclusão farei uma breve reflexão de todo o processo de trabalho.

1 – O MESTRADO

1.1– O caminho que me trouxe até aqui

Pensar no caminho que fiz para chegar à conclusão que queria, sentia que devia, ingressar no Mestrado em Teatro e Comunidade é reviver alguns anos da minha vida, o que me leva a recuar no tempo.

O Teatro faz parte da minha vida desde criança, ou melhor, a imaginação do que seria visto que nasci na Ilha do Pico - Açores sem sala de espetáculos. O Teatro que via era o que passava na RTP1 à noite e as histórias que ouvia através de um professor do grupo de teatro da escola, o Sr. Canto e Castro, um senhor de meia idade e com histórias fantásticas sobre a origem do Teatro. Foi através das suas palavras mágicas que surgiu a vontade de fazer Teatro, mesmo sem nunca o ter experienciado ou visto.

Na adolescência, fui estudar para a Madeira onde vi pela primeira vez um espetáculo de Teatro. Já no Conservatório de Artes da Madeira frequentei o curso de Teatro/Interpretação foram 3 anos a viver e a ver Teatro, passando por animações em orfanatos, trabalhos de atriz para empresas e animações de rua. Findo os três anos, rumei a Lisboa onde ingressei na Licenciatura de Cinema, Tv e Cinema Publicitário, para obter uma alternativa ao Teatro, naquela altura senti que ser atriz, não era suficiente, não me preenchia, era um prazer que depois desaparecia, sentia uma vazia que tinha de preencher de outra forma.

Quando concluí a Licenciatura de Cinema, Televisão e Cinema Publicitário, participei em alguns trabalhos na área de Cinema, até que colidi novamente com o Teatro. Foi na Companhia de Teatro Holofote – Associação Conversas de Rua, que tinha como objetivo pedagógico sensibilizar os jovens adolescentes sobre várias temáticas importantes e pertinentes como o bullying, alcoolismo juvenil, violência no namoro e educação sexual. Foi nesta fase que tive contacto com várias comunidades e que posteriormente conduziu-me à necessidade de ingressar no Mestrado de Teatro e Comunidade.

Acredito que o Teatro é uma importante ferramenta para o desenvolvimento de qualquer comunidade, através do improviso e jogos teatrais é possível colocar qualquer pessoa a viver/experimentar um papel ou situação. O Teatro Comunidade, na minha perspectiva pode ajudar a fortalecer a identidade de uma determinada comunidade, através das ferramentas que o Teatro fornece, sendo que, a cultura é o pilar de qualquer sociedade. Tendo conhecimento das disciplinas lecionadas no Mestrado, deparei que podia adquirir conhecimentos para trabalhar o Teatro com comunidades, como forma de mudança social.

Os meus objetivos quando ingressei no Mestrado de Teatro e Comunidade eram muito claros, primeiramente passou por adquirir conhecimentos sobre Teatro, tanto a nível técnico bem como a nível teórico sendo que escolhi a especialização de Teatro e Comunidade, procurei obter e absorver novos conceitos sobre comunidades, como trabalhar com elas e em que medida o Teatro é uma ferramenta importante para a modificação das mesmas. Outra das motivações foi conhecer profissionais da área que tivessem desenvolvido trabalho dentro desta área, para poder debater ideias e observar na prática como se processava este trabalho.

Felizmente o Mestrado Teatro concede a opção de escolha entre o Trabalho de Projeto ou elaboração de uma Tese para obter o grau de Mestre, optei pelo Trabalho de Projeto por ser uma vertente prática, onde pude aplicar os meus conhecimentos, adquiridos durante o Mestrado e desenvolver um projeto de raiz com a comunidade que me interessou desenvolver o projeto

2- CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROJECTO E OS SEUS OBJETIVOS

2.1- A importância da cultura na sociedade

A minha perspectiva, tem como um dos objetivos fazer refletir e sentir sobre tudo o que nos rodeia. Talvez tenha sido pelo Teatro que me tornei numa ativista política, até porque como defende Augusto Boal: todo o Teatro é político.

O Teatro fez-me sentir, muitas vezes, que tenho voz e que é importante no mundo em que vivo, é possível fazer a diferença, mudar o que achamos que precisa de ser renovado, mesmo que seja em pequenas esferas.

As questões da incerteza social e económica são amplamente debatidas, nos cafés, nas ruas, nos movimentos sociais, é frequente ouvir grupos de várias faixas etárias debaterem esta problemática, onde infelizmente, raramente se fala da Cultura como sendo uma ferramenta útil e poderosa para combatermos este paradigma político em que vivemos, e a sua importância para o benéfico desenvolvimento da sociedade. A Cultura é um dos sectores que amargou o maior corte orçamental, é a área que menos merece atenção por parte dos organismos políticos.

Considero que a proveniência deste caos político e social, tem como base o caos comunitário ou melhor o eminente colapso deste mesmo espírito. O que predomina é o poder económico o egoísmo e a corrupção e opressão sobre os mais fracos, isto é uma das imagens que vejo ao meu redor.

A Cultura é um pilar de extrema importância, como dimensão simbólica da existência social de cada povo, é um eixo construtor de identidades. Contudo, no nosso País, não existe esta consciência nem a sensibilidade em compreender a importância da Cultura e as suas potencialidades

para o desenvolvimento social.

A Cultura, no sentido amplo, aglomera a língua que falamos, as ideias de um grupo, as crenças, os costumes, arte, a religião. É um forte agente de identificação pessoal e social, um molde de comportamento que integra segmentos sociais e gerações, estimula os recursos internos do indivíduo e fomenta a sua integração num grupo.

Mesmo que a Cultura fosse resgatada ou valorizada, seria o suficiente para quebrar com estes problemas políticos e sociais? Para quebrar com as barreiras das classes? Não consigo encontrar uma resposta elucidativa, porque neste momento parte da Cultura não é acessível a todos, tanto a nível monetário, geográfico e mesmo o conteúdo que muitas vezes é criado para pequenas elites da sociedade.

No molde de sociedade em que vivemos é mais do que comum perceber que os bairros sociais são habitados por comunidades que foram e são excluídas da sociedade: comunidades ciganas; africanas; indianas; desfavorecidas. São colocadas em prédios como “restos” que a sociedade não quer ver e não quer faça parte da mesma. Criam-se assim novas cidades/vilas dentro de outra grande cidade. Existem novas regras, linguagens e culturas. Por isso a questão do colapso do espírito comunitário é complexo, porque dentro daqueles bairros existe esse espírito. Estes dois mundos, geralmente não se envolvem, logo continua a existir este colapso.

Todas estas barreiras dividem a sociedade, fazendo com que haja um atraso na sua evolução e dos seus indivíduos, que são parte integrante da mesma. Continua-se assim a alimentar a divisão das classes. O Teatro na sociedade pode e deve ser um instrumento importante para o desenvolvimento da mesma, começando por tentar reduzir esta divisão cada vez mais existente.

É necessário sabermos viver uns com os outros, respeitarmo-nos e vivermos em conjunto. A consequência desta falta de sentido comunitário, além do que já referi, é possível de se compreender que também acontece fora dessas comunidades marginalizadas, para isso basta ligar a televisão, ouvir qualquer noticiário e perceber que é urgente a criação do sentido comunitário.

Segundo a comunicação social, todos os dias, na cidade de Lisboa, morrem idosos sozinhos nas suas casas, sem que alguém se aperceba da sua ausência.

É necessário fomentar a comunicação, deixarmos de ser apenas corpos que deambulam nas ruas, devemo-nos tornar em seres sociais, capazes que saber olhar nos olhos das pessoas que passam por nós. O Teatro tem um papel importante, faz-nos enfrentar a realidade de uma forma humana, cultiva as relações pessoais.

A prática de Teatro e Comunidade, através de metodologias participativas relaciona-se e comunica com o indivíduo como um todo, não apenas com o pensamento e a razão. Estimula e

apela para as emoções e paixões. Inflama a vontade de enfrentar os aspetos da vida mais difíceis, sendo também uma ferramenta de instrução, inclusão, libertação, comunicação.

Contribuindo também para o aprofundamento das relações pessoais ou mesmo as relações entre vários segmentos da sociedade. Esta prática teatral dá voz a cada indivíduo, fortalece a sua identidade como cidadão.

O Teatro, além da sua dimensão educativa e social proporciona também uma dimensão política, pois possibilita o acesso de algumas comunidades a bens simbólicos restritos apenas a algumas classes ditas superiores, desencadeando assim um processo de democratização da cultura.

Segundo Paulo Freire na *Pedagogia do Oprimido*, ao identificar o diálogo como parte fundamental para uma ação libertadora, estabelece-se uma mediação na relação do indivíduo com a sociedade, *fazendo com que o processo de consciencialização de algumas comunidades (reprimidas) seja necessário.*

É necessário restaurar o sentido de comunidade e todos os valores que advém da mesma. É imperativo que voltemos a olhar para as pessoas que nos rodeiam, não como vultos que vagueiam nas ruas mas como pessoas que fazem parte do nosso mundo e a Cultura é essa via de ligação.

3- DES+CONSTRUIR - TRABALHO DE PROJECTO

3.1-Contexto de desenvolvimento do projeto – Fundação Liga

Tive conhecimento da existência da Fundação Liga através do colega de mestrado Salmo Faria, que me convidou para ser sua assistente de encenação do espetáculo com pessoas portadoras de deficiência, A *Primeira Lição*, foi no início desse processo que tive conhecimento do Clube Sénior da Fundação Liga. A empatia com a Fundação foi grande, o trabalho desenvolvido na Fundação é muito interessante e importante.

A Fundação LIGA (www.fundacaoliga.pt) está sediada em Lisboa, foi constitutiva a dois de Março de 2004, por um conjunto de pessoas de vários sectores da sociedade portuguesa, surge no prosseguimento das associações fundadoras, a Liga Portuguesa dos Deficientes Motores (1954) e a LPDM Centro de Recursos Sociais (1994).

A Fundação Liga tem como um dos objetivos incrementar a inclusão social, assegurando a cada participante a oportunidade de exprimir a sua potencialidade em qualquer momento da sua vida. Criando condições para a exploração e descoberta das suas capacidades individuais e sociais. É feita uma cuidada análise de cada pessoa para que a Fundação Liga possa compreender tudo o que a caracteriza, reconhecendo assim as suas potencialidades em todos os contextos, dados que ajudam

a criar atividades que melhoram a sua qualidade de vida.

A Fundação Liga tem várias áreas de intervenção, tais como:

- Clube Sénior
- Recursos para a Educação
- Atividades Ocupacionais
- Intervenção precoce na infância
- Formação profissional e emprego

Foi o clube sénior que me despertou atenção e curiosidade, por já algum tempo ter a vontade em trabalhar com uma comunidade sénior. Após uma reunião com a Coordenadora de Fundação Liga, Dr. Isabel Amaro, no qual apresentei o projeto de realizar uma Oficina de Teatro com o grupo sénior da Fundação na qual obtive total abertura e interesse, reuni-me com o responsável pelo Clube Sénior, Dr. Nuno Reis e apresentei novamente o projeto, que foi muito bem aceite. Posteriormente, foi realizada uma reunião, na qual, conheci o grupo, fiz novamente uma apresentação do projeto e entreguei uma ficha de inscrição para os interessados em participar.

O primeiro encontro com todos os elementos do Grupo Sénior da Fundação Liga, aconteceu em Dezembro de 2012 numa sala disponibilizada pela Fundação.

Após ter sido realizada uma primeira reunião de apresentação do projeto, com a totalidade do grupo sénior da Fundação Liga, as pessoas interessadas inscreveram-se. Foram onze os participantes.

3.2- A comunidade sénior e eu- as linhas que se cruzam

Escrever sobre o porque da escolha de trabalhar com uma comunidade sénior, é algo que ainda me deixa a pensar, coloquei esta questão, de várias formas muitas vezes, inicialmente não tive a verdadeira consciência do porque.

Antes de dar início ao projeto, já tinha uma relação afetiva com a Fundação Liga por ter participado, como assistente de encenação no projeto do colega Salmo Faria “*A Primeira Lição*” com um grupo de pessoas portadoras de deficiência, grupo com o qual criei uma relação de afetividade e carinho.

Enquanto caminhava no corredores da Fundação Liga cruzei-me várias vezes com grupos de idosos que delicadamente me cumprimentavam com um sorriso doce nos lábios, inicialmente, pensei que esse era o motivo, da minha vontade de querer trabalhar com idosos, aquele calor que me faziam sentir no coração que, a serenidade que me transmitiam com o olhar.

Ao refletir mais sobre esta vontade e escolha, percebi que a razão que me levou a escolher esta

comunidade, para realizar o meu trabalho de projeto, inicialmente deveu-se a uma questão muito pessoal e no início inconsciente e talvez impulsiva.

Novamente, tive de voltar a reviver alguns anos atrás, a morte do meu avô, morte prematura a meu ver, tinha 80 anos. Na altura foi muito difícil aceitar a sua partida, tentei compreender algo que não tem de ser compreendido mas sim aceite, até porque a morte faz parte da vida, é um ciclo que começa e que tem de acabar. Compreendi que medo de encarar a morte, trouxe-me o medo de aceitar a velhice.

