

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA
ESCOLA SUPERIOR DE TEATRO E CINEMA



TEATRO E INCLUSÃO SOCIAL

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

MESTRADO EM TEATRO - ESPECIALIZAÇÃO EM TEATRO E COMUNIDADE

SÍLVIA CRISTINA GUARDA ANTUNES

Amadora, setembro 2022

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA
ESCOLA SUPERIOR DE TEATRO E CINEMA



TEATRO E INCLUSÃO SOCIAL

Sílvia Cristina Guarda Antunes

Relatório de Estágio 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, realizado sob a orientação científica do Professor Doutor Armando Nascimento Rosa, Professor Coordenador, área de Teorias e Estéticas, na Escola Superior de Teatro e Cinema e com coorientação do Mestre Salmo Faria.

AGRADECIMENTOS

Aos utentes da AASPs.

À Rita Wengorovius, pela sua força e entusiasmo.

À Maria João Veloso, por ter acolhido e participado das minhas propostas.

À Mónica Calle, por um teatro sem limites.

À Isabel Ascenso, pelo olhar atento.

À Maria de São Pedro Lopes, pela confiança.

Aos meus mestres e professores, sem eles não estaria neste caminho.

Ao Salmo Faria, um amigo e exemplo.

Ao meu orientador e Professor, Doutor Armando Rosa.

À Mia, por tudo o que nos une.

RESUMO

O presente relatório tem por objeto o Estágio Profissional realizado no Teatro Umano, em Lisboa, no âmbito de dois projetos de Teatro e Comunidade. E que consistiu na presença em ensaios, na participação em espetáculos e na dinamização de sessões de teatro. Este relatório é composto por uma descrição das entidades, dos objetivos, dos destinatários, das atividades dos projetos, de um enquadramento conceptual sobre contextos, recursos, técnicas, procedimentos e pela descrição sobre o processo.

PALAVRAS-CHAVE: Teatro e Comunidade, Saúde Mental, Inclusão Social, Paisagem Sonora, Jogo

ABSTRACT

The object of this report is the professional internship carried held at Teatro Umano, in Lisbon, within the scope of two Theater and Community projects. And wich consisted of attending rehearsals, participating in shows and promoting theater sessions. This report comprises a description of the entities, objectives, recipients, projects activities, a conceptual framework on contexts, resources, techniques, procedures and a description of the process.

KEYWORDS: Theater and Community, Mental Health, Social Inclusion, Soundscape, Play

ÍNDICE

<u>INTRODUÇÃO</u>	<u>1</u>
<hr/>	
<u>CAPÍTULO 1 –</u>	
ENTIDADE DE ACOLHIMENTO: TEATRO HUMANO-CARACTERIZAÇÃO	<u>5</u>
1.1 Apresentação e objetivos	<u>5</u>
1.2 Metodologia	<u>7</u>
1.3 Equipe, projetos e colaborações	<u>9</u>
1.4 Excurso: teatro e comunidade	<u>11</u>
<hr/>	
<u>CAPÍTULO 2 -</u>	
PROJETOS DE ESTÁGIO: “AJUDA-ME A NÃO TER MEDO!” E “TIS- TEATRO DE INCLUSÃO SOCIAL”	<u>14</u>
2.1 Projeto “Ajuda-me a Não ter Medo!”- resumo	<u>15</u>
2.2 “Tis- Teatro de Inclusão Social”- resumo	<u>17</u>
2.3 Caracterização Associação de Apoio e Segurança Psicossocial	<u>19</u>
2.4 Caracterização dos Participantes (Sessões de Teatro)	<u>20</u>
2.5 Excurso: saúde mental, inclusão social e prescrição social	<u>20</u>
<hr/>	
<u>CAPÍTULO 3 -</u>	
PLANO DE ESTÁGIO: OBJETIVOS, METODOLOGIA E CALENDARIZAÇÃO	<u>25</u>
3.1 Ponto de partida	<u>25</u>
3.2 Plano de estágio, calendarização e funcionamento	<u>25</u>
3.3 Excurso: observação participante e artista pedagogo	<u>27</u>
<hr/>	
<u>CAPÍTULO 4 –</u>	
EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO NO PROJETO “AJUDA-ME A NÃO TER MEDO”	<u>29</u>
4.1 Início do primeiro período de estágio: ensaios	<u>30</u>
4.2 Ação e estrutura dramaturgica do espetáculo	<u>32</u>
4.3 Excurso: transposição romance-espetáculo	<u>33</u>

4.4 Conferência e finalização do primeiro período do estágio.....	38
---	----

CAPÍTULO 5 –

EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO NO PROJETO “TiS”	39
---	----

5.1 Sessões de teatro.....	41
----------------------------	----

5.2 Reuniões de trabalho.....	53
-------------------------------	----

5.3 Participação no 1.º Encontro Internacional Arte e Inclusão Social	54
---	----

5.4 Participação nos ensaios e no espetáculo “Ajuda-me a Não ter Medo!”	56
---	----

5.5 Finalização do segundo período de estágio.....	59
--	----

5.6 Excurso: coro, paisagem sonora, jogo e improvisação.....	60
--	----

CONCLUSÃO	66
-----------	----

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

Anexo I - projeto "Ajuda-me a Não Ter Medo!" | RESUMO DE CENAS

Anexo II - projeto TiS - DIÁRIO DE BORDO

Anexo III - Teatro Umão | LISTA DE TRABALHOS

Anexo IV -projeto "Ajuda-me a Não Ter Medo!" | CARTAZ Teatro Taborda

Anexo V - projeto TiS - ANÚNCIO 1.º Encontro Internacional Arte e Inclusão Social

Anexo VI - projeto TiS - PROGRAMA 1.º EIAIS

Anexo VII - projeto TiS - Workshop Teatro Dança | Teatrino Errante

Anexo VIII - projeto TiS - Ficha técnica “O que sei de mim” | Teatrino Errante

Anexo IX - projeto TiS - Cartaz “Ajuda-Me a Não ter Medo!” | Teatro LU.CA

Anexo X - apresentações públicas - | registos de imagem em movimento - (LINKS)

LISTA DE ABREVIATURAS

AASPS - Associação de Apoio e Segurança Psicossocial

BIP/ZIP - Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária de Lisboa

DgArtes - Direção Geral das Artes

EIAIS - Encontro Internacional Arte e Inclusão Social

ENSP NOVA - Escola Nacional de Saúde Pública, Universidade Nova

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

SPLS - Sociedade Portuguesa Literacia em Saúde

SPPSM - Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental

TU - Teatro Umano

TiS - Teatro de Inclusão Social

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	
Cartaz “Ajuda-me a Não ter Medo” Teatro Taborda	17
Figuras 2 e 2a	
Folheto Projeto <i>TiS</i> - rosto e verso	24
Figura 3	
“Ajuda-me a Não ter Medo!”- Ensaio Teatro Taborda	29
Figura 4	
“Ajuda-me a Não ter Medo!”- Ensaio Teatro Taborda	29
Figura 5	
Camarim “Ajuda-me a Não ter Medo!” Teatro Taborda	31
Figura 6	
Médicos e Vendas, Ensaio “Ajuda-me a Não ter Medo!” Teatro Taborda	32
Figura 7	
Sombra Branca, Ensaio “Ajuda-me a Não ter Medo!” Teatro Taborda	33
Figura 8	
Pupila, Ensaio “Ajuda-me a Não ter Medo!” Teatro Taborda	37
Figura 9	
Final do espetáculo, “Ajuda-me a Não ter Medo!” Teatro Taborda	37
Figura 10	
<i>Projeto TiS</i> - Sessão de Teatro (19 janeiro 2022) AASPS	41
Figura 11	
<i>Projeto TiS</i> Sessão de Teatro AASPS	43
Figura 12	
<i>Projeto TiS</i> Sessão de Teatro AASPS	44
Figura 13	
<i>Projeto TiS</i> Sessão de Teatro AASPS	46
Figuras 14 e 14a	
<i>Projeto TiS</i> Sessões de Teatro AASPS	47
Figura 15	
<i>Projeto TiS</i> sessão de Teatro Oficina de Artes	48
Figura 16	
<i>Projeto TiS</i> 1º encontro - EIAIS Oficina de Artes	51
Figura 17	
<i>Projeto TiS</i> sessão extra Oficina de Artes da Ajuda	52
Figura 18	
<i>Projeto TiS</i> 1º encontro - EIAIS CARTAZ	54
Figura 19	
<i>Projeto TiS</i> 1º encontro - EIAIS Performance, “O que sei de mim”	54
Figura 20	
<i>Projeto TiS</i> 1º encontro - EIAIS Oficina de Artes da Ajuda	56
Figuras 21 e 21a	
<i>Projeto TiS</i> “Ajuda-me a Não ter Medo!”, aquecimento, ensaio geral Teatro LU.CA	57
Figura 22	
<i>Projeto TiS</i> espetáculo “Ajuda-me a Não ter Medo!”, ensaio geral Teatro LU.CA	57
Figura 23	
<i>Projeto TiS</i> espetáculo “Ajuda-me a Não ter Medo!”, ensaio geral Teatro LU.CA	58

ÍNDICE DE QUADROS

QUADRO I	
estágio no <i>projeto TiS</i> - mapa de atividades.....	40
QUADRO II	
PRESENCAS - (SESSÕES DE TEATRO TiS 5.ª FEIRA).....	52

INTRODUÇÃO

A possibilidade de finalizar um ciclo de estudos através de uma prática que fizesse a circulação entre contextos específicos e necessidades imediatas sempre me interessou na minha dupla condição de intérprete e de docente. Profissionalmente, enquanto atriz e em contextos de educação formal e não formal, com diferentes públicos, faixas etárias e em diferentes circunstâncias, interessa-me a experiência da escuta e da memória, da voz, do que posso imaginar, do que ficou e do que se aproxima. E há uma forma onde eu reconheço esse movimento vital: o teatro. Gosto de teatro. Gosto do teatro. Desde que me conheço ou me lembro, criança no jardim de infância ou no ensino secundário, ou nesta escola onde me formei, nas aulas e projetos de teatro até ao presente. Em algum momento sempre me emociono e surpreendo. O que não me é dado acontecer apenas a mim, mas também com outros e aos outros. E isso ajuda-nos a viver. Estagiar em projetos que ligam o teatro à inclusão social é uma possibilidade real de estar com os outros, de vivermos melhor, de tentarmos. Foi o que fiz.

O trabalho que aqui apresento, com vista à obtenção do grau de Mestre em Teatro, com especialização em Teatro e Comunidade, resulta de um estágio feito no Teatro Umano nos projetos “*Ajuda-me a Não ter Medo!*” e “*TiS - Teatro de Inclusão Social*”. Embora diferenciados, são dois projetos consecutivos no tempo e convergentes nos objetivos, entidades e destinatários, desenvolvidos entre novembro de 2021 e julho de 2022.

Este Relatório pretende dar conta da experiência vivenciada e da reflexão daí decorrente. Está dividido em 5 Capítulos e integra um conjunto de anexos, que documentam o trabalho produzido e de que me permito destacar dois: um resumo de cenas do espetáculo “*Ajuda-me a Não ter Medo!*” e um diário de bordo do projeto *TiS*.

No Capítulo 1 apresento o Teatro Humano (TU), como entidade de acolhimento, designadamente, quanto aos seus objetivos e metodologias, formas de trabalho e de cooperação. No Capítulo 2 exponho e contextualizo genericamente os dois períodos e projetos em que trabalhei e destaco uma entidade que os atravessa, a Associação de Apoio e Segurança Psicossocial (AASPS), parceira no primeiro e copromotora no segundo. E antes de detalhar as atividades em que participei, rememoro no Capítulo 3 o planeamento que antecedeu a realização do estágio, indicando os objetivos e a calendarização prevista. Ao explicar nos Capítulos 4 e 5 as atividades desenvolvidas, faço observações e reflexões que, ao mesmo tempo, detalham a experiência e enquadram o conjunto, dando a ver uma certa conceção e prática das artes que nos reinventa como seres humanos. Por fim, exponho as conclusões decorrentes das atividades e da reflexão a que este estágio me conduziu e que, acredito, virão a potenciar a minha própria prática.

No interior dos Capítulos, apresentei e comentei autores, tópicos e conceitos, através de variados excursos sobre teatro e comunidade, inclusão e prescrição social, saúde e saúde mental, observação participante, artista pedagogo, transposição de texto literário, paisagem sonora, coro, improvisação, jogo. O enquadramento teórico feito no contexto e a partir da prática pareceu-me o mais adequado para o relato da experiência vivida.

Na escrita do Relatório tentei estabelecer relações temáticas entre os projetos e compreender as visões e metodologias das entidades promotoras. Enquanto estrutura de acolhimento, encontrei no Teatro Humano um modo de fazer Teatro e Comunidade segundo uma conceção em que o teatro e as artes se constituem como um lugar que não é privilégio de uma condição, estatuto social ou competência técnica, mas como um

lugar em que cada um pode existir nas suas singularidades. Um lugar mais humano. Um lugar que congrega e não exclui vivências e proveniências, cujo contributo é reconhecido e é fundamental para uma maior justiça social. Saliento a relação e o papel das formas de arte - e numa primeira linha, o teatro, como arte de relação humana direta -, com valores, como a saúde e a inclusão social, que concretizam o desígnio da justa convivência.

Este Relatório pretende dar conta do que se passou no estágio, sob a forma de residência com exercício profissional, através do registo das atividades e da reflexão que põe no seu centro a relação teatro e inclusão social, princípio dos dois projetos objeto do estágio.

A opção por esta modalidade como objeto conferente de grau e a perspetiva de fazê-lo no Teatro Humano, e no âmbito de temas e objetivos propostos, apareceu-me no início do seminário de orientação como um mundo de possibilidades, cuja vivência, entretanto, se inscreveu indelével na minha vida. Da mesma forma, outras práticas estão inscritas no meu percurso, sem as quais não teria porventura tido a confiança do caminhante que faz caminho ao andar, permita-se-me a paráfrase. Quero aqui destacar duas experiências passadas e vividas no âmbito do Teatro e Comunidade.

A primeira foi a conceção e realização de um projeto de teatro intergeracional - “Correspondências” - de que fui coautora, que decorreu em Lisboa, na freguesia de Carnide, entre outubro de 2015 e janeiro de 2016, e que parte de uma pergunta: como se criam pontes entre pessoas de diferentes gerações que, apesar de próximas geograficamente, não se conhecem nem se relacionam? O seu processo incluiu a escrita de cartas e a troca de correspondência entre grupos etária e socialmente distintos e envolveu várias parcerias. Em julho de 2016, o projeto foi parcialmente replicado durante uma semana na aldeia do Troviscaíno, Beira Baixa. E em outubro de 2017, foi objeto de uma comunicação, no âmbito de um Congresso Internacional (IPL-Leiria).

A segunda experiência foi o projeto intergeracional “Mais - Mentas animadas Idades somadas”, de 2013, promovido pela Associação Médicos do Mundo, realizado de janeiro a junho, entre uma Escola e uma Paróquia,

nas Olaias, em Lisboa. Consistiu na dinamização de um Clube de Teatro, destinado a jovens, e de uma Oficina de Teatro para idosos. As atividades culminaram numa performance com ambos os grupos. A partir de um poema de Vinícius de Moraes, foi feita uma apresentação pública sob o título “O Operário em Construção”.

Para além destas experiências, refiro ainda, agora num contexto educacional, o projeto “Laboratório de Criação Artística”, com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian, 2012-2013, dirigido aos estudantes do IPL-Leiria, e a participação no projeto “Panos-Palcos Novos Palavras Novas”, em 2007, com um grupo de alunos do 3.º ciclo.

Como atriz, destaco três participações com uma vertente comunitária, em iniciativas da Casa Conveniente/Zona Não Viguada, dirigidas por Mónica Calle: um workshop sobre *A Missão*, de Heiner Muller, que envolveu atores e não atores, moradores e vizinhos, aquando da ocupação de um novo espaço pela companhia, no Bairro do Condado, em Chelas, em 2014; o workshop-espetáculo *Esta Noite Improvisa-se*, 2015, a partir do texto de Pirandello, também na Zona J; o processo de criação que deu início ao espetáculo “Ensaio para Uma Cartografia”, que percorreu diversas zonas da cidade de Lisboa.

A minha experiência profissional e artística, tanto no teatro, como no ensino, e sem descurar outras formas de prática artística, fez-me aproximar de um teatro social e comunitário e trouxe-me a esta especialidade, potenciando caminhos para o futuro. Também para mim quero um lugar mais humano.

CAPÍTULO 1 – ENTIDADE DE ACOLHIMENTO: TEATRO UMANO - CARACTERIZAÇÃO

A exposição que se segue, neste e nos capítulos seguintes, quer quanto às entidades envolvidas, quer quanto ao conteúdo genérico dos projetos em que participei, junta descrição e reflexão pessoal, a par de 4 excursos concetuais.

A descrição e a reflexão sobre o contexto, os objetivos e as atividades das entidades e dos projetos são feitas a partir do que vi, li e perguntei, isto é, descrição e reflexão inerentes ao exercício específico da prática teatral e comunitária no âmbito do estágio. Para a descrição recorri a múltiplas fontes, nomeadamente, documentação de projetos e programas; consulta de conteúdos online; dados fornecidos e esclarecimentos prestados pelas equipas de trabalho e, *the last but not the least*, ao conhecimento direto que adquiri.

1.1. APRESENTAÇÃO E OBJETIVOS

O Teatro Umano (TU)¹ é uma associação cultural sem fins lucrativos, que iniciou a sua atividade em 1998. O desenvolvimento da pesquisa artística,

¹ De agora em diante, usarei indiferentemente a designação Teatro Umano e/ou a abrevitura TU.

integrada em projetos comunitários e através do cruzamento disciplinar, constitui o seu centro identitário.

Formalmente, de acordo com os seus estatutos, o objeto do TU “consiste na promoção e realização de atividades culturais no âmbito do teatro educativo e social, no sentido de desenvolver ações de sensibilização sobre várias problemáticas junto de diferentes comunidades”². Quer do ponto de vista da expressão e do trabalho artístico, quer do ponto de vista social, o TU procura construir e desenvolver projetos de arte comunitária, interculturais e intergeracionais e, assim, compreender e encontrar alternativas a problemas sociais, interpessoais ou de comunicação entre culturas.

A par de atividades de formação, o TU defende a ação artística como criação, fruição e capacitação democrática da arte. Como refere Rita Wengorovius (2014, 22), a diretora artística do TU,

“a arte teatral é um rito dessacralizado que une, o mito, a narração, o logos que se faz corpo, regra de ouro do teatro. O teatro não é apenas prazer. É também cidadania. É um divertimento empenhado. Não é só racionalidade, mas também emoção. Não se ocupa apenas da formação pessoal, mas também daquela social. O teatro conjuga o imaginário e a realidade. Mente e corpo. Público e privado. Une a disciplina ao jogo. E tudo isso é (...) poder dizer uma identidade e uma arte. A vida, presente único, do aqui e do agora.”

Numa aceção da criatividade aplicada ao desenvolvimento social, ao empoderamento de pessoas excluídas, fragilizadas e/ou invisibilizadas socialmente, e dentro da lógica de um teatro participativo e de uma dramaturgia do social, o TU defende métodos de envolvimento comunitário, o uso de ativadores criativos, a resolução participativa de

² Diário da República, 2.ª série, N.º 94, 16 de Maio de 2007.

conflitos. São princípios presentes na sua prática, que se desdobram e refletem em objetivos específicos:

- promover projetos artísticos que permitam o desenvolvimento individual, a integração e a afirmação da cidadania, através da conceção e realização de projetos com linguagens distintas em comunidades específicas e em contextos de exclusão social utilizando a Arte como ferramenta de intervenção,
- potenciar a criação, experimentação e inovação artísticas, através da criação de novos espetáculos de teatro no contexto das comunidades com as quais colabora e o apoio a artistas e estruturas emergentes,
- aumentar as ações de formação junto da população, artistas e técnicos, com vista a dotar os parceiros do processo criativo de competências técnicas que lhes permitam prosseguir com projetos próprios e autónomos,
- incrementar a consultoria externa a estruturas artísticas, sociais, nas áreas da educação e saúde,
- criar uma rede de trabalho, a nível nacional, entre entidades do setor artístico, nomeadamente companhias de teatro, associações culturais, museus, mas também escolas, universidades, estabelecimentos prisionais, lares de terceira idade, centros de emprego, coletividades e outras instituições, de forma a desenvolver sinergias entre a arte e a sociedade;
- combater a centralização cultural, proporcionando o acesso a práticas artísticas em contextos de exclusão, como por exemplo, em bairros sociais e estabelecimentos prisionais.

1.2. METODOLOGIA

Os princípios e processos formam uma metodologia que o TU designa de “Teatro Umano”. Essa metodologia reúne abordagens de diversas áreas

sob a característica comum da aplicação de ações e procedimentos de mediação cultural, no pressuposto de que o teatro proporciona um lugar de expressão, em que cada indivíduo pode revelar-se e que lhe possibilita uma abertura para uma libertação individual e social, e um caminho para transformações pessoais e coletivas.

O trabalho manifesta-se de várias formas, entre outras, ao nível do trabalho de ator, no uso da oralidade, na escrita dramatúrgica, na constituição de um corpo poético, preparado para a expressão e para as diferentes propostas cénicas.

A metodologia procura responder a necessidades, nomeadamente, de inovação social, de pedagogia de trabalho de projeto, de incentivo à criatividade. O TU defende que a aprendizagem e difusão de saberes e competências no teatro social é um fator pedagógico e terapêutico que influenciam positivamente a visão e a resolução de problemas da sociedade (violência, álcool, droga, isolamento, precariedade, desemprego, interculturalidade, saúde mental, etc.).

O processo pode ser muito diversificado, desde o simples convite à participação até à produção e apresentação de espetáculos profissionais, desde a realização de workshops até à facilitação de projetos de autonomia. As ações e procedimentos a que o TU recorre são múltiplos³.

A criação de espetáculos é baseada numa pesquisa documental. Esta tem uma forte componente corporal e de construção de narrativas, a partir do corpo e da experiência, praticada em territórios específicos, com atores e contextos concretos. Na primeira linha de preocupações e objetivos está a possibilidade das pessoas que participam de reencontrarem a sua narrativa, de a reescreverem ou de acederem a outras formas de linguagem e de se tornarem protagonistas da sua própria mudança.

³ Ribeiro, Carlos. "Tu és arte – Praça das Redes". Praça das Redes – Jornalismo cidadão | Redes e Comunidades. <https://pracadasredes.caixademitos.com/2019/05/11/tu-es-arte/>.

O TU trabalha em equipa. Os projetos são desenhados em cocriação. É defendido que os contributos são valorizados e tratados por igual.

Desse trabalho resultam espetáculos de teatro que refletem problemáticas identificadas pela comunidade e que, ao serem apresentadas em lugares de arte, criam e/ou recriam espaços comunitários de debate e estratégias de atuação, isto é, onde a cidadania ativa é exercida e que pode ser olhada como um processo de empoderamento.