Esta foi a motivação mais pura, pessoal e impulsiva que tive para querer realizar o projeto com a comunidade sénior, quis desmistificar, para mim e para os participantes, que o ser idoso, não é uma fase terminal, mas sim uma continuidade onde tudo é possível.

Ser idoso, não é um estatuto mas sim uma etapa, onde podemos e devemos fazer planos e realizá-los.

Depois de conhecer o grupo de interessados em participar no projeto, a motivação deixou de ser somente íntima e pessoal, ligada aos meus medos. Primeiramente passou pela empatia imediata que houve com o grupo, um laço que se criou e foi crescendo com o tempo.

Devido ao facto de acreditar que o teatro oferece ferramentas que ajudam a desvendar e ultrapassar medos, inseguranças próprias das comunidades de sénior bem como, a problemática da ausência de autoestima, carência afetiva, a falta de projeção de planos para o futuro, que faz parte do que é viver.

3.3 – Objetivos do projeto

O Teatro Comunidade é um importante instrumento para o ser humano, pois tem a potencialidade de explorar as suas capacidades comunicativas e expressivas, ajudando assim para o seu desenvolvimento ou bem-estar como acredito que tenha esse efeito nas comunidades sénior.

Nas comunidades sénior o processo de envelhecimento com o decorrer do tempo pode desencadear mudanças físicas e psicológicas, que em alguns casos, podem colocar o idoso numa condição precária em relação à sua autonomia, “(...)a velhice é tratada como uma etapa da vida caracterizada pela decadência física e ausência de papéis sociais” (Elias,2001)

Este projeto teve vários objetivos, a exploração de capacidades individuais e coletivas como forma de se valorizarem, visto que nestas faixa etária é algo que sofre uma diminuição com o passar do tempo, desenvolver atividades físicas que ajudam a manter o corpo ativo visto que o sedentarismo nesta idade é maior, estimular a criatividade, através de jogos e improviso, como ferramenta para projetar ideias e desejos que muitas vezes estão escondidos no subconsciente de

cada um e a criação de textos dramáticos como forma de estímulo intelectual/cultural bem como para deixar documentado ideias que foram surgindo e por fim, criar um objeto artístico, que culminou num espetáculo apresentado à comunidade do Casalinho da Ajuda e da Fundação Liga.

4- OFICINA DE TEATRO

4.1- Descrição

A Oficina de Teatro inseriu-se no âmbito do Clube Sénior como umas das atividades ocupacionais que a Fundação Liga coloca à disposição dos seus utentes, direcionada a qualquer elemento do Grupo Sénior que demonstra-se interesse em participar.

Esta oficina teve a participação do meu colega de Mestrado Salmo Faria, com o qual colaborei no projeto “A Primeira Lição” com pessoas portadoras de deficiência, que colaborou como assistente de encenação, partilhando as suas ideias e opiniões vistas pelo ponto de vista do observador, as quais foram muito úteis, tendo em conta que tinha uma perspetiva diferente da minha.

A Oficina de Teatro teve como tema de ponto de partida o Sonho, foi o tema base do projeto, tendo sempre a consciência que poderia sofrer alguma alteração visto que o projeto seria conduzido por mim, mas estruturado e criado por todos os participantes, tenho em conta que este projeto foi um projeto de Teatro com a Comunidade e para a Comunidade que envolvia a Fundação Liga.

Foram necessárias algumas sessões para estabelecer um ambiente de confiança entre todos os elementos do grupo, criar um espaço de conforto e confiança, onde os julgamentos ficavam no exterior da sala. Para que isto fosse possível, tive de criar um espaço físico e temporal para criar debate e partilha. Este momento acontecia sempre no final de todas as sessões, sentavam-se todos em cadeiras, formando um pequeno círculo, num pequeno canto da sala, reservava 10 minutos em todas as sessões para que o grupo pudesse falar do que quisessem, inicialmente colocava perguntas, sobre o que achavam daquela sessão, o que tinham sentido, o que não gostavam, mas com o decorrer das sessões tornou-se num momentos quase orgânico, onde eu já não tinha de intervir enquanto impulsionadora.

A escolha do tema “o sonho” teve como objetivo primordial mostrar a todos que mesmo sendo sénior é possível sonhar e construir novos sonhos, desmistificar assim o estigma que é constante quando se considera a comunidade sénior. Primeiramente escolhi este tema porque julguei ser um bom ponto de partida, ou seja, um tema de lançamento que poderia criar algum estímulo no grupo, para o que poderia acontecer posteriormente.

As sessões, decorreram semanalmente, tendo a duração de uma hora e meia, no ginásio de

fisioterapia/ginástica da Fundação Liga.

No meu ponto de vista, é importante referir que este projeto pois pensado e elaborado por mim mas com o decorrer do tempo e das sessões, tornou-se num projeto nosso, do grupo, onde todos contribuíram de alguma forma para o concretizar.

Não encarei este trabalho somente como uma encenação, no concreto sentido do conceito, mas sim uma criação coletiva, onde todos participaram, o espetáculo foi um reflexo de cada um, do seu mais íntimo ou do que estavam dispostos a partilhar com outras pessoas, este foi um dos pontos que fiz questão de esclarecer na primeira sessão e que foi debatido amplamente com o grupo.

Todas as sessões foram estruturadas tendo em conta as capacidades individuais e coletivas bem como, as dificuldades de cada um.

A estrutura das sessões era formada por:

- Exercícios físicos como forma de aquecimento para a sessão e para exercitarmos o corpo, dentro das limitações de cada um, pois no geral, os elementos do grupo tinham algum sedentarismo. - Exercícios vocais, tais como, vocalizos e de respiração adequada para uma boa projeção vocal.
- Exercícios de relaxamento, como forma de estímulo à criatividade, jogos de movimento com música.
- Jogos de improviso para estimular uma reação mais rápida e espontânea.
- Leitura de textos e escrita de texto, que posteriormente foram utilizados na sua íntegra no espetáculo.

Nas sessões abordei o tema do sonho de várias preservativas, tentei perceber se tinham sonhos, se projetavam novos sonhos, este trabalho foi feito através de conversas que tinha com o grupo durante e depois das sessões.

Procurei explorar um pouco de tudo, não somente para o grupo adquirir mais conhecimentos mas para também explorar todas as suas capacidades. Para que todos estes elementos fossem o mais benéfico possível para o grupo e também para mim.

Optei por convidar alguns colegas para partilhar os seus conhecimentos com o grupo, pensei que seria benéfico para todos criar uma rede de conhecimentos e informação.

Relativamente à área de voz, pedi à colega e amiga, do Mestrado de Artes Performativas – Teatro Música, Aldina de Vasconcelos, que por ter mais conhecimentos nesta determinada área, para assistir e participar em algumas sessões partilhar os seus conhecimentos com os elementos do grupo, como a sua área de formação é direcionada para a dicção e voz falada, julguei que fazia todo o sentido criar um espaço de partilha de conhecimento e experiências, bem como ensinar a colocar a voz e a respirar.

Como achei necessário documentar através de vídeo todas as sessões, como forma de deixar um registo físico do meu trabalho e também para poder avaliar a evolução do grupo e o meu próprio desenvolvimento, convidei também uma colega e amiga da Licenciatura de Cinema, Teresa Alho que gentilmente documentou todas as sessões e que culminou num pequeno filme documental. E como já referi, convidei o meu colega e amigo de Mestrado de Teatro, Salmo Faria para ser meu assistente de encenação, que me ajudou muito no decorrer do processo com as suas opiniões e observações.

Este projeto teve como culminar a apresentação de um espetáculo aberto ao público, qual decorreu no Casalinho da Ajuda na Coletividade Império do Cruzeiro, visto ser a comunidade onde grande parte do grupo residia e por ser mesmo ao lado da Fundação Liga, feito pela a comunidade para a comunidade.

5- PROCESSO DE TRABALHO

5.1-O grupo, o primeiro impacto e os obstáculos

As inscrições para a participação na Oficina de Teatro, foram abertas para todo o Clube Sénior da Fundação Liga, o primeiro encontro que tive com o Clube Sénior ocorreu numa sala de reuniões, onde acompanhada pela Dr. Nuno Reis responsável pelo Clube Sénior, apresentei o meu projeto, no final da apresentação as pessoas interessadas preencheram uma ficha de inscrição.

A primeira sessão com o grupo sénior que inscreveu no projeto, aconteceu numa sala de ginásio, que foi gentilmente disponibilizada pela Fundação Liga, e que nos serviu como local de trabalho e encontro.

Naquele dia, confesso que sentia o corpo todo a tremer, estava a tentar controlar a minha insegurança, os meus medos, mesmo sabendo que tinha as ideias muito claras sobre como queria conduzir o projeto.

Fui recebida com calorosos sorrisos mas com um olhar de desconfiança e dúvida, o que encarei com naturalidade, visto que, não me conhecíamos, nunca tinha trabalhado com uma comunidade sénior e tinha algum receio que a diferença etária fosse um obstáculo na nossa comunicação ou na forma de se relacionarem comigo.

Na primeira sessão, não recolhi, posteriormente, muita informação sobre cada um dos elementos do grupo, tomei a opção de não recolher informação individual de cada um, para não iniciar o processo já com uma ideia pré definida e com julgamentos prévios. Quis escutar, partilhar e descobrir as informações pessoais de cada um vindo deles próprios, o que acabou por trazer benefícios mas também alguns problemas, que não me pareceram relevantes na altura mas que

consegui contornar, como foi o caso de problemas de saúde diagnosticados em alguns elementos do grupo, como foi o caso da doença de Alzheimer e o Alcoolismo, foi um problema que julgo ser importante destacar, somente pela razão que interferiu diretamente no processo do projeto.

A parte mais positiva desta opção que tomei em consciência, deveu-se ao facto de haver uma partilha de informação voluntária e espontânea por parte de cada um dos elementos do grupo, para criar um espaço de confiança e impulsionar a que isto acontecesse naturalmente, tive de me expor e apresentar-me sem qualquer entravo, contextualizar a minha vida profissional e pessoal, para criar um ambiente de confiança e empatia mutua.

O primeiro obstáculo a surgir quase de imediato, que se resolveu no decorrer das sessões, foi o facto de alguns membros do grupo não se conhecerem, o que se conseguiu em parte resolver rapidamente com a apresentação individual e posteriormente com jogos teatrais de contacto, com música. No entanto houve alguma resistência em enquadrar um dos elementos do sexo masculino, por ser homem e por ter várias dificuldades na fala, concentração e alcoolismo. Todos estes obstáculos foram, no decorrer do processo, se transformando e modificando, sendo que considero que conseguimos ultrapassar com sucesso todos eles.

Depois de uma conversa informal para nos conhecermos e sentirmos confortáveis uns com os outros, foi feita uma breve apresentação individual, onde houve espaço para a partilha de experiências e expectativas individuais perante o projeto.

Tenho de admitir que este primeiro encontro, a primeira sessão, foi emocionante e assustadora ao mesmo tempo para mim, a responsabilidade aumentava a cada minuto que passava.

A vontade de participar, por parte do grupo, era muita e a curiosidade no que seria o projeto também, mas as exigências também eram muitas, bem como os entraves que colocaram à partida. Entraves que senti e encarei, em parte, como desculpas do medo de enfrentar algo novo, quando expliquei que íamos fazer exercícios físicos, a reação imediata foi de rejeição dizendo que isso era chato, difícil, no entanto no decorrer das sessões esse estigma desapareceu e posteriormente encaravam o exercício físico como algo que fazia parte da rotina das sessões.

O processo de trabalho foi centrado na vertente do processo e não no produto final. O Teatro facilita o encontro, a dinâmica do trabalho teatral vai-se transformando e configurando através do trabalho coletivo. Percebi que foi muito importante ter uma escuta ativa, pois potencia a criação de amizades e altruísmo, favorecendo assim a relação de empatia entre quem dirige, neste caso eu e o grupo, permitiu assim criar e desenvolver um ambiente de segurança e confiança entre todos.

“Entendemos como facilitadores da comunicação a capacidade na transmissão (linguagem correta, informações claras, assertividade, emoções, sentimentos) e a capacidade de escuta (ver e

observar diferente do olhar, o escutar diferente do ouvir, escuta activa, empatia, sensibilidade, atitude, emoções, sentimentos). A escuta tem um papel tão ou mais relevante como a fala na transmissão de uma mensagem”. (Lopes, Galinha, Loreiro, 2010, P.179)

5.2- Os elementos do grupo

O envelhecimento é um processo ou fase, inerente a todos os seres vivos, faz parte do ciclo que é a vida. Pode-se desfragmentar o processo de envelhecimento em três partes, o envelhecimento biológico que está relacionado diretamente com o físico e a saúde de cada indivíduo, o envelhecimento social que tem haver com a auto exclusão da sociedade, em alguns casos, ou a exclusão por parte da sociedade onde o idoso se insere e o envelhecimento psicológico, as capacidades do indivíduo, com o decorrer do tempo, vão naturalmente diminuindo, tornando-o cada vez mais suscetível ao meio envolvente, que consoante a capacidade de funcionamento e autonomia de cada um, pode ser um elemento facilitador ou de obstáculo para a sua rotina diária.

Com a diminuição progressiva das suas capacidades o idoso tem a tendência natural para alterar os seus hábitos e rotinas. Substituindo por atividades que exijam um menor grau de atividade, devido à sua condição física ou sedentarismo.

Na minha preservativa, esta diminuição de atividades e em alguns casos a ausência total de atividade, pode conduzir a consequências graves, tais como, a redução da coordenação e reação, a capacidade de concentração diminuta, que levam à auto desvalorização, ausência de auto estima, desmotivação e isolamento social.

No geral, identifiquei estas problemáticas em todos os elementos do grupo, em alguns era mais notória do que outros.

O grupo era constituído por doze elementos que faziam parte do grupo sénior da Fundação Liga, no decorrer do processo passou para onze elementos, devido ao problema de saúde que impossibilitou a participante de continuar a frequentar as sessões.

Por não achar importante para o relatório e por não querer expor as pessoas como elementos de estudo, na figura que se segue, apresento apenas as iniciais de de cada um e a sua idade, acompanhado de um parecer íntimo, porque foram e são parte das minhas pessoas e merecem que escreva a minha verdade:

Os elementos do grupo:

P. C– 78 anos : Linda, animada, uma avó derretida, sempre bem-disposta exceto quando o corpo recusava-se a ser ágil a bengala era o seu adereço.

A.T– 79 anos: A doçura do seu olhar fez-me ficar rendida, a sua vontade em aprender a dança e

conseguiu, as suas saias catitas.

V.P– 77 anos: Deu-me dos beijos mais doces que recebi mesmo quando a memória lhe traia, perdia-se no espaço, viajava constantemente no tempo mas sempre com o grupo.

M.C– 74 anos: Cheia de energia, curiosidade, amor em cada palavra que dizia.

C.R – 80 anos: Sempre atenta e cheia de vontade, mesmo quando a saúde era teimosa e não queria ajudar.

Z.S – 78 anos: Sonhadora, ágil, cheia de vontade nas histórias.

A.P – 87 anos: Mãos cheias de imaginação, muita vida, um sorriso sempre estampado no rosto, gosto pela poesia.

A.D – 82 anos: Verdadeiro poeta com olhos sorridentes, galã de novela, sempre com a escrita no pensamento.

A.P – 71 anos: Pequenina cheia de energia, memória fraca mas com um grande sentido de humor, personalidade forte.

G.F – 62 anos: Voz doce, pessoa meiga, saúde malvada mas que nunca tirou a vontade e o brilho.

A.P– 61 anos: Doce pessoa, o medo queria dominar, cheio de vontade de vencer, a verdade no olhar.

Esta é a minha descrição, mais profunda e íntima dos elementos do grupo, é uma espelho do que vi e senti em cada um.

A maioria dos elementos do grupo de participantes nunca tinham feito Teatro, excepto uma das pessoas. Residiam todos na área da Grande Lisboa, a maioria moradores do Casalinho da Ajuda, nas proximidades da Fundação Liga, são todos naturais de zonas do interior do País. A maioria não se conhecia, pois frequentavam atividades diferentes na Fundação Liga, era um grupo com muito pouco em comum, com especificidades e características muito distintas.

Havia alguns elementos analfabetos, problema que não foi difícil de contornar, quando começamos a criar os textos para o espetáculo, ditavam-me o que queria dizer e na altura de ler texto, eu lia para o grupo. O processo de decorar texto, para alguns foi feito durante as sessões a partir do processo de repetição.

Era um grupo muito engraçado e com boa capacidade de comunicação, tinham todos muita vontade em viver algo novo e provar para eles e para os outros que ainda eram capazes de fazer algo novo, algo com uma importância tão grande que foi subir a um palco pela primeira vez, isto referido por alguns elementos.

Como é natural nesta faixa etária a probabilidade de alguns elementos serem portadores de algumas doenças é muito maior, neste grupo surgiram duas que se destacaram e pretendo explorar

um pouco o assunto porque interferiram diretamente com o grupo e também com o processo de trabalho. É o caso da Doença de Alzheimer e a Doença de Alcoolismo

5.3- As doenças e as suas fragilidades

Segundo a Alzheimer Portugal – Associação Portuguesa de Familiares e Amigos dos Doentes de Alzheimer, *”A Doença de Alzheimer é um tipo de demência que provoca uma deterioração global, progressiva e irreversível de diversas funções cognitivas (memória, atenção, concentração, linguagem, pensamento, entre outras). Esta deterioração tem como consequências alterações no comportamento, na personalidade e na capacidade funcional da pessoa, dificultando a realização das suas atividades de vida diária.”* Alois Alzheimer, médico alemão, deu origem ao nome da doença e descreveu pela primeira vez esta doença em 1907.

Para a Alzheimer Portugal, *“À medida que as células cerebrais vão sofrendo uma redução, de tamanho e número, formam-se tranças neurofibrilares no seu interior e placas senis no espaço exterior existente entre elas. Esta situação impossibilita a comunicação dentro do cérebro e danifica as conexões existentes entre as células cerebrais. Estas acabam por morrer e isto traduz-se numa incapacidade de recordar a informação. Deste modo, conforme a Doença de Alzheimer vai afetando as várias áreas cerebrais vão-se perdendo certas funções ou capacidades”*.

A doença de Alzheimer pode atingir qualquer adulto de qualquer idade, mas ocorre na grande maioria em pessoas com idade igual ou superior a sessenta e cinco anos. Afeta pessoas que podem ou não ter antecedentes familiares com a doença.

Os sintomas, na fase inicial da doença, podem ser muito subtis, podendo passar despercebido por um olhar menos atento, começam habitualmente por lapsos de memória, dificuldade em dizer as palavras certas que correspondam a objetos do quotidiano. Estes sintomas sofrem um agravamento à medida que as células cerebrais vão morrendo, a comunicação entre as células fica alterada.

Existem outros sintomas característicos da doença, dificuldade frequente em memorizar acontecimentos geralmente recentes, mantém um discurso vago durante uma conversa, perda de entusiasmo e vontade em concretizar tarefas/atividades anteriormente contempladas, o ritmo da realização de uma tarefa do quotidiano aumenta, é tudo feito mais lentamente, a memória sobre pessoas ou lugares conhecidos desvanece, alguma incapacidade em compreender questões e instruções que são colocadas, diminuição das competências sociais e imprevisibilidade emocional. Era notório a existência destes sintomas na pessoa que fazia parte do grupo, que tinha esta doença, sendo que por vezes tornava-se complicado prosseguir a sessão.

A Doença de Alzheimer é degenerativa e progressiva. Segundo a Alzheimer Portugal,

“Qualquer pessoa pode desenvolver a Doença de Alzheimer. No entanto, é mais comum acontecer após os 65 anos. A taxa de prevalência da demência aumenta com a idade. A nível mundial, a demência afeta 1 em cada 80 mulheres, com idades compreendidas entre os 65 e 69 anos, sendo que no caso dos homens a proporção é de 1 em cada 60. Nas idades acima dos 85 anos, para ambos os sexos, a Demência afeta aproximadamente 1 em cada 4 pessoas.”

A Alzheimer Portugal, defende que existem alguns fatores e atividades que podem reduzir o risco de contrair a doença, foi sobre estas atividades, que depois de ter tomado conhecimento da existência da Doença de Alzheimer, por parte de um dos elementos do grupo, me debrucei e através das mesmas tentei arranjar formas de contornar a doença, fazendo com que não fosse um obstáculo para o elemento participar em todas as atividades e na apresentação do espetáculo.

É importante manter o cérebro ativo, estimula-lo diariamente, não está comprovado cientificamente que se pode prevenir ou mesmo curar a demência, no entanto existem algumas atividades e estímulos que se pode fazer para manter o cérebro com saúde com o avançar da idade.

Praticar atividades que envolvam novas aprendizagens, ganhado e estimulando novos conhecimentos, jogos de raciocínio que exercitem o pensamento, ler e escrever também ajuda o cérebro a se manter ativo, praticar atividades culturais, participar em jogo didáticos, ir a concertos e visitar museus.

O exercício físico provoca um acréscimo do fluxo de sanguíneo para o cérebro, *“As pessoas que se exercitam regularmente têm menos probabilidades de desenvolver doenças cardíacas, derrames e diabetes. Estas condições estão também associadas a um risco maior de desenvolver demência. O exercício físico estimula o fluxo sanguíneo para o cérebro.”*

Todos estes dados foram importantes para conseguir estrutura todas a sessões tendo em conta que existia este obstáculo. Devo referir que vi todos os sintomas da Doença de Alzheimer se manifestarem em todas as sessões, tentei organizar formas de exercício físico, como o aquecimento, que ajudasse a exercitar o corpo e ativar o fluxo sanguíneo no cérebro, optei por fazer a mesma sequencia de aquecimento em todas as sessões, dirigida pelos elementos do grupo numa fase mais amadurecida, como forma de exercitar a memória, julguei ser uma atividade benéfica não só para quem sofre da doença mas para o grupo em geral.

Em todas as sessões tinha mais cuidado com o elemento que sofria da doença mas sem fazer separação com o restante grupo, a exigência que exercia era a mesma e tudo o que fazia era para o grupo em geral, claro que tinha sempre mais atenção com o elemento em questão, mas era uma atenção que se manifestava só através da minha observação.

A outra doença que se manifestou num dos elementos do grupo e nas sessões foi o

Alcoolismo, segundo o Portal da Saúde do Ministério da Saúde, *“A dependência alcoólica ou alcoolismo é uma doença, frequentemente crónica e progressiva, que se caracteriza pelo consumo regular e contínuo de bebidas alcoólicas, apesar da recorrência repetida de problemas relacionados com o álcool.”* esta doença tem várias formas de se manifestar *“têm dificuldade em relatar os sintomas físicos e psicológicos, porque sofrem já de défice de memória e não conseguem recordar-se de tudo o que fizeram, ou têm negação para a doença.*

Infelizmente, segundo o Portal da Saúde, *“Como doença crónica que é não tem cura. A única forma de estar controlado é a manutenção da abstinência. Um alcoólico pode manter-se sóbrio por um longo período de tempo, mas isso não significa necessariamente que esteja curado. O risco de recaída mantém-se.”*.

No entanto é possível ajudar a reduzir ou ajudar a pessoa a deixar de beber, que, felizmente, foi o que aconteceu progressivamente com o elemento que sofria desta doença. Neste caso optei por intervir dentro e fora do espaço das sessões porque se criou um laço de afetividade e de preocupação com o elemento que no início era rejeitado pelo restante grupo devido à sua doença e o que lhe afetava nas sessões, como o fato de adormecer instantaneamente durante as sessões, a notória falta de concentração, problemas de memória nas conseguia inicialmente absorver muita informação e baixa auto estima que era muito notória.

5.4-Registo e avaliação

Avaliar a evolução do projeto foi uma das coisas que achei muito importante de analisar e documentar, como forma de também me auto avaliar, visto que, nunca tinha trabalhado com idosos, estava a correr muitos risco, podendo por em causa todo o trabalho.

Senti a necessidade de avaliar a minha linguagem para com eles, que surgiu de forma natural, a minha forma de lidar com o grupo como um todo e individualmente. Criei algumas formas/estruturas que me ajudar e foram úteis nesse sentido.

Criei um diário de bordo, ideia que trouxe da disciplina de Laboratório de Teatro e Comunidade dirigida pela minha Orientadora, onde cada participante podia escrever a sua reflexão individual de cada sessão ou sugestões que achassem importantes de deixar registado.

Convidei uma amiga e ex-colega de Licenciatura, a Teresa Alho, licenciada em Cinema para filmar todas as sessões, com o objetivo de eu poder analisar o percurso do projeto, falhas e conquistas e também para elaborar um resultado físico do que aconteceu a cada um com o consentimento de todos os elementos do grupo, no início no grupo mostrou-se desconfortável com o facto de haver uma câmara sempre presente, mas com o tempo, foi algo muito natural.

Elaborei também um caderno de registo, onde escrevi ideias e sugestões que os elementos do grupo que me diziam no fim das sessões, no período de reflexão, para conseguir perceber as suas motivações e preocupações, que servia muitas vezes como fora de desabafo.

Todo este material que foi recolhido fez parte do caminho para a apresentação final do espetáculo “DES+CONSTRUÇÃO”.

Surgiram situações magníficas mas que também me fizeram gelar, sem saber bem como reagir perante determinados depoimentos como este: *“sonha, acorda e volta a sonhar. Sonhou com o marido vivo, ele vinha busca-la. Levou-a mas disse que não era tempo e viu depois uma luz boa e acordou”* esta frase foi proferida por um dos elementos do grupo e transcrita por mim. Compreendi que não existem palavras corretas para dizer nestes momentos, para mim, incómodos, existe sim a capacidade de escuta e disponibilidade para estar presente, tanto fisicamente como mentalmente e saber respeitar aquele momento. Foi o que tentei e fiz, ouvi, senti e respeitei o silêncio que aquele momento mereceu. Compreendi que isso foi o suficiente para a pessoa em questão e para o grupo que por momentos se fundiu num só. Numa dor partilhada por todos que se transformou em sorrisos carinhosos.