A perspetiva de empoderamento num contexto comunitário, “consiste em identificar, facilitar ou criar contextos em que as pessoas isoladas ou silenciadas possam ser compreendidas, ter uma voz e influência sobre as decisões que lhes dizem diretamente respeito ou que, de algum modo, afetam a sua vida.” Na perspetiva desta definição de Julian Rappaport, citado por José Ornelas (1997, 385), os grupos são orientados para a autonomia e para o desenvolvimento de competências, assegurando assim, porque capaz de se sustentar a si própria, uma continuidade e constância, onde ser humano é mais do que estar vivo.

1.3. EQUIPA, PROJETOS E COLABORAÇÕES

A equipa do TU é pluridisciplinar, constituída por um conjunto de pessoas com competências artísticas, teatrais, psicossociais e pedagógicas. Está organizada de acordo com as seguintes funções: uma diretora artística e pedagógica, também coordenadora de projetos artísticos comunitários e corresponsável pelo espaço técnico e instalações; uma equipa de atores e cocriadores de projetos; cinco artistas pedagogos em Teatro e Comunidade; dois mediadores culturais; uma equipa de dramaturgia; um responsável pelo espaço cénico e instalações; um responsável de voz; dois responsáveis por dança e movimento; três músicos; dois responsáveis por vídeo e multimédia; um responsável pela gestão de projetos.

A equipa do TU intervém quer na cidade e na zona de Lisboa, quer a nível nacional e internacional. Como a lista de trabalhos desenvolvidos, que apresento em anexo (III), comprova, os territórios sociais e culturais onde

trabalha são variados, assim como variados são os temas e pontos de partida dos projetos. Saliento os trabalhos com a comunidade e os estabelecimentos prisionais; os programas de promoção e educação para a saúde, com destaque para a área da saúde mental; os projetos com seniores; as ações em escolas públicas com diferentes faixas etárias, na prevenção e boas práticas nas questões da violência intercultural, intergeracional, sexual, do namoro, da família e *bullying*; a prevenção de consumos aditivos⁴; o trabalho em empresas e bairros de intervenção prioritária; a abordagem de questões de cidadania, igualdade de género e inclusão social, com instituições locais e nacionais.

Considero pertinente referir ainda o facto de o TU ser membro fundador e integrante de redes e parcerias de projetos nacionais e internacionais. De destacar, as colaborações com instituições de ensino superior (como o Instituto Politécnico de Lisboa, através da Escola Superior de Teatro e Cinema e da Escola Superior de Música; como as Faculdades de Psicologia e de Belas Artes da Universidade de Lisboa; a Universidade de Santiago de Compostela; a Universidade de Torino e Universidade da Corunha), as parcerias artísticas e a integração em redes na Europa e na América Latina: RIAS-Rede Internacional de Arte e Saúde, Galiza, em 2014 e 2015 e da EDUCREARTE-IACAT-CI-Creatividade e Inovação, de 2009 a 2015; Biennale Giovani Artisti del Mediterraneo (Bjcem); Festival Internazionale di Narrazione, Arzo, Suíça; International Organization for Migration Odin Teatret, Dinamarca; Project Aktion Kunst Theater (P.A.K.T), Alemanha; Rete Mediterranea di Medical Humanities; Social Community Theatre Centre (SCT Centre) Torino; Rede Internacional de Teatro Comunitário, Cidadania e Diversidade Cultural.

⁴ Naves, Filomena. "O autocarro, a trupe de teatro e a prevenção de álcool e droga". Diário de Notícias, 3 de julho de 2017. <https://www.dn.pt/sociedade/o-autocarro-a-trupe-de-teatro-e-a-prevencao-de-alcool-e-droga-8608133.html>.

1.4 EXCURSO – TEATRO E COMUNIDADE

“Teatro e Comunidade” não é um conceito fácil de definir. Apresenta-se, num momento imediato, como um conjunto de práticas artísticas e comunitárias, com diferentes formatos e designações (ANDRADE 2013, 18) que, ainda que possam divergir quanto a objetivos e metodologias, têm em comum o ponto de partida: a comunidade, com as suas tradições locais, movimentos sociais, políticos e artísticos.

Por isso, e para efeitos deste Relatório, proponho-me começar por pensar o tópico “Teatro e Comunidade”, especificando o pensamento de alguns autores, apresentando modelos de concretização do teatro comunitário, e pondo-o em relação com e entre outros tópicos.

Assim, subscrevo o pressuposto posto em evidência por Cláudia Andrade (2013, 24-27) de que a “comunidade delimita o âmbito da produção teatral comunitária, uma vez que ela é simultaneamente tema, sujeito e destinatário.” É teatro comunitário, portanto, o que é da comunidade, realizado com a comunidade, sobre a comunidade, a partir da comunidade, para a comunidade e na comunidade. O seu objetivo primordial é o “fortalecimento da comunidade e a sua participação ativa no processo criativo.” O processo pode incluir unicamente os membros de uma comunidade ou resultar da colaboração entre artistas profissionais e a comunidade. Seja qual for o modelo adotado, “o que parece constituir um dos pressupostos básicos para a existência do teatro comunitário é uma efetiva e manifesta inclusão das populações no processo criativo, de forma que estas sejam protagonistas da produção teatral.”

Partindo da ideia de que todo o ser humano tem potencial criativo, e que esse potencial ao ser estimulado gera transformações pessoais mas também coletivas, o teatro oferece-nos um espaço de expressão que reafirma a sua potência no contexto comunitário, uma vez que nesse contexto os processos artísticos são partilhados e construídos em conjunto. Um tal encontro de fatores oferece uma possibilidade de as pessoas reencontrarem a sua narrativa, de a reescreverem ou de reconhecerem como suas outras formas de linguagem, tornando-se protagonistas nos seus processos de mudança.

Para além do critério da comunidade, outros critérios foram utilizados, dando origem a outras designações: teatro popular, teatro de massas, teatro amador, teatro antropológico ou ritualístico, psicodrama, teatro etnográfico, teatro do oprimido, teatro político, teatro didático, teatro para o desenvolvimento, teatro agit-prop ou teatro social. Seja qual a designação e a modalidade de concretização, esta forma surge quando se começa a questionar a função do teatro na sociedade e a estabelecer cruzamentos com outras áreas de conhecimento e da expressão artística.

Eugene Van Erven (2001) fez um estudo de caso sobre o tema, a partir das viagens e da prática desenvolvida com grupos de teatro em diferentes continentes, onde assinala variados formatos e designações como arte participativa, dança comunitária, teatro aplicado, performance baseada na comunidade, teatro para a transformação social, performance comunitária.

Anthony Cohen (1985, 15), acerca da ideia de comunidade, refere que a noção não se restringe às fronteiras do mapa, nem a questões de vizinhança:

“É a entidade à qual as pessoas pertencem, maior que as relações de parentesco, mas mais imediata do que a abstração a que chamamos de sociedade. É a arena onde as pessoas adquirem suas experiências mais fundamentais e substanciais da vida social, fora dos limites do lar.”

Baz Kershaw (1992, 1-5), ao investigar o potencial da representação teatral, a partir do trabalho de várias companhias britânicas, refere a sua forte componente social, isto é, de “provocar mudanças efetivas em comunidades específicas”, realçando o objetivo destes grupos, o de combinar a arte com a ação estética e pragmática na comunidade local, cujo interesse seja comum a todos os residentes nessa comunidade. Deste modo, o autor classifica as práticas teatrais como “teatro comunitário”. Kershaw (1992, 30-31) distingue dois tipos de comunidade, comunidade local e comunidade de interesse. Comunidade local criada por uma rede de relacionamentos formados por interações face a face, numa área delimitada geograficamente e comunidade de interesse formada por uma rede de associações que são predominantemente caracterizadas pelo seu

compromisso em relação a um interesse comum. A comunidade pode ter limites físicos ou não estar contida dentro de uma área geográfica específica. As comunidades de interesse tendem a partilhar uma ideologia comum, sendo este o elo de união entre os seus elementos.

Marcia Pompeo Nogueira (2009, 177) identifica três modelos de prática aplicada: (1) teatro *para* comunidades: teatro realizado por artistas que desconhecem a realidade das comunidades periféricas onde vão apresentar os seus espetáculos. Afirma-se, pois, como um teatro de mensagem, isto é, segundo Nogueira uma “imposição de uma visão do Mundo para o outro”; (2) teatro *com* comunidades: nasce da investigação de uma determinada comunidade com vista à criação de um espetáculo com base nessa mesma comunidade, respeitando as suas características; (3) teatro *por* comunidades: as pessoas das comunidades são envolvidas em todo o processo criativo, o teatro apresenta-se como um espaço de reflexão coletiva e os intérpretes são os próprios protagonistas das histórias partilhadas.

Como nos diz Suzana Viganó (2006, 18) “Tornar-se a própria cultura significa tornar-se um com o mundo, compartilhar a mesma cultura significa promover, a todo um tempo, um encontro nas raízes de um universo comum.”

CAPÍTULO 2 - PROJETOS DE ESTÁGIO: “AJUDA-ME A NÃO TER MEDO!” E “TiS – TEATRO DE INCLUSÃO SOCIAL” - RESUMO

Como assinalei na “Introdução”, o meu percurso como estagiária abrangeu dois projetos. Decorreu entre 4 de novembro de 2021 e 28 de julho de 2022. Apesar de diferenciados, ainda que mais amplo nas áreas de ação, objetivos específicos, destinatários e logística, o segundo projeto encontra-se numa linha de continuidade com o primeiro.

Destaco alguns pontos que permitem traçar uma tal linha de continuidade: ambos partilham entidades e destinatários, equipas e propósitos, em ambos se estabelece uma relação entre a saúde mental e o estigma que lhe está associado, em ambos se defende a pesquisa e experimentação artística, nomeadamente, na relação que o processo criativo estabelece entre mundos diferenciados, como a Arte e a Saúde Mental, atores e artistas profissionais e não profissionais. Isto é, são projetos que põem em contacto mundos que não se cruzam nem dialogam com frequência e que, ao mesmo tempo, contribuem para a diminuição do estigma, colocando a saúde mental nos lugares de arte. Em ambos, portanto, a necessidade e a urgência de criar diálogos, de criar comunidade, de tentar respostas para a pergunta que José Saramago faz ao comentar o seu romance *Ensaio sobre a Cegueira*: “no fundo, o que o livro quis expressar é muito simples: se somos assim, que cada um se pergunte porquê”⁵.

⁵ "Ensaio sobre a Cegueira - Fundação José Saramago".
<https://www.josesaramago.org/livro/ensaio-sobre-a-cegueira/>

“e então recuou até à parede do fundo. Ali, como ao longo das outras paredes, havia grandes pregos espetados que deviam ter servido aos loucos para neles dependurarem sabe-se lá que tesouros e manias.”⁶

2.1. PROJETO *AJUDA-ME A NÃO TER MEDO!* – RESUMO

Desenvolvido com atores, músicos e artistas profissionais e um grupo de adultos com diagnóstico de problemas de saúde mental crónica, oriundos de bairros sociais, “*Ajuda-me a Não ter Medo!*” é um projeto de criação artística. O espetáculo resultante tem como referência dramaturgica e estruturante uma obra literária de ficção, de José Saramago, *Ensaio sobre a Cegueira*. Esta obra tinha sido, aliás, objeto de um outro trabalho de teatro comunitário, com direção artística de Rita Wengorovius, desenvolvido e apresentado em 2019⁷.