5.5.Organização das sessões

Foi muito importante para mim planificar todas as sessões como forma de me organizar e posteriormente poder avaliar se houve ou não uma evolução no processo de trabalho, bem como perceber as respostas dos participantes em reação ao que era proposto em cada sessão. Foi uma forma importante de estruturar as minhas ideias e organizar, em crescendo, sempre em coordenação com as respostas do grupo, nas sessões.

Planear e planificar uma sessão, foi sempre um trabalho de pesquisa, fiz várias pesquisas para encontrar exercícios práticos e jogos teatrais que pudessem se enquadrar com o grupo, tendo sempre atenção as especificidades de cada um e os seus desejos.

Tendo sempre em conta alguns obstáculos do grupo, como a Doença de Alzheimer, o Alcoolismo e algumas dificuldades motoras, elaborei planos específicos para cada uma das sessões, que de alguma forma conseguissem contornar estes obstáculos.

Quando tive conhecimento e me apercebi da existência destas doenças, encarei com naturalidade e tentei sempre arranjar uma solução, quanto à doença de Alzheimer, após algumas pesquisas que realizei sobre a temática compreendi que poderia arranjar formas de estimular a memória, visto ser um dos grandes problemas provocados pela doença, problema que foi notório nas sessões. Foi através da repetição de exercícios físicos, como o aquecimento e frases que cada um

dizia durante o aquecimento vocal, também criei rituais para estimular a memória e a capacidade de concentração que era outro problema enfatizado pela doença, mas que também era notório no grupo em geral, por nenhum momento exige ou tratei de forma diferente os elementos portadores de doenças.

Sobre a doença de Alcoolismo optei por intervir dentro e fora das sessões, foi algo que aconteceu com naturalidade, na verdade nem posso dizer que foi uma opção que tomei. Foi algo inconsciência, foi criada uma ligação com o elemento em questão, em que surgiu no decorrer do tempo a necessidade de fazer algo que concretamente o pudesse de facto ajudar a superar a doença. Talvez não tenha sido a atitude mais profissional da minha parte, o facto de o acompanhar e aconselhar fora das sessões, mas creio que dentro das sessões não seria o suficiente e senti naquele momento que podia de facto fazer alguma coisa. Sobre esta situação em específico não irei conseguir explicar ou descrever, pois foi algo que senti e assumi que iria seguir o meu instinto.

Durante as sessões realizei exercícios de valorização pessoal, ou seja, pedia algo que vinha da própria pessoa, alguma história que estivessem dispostos a partilhar com o grupo e em seguida pedia a opinião dos que ouviam, algo que elevava a auto – estima dos elementos que participavam no jogo. As sessões foram elaboradas tendo sempre em conta um crescendo nunca esquecendo a perspectiva da apresentação de um espetáculo final.

As sessões iniciavam-se, durante as primeiras semanas, sempre da mesma forma, sendo a forma e estrutura da mesma sempre repetida, devido aos fatores que mencionei anteriormente. Segue um exemplo de planificação de uma das sessões:

Sessão de 13 de Julho, 2012 (Fundação Liga)

A primeira fase inicia-se com o aquecimento físico (com música) - Pequenos movimentos físicos, rotativos, começando pelos pés, percorrendo o corpo todo e finalizando com a cabeça. Em seguida, é feita uma massagem facial, com as pontas dos dedos em movimentos rotativos, massajar todas as partes do rostos calmamente, friccionando os lábios, depois fazer movimento de mastigar com a boca e a língua.

O aquecimento vocal, é realizado o exercício de respiração abdominal em seguida passamos para os vocalizos (a,e,i,o,u),um de cada vez, projeta as vogais e depois palavras soletrando lentamente cada uma delas.

Para trabalhar o corpo, pede-se que façam movimentos ao ritmo da música, é pedido para andar lentamente pela sala observando atentamente todos os pormenores de cada parte do espaço que se encontram, com uma regra, sempre que se cruzarem com um colega tem de olhar nos olhos

dele e só depois seguir com o movimento em que se encontravam.

Com o objetivo de estimular a memória e concentração através do jogo teatral, coloca-se um objeto numa mesa, um dos participantes tem de pegar e atribuir uma palavra, que seja diferente do significado que o objeto tem, o resto do grupo tem de fazer o mesmo.

Jogo teatral da marioneta- são formados pares, um dos elementos do par coloca-se por detrás do outro para o conduzir, o da frente que está de olhos fechados, depois trocam de posições. As regras do jogo são: um toque na cabeça significa que é para andar em frente, um toque no ombro significa que é para andar para o lado correspondente do toque e um toque no meio das costas significa que é para recuar.

Com o objetivo de estimular e provocar a criatividade realiza-se um jogo em que todos os elementos do grupo estão em movimento pela sala, devem estar bastante atentos ao narrados que está num dos cantos da sala, ouvem a historia que o narrador conta e todos tem de reagir ao que ouvem, ou seja tem de reagir a todas as emoções que o narrador transmitir, tentando interpretar as personagem da história que é contada em tempo real.

Jogo da estátua- tendo como base um exercício de *Teatro-Imagem* de Augusto Boal, “*o participante deverá usar os corpos dos demais como se ele fosse um escultor, e como se os outros estivessem feitos de barro.*” (Boal,1977,p.143). Não se pode falar, depois de construída a imagem, os elementos podem, depois de discutir com os demais, modificar o que acham que deve ser transformado novamente. O mais importante é conseguir chegar a uma imagem que tenha acordo entre todos os elementos do grupo. Estas imagens podem acontecer sob a sugestão de um tema que seja utilizado a posteriori durante o decorrer da sessão ou não.

Para finalizar a sessão com a energia do grupo elevada e positiva, é sugerido que cantem uma música à escolha, geralmente são músicas tradicionais, e dançar livremente.

Como fecho de sessão, dentro da sala, faz-se uma roda vulcão, de mãos dadas, inspiramos o ar e quando expiramos imitamos um som que nos apetecer.

5.6- Fisicalidade

O crescimento da esperança média de vida faz com que as doenças que surgem com o envelhecimento provoquem à pessoa idosa um sentimento de vazio social, dependência de terceiros, em alguns casos, e exclusão social.

“O idoso, com o avançar da idade, adquire perturbações ligadas às dificuldades de locomoção e a somatognosia delapida-se gradativamente. As perturbações da psicomotricidade dos membros inferiores causam inúmeros sofrimentos ao idoso, contribuindo significativamente para a

estigmatização, o isolamento e a exclusão social, levando-o à tristeza e depressão.”(Pereira,Lopes,2009,p.182)

É imperativo cuidar do corpo, conservando assim a tonicidade funcional e o controlo da postura. A prática do exercício físico em qualquer faixa etária é importante, na comunidade sénior torna-se fulcral, devido ao sedentarismo e aos problemas físicos que surgem naturalmente com o avançar da idade.

Em todas as sessões foram realizados aquecimentos físicos em concordância com as limitações de cada um, os obstáculos físicos que cada um expressava: artrose, excesso de peso, atrofia muscular, falta de tonicidade. O aquecimento físico foi repetido em todas as outras sessões, não só para exercitar e despertar o corpo para a atividade mas também como forma de estímulo à memória.

No decorrer das sessões, rotativamente, pedia a um dos elementos do grupo que dirige-se o aquecimento repetindo a forma original. Este facto foi interessante de observar, para perceber se houve evolução quanto ao exercício de estimular a memória. Foi notório que houve um crescendo do poder de memorização em todos os elementos do grupo e este exercício não só serviu para este propósito bem como foi possível observar a união e interajuda do grupo, quando o elemento que estava a dirigir o aquecimento se esquecia de algum pormenor o restante grupo alertava-o para a situação e ajudava a recordar-se do que faltava na estrutura do aquecimento.

Todos estes aspetos contribuem para o melhoramento da qualidade de vida dos elementos do grupo,mesmo sendo um conceito bastante subjetivo, acredito que foi visível, de forma não científica pois o meu trabalho não foi nessa vertente. A minha avaliação tem como base a evolução de cada um dos elementos dos grupo, das opiniões e emoções que me foram transmitidas no decorrer do processo e que estão documentados em filme para conseguir comprovar.

Segundo Isabel Seixas, *“A evidência científica em estudos sobre o autocuidado demonstra existirem melhorias mensuráveis do estado de saúde de um individuo ou população através de acções que motivem e permitam: a promoção da inovação e novas descobertas; a valorização da formação ao longo da vida; uma vida mais harmoniosa, atractiva e dinâmica com a participação e envolvimento em actividades promotoras de saúde física e mental; (...) valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura, aumentando a sua auto-estima e autoconfiança;(...)”*(Pereira,Lopes,2009,p.124).

O movimento ou a dança também fez parte de todas as sessões, foi difícil implementar o movimento e a dança como uma atividade natural e sem preconceitos. No entanto no decorrer do processo os elementos do grupo já encaravam as atividades com naturalidade e acima de tudo com

prazer. Os exercícios, propostos durante as sessões, de movimento ou os momentos de dança livre ou aos pares, foram introduzidas com vários propósitos: desmistificar preconceitos pré estabelecidos com o próprio corpo que também refletia a ausência de auto estima, exercitar a concentração e a memória, com exercícios de movimento em sequência que eram repetidos e em jogos com movimentos que desconstruídos deviam ser novamente construídos, motor de relaxamento, através da dança é possível fazer com que o corpo entre em harmonia com o espaço e com todo o grupo.

Isabel Seixas defende que *“Estudos científicos envolvendo a animação através da dança em idosos comprovam as contribuições para a saúde física e mental, principalmente em relação aos ganhos ligados à força, ritmo, agilidade, equilíbrio e flexibilidade. (...) as actividades físicas, quando praticadas regularmente, retardam as doenças que podem afectar idosos (...)”* Na dança, além de exercitar o corpo, a agilidade, a coordenação motora e o equilíbrio, as pessoas de terceira idade também exercitam a mente, a atenção, a concentração e a memória. Além disso, a prática diminui o stress a ansiedade, além de melhorar a autoestima.

5.7-A recolha de material escrito

Uma vez que um dos objetivos finais do projeto passava pela apresentação de um espetáculo ao público como culminar do projeto, optei por logo no início do processo de trabalho iniciar a recolha de textos ditos ou escritos pelos elementos do grupo. Em alguns casos tive de transcrever o que era transmitido oralmente por alguns participantes, todas as ideias e sugestões que surgiam espontaneamente ou foram provocadas por mim, através de temas que lancei ou textos que levei e li para o grupo foram recolhidas e posteriormente utilizadas no espetáculo.

Nas primeiras sessões levei alguns textos de Fernando Pessoa para perceber que influência emocional tinha sobre os membros do grupo, deparei-me de imediato com alguns casos de analfabetismo, para não expor nenhum dos elementos nem para fragilizar a sua autoestima, optei rapidamente por ler os textos pausadamente para que todos pudessem compreender e interpretar.

Durante as sessões provoquei lembranças e emoções novas, no entanto as emoções vem das memórias vividas. Tentei também provocar a criação de novos futuros através da temática do sonho colocando a questão: Ainda sonham? Quais os seus desejos mais íntimos? O que gostariam de fazer ou realizar que ainda não tem tido a possibilidade de o fazer? As respostas foram muitas e vindas de diversas formas, alguns desejos foram manifestados por histórias de sonhos que tiveram durante o sono, outros elementos conseguiram verbalizar desejos que queria concretizar, como o facto de uma participante querer aprender a dança, na sua opinião não o sabia fazer. No final dessa sessão, onde

a participante mostrou essa vontade em realizar um sonho, coloquei uma música instrumental, uma valsa e sem explicar o que ia acontecer pedi que se colocassem todos aos pares e instintivamente começaram a dançar. A participante percebeu assim que de facto sabia dança e não só dançou com sorriu e afirmou ter concretizado um sonho de infância. Foram também estes momentos de partilha e magia que construíram o crescendo do projeto.

No decorrer das sessões criei várias vezes um espaço de debate e partilha de opiniões e ideias, o facto de se projetar um espetáculo, projetar porque até ao ultimo minuto a possibilidade de não se concretizar um espetáculo que fosse apresentado ao publico era permanente, a decisão foi sempre colocada ao grupo, visto que eles é que se iriam expor e o importante era o grupo, foi esclarecida e transmitida a todos os elementos do grupo. Por isso havia essa consciência permanente, embora inicialmente não muito vincada por mim, por esse motivo provoquei depoimentos sobre sonhos que foi a temática principal e desejos, nas quais surgiram os seguintes textos, alguns, que foram utilizados na íntegra no espetáculo.

Seguem alguns exemplos:

“Gosto das pessoas, tudo me encanta. Gosto da sinceridade de cada ser.

Tudo isto pode parecer pequeno, mas é muito grande.” V

“Noite de saudade- Noite vai poisando devagar sobre a terra, que inunda de amargura.

E nem sequer a bênção do luar a quis tornar divinamente pura.

Nem sequer vem atrás dela acompanhar, a sua dor que é cheia de tortura.

E eu oiço a noite imensa soluçar, e eu oiço soluçar a noite escura.

Gosto de ti apaixonadamente, de ti que és a história, a salvação.

De ti que me trouxeste pela mão, até ao brilho desta chama quente.” A

“Gosto muito de passear. Quando passeio vejo coisas bonitas, mas não consigo traze-las comigo.

Gostava de agarra-las com as mãos, é o meu sonho.” A.P

Todos estes textos carregaram uma carga emocional muito forte só possível de entender no momento em que aconteceu, o seu sub texto é rico em memórias, medos, vontades, desejos e futuros. Todos eles refletem um bocadinho da riqueza humana de cada um dos elementos do grupo.

Por esse motivo optei por utilizar os textos escritos pelos participantes pois o espetáculo foi construído por eles e para eles em primeiro lugar. Foram também escritas e ditas algumas frases que posteriormente foram utilizadas no final do espetáculo em forma de partilha com o público.

Foi notória a vontade manifestada pelo grupo em mostrar aos “outros” as suas capacidades e vontades era o que se podia sentir nas sessões onde aconteceram a criação de alguns dos textos.

Segundo Augusto Boal, *“A validade de uma peça deve considerar-se sobretudo em função do público ao qual se destina. (...) Há que considerar o texto como fenómeno social presente – portanto, liberto da histotografia teatral. (...) Um texto não será válido senão na medida da sua eficácia teatral e do seu acerto social, e este não será outro que a humanização do homem, e esta não será nunca uma atitude puramente contemplativa, mas um fato concreto de condições e direcções de vida no sentido de uma sociedade que se desaliene progressivamente e aos saltos.”*(Boal,1977, p.210)

5.8- A banda sonora e os seus sentidos

Na minha perspectiva a música tem uma forte influencia no estado de espírito de um individuo, por esse motivo tive sempre muito cuidado e atenção com as escolhas musicais que fiz, mas também tentei aduzir algo novo para os elementos do grupo ouvirem e para saírem da sua zona de conforto, ganharem conhecimento de algo novo e provocar alguma reacção emotiva nova através da musica.

Realizei uma recolha de várias músicas que usei durante as sessões com o intuito de ir compreendendo quais as reacções físicas e emocionais às mesmas.

A música possibilita a expressão do mundo subjetivo de uma pessoa, que por vezes tem dificuldade ou prefere não comunicar através da linguagem verbal, ouvir determinadas músicas também pode despertar e reencontrar memórias antigas ou desejos que estavam há muito esquecidas, algumas músicas possibilitam a construção de emoções que de outra forma dificilmente eram expressas e que muitas vezes bloqueiam o crescimento emocional.

Estes factos foram visíveis e relevantes nos elementos do grupo com algumas músicas como por a música da cantora Meredith Monk surtiu um efeito surpreendente nos elementos do grupo, primeiro de estranheza com o que estavam a ouvir mais depois com satisfação.

Incorporado nesta pesquisa e recolha surgiram as músicas que foram utilizadas no espetáculo, com a concordância dos elementos do grupo e também por mexerem emocionalmente de alguma forma com eles. Estas foram: Into the Mystic, Moscow Piano Quartet e Mystic Traveller.

5.9.A voz e a dicção

A voz é o nosso principal meio de comunicação, é através dela que nos comunicamos verbalmente, sendo que é um instrumento de trabalho para algumas pessoas, embora a grande

maioria das pessoas não tenha esta consciência. No caso dos atores, é o seu principal instrumento de trabalho, havendo a necessidade de trabalhá-la de modo a prevenir o desgaste vocal e ter uma boa qualidade de voz.

Uma vez que o grupo era constituído por elementos da comunidade sénior, foi visível que já tenham adquirido alguns problemas vocais, os cuidados aí têm de ser redobrados até porque também se verificou que alguns deles apresentavam as cordas vocais ligeiramente danificadas.

Sendo que o trabalho de voz que foi feito com o acompanhamento da colega Aldina de Vasconcelos, para que esses mesmos problemas não se agravassem e para dar informação básica dos cuidados que qualquer pessoa independentemente da sua profissão deve ter no seu dia-a-dia.

Primeiramente foi feita uma abordagem de como cuidar na nossa saúde vocal, foram falados em alguns aspetos tais como: alimentação, cuidados a ter com a proteção da voz, erros que se cometem para a danificação da voz e percussões a tomar. Depois, foi feito um aquecimento vocal com base na respiração e nas posturas corretas a serem utilizadas. No aquecimento vocal foram utilizados, aquecimento corporal, massagem facial e depois vocalizos.

Os exercícios utilizados iniciaram-se com a respiração, como utilizar corretamente, trabalho de dicção, articulação e projeção. Após o aquecimento, foi feito um trabalho de leituras de textos e de trabalho de texto, onde se retificou pontuações de modo ao texto ganhar uma dinâmica rítmica.

Numa segunda abordagem, voltamos a trabalhar o texto tendo em conta os pressupostos anteriores, dicção, projeção e articulação e ritmo do texto. Podemos constatar que ao passo que iam sendo dadas as indicações sobre como dizer melhor o texto, os participantes melhoravam a sua prestação, dando mais ênfase nas palavras-chave e mais dinâmica ao texto. Verificou-se clareza nas palavras, como também na projeção. No entanto, houve alguma dificuldade em alguns aspetos e em alguns participantes nomeadamente na projeção.

Havia casos em que inicialmente o texto saía muito cantado e pouco natural e após o trabalho era visível uma grande evolução.

Pode-se constatar em alguns casos esta evolução, como o caso específico de um dos elementos do grupo que após memorizar o texto que tinha criado, dizia-o cantando, como uma declamação, após colocar em prática alguns exercícios de respiração e correção da postura corporal, observou-se uma melhoria na dicção e a projeção com a qual interpretava o texto.

Os exercícios vocais de aquecimento e dicção feitos nestas sessões serviram como base para a parte do aquecimento vocal das outras sessões. Foram feitos exercícios de aprender a inspirar e expirar corretamente, relaxando o corpo, assumindo uma postura natural e confortável e soltar os ombros, foi igualmente importante explicar qual seria a postura ideal e que até poderia melhorar o

físico dos participantes visto que alguns tinham problemas a este nível que também tem relação direta com a idade. A postura correta é endireitar os ombros sem ficar tenso, endireitar a região lombar deixando os ombros descontraídos e relaxados esta postura provoca uma união entre o corpo e a mente. Parte importante para isto acontecer foi o relaxamento corporal também para aliviar o stress adquirido com as atividades do quotidiano.

Segundo Joaquim Marujo ” *Ao relaxar, o corpo liberta-se a si próprio permitindo: um aumento da temperatura corporal; uma maior capacidade de concentração; uma melhoria significativa na percepção, memória e cognição; uma diminuição da hormona do stress.*” (Pereira,Lopes,2009,P.188)

5.10- Rituais e ligações

Todas as sessões acabavam com um exercício simples, todos em roda de mãos dadas, no ar, um passo em frente e soltávamos um grito como forma de deixar sair toda a energia menos boa e dar lugar a uma menor. Em seguida realizávamos uma reflexão em conjunto, ainda dentro da sala, onde cada um expunha as suas dificuldades, as suas descobertas, os seus medos e as suas conquistas ou por vezes simplesmente um desabafo que queria sair daquela determinada altura.

Findo a sessão que decorria dentro de quatro paredes e já fora da sala, momentos que não foram documentados por motivos de privacidade dos elementos do grupo, criou-se um ambiente e uma serie de momentos de convívio onde cada elemento, à vez, trazia um doce para o lanche. Sentados em volta de uma mesa da Fundação Liga, aconteceram momentos hilariantes e outros nem tanto, como é normal na vida, tínhamos muitas vezes as conversas mais banais e aos mesmo tempo foi-se criando uma ligação e amizade entre todos bastante forte.

Inconscientemente e até organicamente estabeleceu-se este ritual que permitiu uma confraternização diferente, mais íntima entre mim e eles, um ritual de passagem do espaço de trabalho e de criação para um espaço de partilha pessoal.

5.11-Dificuldades – destruir e construir

A falha de memória, na maioria das pessoas do grupo foi visível no decorrer das sessões, embora a memória física tenha sido bastante ativa, devido aos atos de repetição. A solução para estimular a memória, foi a repetição, reproduzir o mesmo molde- aquecer fisicamente o corpo todo com movimentos rotativos desde a cabeça aos pés, seguindo de aquecimento vocal, feito através de vocalizos- em todas as sessões.

A doença de Alzheimer “ (...) *que provoca uma deterioração global, progressiva e*

irreversível de diversas funções cognitivas (memória, atenção, concentração, linguagem, pensamento (...)) ” (Marchand,2011) Este elemento condicionou, algumas vezes, a participação de alguns elementos no decorrer das sessões, tendo que arranjar soluções para integração e cuidado. O facto do grupo conseguir funcionar como um todo, foi uma componente importante para que a doença não fosse notória durante o decorrer dos exercícios nas sessões. A entreaajuda do grupo e a persistência foram fatores importantes o processo de trabalho.

A dificuldade na mobilidade, foi algo que afetava algumas pessoas do grupo, a forma que encontrei para contornar esta condição foi criar pausas durante as sessões, executar exercícios físicos de aquecimento e relaxamento dividida em pequenos momentos.

Relativamente à problemática da auto estima, que não faz parte somente da comunidade sénior, mas que foi notório no grupo em geral, a meio de ladear esta situação foi dar voz a cada um dos participantes com a finalidade de perceber quais as suas motivações para participarem nas sessões, bem como explorar e incentivar as capacidades individuais de cada um.

Surgiram alguns casos de analfabetismo, que foram contornados através de depoimentos orais posteriormente escritos e lidos por mim, para que as suas capacidades criativas não fossem afetadas. O material explorado e recolhido foi utilizado na construção e realização do espetáculo, como forma de mostrar ao público, o culminar do processo de trabalho em conjunto, surgiu de cada um dos elementos do grupo.

Na minha perçetiva, reproduzir as vivências e memórias, tal como elas aconteceram não é suficiente. É apenas uma repetição de algo que já foi vivido e isso é recorrente nos seniores, o facto de terem mais presente memórias longínquas.

Quando questioneei o grupo sobre as suas motivações individuais, foi referido várias vezes a vontade de mostrar, a eles próprios e aos outros que os rodeiam, que ainda são capazes de criar, imaginar e sonhar. O Teatro proporciona isso mesmo, realizar todas as ambições que temos, transformar o antigo no novo como indivíduos distintos.

6.FUNDAMENTAÇÃO E APOIO EM AUTORES RELEVANTES

6.1- Viola Spolin

Viola Spolin considera que “todas as pessoas são capazes de atuar em palco” (Spolin,1978,p.3) a capacidade de improvisar está inerente a qualquer pessoa. O que se considera ser o talento, é possível que seja somente uma maior capacidade e disponibilidade para experimentar.

Utilizei muitos métodos práticos do jogo teatral da Spolin, relevando-se bastante útil no

decorrer de todas as sessões.

Segundo Viola Spolin, o ato de experimentar/experiência é envolver-se totalmente e organicamente no ambiente, envolvimento que deve acontecer a vários níveis, intelectual, intuitivo e físico. Sendo que, o intuitivo é o mais importante para uma circunstância de aprendizado.

A intuição é parte importante, pois trabalha no imediato da situação, não é uma reação construída, estando assim livres para experimentar, o momento de espontaneidade é um momento e espaço de libertação pessoal.

Segundo Spolin “A espontaneidade cria uma explosão que por momentos nos liberta de quadros, de referências estáticas, da memória sufocada por velhos fatos e informações, de teorias não digeridas e técnicas que são na realidade descobertas de outros. A espontaneidade é um momento de liberdade pessoal quando estamos frente a frente com a realidade e a vemos, a exploramos e agimos em conformidade com ela.” (Spolin,1978,p.4)

Spolin, estrutura a espontaneidade em sete pontos (aspectos): *O Jogo, Aprovação/Desaprovação, Expressão de Grupo, Plateia, Técnicas Teatrais, Transposição de aprendizagem para a vida diária e Fiscalização.*

Os jogos fornecem todas as técnicas e habilidades necessárias para o próprio jogo, através do ato de jogar. O jogador é livre para alcançar os seus objetivos da forma que melhor o satisfaça, desde que obedeça às regras do jogo.

Spolin defende que “O jogo é psicologicamente diferente em grau, mas não em categoria, da atuação dramática. A capacidade de criar uma situação imaginativa e de fazer um papel é uma experiência maravilhosa (...). Observamos que esta liberdade psicológica cria uma condição na qual tensão e conflito são dissolvidos, e as potencialidades são liberadas no esforço espontâneo de satisfazer as demandas da situação.” (Spolin,1978,p.5)

Qualquer jogo é uma atividade social e propõe sempre um problema a ser solucionado, deve haver sempre acordo com grupo sobre as regras do jogo. Os jogadores, tornam-se rápidos e em constante alerta. A *aprovação/desaprovação*, para se jogar é preciso estar livre, sentir liberdade pessoal. É importante, segundo Spolin, fazer parte do mundo e torna-lo real vendo, tocando, sentindo, ter o contacto direto com a natureza. “A liberdade pessoal para fazer isso leva-nos a experimentar e adquirir autoconsciência (auto identidade) e auto expressão. A sede de auto identidade e autoexpressão, enquanto básica para todos nós, é também necessária para a expressão teatral.”(Spolin,1978,p.6)

Qualquer pessoa teme não ser aprovada ou em contra partida aceita comentários e interpretações inquestionavelmente, a aprovação/desaprovação tornou-se um regulador dos esforços

e de tomada de posições, assim, a liberdade pessoal é dissipada.