“Um homem fica cego, inexplicavelmente, quando se encontra no seu carro no meio do trânsito. A cegueira alastra como «um rastilho de pólvora». Uma cegueira coletiva. (...) Personagens sem nome. Um mundo com as contradições da espécie humana. Não se situa em nenhum tempo específico. É um tempo que pode ser ontem, hoje ou amanhã. (...) A alegoria. O poder da palavra a abrir os olhos(...)”⁸

Submetido pelo TU a concurso na Direção Geral das Artes, o projeto “*Ajuda-me a Não ter Medo!*” recebeu apoio financeiro no ano de 2021. O projeto veio a conhecer em Lisboa vários momentos de apresentações públicas com carácter performativo.

⁶ Saramago, *Ensaio sobre a Cegueira*, 143.

⁷ Oliveira, Wellington, "Sobre um teatro de potencialidades – Praça das Redes", *Praça das Redes – J – Jornalismo cidadão | Redes e Comunidades*, <https://pracadasredes.caixademitos.com/2019/04/29/sobre-um-teatro-de-potencialidades/>

⁸ Sinopse da editora. <https://www.portoeditora.pt/producao/ficha/ensaio-sobre-a-cegueira/15825486>.

A 10 de outubro de 2021, Dia Internacional da Saúde Mental, sob a forma de uma conferência e uma performance, teve lugar a primeira apresentação na Fundação José Saramago⁹. A segunda apresentação constituiu um desenvolvimento desta e teve a forma de um espetáculo, com duas récitas em dezembro de 2021, no Teatro Taborda¹⁰. E, finalmente, uma terceira apresentação, com uma diferente versão, objeto de uma récita no Teatro LU.CA. Participei nestas duas últimas, no âmbito deste estágio.

O projeto foi também objeto de uma comunicação, da sua diretora artística, Rita Wengorovius, na Conferência “Arte e Inclusão - Parcerias Criativas”, em 14 de janeiro de 2022¹¹.

Para além do apoio financeiro através do “Programa de Apoio em Parceria - Arte e Saúde¹², “*Ajuda-me a Não ter Medo!*” contou com várias outras participações institucionais, entre elas a parceria com a Associação de Apoio e Segurança Psicossocial (AASPS) e os apoios da Fundação José Saramago, Universtá Torino - Núcleo Teatro Sociale, Centro de Investigação em Artes e Comunicação (CIAC); Teatro da Garagem, Teatro O BANDO, Teatro Artimanha, Faz Filmes Produtora, Instituto Politécnico de Leiria e Projeto Social Agilidades.

⁹ “Ajuda-me a Não Ter Medo”, pelo Teatro UMANO - Fundação José Saramago”.

¹⁰ AJUDA-ME A NÃO TER MEDO! / Teatro Umano, 10 e 11 dezembro, Teatro Taborda, Lisboa | DGARTES”, Notícias | DGARTES, <https://www.dgartes.gov.pt/pt/evento/4837>.

¹¹ “DGARTES promove Conferência Arte e Inclusão - Parcerias Criativas | DGARTES”, Notícias | DGARTES; <https://www.dgartes.gov.pt/pt/noticia/4894>

¹² programa e concursos promovidos pela Direção Geral das Artes e resultante de uma parceria desta com a P28 - Associação de Desenvolvimento Criativo e Artístico. https://www.dgartes.gov.pt/sites/default/files/pap_asm_decisaofinal_tabela.pdf



Figura 1
Cartaz “Ajuda-me a Não ter Medo”|Teatro Taborda

No contexto do tema e âmbito da Saúde Mental, abrangendo participantes, destinatários e colaborações, e tendo como perspetiva a questão da Inclusão Social, “Ajuda-me a Não ter Medo!” teve continuidade ao ser integrado num projeto mais vasto e de contornos diferenciados, o projeto *TiS – Teatro de Inclusão Social*, como se expõe de seguida.

2. 2. “TiS – TEATRO DE INCLUSÃO SOCIAL” - RESUMO

O “*TiS - Teatro de Inclusão Social*” (“*TiS*”) é uma proposta de trabalho artístico para a inclusão social de e com pessoas adultas com doença mental e/ou em situações de vulnerabilidade social. Com a participação direta dos seus destinatários procura-se contribuir para a sua vida ativa, treinando a autonomia e capacidade de autorrepresentação. Falar e agir por si próprios.

O projeto obteve apoio financeiro do programa municipal BIP/ZIP¹³. Na sua candidatura defende-se a finalidade de promover a igualdade de oportunidades através de uma atividade artística - o teatro. Quem se encontra numa situação de maior fragilidade precisa de apoio na autonomia e inclusão, tanto mais que, em muitos casos, a essa fragilidade não é alheia a situação pandémica vivida – Covid-19¹⁴. O teatro pode funcionar como meio e estratégia de envolvimento dos destinatários.

De acordo com a proposta apresentada, pretende-se também assegurar que 90% dos destinatários do projeto “*TiS*”, afetados direta e/ou indiretamente por um problema de saúde mental, venham a aderir a um plano terapêutico. Numa perspetiva mais genérica, o combate ao estigma associado à doença mental em contexto social, familiar e educativo, estrutura o projeto, através de uma intervenção baseada no modelo comunitário de ação: aumentar positivamente o sentimento de pertença ao bairro, reforçar o potencial identitário, procurar mudanças a partir das próprias raízes.

Um outro objetivo do projeto relaciona-se com o aumento e a diversificação da oferta cultural, quer em termos de objetos produzidos, quer de novos públicos, contribuindo para uma alteração positiva da imagem dos bairros sociais enquanto locais habitados por cidadãos de pleno direito.

O “*TiS - Teatro de Inclusão Social*” teve como promotores o Teatro Humano (TU) e a Associação de Apoio e Segurança Psicossocial (AASPS) e contou com uma série de entidades parceiras: Associação Portuguesa de Dramaterapia Integrativa; Santa Casa da Misericórdia de Lisboa; CIAC - UAb Centro de Investigação em Artes e Comunicação - pólo Universidade Aberta; Associação Portuguesa para o Desenvolvimento da Etnia Cigana;

¹³ “BIP/ZIP”, BIP/ZIP, <https://bipzip.cm-lisboa.pt/index.htm?l=2021>.

¹⁴ Como defendido na candidatura ao programa BIP/ZIP (ficha): “Este contexto gerador de medo, angústia, ansiedade, tem impacto direto e indireto na saúde mental individual e coletiva, com peso mais significativo em grupos em situação especialmente vulnerável. As desigualdades sociais existentes multiplicaram-se e acentuaram discriminações e potenciaram o aumento dos problemas de saúde mental, de quadros de ansiedade e depressões (...)” - <https://bipzip.cm-lisboa.pt/index.htm?l=2021>

AGIR XXI- Associação para a Inclusão Social; Associação Wamãe; Centro em Rede de Investigação em Antropologia (CRIA) – ISCTE.

2.3 CARACTERIZAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO DE APOIO E SEGURANÇA PSICOSSOCIAL (AASPS)

A Associação de Apoio e Segurança Psicossocial (AASPS) foi copromotora do projeto *TiS*. Apresento, por isso, uma caracterização sumária da AASPS.

Trata-se de uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), de utilidade pública, sem fins lucrativos, pioneira na reabilitação psicossocial de pessoas com problemas de saúde mental. Criada em 1989, a AASPS tem como fins estatutários a “conceção, promoção, execução e apoio de programas e projetos de reabilitação psicossocial, de cariz social, cultural, ambiental, cívico, educacional e económico à pessoa com doença mental grave, ou com dificuldades de adaptação social, dando especial relevância, à criação de infraestruturas e serviços que permitam a reinserção na comunidade.”¹⁵

Situada na Freguesia da Ajuda, em Lisboa, a AASPS tem a sua sede no bairro do Casalinho da Ajuda, cuja construção remonta a 1970, e que é hoje uma zona física e socialmente degradada, onde convivem etnias diversas. A sede da associação, na Rua do Cruzeiro, 194 B, é constituída por um edifício de dois andares. O piso inferior destina-se às atividades realizadas com os utentes e é composto por três salas e uma casa de banho. O piso superior destina-se aos colaboradores e compõe-se de uma sala de reuniões, três gabinetes (Direção, Serviço Social e Psicologia) e uma casa de banho.

A AASPS funciona em modo não residencial, estando os utentes diariamente das 10:00 às 17:00 inseridos em várias atividades e terapias.

¹⁵ Diário da República, 2.ª série, N.º 123, 29 de Junho de 2009

O modelo de reabilitação psicossocial e promoção da Saúde Mental defendido inclui uma intervenção direta e autonomizadora, “assente sobretudo em dois eixos. Por um lado, a reabilitação, respeitando os princípios de *recovery* através de uma prática de evidências, por outro lado as estratégias de envolvimento ativo destinadas ao empoderamento, capacitação e autodeterminação da população alvo, bem como a dos seus familiares, visando simultaneamente a sua qualidade de vida, o bem-estar e o seu envolvimento social.”¹⁶

2.4 CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES (SESSÕES TEATRO)

O grupo das sessões de Teatro que orientei é constituído por adultos, provenientes de vários locais da área metropolitana de Lisboa. Com idades entre os 40 e os 62 anos e um nível de escolaridade que varia entre o 6.º e o 12.º ano. Estas pessoas frequentam há mais de 15 anos a AASPS (Associação de Apoio Psicossocial, copromotora dos projetos de estágio). A patologia mais frequente é a Psicose, estando também associadas formas de esquizofrenia, adição, depressão e Parkinson. No contexto da AASPS, usufruem dos cuidados de psiquiatria, de psicologia, assistência social, teatro, ginástica terapêutica. São pessoas que apresentam vulnerabilidades sociais ao nível das necessidades básicas, (alimentação, habitação, medicação, entre outras). Por exemplo, a alimentação é distribuída por entidades parceiras. Todas beneficiam do subsídio de reinserção social.

2.5 EXCURSO: SAÚDE MENTAL, INCLUSÃO SOCIAL E PRESCRIÇÃO SOCIAL

De acordo com os resultados obtidos no primeiro estudo epidemiológico nacional sobre saúde mental, coordenado pelos psiquiatras José Miguel Caldas de Almeida e Miguel Xavier, da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa, Portugal é o segundo país da Europa com maior prevalência de doenças psiquiátricas (22,9%), logo a seguir à

¹⁶ <https://www.facebook.com/aasps>

Irlanda do Norte (23,1%), “mostrando um padrão diferente do encontrado nos outros países do sul da Europa, nomeadamente Espanha e Itália.”¹⁷

Desde há séculos estão presentes na nossa sociedade ideias, crenças e mitos que estabelecem uma relação entre violência e saúde mental e que aumentam o estigma e os preconceitos face à doença mental. Muitas famílias ocultam e, mesmo, mentem sobre a doença dos seus familiares, seja por medo ou por vergonha. A falta de informação e de compreensão reforçam algumas dessas ideias e crenças.

Antes de continuar, lanço uma pergunta prévia, presente em mim desde o início do trabalho e que está na origem deste excurso: o que é a saúde mental?

Procuro respostas na prática médica. Diz a Diretora do Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental do Serviço de Psiquiatria do Hospital Beatriz Ângelo, em Loures, “saúde mental não é apenas a ausência de doença, mas sim um estado de bem-estar global, em oposição ao sofrimento psicológico, o qual é já considerado o sexto sinal vital quando se avalia alguém.”¹⁸

Para Maria João Heitor, presidente da Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (SPPSM), saúde mental “é um conceito complexo, produto de interações múltiplas, incluindo fatores biológicos, psicológicos e sociais”, e que pode ser também “influenciado por diferenças culturais e pela subjetividade de cada um”. A falta de suporte social, o baixo nível educacional, o baixo rendimento, condições socioeconómicas precárias, o isolamento social, o desemprego e a crise económica, bem como discriminação e composição étnica da população, são para a psiquiatra, fatores que contribuem para esta situação. Apesar da complexidade que o conceito de Saúde Mental comporta, a presidente da SPPSM defende ser possível uma mudança de atitudes, através da adoção de um conjunto de medidas, como: informar corretamente o público sobre o que é a doença

¹⁷ "Saúde mental – muito mais do que parece", Observador
<https://observador.pt/especiais/saude-mental-muito-mais-do-que-parece/>

¹⁸ *ibid.*

mental; a identificação precoce da doença; a existência de tratamentos disponíveis; a adequação dos programas escolares na aceitação e respeito pela diferença; os testemunhos pessoais de figuras conhecidas; o aumento da literacia em saúde mental, inclusive dos jornalistas e dos meios de comunicação social, enquanto agentes formadores de opinião.