Para Spolin, o ser humano oscila diariamente entre o desejo de ser amado e o medo da rejeição, rotulados e qualificados como “bons” ou “maus” desde o seu nascimento, tornámo-nos dependentes do julgamento de aprovação/desaprovação, que criaram uma paralisação criativa. Por isso, o facto de depender que os outros nos digam quem somos e onde estamos, resulta numa perda de experiência pessoal, perde-se assim a capacidade de estar envolvido num problema.

O individuo, ao tentar resguardar-se de ataques, constrói uma muralha que faz com que se tornem indivíduos tímidos ou então lutam para saírem deles próprios. Algumas pessoas, no conflito da aprovação/desaprovação, desenvolvem o egocentrismo, o exibicionismo e alguns desistem.

A *expressão de grupo*, para um grupo funcionar de uma forma saudável é imperativo que os membros trabalhem interdependente para completar um projeto. “Se uma pessoa domina, os outros membros têm pouco crescimento ou prazer na atividade, não existe um verdadeiro relacionamento de grupo.” (Spolin,1978,p.8)

O improviso teatral requer que o relacionamento de grupo seja bastante intenso, pois é a partir da atuação em grupo que surge material para cenas e peças.

Em relação ao trabalho do professor-diretor, segundo Spolin, este deve assegurar-se que todos os alunos estão a participar livremente em todos os momentos. O desafio para o diretor é o de ativar cada aluno no grupo respeitando sempre a capacidade de cada um, deve-se trabalhar com o aluno onde ele está, não onde se pensa que ele deveria estar. A participação e o comum acordo do grupo cessam todas as tensões da competição, abrindo caminho para a harmonia.

Plateia, é o membro mais reverenciado do teatro, sem ela não existe teatro. Quando se entende o papel da plateia, o ator adquire liberdade e relaxamento. “O exibicionismo desaparece quando o aluno-ator começa a ver os membros da plateia não como juízes ou censores ou mesmo como os amigos encantados, mas como um grupo com o qual ele está compartilhando uma experiência.”(Spolin,1978,p.11).

As *técnicas teatrais*, são técnicas de comunicação. A existência da comunicação é mais importante do que o método utilizado, estes alteram-se em função das necessidades de espaço e tempo. As técnicas não são artifícios mecânicos.

“Quando o ator realmente sabe que há muitas maneiras de fazer e dizer uma coisa, as técnicas aparecerão (como deve ser) a partir do seu total. Pois é através da consciência direta e dinâmica de uma experiência de atuação que a experimentação e as técnicas são espontaneamente unidas, libertando o aluno para o padrão de comportamento fluente no palco. Os jogos teatrais fazem isto.”(Spolin,1978,p.13).

A *transposição do processo de aprendizagem para a vida diária*, segundo Spolin, o treino teatral não se deve exercer em casa, as propostas devem ser colocadas ao aluno-ator nas sessões de trabalho. Deve ser feito de forma a que ele as absorva e carregue dentro de si para a sua vida quotidiana.

“Por causa da natureza dos problemas de atuação, é imperativo preparar todo o equipamento sensorial, livrar-se de todos os preconceitos e suposições, para que se possa estabelecer um contacto puro e direto com o meio criado e com os objetos e pessoas dentro dele.” (Spolin,1978,p.13)

O mundo fornece o material para o teatro, o desenvolvimento e evolução artística desenvolve-se de acordo com o reconhecimento e percepção do mundo e do indivíduo dentro dele.

Fisicalização, este termo, segundo Spolin, “descreve a maneira pela qual o material é apresentado ao aluno num nível físico e não-verbal, em oposição a uma abordagem intelectual e psicológica.” (Spolin,1978,p.14).

A “fisicalização” propicia ao aluno uma experiência pessoal concreta, da qual a sua evolução e desenvolvimento posterior irá depender, atribuindo assim ao professor e ao aluno um vocabulário de trabalho necessário para um relacionamento objetivo.

Deve-se encorajar a liberdade de expressão física, pois o relacionamento físico e sensorial com a forma de arte permite abrir portas para o “insight”. Este relacionamento mantém o ator no mundo da percepção, ou seja, um ser aberto em relação ao mundo que o rodeia.

“A realidade só pode ser física. Nesse meio físico ela é concebida e comunicada através do equipamento sensorial. A vida nasce de relacionamentos físicos. (...)O físico é o conhecido, e através dele encontramos o caminho para o desconhecido, o intuitivo.”(Spolin,1978,p.14)

Em qualquer configuração de arte procura-se a experiência de ir além do conhecido, o papel do artista é dar a visão.

“O artista capta e expressa um mundo que é físico. Transcende o objeto – mais do que informação e observação acuradas, mais do que o objeto físico em si. Mais do que seus olhos podem ver. A “fisicalização” é um desses instrumentos.” (Spolin,1978,p.14)

6.2- Eugenio Barba

O conceito de extra quotidiano foi desenvolvido por Eugenio Barba, fundador da ISTA (International School of Theatre Anthropology) onde desenvolveu os seus estudos de Antropologia Teatral, que consiste no estudo do comportamento do ser humano quando usa a sua presença mental e física numa circunstância de representação e de acordo com princípios que são diferentes dos utilizados na vida quotidiana. “A Antropologia Teatral é o estudo do comportamento cênico pré-

expressivo que se encontra na base dos diferentes gêneros, estilos e papéis e das tradições pessoais e coletivas. Por isso, lendo a palavra “ator”, dever-se-á entender “teatro e dança”(Barba,1993,p. 21)

O comportamento extra cotidiano é pactuado tendo como base três princípios: equilíbrio instável, tensão de forças contrárias e condensação do gesto.

Eugenio Barba, procurou a organicidade na formação “corpóreo-vocal” do ator, trabalho que envolvia a integração do corpo, mente e energias do ator. O objetivo era potencializar os recursos individuais para que a criação artística se processa-se organicamente. O trabalho desenvolvido por Barba, tinha como premissa que o trabalho do ator era o de trabalhar sobre a totalidade do corpo, que abrange a eliminação de condicionamentos culturais para poder alcançar a organicidade na representação. O ator, no ato de representar, é um todo em ação, utilizada tudo para a interpretação: as suas memórias corporais e os seus recursos pessoais, foi neste sentido que me baseei no Barba para estruturar os exercícios de algumas sessões.

6.3- Augusto Boal – Teatro do Oprimido

Segundo Augusto Boal, as s dominantes apropriaram-se do teatro dando origem à construção de muros divisórios. “Primeiro, dividiram o povo, separando atores de espectadores: gente que faz e gente que observa. Terminou-se a festa! Segundo, entre atores, separou os protagonistas das massas: começou o doutrinamento coercitivo!” (Boal,1977, p.123)

O povo oprimido deve-se libertar, conquistar o teatro e derrubar os muros. O espetador volta a representar e a atuar, nasce o teatro invisível, o teatro foro e o teatro imagem. “Segundo, é necessário eliminar a propriedade privada dos personagens pelos atores individuais: Sistema Coringa.(Boal,1977, p.123)

Para Boal, o teatro deve ser colocado ao serviço dos oprimidos, para que estes se possam expressar e para que, ao utilizarem a nova linguagem do Teatro Oprimido, descubram novos conteúdos.

O Teatro do Oprimido tem como principal objetivo: (...)”transformar o povo, “espetador”, ser passivo no fenômeno teatral, em sujeito, em ator, em transformador da ação dramática.” (Boal,1977,p.126)

O espetador não atribui poderes ao personagem para que este atue nem para que pense em seu lugar, pelo contrário, o espetador assume um papel de protagonista, transforma a ação dramática proposta inicialmente, trabalha soluções alternativas, ou seja, o espetador ensaia para se preparar para a ação real.

A primeira palavra do vocabulário teatral é o corpo humano, é a principal nascente de

movimento e som. Por esse motivo, para que se torne possível dominar os meios de produção teatral, deve-se conhecer muito bem o próprio corpo para torná-lo expressivo. Só depois de ter conhecimento sobre o próprio corpo e adquirir a capacidade de o tornar expressivo, o espectador está habilitado à prática de formas teatrais que, através de várias etapas, permitem e ajudam-no a libertar-se da condição de espectador e assumir a de ator, deixando assim de ser um mero objeto passando a ser o sujeito, passa pela transformação de testemunha a protagonista.

Segundo Augusto Boal a conversão de espectador para ator é composto por quatro etapas:

O conhecimento do corpo- através de uma sequência de exercícios que permitem conhecer o próprio corpo, as suas limitações e as suas possibilidades.

“Os exercícios desta primeira etapa têm por finalidade “desfazer” as estruturas musculares dos participantes. Isto é: desmontá-las, verificá-las, analisá-las. Não para que desapareçam, mas sim para que se tornem consciêntes” (Boal,1977,p.134).

Tornar o corpo expressivo- conjunto de jogos onde cada indivíduo se expressa unicamente através do corpo, não utilizando as formas de expressão mais comuns e quotidianas.

Tem como objetivo desenvolver a capacidade expressiva do corpo do indivíduo. “Estamos acostumados a tudo comunicar através das palavras, o que colabora para o subdesenvolvimento da capacidade de expressão corporal. Uma série de “jogos” pode ajudar os participantes a desenvolver os recursos do corpo, como forma de expressão” (Boal,1977,p.137) Os participantes devem jogar em vez de interpretar personagens.

O Teatro como linguagem- inicia-se o processo da prática do teatro como linguagem viva e presente, não como produto finalizado que demonstra imagem do passado: *Dramaturgia simultânea; Teatro-Imagem; Teatro-Debate*. Utilizei várias vezes no decorrer das sessões o método do Teatro-Imagem.

Estas três partes simbolizam, cada uma, um grau diferente e evolutivo da participação direta do espectador no espetáculo. “Trata-se de fazer com que o espectador se disponha a intervir na ação, abandonando sua condição de objeto e assumindo plenamente o papel de sujeito” (Boal,1977,p.139)

Dramaturgia simultânea- é a primeira invitation que se faz ao espectador para intervir, sem que para isso seja necessária a sua entrada física em cena. Trata-se de interpretar uma pequena cena proposta por alguém e improvisada pelos atores, depois de discutir com quem propôs. “A cena deve ser representada até ao ponto em que se apresente o problema central, que necessite uma solução” (Boal,1977,p.140). Chegada esta situação, os atores param de interpretar e pedem ao público que sugiram soluções possíveis, para o problema que estão a ver, para que as interpretem. Posto isto, através do improvisado, interpretam-se todas as soluções que foram sugeridas pelo público, todos os

espetadores tem o direito e espaço para poderem inverter, procedendo à correção de ações e falas inventadas pelos atores, que são obrigados a interpretar novamente as cenas ou a dizer novamente as palavras propostas pelos espetadores. “Assim, enquanto a platéia “escreve” a peça, o elenco simultaneamente a interpreta. Tudo o que possam pensar os espetadores é discutido “teatralmente” em cena, com a ajuda dos atores. (Boal,1977,p.140)

Teatro-Imagem- o espetador deve intervir mais diretamente, é pedido que manifeste a sua opinião sobre um determinado tema. “Pede-se ao participante que expresse a sua opinião, mas sem falar: deve apenas usar os corpos dos demais participantes para “esculpir” com eles um conjunto de *estátuas*, de tal maneira que as suas opiniões e sensações resultem evidentes.” (Boal,1977,p.143)

Teatro-Debate- O participante deve intervir decididamente na ação dramática e modifica-la. É pedido aos participantes que partilhem uma história que inclua um problema político ou social no qual a solução seja difícil. Em seguida deve-se improvisar um texto, que se escreva tendo como base a história contada que deve incluir uma solução para o problema apresentado. No final da apresentação, deve-se questionar os participantes sobre se estão de acordo com a solução apresentada. Como se apresenta, com o objetivo de fomentar discussão/debate, uma má solução, os participantes/espetadores dirão que não estão de acordo com o que foi proposto. É explicado que a cena será novamente representada exatamente da mesma forma que foi pela primeira vez, mas nesta fase é permitido a qualquer pessoa o direito de substituir qualquer um dos atores e conduzir a ação da forma que acha ser a mais correta.

Teatro como discurso- o espetador/ator apresenta o espetáculo em conformidade com as suas necessidades de discutir/debater determinados temas ou trabalhar ações: *teatro-jornal; teatro invisível; teatro-fotonovela; quebra de repressão;teatro-mito;teatro-julgamento; rituais e máscaras*. Basei-me bastante no método de Augusto Boal, no processo de trabalho com o grupo, visto que tinha elementos importantes para o trabalho com comunidades.

6.4- Jacob Levy Moreno

Segundo Jacob Levy Moreno, qualquer pessoa com comportamentos que fogem ao padrão comportamental, tornar-se-ia saudável e produtivo se representasse os seus sintomas na peça, como um ator, onde tinha a oportunidade de expor os seus problemas, para não os reprimir, tornando-se assim protagonista da sua vida.