Ao relacionar Saúde Mental e Inclusão Social, vou ao encontro de uma aproximação conceitual, partindo da definição usada pela ONU num relatório de 2016: a Inclusão Social como o processo de melhoria das condições de participação na sociedade, especialmente das pessoas mais vulneráveis com base na idade, género, deficiência, etnia, origem, religião, condição económica ou outra – através da ampliação de oportunidades de acesso a recursos, da voz e do respeito pelos direitos.¹⁹

Aquando da primeira reunião da equipa *TiS*, a coordenadora técnica do projeto referiu o modelo de “Prescrição Social”. Realizei uma pesquisa, consultando sites, onde li artigos e entrevistas que me permitiram conhecer e perceber melhor o conceito, a origem, a aplicação em Portugal e a sua relação com o projeto.²⁰ Reuni e compilei alguns desses dados e referências.

A Prescrição Social é uma metodologia que visa dar resposta às necessidades não médicas em matéria de cuidados de saúde primários.²¹ Designa um modelo integrado de cuidados de saúde, sociais e culturais. Permite criar ligações entre as pessoas, os cuidados e os recursos de apoio

¹⁹ <https://ddesenvolvimento.com/portfolio/inclusao-social/>

traduzido e adaptado - <https://ddesenvolvimento.com/portfolio/inclusao-social/> - a partir do documento "Leaving no one behind: the imperative on inclusive development- Report on the World Social Situation 2016" <https://www.un.org/esa/socdev/rwss/2016/full-report.pdf>

²⁰ principais fontes de consulta *online*:

<https://www.deco.proteste.pt/saude/hospitais-servicos/noticias/prescricao-social-projeto-quer-combater-isolamento>

<https://www.ensp.unl.pt/knowledge-centers/prescricao-social/>

<https://splsportugal.com/events/prescricao-social-spls-e-parceiros-avancam-em-passos-firmes/>

²¹ "Prescrição social: projeto quer combater isolamento".

<https://www.deco.proteste.pt/saude/hospitais-servicos/noticias/prescricao-social-projeto-quer-combater-isolamento>.

para melhorar a saúde, o bem-estar, a qualidade de vida e otimizar os recursos dos serviços.

Historicamente, surge em Londres, em 2019, no Bromley By Bow Centre, originalmente uma paróquia, que se tornou um centro social e de saúde. O modelo dissemina-se pelo Reino Unido e, em 2019, é integrado no seu serviço nacional de saúde.

Em Portugal, a Prescrição Social é iniciada em 2018, por iniciativa de Cristiano Figueiredo, médico de família da Unidade Saúde Familiar (USF), da Baixa, em Lisboa. Essa área geográfica da cidade é objeto de um projeto-piloto, com o apoio da Escola Nacional de Saúde Pública, Universidade Nova de Lisboa (ENSP NOVA). "Nos primeiros 15 meses, o projeto captou 147 utentes, dos quais 61% foram encaminhados para os parceiros sociais (...). Metade dos utentes tinham, no mínimo, duas doenças crónicas, sobretudo mentais e cardiovasculares. A maioria são mulheres. Os migrantes representam 42%, de mais de 17 nacionalidades."²² Este projeto veio a estender-se a outras USF. Atualmente existem muitas iniciativas de Prescrição Social, de norte a sul do país, com o apoio da Escola e parcerias entre unidades de saúde, autarquias e organizações sociais. Por sua vez, a ENSP NOVA criou um "Knowledge Center", através do qual é desenvolvido um trabalho em rede (Rede Prescrição Social Portugal), também com vários apoios institucionais.²³

Partindo da sua experiência, Cristiano Figueiredo relata deste modo uma ação concreta gerada pelo modelo: "Durante a consulta, o médico identifica uma necessidade social, emocional ou prática, a que a medicina em si é incapaz de dar resposta. O médico reconhece isso, mas não tem tempo para aprofundar, nem conhece os recursos da comunidade, porque estes são muito diversos e mutantes ao longo do tempo. O assistente social é o agente que faz a ligação à comunidade. Não é o médico que efetiva a

²² "Prescrição social: projeto quer combater isolamento".

<https://www.deco.proteste.pt/saude/hospitais-servicos/noticias/prescricao-social-projeto-quer-combater-isolamento>.

²³ nomeadamente, a Direção Executiva do Serviço Nacional de Saúde, da Direção Geral de Saúde, da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional de Lisboa e Vale do Tejo.

prescrição social, mas referencia-a, faz a primeira identificação, desencadeia o processo."

Segundo a Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS), em Portugal este modelo intervém em cinco grandes áreas (pessoas idosas; artes, cultura e criatividade; atividade física; financeiro, prescrição social e jurídica social; natureza).

Para a ENSP NOVA, o modelo gera benefícios em três níveis (pessoas, serviços e comunidade) e contribui para melhorar a saúde e o bem-estar, reduzir a solidão, a ansiedade e outros problemas de saúde mental, potenciar o sentido de pertença, melhorar a coesão social, promover maior confiança na capacidade que a comunidade local tem para resolver problemas ao criar as suas próprias soluções, promover comunidades mais solidárias e resilientes e contribuir para reduzir as desigualdades sociais entre outros.

Seja qual for a circunstância, doença ou deficiência, em matéria de saúde mental, a inclusão social implica a utilização de práticas específicas e de recursos, que possam auxiliar os processos de autonomia, capacitação, melhoria das condições de vida, participação efetiva na sociedade dos indivíduos que a compõem. Nesse sentido, a inclusão social é um direito.



Figuras 2 e 2a
Folheto Projeto *TiS*- rosto e verso

CAPÍTULO 3 - PLANO DE ESTÁGIO: OBJETIVOS, METODOLOGIA E CALENDARIZAÇÃO

3.1 PONTO DE PARTIDA

Enquanto aluna do curso de mestrado em teatro, especialização em Teatro e Comunidade, propus-me desenvolver um trabalho final para obtenção de grau de mestre na modalidade de Estágio Profissional. Durante o Seminário de Orientação do 3.º semestre do curso, fiz os necessários contactos para estagiar no Teatro Umano. Depois de uma resposta positiva, fui integrada, numa primeira fase, entre novembro e dezembro de 2021, no projeto “*Ajuda-me a Não ter Medo!*” e, segunda fase, entre janeiro e julho 2022, no projeto *TiS - Teatro de Inclusão Social*.

As especificações do estágio foram enunciadas em plano detalhado, em consonância com a orientação do objeto conferente de grau (Professor Doutor Armando Nascimento Rosa e coorientação do Mestre Salmo Faria) e a direção artística do TU (Rita Wengorovius).

3.2. PLANO DE ESTÁGIO, CALENDARIZAÇÃO E FUNCIONAMENTO

Principais elementos do plano de estágio, e respetiva calendarização:

a) objetivo geral:

registar e refletir sobre a relação teatro e inclusão social na saúde mental;

b) objetivos específicos:

capacitar os participantes para uma maior autonomia, integração e interdependência; desenvolver a consciência de que o corpo é um meio de comunicação e expressão e, simultaneamente, lugar de prazer; estimular a reflexão de questões sociais identificadas pelos próprios participantes, de acordo com o projeto; registrar e relatar as sessões das oficinas de teatro.

c) metodologia:

residência com exercício profissional na entidade TU; observação participante, como atriz no espetáculo “*Ajuda-me a Não ter Medo!*” e, como profissional facilitadora, no projeto *TiS*; realização de um diário de bordo e dinamização das sessões de teatro, de acordo com os objetivos definidos no projeto; pesquisa bibliográfica e investigação relativa aos temas.

d) tópicos de conteúdo:

Teatro, Teatro e Comunidade, Saúde, Saúde Mental, Inclusão.

e) primeira fase e início do estágio:

primeira semana de novembro de 2021 (projeto “*Ajuda-me a Não ter Medo!*”)

f) atividades da primeira fase:

observadora participante e atriz nos ensaios e apresentação do espetáculo com o mesmo nome no Teatro Taborda.

g) segunda fase e final do estágio:

a partir de janeiro de 2022, início das sessões do projeto *TiS*.

h) atividades da segunda fase:

dinamizadora das sessões de teatro, estando o *terminus* do estágio inicialmente previsto para abril desse ano, e atriz no espetáculo final.

i) Especificações adicionais das atividades da segunda fase:

Sessões semanais, com a duração de 90min., à quinta-feira. Previstas sessões conjuntas com a professora de Voz (também estagiária em Musicoterapia na AASPS), e sessões com a professora de Ginástica Terapêutica.

Grupo de destinatários composto por adultos, maioritariamente com diagnóstico de problemas de saúde mental crónica, oriundos de bairros sociais, com idades compreendidas entre os 40 e os 64 anos de idade.

3.3. EXCURSO: OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE E ARTISTA PEDAGOGO

Destaco duas das noções que me orientaram no estágio como reflexão e como prática: “Observação Participante” e “Artista Pedagogo”.

A Observação Participante é uma técnica de investigação social e antropológica que visa a recolha de dados. O observador, inserido no meio do grupo que observa e estuda, partilha as atividades, os momentos e os afetos. Faz, pois, uma observação direta daquilo que estuda. Para Quivy e Campenhoudt (2008, 196-199), os métodos de observação direta "constituem os únicos métodos de investigação social que captam os comportamentos no momento em que eles se produzem e em si mesmos, sem a mediação de um documento ou de um testemunho" e referem como vantagens na observação participante: apreensão de comportamentos e acontecimentos no próprio momento em que acontecem; recolha de um material não suscitado pelo investigador; relativa autenticidade dos escritos em comparação com as palavras. "É mais fácil mentir com a boca do que com o corpo."

A noção e o termo “Artista Pedagogo” é adotado pelo TU e remete para um sentido defendido pela sua diretora artística, Rita Wengorovius, na sua prática docente, pedagógica e artística. Designa alguém que, sendo

especializado numa determinada área artística, desempenha um papel agregador e facilitador, contribui para desenvolver a autoestima pessoal e a relação grupal, facilitando a organização e coordenação das ideias do grupo. No caso do teatro, reúne as funções que nesta atividade pertencem ao encenador e ao produtor de projetos.

Nesta concepção, o artista pedagogo motiva, desencadeia, orienta ações que visam uma contribuição individual e uma participação ativa na sociedade através do fazer artístico. Deve ter capacidade de observação e escuta, de decisão e adaptação. É alguém que se interessa por cada indivíduo, seja qual for a sua proveniência ou história de vida, pelo que cada um pode trazer de único ou partilhado com outros. O artista pedagogo não deve impor as suas ideias ou modelos a seguir, antes proporcionar o encontro de cada um consigo mesmo e respetivas escolhas.

Não obstante todos os aspetos já referidos, acrescentaria um outro, citando um dos participantes do projeto *TiS* numa das sessões de teatro: “não ter medo de pessoas” e “gostar de pessoas”.

CAPÍTULO 4. EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO NO PROJETO “AJUDA-ME A NÃO TER MEDO!”

Iniciei a minha participação no projeto “Ajuda-me a Não ter Medo!” a 4 de novembro, no contexto dos ensaios para o espetáculo no Teatro Taborda. Encerrei este primeiro período de estágio com a presença na Conferência “Arte e Inclusão - Parcerias Criativas”, em 14 de janeiro de 2022.

Na equipa pluridisciplinar onde me integrei como estagiária, destaco, entre outras, as seguintes funções: direção artística de Rita Wengorovius, responsável pela sua conceção e realização; criação e apoio ao movimento de Salmo Faria; banda sonora original de Alexandre Delgado e elenco composto por atores profissionais e não atores.



Figura 3 - “Ajuda-me a Não ter Medo!”
Ensaio | Teatro Taborda



Figura 4 - “Ajuda-me a Não ter Medo!”
Ensaio | Teatro Taborda

“Ajuda-me a Não ter Medo!” é concebido e concretizado como um espetáculo teatral com forte componente musical e de movimento. Tem como obra de referência o romance *Ensaio sobre a Cegueira*, de José Saramago²⁴, que serviu de ancoragem a todo o projeto artístico e de ponto de partida para o espetáculo.

“Abramos os olhos, Não podemos, estamos cegos, disse o médico, É uma grande verdade a que diz que o pior cego foi aquele que não quis ver, Mas eu quero ver, disse a rapariga dos óculos escuros, Não será por isso que verás (...)”²⁵

4.1. INÍCIO DO PRIMEIRO PERÍODO DO ESTÁGIO: ENSAIOS

Durante as primeiras três semanas assisti aos ensaios semanais do grupo, dirigidos e orientados pela equipa do TU.

Neste período, os ensaios realizaram-se numa sala da Escola Básica Homero Serpa, disponibilizada pela Junta de Freguesia da Ajuda. Consistiram sobretudo no aquecimento, disponibilização e preparação do grupo; ensaios de corpo e movimento, voz e texto; escolha de adereços e figurinos e na adaptação ao espaço de apresentação.

No decurso do trabalho tive oportunidade de contactar com toda a equipa artística, atores e utentes da AASPS que integravam o elenco do espetáculo, e ainda com a equipa técnica de saúde da AASPS que acompanha os utentes (uma psicóloga, uma técnica de ginástica terapêutica e uma estagiária em Musicoterapia). No trabalho participaram ainda, na equipa do TU, dois outros mestrandos em Teatro e Comunidade, Duarte Soares e Mariana Índias e, na equipa da AASPS, dois estagiários (de

²⁴ Data de 1995 a primeira publicação, pela Editorial Caminho, contando o romance com inúmeras traduções, para além de ter sido objeto de adaptação cinematográfica. <https://www.josesaramago.org/livro/ensaio-sobre-a-cegueira/>

²⁵ José Saramago, *Ensaio sobre a Cegueira*, 283

Musicoterapia e Psicologia, respetivamente, Maria João Veloso e Rodrigo Reis).

A partir de 6 de dezembro, antecedendo a estreia e a apresentação do espetáculo, os ensaios passaram para o Teatro Taborda, equipamento municipal, cuja companhia residente, o Teatro da Garagem, foi parceira no projeto.

Nessa quarta semana passei a integrar o elenco do espetáculo, e foi-me atribuído, como atriz, as figuras de “médica” e “mulher de capas-gabardine”.



Figura 5

Camarim “Ajuda-me a Não ter Medo!”|Teatro Taborda

Com esta integração pude vivenciar os ensaios de uma outra forma, como observadora participante e como cúmplice do nervosismo, da alegria e da partilha comprometida que é a de estar num palco.

A par destas atividades de natureza imediata e prática - assistir a ensaios, como observadora participante, integrar ensaios e o espetáculo, como atriz – durante este primeiro período de estágio, procurei registar a configuração que o objeto final do processo – o espetáculo – ia adquirindo. É disso que darei conta a seguir, através do enunciado genérico da sua ação e estrutura dramática e de algumas notas sobre transposição, personagens e figuras de linguagem que ligam a obra literária de partida ao espetáculo de teatro.

Nas récitas do Teatro Taborda, a ação do espetáculo desenrola-se em nove segmentos. Em complemento, anexo (I) um documento - a que chamei "resumo de cenas" - com a sequência cronológica e o resumo cena a cena, e que elaborei a partir do esboço/ versão de guião que me foi fornecido no início do estágio, dos apontamentos retirados dos ensaios, da memória e de registos de imagem (anexo X).



Figura 6
Médicos e Vendas, Ensaio “Ajuda-me a Não ter Medo!”|Teatro Taborda

4.2. AÇÃO E ESTRUTURA DRAMATÚRGICA DO ESPETÁCULO

O projeto procura atingir através dos meios artísticos que lhe são próprios – o teatro, a música, o movimento - uma relação entre saúde mental e o estigma que lhe está associado. Na obra de partida, explora de sobremaneira o acontecimento “cegueira branca”,

“(…) mas quem nos diz a nós que esta cegueira branca não será precisamente um mal do espírito, e se o é, ponhamos por hipótese, nunca os espíritos daqueles cegos estiveram tão soltos como agora estão, fora dos corpos, e portanto mais livres de fazerem o que

quiserem, sobretudo o mal, que, como todo o mundo sabe, sempre foi o mais fácil de fazer.”²⁶

No romance, este mal afetará primeiro o condutor de um automóvel para alastrar depois a toda a população, exceto uma mulher. Instalada a epidemia, segue-se repressão e confinamento, resistência e violência, crise da razão e da solidariedade humana. No final, a vida retomará o seu curso. “A cidade ainda ali estava”, é a última frase do romance de Saramago.

O projeto teatral partirá do mesmo acontecimento – alguém atingido pela cegueira, e assistiremos à ampliação das suas consequências, com situações de confinamento, preconceito e repressão. Ao mesmo tempo, as personagens/figuras da ação rememoram e reconstroem um universo pessoal e coletivo do que lhes foi dado viver.



Figura 7

Sombra Branca, Ensaio “Ajuda-me a Não ter Medo!” |Teatro Taborda

4.3 EXCURSO: TRANSPOSIÇÃO ROMANCE – ESPETÁCULO

O romance de José Saramago *Ensaio sobre a Cegueira* serviu de ponto de partida para o processo e para o espetáculo, isto é, funcionou como instrumento a partir do qual os participantes se relacionaram com os temas

²⁶ José Saramago. *Ensaio sobre a Cegueira*, 90.

e construíram o espetáculo. Este foi o limite e o âmbito da transposição trabalhada, necessariamente segmentada e selecionada, que levou o romance para o palco. Não se tratou de uma adaptação que abrangesse toda a estrutura, a matéria ficcional e a matéria ensaística com que se alimenta o romance. O projeto seguiu-lhe o sentido, pese a mudança de meio, abriu-o para o palco, e fez uma dramatização de/ a partir de momentos e situações da obra. Ao continente "romance", o espetáculo trabalhou "ilhas", "momentos", "analogias", materiais que tornassem possível o trabalho de cada um sobre si próprio, uma dinâmica e valorização de grupo, um tratamento de temas, pensados a partir da atitude da sociedade perante a saúde mental, isto é, como uma "cegueira".

Na conceção do espetáculo apresentado quero assinalar ainda o desvio que, relativamente a uma dramaturgia mais convencional, é feito no que se refere a uma identificação das figuras que ocupam o mundo recriado, ao desenho de "personagens". Mais do que "caracteres", no sentido de conjunto de traços específicos, há "figuras" humanas, isto é, indo ao encontro da aceção mais imediata: "figura designa um tipo de personagem sem que seja precisado de que traços particulares essa personagem se compõe." (Pavis 2008,167)

Esta observação está, aliás, em consonância com o que é referido pelo próprio José Saramago no seu diário, na entrada referente ao dia 15 de agosto de 1993 constante nos *Cadernos de Lanzarote I*²⁷:

“Decidi que não haverá nomes próprios no *Ensaio*, ninguém se chamará António ou Maria, Laura ou Francisco, Joaquim ou Joaquina. Estou consciente da enorme dificuldade que será conduzir uma narração sem a habitual, e até certo ponto inevitável, muleta dos nomes, mas justamente o que não quero é ter de levar pela mão essas sombras a que chamamos personagens, inventar-lhes vidas e preparar-lhes destinos. Prefiro, desta vez, que o livro seja povoado por sombras de sombras, que o leitor não saiba nunca de quem se trata, que quando alguém lhe apareça na narrativa se

²⁷ <https://blimunda.josesaramago.org/numero/93/>

pergunte se é a primeira vez que tal sucede, se o cego da página cem será ou não o mesmo da página cinquenta, enfim, que entre, de facto, no mundo dos outros, esses a quem não conhecemos, nós todos.”

Num comentário feito a propósito de uma adaptação para o teatro de *Ensaio sobre a Cegueira*, no caso levada a cabo pelo Teatro Nacional São João, Carlos Reis oferece a seguinte perspetiva:

“(…) estamos (…) perante personagens sem vinculação epocal definida, circulando em espaços difusos, às vezes concentracionários e como que atemporais, vivendo conflitos em que emerge aquilo que há de mais denso, profundo e não raro assustador numa condição humana degradada. Radicado naquilo a que o autor chamou o *tempo da pedra* (e sucedendo ao *tempo da estátua*), o romance *Ensaio Sobre a Cegueira* leva-nos a “entrar no interior da pedra, no mais profundo de nós mesmos”, perguntando “o quê e quem somos” (José Saramago, *A Estátua e a Pedra*).”²⁸

A este propósito, sublinho a correspondência que parece haver entre esta visão e a conceção do espetáculo “*Ajuda-me a Não ter Medo!*” uma vez que todo o seu desenho tem o contributo dos utentes da AASPS a partir das suas próprias vidas. Nesta perspetiva, o espetáculo está plenamente enquadrado enquanto Teatro e Comunidade e dentro da missão, objetivos e metodologias do TU.

Na entrada do diário (*Cadernos de Lanzarote II*) referente a dia 24 de julho de 1994, Saramago diz-nos: “Uma coisa seria querer fazer um romance sem personagens, outra pensar que seria possível fazê-lo sem gente. E esse foi o meu grande equívoco quando imaginei o *Ensaio sobre a Cegueira*. Tão grande ele foi que me custou meses de desesperante impotência. Levei demasiado tempo a perceber que os meus cegos podiam passar sem nome, mas não podiam viver sem humanidade.”²⁹

²⁸ Carlos Reis. “O teatro como ensaio”. Caderno: Ensaio sobre a Cegueira. https://storage.googleapis.com/assets.tnsj.pt/documents/10cf3553-manual-de-leitura_ensaio-sobre-a-cegueira-final.pdf

²⁹ <https://blimunda.josesaramago.org/numero/93/>

Por fim, nesta reflexão sobre a relação romance-espetáculo, quero ainda acrescentar uma nota relativa a “figuras de linguagem”.

Em “Ajuda-me a Não ter Medo!” a referência à pandemia de cegueira justapõe-se à situação pandémica causada pela Covid-19. A pandemia e o confinamento tiveram, entre outros, como consequência o aumento dos casos de isolamento social, o que se repercutiu também na saúde mental das pessoas. Numa alusão muito concreta ao panorama do nosso país nessa matéria, uma das figuras – a “médica” que interpretei – fala justamente dos nossos dados: “na Europa, Portugal é o 2.º país com a mais elevada prevalência de doenças psiquiátricas. Mais de 1/5 dos portugueses sofre de uma perturbação psiquiátrica. Só 25% dos doentes com perturbações psiquiátricas recebe tratamento e apenas 10% tem tratamento adequado.”