Moreno, criou o Teatro Espontâneo, tendo esta tese como base, eram improvisados acontecimentos da vida de cada participante, tomando consciência, através da representação, dos seus conflitos psicológicos. Ao representar os conflitos pessoais, o participante consegue resolve-los

e não reprimi-los.

O Psicodrama, que sistematiza princípios do Teatro Espontâneo, explora a verdade através de meios dramáticos. O participante pode representar os seus conflitos, explorar os seus medos, projetos, vontades.

Tendo como recurso o modelo teatral, Moreno utiliza cinco instrumentos para a cena psicodramática: o diretor (*encenador*), cenário (*palco*), o protagonista (ator *principal*), os egos auxiliares (*atores secundários*), e o auditório (*público*). (Abreu,2006)

O *Cenário* é o espaço mais importante do psicodrama, é equivalente ao palco de teatro, embora tenha dimensões mais reduzidas. É neste espaço que decorre a ação, a dramatização terapêutica dirigida pelo protagonista e pelo diretor. Para a sua realização, o protagonista pode pedir aos elementos do grupo que representem pessoas, o cenário é um espaço de liberdade. Todas as vivências individuais, desejos e medos escondidos, tudo se podem representar neste espaço. Uma ação pode ser repetida e modificada, não se pedem justificações ao que cada participante faz ao cenário, o diretor pode parar a cena ou intervir quando desejar.

O *protagonista*, é a personagem principal. É escolhido pelo *diretor*, é o elemento que se destaca do grupo devido à importância das vivências que traz à discussão.

No início de cada sessão, é normal que ninguém queria assumir o papel de protagonista, no entanto quando a confiança do grupo se estabelece, podem existir vários candidatos, fato que aconteceu em algumas das sessões.

Os *egos auxiliares*, no decorrer da sessão, o protagonista interage com os egos auxiliares, que correspondem aos atores secundários. São escolhidos com o objetivo de representarem as pessoas, com quem, na sua fantasia ou mesmo na vida real, o protagonista interage.

O *auditório*, é constituído elementos do grupo que permaneceram sentados durante a dramatização. Testemunham as vivências dramatizadas, mas também as amplificam com as suas próprias emoções. No final da dramatização, o auditório é convidado a exprimir as suas opiniões e emoções.

O *diretor*, é o responsável por todo o processo do psicodrama, inicia e finaliza todas as sessões e dramatizações, examina todo o material recolhido e relevante, dirige o aquecimento e escolhe o protagonista.

A estrutura do psicodrama é constituída por três fases: aquecimento, dramatização e comentários, recorri, em quase todas as sessões com o grupo de sénior, a esta estrutura do psicodrama de Moreno.

O *aquecimento*, é a primeira fase da sessão, tem como objetivo levar ao relaxamento do

grupo para que se possa sentir à vontade para interagir uns com os outros, o diretor deve estar atento aos sinais transmitidos pelo grupo, emoções, gestos, silêncios, pois isto ajudará a escolher o protagonista. A fase seguinte é a *dramatização*, neste momento a ação está eminente, a postura do protagonista denuncia-o, segundo Moreno. O diretor convida o protagonista a ir ao cenário, para construir, naquele determinado espaço, o contexto da sua vivência, tornando assim visível para todos. Aos poucos o protagonista ganha espaço e toma a iniciativa da ação, o cenário compõe o ambiente que o protagonista pretende recriar, as palavras já são proferidas pelas personagens, como se estivessem a viver a situação representada. O corpo tem uma vasta importância neste momento, mais do que a palavra. Segundo Moreno, a distância a que o protagonista se coloca em relação o objetos ou a pessoas que tenham alguma importância, o olhar, a postura, tudo isto são pormenores importantes que indiciam e indicam a realidade vivencial do indivíduo em questão, mesmo que através do seu discurso o negue. Após a *dramatização*, o cenário é desocupado, todos os elementos voltam para os seus lugares e seguem-se os *comentários*.

Em primeiro lugar, o diretor pede ao protagonista que exprima o que sentiu, questiona quais os seus pensamentos, sobre o que os outros pensam ou sobre o que o mesmo pensa sobre o seu próprio desempenho. Em seguida é a vez dos restantes membros do auditório se manifestarem e os egos auxiliares também. O diretor é último a expressar o seu comentário, com o qual encerra a sessão.

6.5- Apontamentos de outros autores relevantes

Para a construção do espetáculo tive em consideração a corporalidade, como segundo Adolphe Appia, a linguagem fornece-nos a explicação dos nossos próprios sentimentos e também a chave para alguns problemas, a arte apresenta-se aos nossos olhos, aos nossos ouvidos e ao nosso entendimento, à presença integral. (Appia,1921).

O Teatro para Grotowski é uma arte carnal. O material psíquico reproduz-se através do corpo. Defende que tudo tem de passar pelo corpo e vir do mesmo. Os pensamentos devem-se reproduzir através de ações que são pensadas e sentidas com o corpo todo.

Os exercícios tiveram muita importância no Teatro Laboratório, segundo Grotowski “ o ator se capacita para a artificialidade e a elaboração formal, aprendendo, antes de mais nada, a superar os limites do quotidiano e o naturalismo psicológico, para conseguir, depois, a expressividade física total- a única que pode estar em condições de restituir o ator total.”

Na linha pedagógica Carl Jung, defendia que a análise e estudo do inconsciente coletivo poderia ajudar na compreensão do inconsciente individual. (Chaplin,1981).

Na construção dos personagens, Constantin Stanislavski, é através do texto dramático que se dá a conhecer a história que se quer transmitir e contar no palco. Por isso, o ator deve criar um envolvimento integral com o sub-texto, com as ideias mais profundas que movem o texto (Stanislavski,1977)

7.APRESENTAÇÃO DO ESPECTÁCULO DES+CONSTRUÇÃO

A apresentação do espetáculo “DES+CONSTRUÇÃO” foi o culminar de um processo de trabalho de dois meses, foi apresentado na Coletividade Império do Cruzeiro no dia 3 de Março de 2013.

Esta escolha deveu-se ao fato da coletividade ser perto geograficamente da Fundação Liga e por estar dentro da comunidade da qual os elementos do grupo de alguma forma faziam parte. Foi aberto ao público em geral, onde compareceram vários familiares dos participantes.

A construção do cenário foi muito simples, recorrendo a materiais existentes na sala onde decorriam as sessões e os quais também usei em alguns exercícios, era constituído por retângulos de esponja coloridos, que davam forma a construções idealizadas e transformadas pelo grupo. Isto simbolizava a destruição do antigo e a construção de algo novo, fato que também deu origem ao título do espetáculo.

Em termos de iluminação, não havida nada além das luzes do palco, antigo, da coletividade, que eram luzes normais de uma sala comum.

Os figurinos foram fatos de macaco usados em pinturas, fatos brancos como forma de simbolizou uma tela em branco, que foi o nosso ponto de partida para o sonho que juntos conseguimos realizar.

Os textos foram colocados dentro de pequenos cadernos, criados por todos, com material reciclado, para dar apoio aos elementos que se tinham receio que a memória falha-se, fato que não aconteceu. Foi construído um estendal que no final do espetáculo se tornou visível com pequenos papéis, que continham frases escritas por todos, convidando o público a subir ao palco e ficar com uma frase.

O espetáculo começou com dois dos atores do grupo, um enrolado num panos castanho transparente e o outro ator a segurar a extremidade do pano, depois da música entrar, eu é que fiz a técnica,os restantes elementos do grupo entravam, colocando-se atrás no pano. Quando este caiu, já estavam todos nas suas posições em cena, a partir daqui criam as estruturas com os retângulos de esponja e por vez dizem as suas falas, os seus textos. No final convidaram o público a subir ao palco e a retirar um papel como forma de partilha.

CONCLUSÃO

Fazer uma reflexão em forma de conclusão sobre o projeto não é uma tarefa fácil, sinto que existem coisas que dificilmente consegui espelhar da forma como as senti.

Nem tudo foi fácil, surgiram muitos obstáculos e muitas novidades para mim, cada sessão foi uma conquista pessoal e de grupo.

O título do espetáculo surgiu porque um dia parei respirei e fiquei somente a observar o grupo, sentados nas suas cadeiras, na ordem de sempre, que obedecia a um certo ritual criado por eles próprios ou outras vezes por ordem de chegada, o certo é que alguns ficavam sempre juntos nos mesmos lugares.

Ao olhar percebi que juntos estávamos a destruir/desconstruir/construir algo mágico, desde sonhos, medos, desejos e por outro lado no final de cada sessão construíamos algo novo que nenhum de nos conhecia, sim, também me incluía no grupo.

Um dia falámos sobre isso, por acaso, e quando nos apercebemos disso foi interessante, porque me senti uma menina, eles já sabiam, já o tinham sentido e eu precisei de parar ouvi, observar, respirar para poder compreender o que estava a acontecer ao meu redor. Percebi e principalmente senti também que o projeto era nosso.

É difícil explicar por palavras como foi e o que foi este processo de trabalho, porque acho que nunca vou conseguir fazer um exercício justo a tudo o que aconteceu durante estes meses, é impossível transcrever sentimentos que só se sentem não se verbalizam.

Foi um trabalho muito importante para mim, tanto a nível pessoal bem como a nível académico. Foram momentos únicos de partilha e de amor, estas pessoas não foram somente participantes de um projeto teatral, foram pessoas que tornaram tudo possível de acontecer, partilharam as suas histórias de vida, os seus sentimentos mais profundos que foram transformados e utilizados no espetáculo, criado pelo grupo.

Neste projeto nasceu mais do que uma amizade, pode parecer ingénuo, mas criei laços de amor verdadeiro.

Aprendi muito, sobre tolerância, paciência, ofereci e partilhei tudo o que tinha de melhor. No fim de contas, ajudámo-nos todos mutuamente.

Não perdi o meu medo da morte, sendo que não estava à procura de respostas para resolver o meu medo, mas percebi o que faz parte da velhice, entendi que é uma parte importante da nossa vida e que a devemos viver da forma mais fervorosa possível .

Sei que não mudei a vida a ninguém, seria demasiado presunçoso pensar que sim, no

entanto, tenho a certeza que modifiquei certos comportamento e dei muita alegria a todos os que participaram.

Foi um projeto importante para todos os que participaram no mesmo, como se pode comprovar através dos depoimentos que surgem no documentário.

O que mudou em mim foram inúmeras coisas, ganhei mais segurança no que acredito, confiei em mim e neles e acreditei em tudo o que tentei alcançar. O Teatro modifica-nos, faz-nos sentir coisas que temos escondidas ou esquecidas. Provoca-nos um sorriso nos lábios. Acredito que o teatro pode ajudar a melhorar os dias de pessoas, como é o caso da comunidade sénior, melhorar no sentido de restaurar ou encontrar novamente alegria em grandes conquistas.

Em suma, foi muito gratificante realizar este projeto com esta comunidade sénior, foi mágico. Foi mais do que as palavras poderiam descrever. Fomos felizes juntos.

BIBLIOGRAFIA**Bibliografia de referência:**

ABREU, José Luís, (1992), *O Modelo do Psicodrama Moreniano*, Coimbra, Edições Psiquiatria Clínica

BOAL, Augusto, (1977), *Teatro do Oprimido e Outras Poéticas Políticas*, Rio de Janeiro, Civilização Brasileira

BOAL, Augusto, (1977), *Técnicas Latino Americanas de Teatro Popular*, Coimbra, Centelha

FREIRE, Paulo, (1972), *Uma Educação Para a Liberdade*, Porto, Publicações Escorpião

LOPES, Marcelino de Sousa; GALINHA, Sónia Alexandre; LOUREIRO, Manuel Joaquim, (2010), *Animação e Bem-Estar Psicológico - Metodologias de Intervenção Sociocultural e Educativa*, Chaves, Intervenção

MORENO, Jacob Levy, (1974), *Psicoterapia de Grupo e Psicodrama*, trads. A. D. M., & C. Filho, São Paulo, Mestre Jau

PEREIRA, José Dantas Lima; LOPES, Marcelino de Sousa, (2009), *Animação Sociocultural na Terceira Idade*, Chaves, Intervenção

SOEIRO, Amaral C., (1976), *Psicodrama e Psicoterapia*, São Paulo, Editora Ágora

SPOLIN, Viola, (1999), *Improvisation for the Theater*, Illinois, Northwestern University Press

SPOLIN, Viola, (1978), *Improvisação Para o Teatro*, trad. I. D. Koudela, E. J. de Almeida, Perspectiva

Bibliografia consultada:

APPIA, Adolphe, (1921), *A Obra de Arte Viva*, trad. R. Júnior, Lisboa, Arcádia

BARBA, Eugenio, (1993), *A Canoa de Papel*, trad. Luis Otávio Burnier, São Paulo - Campinas, Editora Hucitec.