A situação da doença representada no espetáculo não é senão uma metáfora para designar a cegueira social a que os indivíduos com problemas de saúde mental ainda estão sujeitos, nomeadamente, a indiferença social, o estigma, o medo e a vergonha associados à doença.

Em entrevista, refere o próprio José Saramago inquirido sobre o porquê da cor (branca) do mal cuja epidemia se arrasta pelo romance:

“Talvez para dizer que aquela cegueira não é cegueira.”³⁰

O texto e as reflexões que este espetáculo implicam são, a um tempo, metáfora e alegoria. Metáfora porque “implica necessariamente um desvio do sentido literal da palavra para o seu sentido livre”³¹, da cegueira física para a cegueira social (e, há aqui inclusive uma metáfora redobrada, desta para o estigma e a indiferença perante as questões da saúde mental). Por outro lado, detetamos, uma alegoria, “lemos uma narrativa pontual, mas retiramos dela uma matriz universal, jogo de forças que permite descrever outras narrativas, histórias, vidas. Lemos ou vemos uma determinada

³⁰ Clara Ferreira Alves. “Todos os pecados do mundo-entrevista”. Caderno de Leitura: Ensaio sobre a Cegueira. https://storage.googleapis.com/assets.tnsj.pt/documents/10cf3553-manual-de-leitura_ensaio-sobre-a-cegueira-final.pdf

³¹ Paula Mendes. “Metáfora”. E-Dicionário de Termos Literários. <https://edtl.fcsh.unl.pt/encyclopedia/metafora>

história, mas intuímos, por uma enigmática razão, que existe algo mais para ver, algo que excede os factos descritos, os casos particulares".³²



Figura 8

Pupila, Ensaio “Ajuda-me a Não ter Medo!”|Teatro Taborda



Figura 9

Final do espetáculo “Ajuda-me a Não ter Medo!”|Teatro Taborda

³² Pedro Eira. “Sete aforismos sobre a cegueira – e mais algumas notas, dialécticas, intuições”. Caderno de Leitura: Ensaio sobre a Cegueira. https://storage.googleapis.com/assets.tnsj.pt/documents/10cf3553-manual-de-leitura_ensaio-sobre-a-cegueira-final.pdf

4.4. CONFERÊNCIA E FINALIZAÇÃO DO PRIMEIRO PERÍODO DO ESTÁGIO

O projeto foi objeto de uma comunicação, da sua diretora artística, Rita Wengorovius, na Conferência “Arte e Inclusão - Parcerias Criativas”, organizada pela Direção Geral das Artes, em 14 janeiro de 2022, e que, resumidamente, visou “o debate sobre temáticas transversais a todos os setores da sociedade” e “potenciar o contributo das artes para as questões de cidadania, igualdade de género, inclusão e diversidade.”³³

Na sequência dessa comunicação e nessa mesma Conferência, assisti à apresentação da continuidade do projeto, através de um outro e novo projeto (*TiS*), pela sua diretora artística. Dessa forma concluí este primeiro período do estágio.

A fase seguinte começou imediatamente, ainda durante o mês de janeiro com a minha inclusão como estagiária no projeto *TiS - Teatro de Inclusão Social*.

³³ <https://www.dgartes.gov.pt/pt/noticia/4894>

CAPÍTULO 5. EXPERIÊNCIA E PERÍODO DE ESTÁGIO NO PROJETO “*TiS*”

Em janeiro de 2022 iniciei o segundo período do estágio, inserida no projeto “*TiS-Teatro de Inclusão Social*”, apresentado sumariamente no Capítulo II, que se inscreve numa linha de continuidade com o projeto “*Ajuda-me a Não ter Medo!*”, cuja descrição e balanço acabei de fazer.

De entre o conjunto de ações programadas para o projeto *TiS* constam duas sessões semanais de teatro, orientadas pela equipa do TU. Fui integrada nas “sessões das quintas-feiras”, no período entre janeiro e abril de 2022. As atividades que dinamizei e/ou participei, incluídas ou posteriormente adicionadas ao plano, foram objeto de um diário de bordo que elaborei e que me serviu de suporte na redação deste capítulo. Nesse documento registei os principais factos vivenciados, observações e reflexões pessoais. Tal registo foi feito com o intuito de, por um lado, ajudar a ver e perceber o que foi feito e, por outro, constituir futuramente uma referência para a minha própria prática.

De maneira a respeitar a natureza de registo, a parte do diário de bordo que anexo (II), referente às sessões de teatro por mim orientadas e coorientadas, apresenta uma forma muito próxima do original, apenas lhe introduzi pequenas correções. Para facilitar a sua leitura, apresento o diário por meses de atividade. Na descrição das sessões é também destacado um título onde se mencionam a data, o número da sessão e uma

citação que salienta um acontecimento, um dito, ou uma associação que considere, direta ou indiretamente, relevante na e para a minha prática ou que simplesmente me tocou.

A partir do diário de bordo, faço a seguir um resumo comentado da atividade desenvolvida durante este segundo período do estágio, no projeto *TiS*. Tal atividade pode ser segmentada em grandes itens: sessões de teatro; ensaios; apresentações públicas do projeto e do espetáculo; reuniões de trabalho. Foram múltiplos os espaços onde decorreram as atividades, como variáveis foram o número e o estatuto dos participantes. Antes de prosseguir para o resumo das atividades, deixo aqui um quadro-síntese das mesmas:

QUADRO I
estágio no *projeto TiS* - mapa de atividades

2022 MÊS: DIA ATIVIDADE LOCAL				2022 MÊS: DIA ATIVIDADE LOCAL			
JANEIRO	13	reunião	zoom	ABRIL	7	SESSÃO 11	Oficina de Artes
	19	SESSÃO 1	AASPS		11	reunião	zoom
	20	SESSÃO 2	AASPS		14	SESSÃO 12 ENCONTRO	Oficina de Artes
	27	SESSÃO 3	AASPS		21	SESSÃO 13	Oficina de Artes
FEVEREIRO	3	SESSÃO 4	AASPS		29	Reunião fim	zoom
	10	SESSÃO 5	AASPS	MAIO	26	SESSÃO extra	Oficina de Artes
	16	reunião	zoom				
	17	SESSÃO 6	AASPS	JULHO	25	ENSAIO	Oficina de Artes
	24	SESSÃO 7	Oficina de Artes		26	ENSAIO	LU.CA
MARÇO	3	reunião	zoom		27	ENSAIO	LU.CA
	10	SESSÃO 8	Oficina de Artes		28	ENSAIO geral	LU.CA
	23	reunião	zoom		28	ESPETÁCULO	LU.CA
	24	SESSÃO 9	Oficina de Artes				
	25	SESSÃO 10	Oficina de Artes				

5.1 SESSÕES DE TEATRO

De acordo com a primeira reunião em que participei, a 13-1-2022, o esquema de funcionamento proposto foi a divisão do conjunto de pessoas técnica e criativamente envolvidas no projeto em 2 equipas com atividade semanal.

Foi estabelecida a minha função nas sessões - genericamente designada “corpo e voz” – e decidida a minha inclusão na equipa das quintas-feiras (as 5 primeiras sessões em conjunto com Maria João Veloso (MJV), estagiária de Musicoterapia e as 5 últimas com Maria João Correia, técnica de Ginástica Terapêutica). Nessa reunião foi também prevista a apresentação de performances de 15-20 minutos, durante o mês de maio, com teatro debate sobre saúde mental, e eventual mediação role-play por parte da diretora artística, Rita Wengorovius.

“Criar através das pessoas, do que são e como são”, “não havendo obrigatoriedade de um produto, sendo o mais importante o processo de criação. A autonomia, a ligação com o grupo, a autoestima, reforçar vínculos, criação de sinergias”, foram as palavras da diretora artística, relembrando a metodologia do TU.

No dia 19 de janeiro começaram as sessões.



Figura 10

Projeto TiS |- Sessão de Teatro (19 janeiro 2022)| AASPS

“É PRECISO ENFRENTAR A ONDA”

Ao preparar a sessão 1 elegi como mote a frase “é preciso enfrentar a onda”, dado o contexto social generalizado de medo e insegurança provocados por uma onda recente, a Covid 19.

A sessão contou com a colaboração da Rita Wengorovius e a participação do grupo de atores do espetáculo apresentado no Teatro Taborda. Falou-se do processo e do que ressoou em cada um: “O que enfrentei? Do que não tive medo? O que abracei, o que construí?”. O balanço foi muito positivo.

Propus a construção de um estendal de desejos para o novo ano, em que num fio esticado colocámos as folhas de papel que cada um preencheu com os seus desejos.

Na sequência desta sessão, as interrogações fundamentais “Como e por onde começar?”, “Como trabalhar conjuntamente com a minha colega estagiária?” ocuparam a preparação da sessão 2 (20/1) e das seguintes, tanto mais que as características do espaço de trabalho (na AASPS) - limitado e pouco versátil - a isso obrigava.

As narrativas sonoras apresentam-se-me então como matéria de trabalho para uma expressão individual pretendida e para a criação de um jardim interior, partindo do individual para o coletivo. Sons produzidos pelo corpo humano ou por objetos. A ideia de jardim interior persiste em mim, antecede e precede os conceitos (paisagem sonora, *soundscape*, etc.) com que relacionei o que entendia como uma necessidade para lançar o trabalho prático.

Por isso, tendo em conta a experiência do projeto anterior, o conhecimento das circunstâncias sociais e pessoais dos participantes, o conhecimento e interesses da colega estagiária em musicoterapia, fez-me partilhar uma série de ideias, que a minha colega apoiou e comigo veio a desenvolver. Para completar a proposta, defendi também que não começasse por um “texto”. No decorrer do “*Ajuda-me a Não ter Medo!*” observei que a maioria dos elementos do grupo apresenta um potencial forte: a voz. Pode

o corpo falar só com sons? Pode o corpo falar só com sons. É por aqui que sigo, é por aqui que eu e a minha colega seguimos.

“UM CORPO LIBERTO É UM PRIMEIRO PASSO.”

No início da sessão oriento a fase de aquecimento e disponibilização do grupo. Destaco a importância deste arranque inicial, e que se repetirá em todas as sessões, fundamental para trabalhar, envolver e disponibilizar todo o grupo, procurando alcançar os seguintes aspetos: criação de uma dinâmica e ambiente de trabalho; separação do modo quotidiano do modo de treino performativo; produção de um momento de silêncio, de atenção e de concentração.



Figura 11

Projeto TiS | Sessão de Teatro | AASPS

Só depois avançamos para o nosso propósito: explorar e experimentar individualmente uma frase sonora utilizando sons corporais e alguns objetos e instrumentos musicais à escolha. Após um tempo de escuta e de comentários sobre os sons identificados, apresentamos de forma breve e com exemplos o objetivo de criar uma paisagem sonora. Depois da criação e da fixação, apresentamos o resultado e ficamos à escuta de olhos fechados e ouvidos bem abertos. Cada um tenta depois descrever e

interpretar a paisagem dos colegas, sem julgamentos. O grupo demonstra interesse e envolvimento, não revela dificuldades na execução, compreensão ou interpretação das propostas. Que ambiente nos sugerem os sons criados? Para onde nos levam? “Fazem lembrar a noite e o campo”, ouço.

Fico surpreendida, pois não deixa de ser curioso, tratando-se de pessoas que não habitam numa zona rural e cujas origens são urbanas. O importante é que o corpo fale. Lembrei-me de Peter Brook (1993, 71):

“Um corpo liberto é um primeiro passo.”