BEJA, Francisco; TOPA, José Manuel; MADUREIRA, Cristina, *Jogos e Projectos de Expressão Dramática*, Porto, Porto Editora

BROOK, Peter, (2008), *O Espaço Vazio*, Orfeu Negro

CRAIG, Edward Gordon, (1911), *Da Arte do Teatro*, trad. R. Júnior, Lisboa, Arcádia

MÃE, Valter Hugo, (2010), *A Máquina de Fazer Espanhóis*, Alfabeta

SERVAIS, Ernest, (1993), *Antes Que Seja Tarde...*, Braga, Associação Famílias

STANISLAVSKI, Constantin, (1977), *A Construção da Personagem*, trad. A. Mota, Lisboa, Trabalhadores da C.G.D.

Bibliografia consultada:

Webgrafia:

<http://alzheimerportugal.org/pt/text-0-9-30-14-a-doenca-de-alzheimer>

Consulta a 26/12/2014

www.fundacaoliga.pt

Consulta a 13/11/2012

HOLESGROVE, Thomas. Técnica e Espontaneidade: uma comparação das obras de Jerzy Grotowski, Viola Spolin e Kristin Linklater. **Revista aSPAs**, Brasil, v. 2, n. 1, p. 141-150, out. 2012. ISSN 2238-3999

<http://www.revistas.usp.br/aspas/article/view/62885>

<http://dx.doi.org/10.11606/issn.2238-3999.v2i1p141-150>

Consulta a 28/01/2015

<http://janainaselmartins.paginas.ufsc.br/files/20011/04/integra%.c3%.a7%.c3%.a30-corpo-voz-na-arte-do-ator-considera%.c3%.a7%.c3%.b5es-a-partir-de-eugenio-barba.paf>

Consulta a 19/01/2015

<http://kinokos.net/tfc/geral20071/pdf/alexandre.pdf>

Consulta a 07/02/2013

<http://www.portalmetropole.com/2015/01/pela-primeira-vez-doenca-de-alzheimer-e.html?m=1>

Consulta a 05/02/2015

<http://www.portaldasaudef.pt/portal/conteudos/enciclopedia+da+saude/ministeriosaude/estilos+de+v+ida/dependenciaalcohol.htm>

Consulta a 18/02/2015

Zimerman, G. (2000). Velhice: aspectos biopsicossociais. São Paulo: ARTMED

<https://www.google.pt/books?hl=pt->

[PT&lr=&id=cOY3AJt_EkcC&oi=fnd&pg=PA6&dq=Zimerman,+G.+\(2000\).+Velhice:+aspectos+biopsicossociais.+S%C3%A3o+Paulo:+ARTMED&ots=eNWRuL59_T&sig=aAgmkC1q4MaQVTfdL2Hy6gyqLlk&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://www.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=cOY3AJt_EkcC&oi=fnd&pg=PA6&dq=Zimerman,+G.+(2000).+Velhice:+aspectos+biopsicossociais.+S%C3%A3o+Paulo:+ARTMED&ots=eNWRuL59_T&sig=aAgmkC1q4MaQVTfdL2Hy6gyqLlk&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

Consulta a 03/01/2015

ANEXOS



Des+construção

Exercício do Mestrado em Teatro, especialização em Teatro e Comunidade, da Escola Superior de Teatro e Cinema

Orientação Prof. Rita Wengorovius

Colectividade Império do Cruzeiro/ 3 Março 2013 / 15h00

Des+construção



Desfazer, construir, desconstruir, sonhar; projetar, morrer, viver.

Concebido a partir de momentos vividos e desejados, construir para destruir, sonhar para viver, morrer para nascer. Tudo é um ciclo.

Catarina M. Inácio

Encenação, dramaturgia e concepção plástica Catarina M. Inácio

Assistente de encenação Salmo Faria

Gravação vídeo/Montagem Teresa Alho

Interpretação Palmira Condeixa, Aurora Teixeira, Vitória Peneda, Maria do Céu, Zulmira Seixas, António Duarte, Amélia Paulo, António Pinto, Arminda Calixto Pinto.

Agradecimentos: Fundação Liga, Império do Cruzeiro, ESTC, Família, Nuno Reis, Teresa Alho, Dina de Vasconcelos, Maria João Vicente, Ilda Santos, Gertrudes Fernandes, Donatília Silva

Exemplos de material escrito por os elementos do grupo

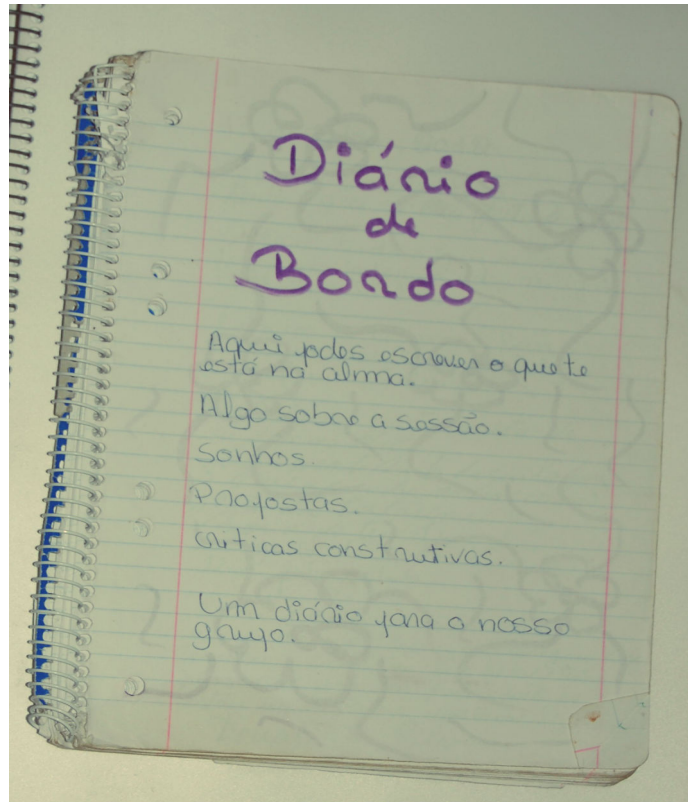


Figura 1 – Diário de bordo

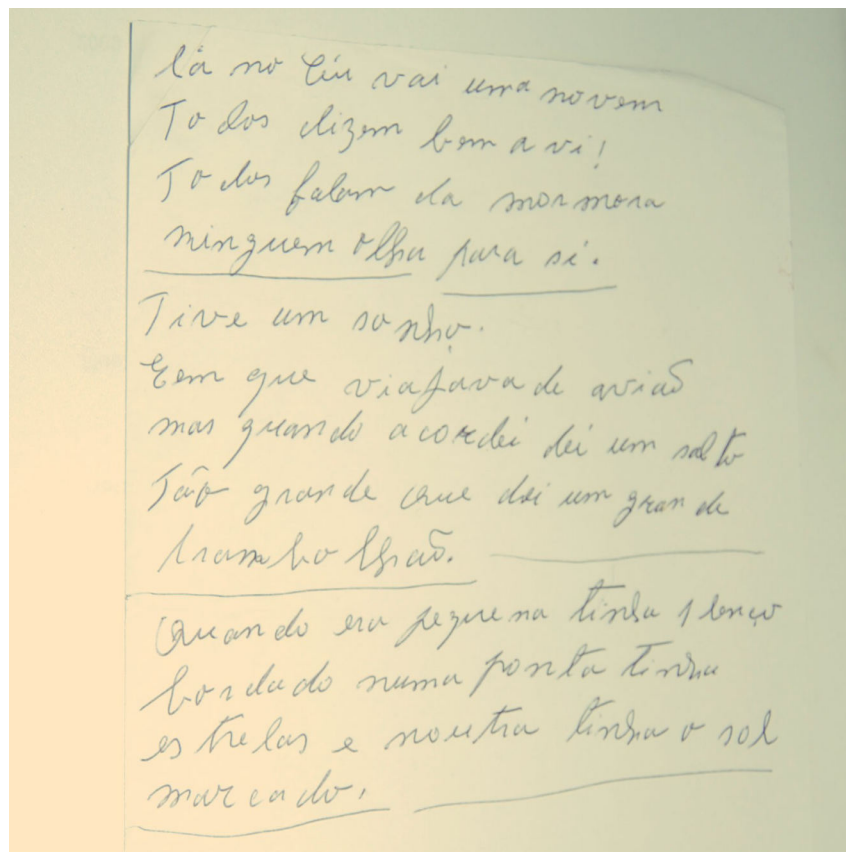


Figura 2- Texto escrito por um dos elementos do grupo

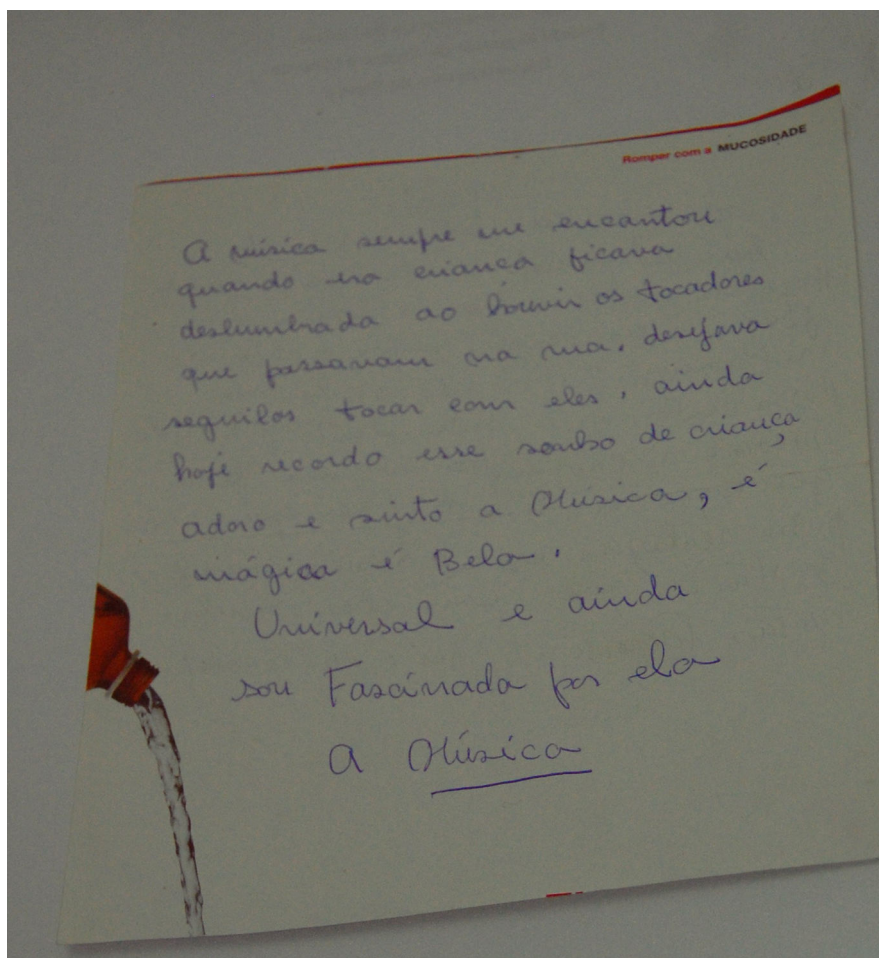


Figura 3 – Texto escrito durante uma das sessões por elemento do grupo

Guião

D.Amélia está enrolada no pano, Sr. António está sentado na cadeira atrás da máquina de escrever.

Os restantes actores estão fora de palco.

Sr. António sai da cadeira e estica o pano. Os restantes entram com a cabeça baixa e fazer a coreografia por trás do pano.

D.Zulmira vai buscar os auto-retratos, dá a cada que já estão fixos no lugar. D.Amélia tira o pano.

Avançam com os auto-retratos na mão, rasgam deitando os bocados no chão.

Voltam para trás colocam-se em linha, um a um constroem a máquina. Fica o Sr. António a dizer o seu poema, o restante grupo fica atrás a dançar.

Sr. António volta para trás, dos cubos e coloca a caixa na cabeça, o restante grupo faz o mesmo.

Todos (atrás dos cubos) com a caixa na cabeça, cada um diz uma palavra, vão aumentando até ficar uma confusão de palavras. Sr. António: “parou” o resto do grupo dá um pontapé na caixa que está á sua frente e colocam as caixas no lado.

Sr. António lê o seu poema. Depois volta para o seu grupo.

Está dividido em dois grupos, levantam as caixas com um grande esforço. D.Zulmira entrega os livros a cada um para depois lerem.

Cada um vai ler o seu poema, um grupo remexe as caixas , enquanto coloca as caixas em ordem e fazer força para a frente e para trás.

Cada pessoa lê alternadamente: uma pessoa de um grupo lê, depois outra, quando alguém lê o resto dos actores fica com atenção no que estão a ouvir.

Quando acabarem todos de ler ficam parados a olhar para o público, um a um vai buscar uma bola, enquanto dançam com as bolas, cada um lê uma frase e atira para o público (espera para alguém do publico ler e prossegue).

D.Palmira vai buscar o pano, ajuda D.Amélia a se enrolar, Sr. António prende com o pé.

Fazem todos o movimento por trás do pano. Quando a musica pára, o Sr. António deixa cair o pano.

O grupo todo dá as mãos e agradece. Vão para dentro e voltam, dão as mãos e agradecem.