Figura 12

Projeto TiS | Sessão de Teatro | AASPS

A variação do número de participantes nas sessões coloca questões de dinâmica. Para mim começaram na sessão seguinte, a sessão 3 (27/1), onde apenas estiveram presentes dois destinatários. Será possível continuar o trabalho da sessão passada? Apresento outra proposta? É importante manter o fio condutor das sessões, quer para a coesão do grupo, quer do trabalho. É neste limbo entre dúvida, tomada de decisão, arranque da sessão, olhando a A.M. e o H.C., que me lembro dos ensaios do espetáculo, de ter observado uma dificuldade que ainda persiste, olhar nos

olhos do outro, ter o olhar sempre baixo, no chão. Foi por aí que comecei, com um jogo para treinar o olhar, a atenção, a comunicação verbal e não verbal.

Apresento o jogo com três níveis de dificuldade ou desafio. Cada nível é identificado e apresentado a cada momento.

À boleia desse jogo, eu e a minha colega continuamos com a proposta de criação sonora experimentada na sessão anterior. Junção de som, gesto e palavra. Experimentar dizer uma palavra de diferentes maneiras, com diferentes intenções. Imitar ritmo, tom, intenção. Ouvir e tocar. Todos tocam os instrumentos que escolheram ao ouvir a palavra cantada.

Começo a pensar que é possível criar uma narrativa sonora ou performance visual e sonora com alguns dos sons criados nas sessões: a rola da A.P., o peixe do H.C. o roncar do H.S., a folha de vento da A.M., o arado do P.M., a palavra “lua” da Maria João Veloso, a minha colega, o “crepitar” que eu própria produzi.

No fim da sessão, A.M. surpreende com uma canção francesa: “Tous les garçons et les filles”. Sinto uma emoção ao ouvi-la. Memórias e gostos partilhados despoletam emoções.

Na sessão 4 (3/2) continuamos, agora com uma nova participante.

Praticamos diversas propostas. Escrever numa folha a palavra relacionada com o som criado. Dizer a frase sonora em conjunto de acordo com a ordem estabelecida. Fazemos experiências, alteramos, reordenamos até encontrar o tempo, o ritmo e a melodia.

Finda a sessão, releio Peter Brook (2010,12):

“para fazer teatro somente uma coisa é necessária: o elemento humano. Isto não significa que o resto não tenha importância, mas não é o principal.”

Começo também a pensar na próxima sessão. Acho que é preciso um estímulo novo.

RECEITAS DOS LUGARES IMAGINÁRIOS

Encontrei-o num livro de Alberto Manguel (2021), no *Livro de Receitas dos Lugares Imaginários*. Ao lê-lo, fui fazendo associações, nomeadamente, com o *Dicionário de Lugares Imaginários*, de que é coautor. Comecei a relacioná-los e a relembrar os sons e as vozes da última sessão. Não tenho dúvidas. Decido-me pelo livro de receitas, pelos sons e pela palavra.

Falo da ideia à minha colega de Musicoterapia, que apoia a proposta com grande entusiasmo.



Figura 13

Projeto TiS | Sessão de Teatro | AASPS

Podemos trabalhar as palavras, pensar a sonoridade de cada ingrediente, pensar a sonoridade das palavras: ritmo, melodia, isto é, pensar os ingredientes das receitas rítmica e melodicamente. Ligar gesto, movimento e voz.

Apresento o livro na sessão 5 (10/2) e começamos a trabalhar dois dos seus textos, “Reino de Dodon” e “Mar das Palavras Geladas”. É preciso experimentar, imaginar, selecionar sons e gestos a partir de objetos, personagens, imagens, ações a partir dos textos. Listamos e registamos palavras e ideias.

A partir do primeiro texto: cata-vento, canto do galo, có-có-ró-có-có, sons de carros, sirene de ambulância, buzinas, pessoas a falar, vento. A partir do segundo: sons do mar, focas, baleias, sereias, pinguim, silvo, canção de trabalho para o puxar das redes, sereias que cantam em francês “tous les garçons et les filles”, grito de guerra - karaté.

Para a próxima sessão faremos uma lista de palavras de um dos textos com as quais possamos “brincar”, explorar rítmica e melodicamente, mudar o sentido, etc. Exemplo: feliz, paz, pás, morte do galo.

Nestas cinco primeiras sessões, e em resumo, o trabalho incidiu e consistiu em técnicas de respiração, jogos rítmicos, exploração vocal, corporal e de objetos sonoros, técnica vocal, jogos de aquecimento e disponibilização corporal, criação de narrativas sonoras, sonorização de um conto. A independência e autorrepresentação da voz estiveram em foco, fazendo-se algumas adaptações e adequações ao grupo.



Figuras 14 e 14a
Projeto TiS | Sessões de Teatro | AASPS

Na sessão 6 (17/2), e em continuidade com as escolhas da sessão 5, estabeleci como objetivos o trabalho sobre a autonomia e a ligação do grupo, o ritmo e a melodia das palavras.

Depois de uma fase inicial, incidindo em jogos (canção com gestos, caminhada no espaço com paragem e retoma de movimento a um sinal prévio), voltamos aos textos da sessão anterior, com escolha de palavras e criação de sonoridades para cada uma das palavras/ingredientes. Junção

de palavra e sonoridade com gesto e ou movimento, improvisações e momentos de perplexidade criados pela ruptura com a ordem estabelecida, ou, na expressão de um dos participantes, "uma desorganização organizada".

Registei alguns materiais produzidos. Para a próxima sessão mudaremos para um espaço mais adequado às nossas atividades.



Figura 15

Projeto TiS | Sessão de Teatro | Oficina de Artes

COMO FAZER PARA NÃO NOS PERDERMOS?

Na última sessão do mês de fevereiro - sessão 7 (24/2), começamos a utilizar como espaço de trabalho a Oficina de Artes, no antigo Balneário da Ajuda. Estão presentes três novos participantes.

Iniciamos como habitualmente os exercícios de respiração e aquecimento e continuamos o trabalho das sessões anteriores. Trabalha-se diferentes intenções, ritmos, projeção vocal e improvisamos ideias para menus exóticos.

O grupo é maior, o espaço também. Há alguma desconcentração inicial.

Como fazer para não nos perdermos? Que estratégias utilizamos? E no palco quando nos perdemos no texto?

Improvizamos, respiramos juntos. Não desistimos nem saímos de cena. Se acontecer no espetáculo nós estamos lá para ajudar. Também aqui, respiramos juntos, ao mesmo tempo.

Com atenção, envolvimento e disponibilidade, o ambiente é de boa disposição e de alguma excitação no momento de dar ideias para o “menu exótico”:

cachupa de crocodilo, feijoada de gibóia, caracóis estufados com molho de ostra, baba de hipopótamo, tâmaras, espuma de grilo gratinada, sangue de dragão, e para beber, saqué e ginjinha de espumante.

A necessidade de novos inputs e desafios fez-nos chegar à sessão 8 (10/3), com uma proposta que desenvolvemos, praticando-a como exercício performativo e que se veio a revelar "mágico"(descrito em pormenor no Diário de Bordo). Esse exercício trouxe-me à memória as palavras de João Mota, meu professor: “a função do teatro é tornar visível o invisível”.

O enfoque no movimento e na escuta levou-nos depois a improvisações a pares, partindo de uma situação do texto "Reino de Dondon”:

na cozinha do palácio, o cozinheiro e o galo conversam; no jardim do reino, três dos convidados para o banquete falam; na entrada do castelo, um habitante do reino canta uma canção estrangeira para outro que tenta aprendê-la; um dos convidados conta um segredo sobre o cozinheiro do reino.

Observo e registo. Verifico dificuldades, nomeadamente, ao nível dos diálogos.

Na sessão seguinte, a sessão 9 (24/3), fazemos improvisações individuais relacionadas com o texto, a partir dos ingredientes da receita do “Guisado de Galo de Ouro”.

Finda o tempo de experimentação, os participantes têm um minuto para fazer uma pequena performance, onde integram o que têm vindo a trabalhar, partindo de um ponto comum: são artistas que vão cantar num concerto.

No fim faço algumas perguntas para reflexão:

Fizeram o que tinham pensado? Mudavam alguma coisa? Que adereço ou figurino usariam para uma performance mais elaborada? Pensaram em alguma situação ou personagem durante o tempo de criação?

A título de exemplo deixo um momento, entre os que estão registados no Diário de Bordo:

"Usava um fato de seda azul e camisa branca. Pensei num fado, um fado da minha cantora preferida, a Mariza." Alguns tentam recordar o fado, trauteiam, até chegarmos ao título. Eu pergunto: "Se fosse um fadista, qual seria o seu nome artístico?". Após algumas hesitações e ajudas: "Duque Dias."

Estamos em fins de março quando chegamos à sessão 10 (25/3), onde a principal atividade é fazer improvisações a pares.

Dois a dois, os participantes estabelecem um diálogo utilizando apenas uma das palavras escolhidas e trabalhadas na última sessão. Um pergunta e o outro responde. E assim sucessivamente.

"Para entender uma linguagem deve-se compreender como funciona. Ora, pode comparar-se a linguagem a um jogo; há tantas linguagens quantos os jogos de linguagem. Portanto, entender uma palavra numa linguagem não é primeiramente compreender a sua significação, mas saber como funciona, ou como se usa dentro de um desses jogos."

Na sessão 11 (7/4) os objetivos estão relacionados com "equilíbrio, movimento e memória".

Entre outros que registei no Diário, destaco um exercício com um objeto comum, no caso uma cadeira. Cada participante cria cinco figuras com a cadeira. Memorizam e atribuem um número a cada uma das figuras. Criação similar, com sequência de sons, e posteriormente com ligação entre os sons e os movimentos. Não foi unânime a compreensão do que se pretendia. No fim colocam-se as dúvidas e conversa-se.

Relembro as palavras de Appia (2005,10):

“A arte dramática dirige-se, como as artes representativas, aos nossos olhos, aos nossos ouvidos, ao nosso entendimento, em suma, à nossa presença integral.”

“TOUS LES GARÇONS ET LES FILLES”

A 12 de abril realizámos a sessão 12, que consistiu na participação no 1.º ENCONTRO INTERNACIONAL ARTE E INCLUSÃO SOCIAL, adiante especificada.



Figura 16

Projeto TiS | 1.º Encontro - EIAIS | Oficina de Artes

Aproxima-se o fim do estágio. Antes da reunião (29/4) que assinala formalmente a sua conclusão, a sessão 13 (21/4) começou com um exercício de respiração de karaté, ensinado por um dos participantes/destinatários do "TiS". A sessão esteve focada em tópicos necessários à nossa prática: "Confiar, guiar e ser guiado", "Gestos, movimentos e palavras - ligações", "Um corpo tenso e um corpo descontraído", "atenção e escuta". Reformulamos, voltamos atrás, experimentamos variantes dos exercícios.

Há um momento perto do fim em que em que respiramos e repetimos todos juntos, gestos e movimento. Foi surpreendente a sincronia e sintonia de todos. No seguimento desta qualidade de atenção e de escuta conjunta, proponho um monólogo improvisado a partir de uma frase à escolha.

Registei as dificuldades e os progressos ao longo desta última sessão "das quintas".



Figura 17
Projeto TiS | sessão extra| Oficina de Artes da Ajuda

No dia 26 de maio promovemos uma sessão extra, a sessão 14, com um lanche preparado por mim, com apoio da minha colega estagiária de Musicoterapia. Faz-se também um pequeno balanço das sessões. Todos falaram. Registei no Diário alguns comentários que levo comigo para sempre.

QUADRO II
PRESENCAS - (SESSÕES DE TEATRO TiS| | 5.ª FEIRA)

LOCAL	SESSÃO Nº	PARTICIPANTES/ DESTINATÁRIOS	ESTAGIÁRIOS	EQUIPA TiS	TOTAL
AASPS	1	4	1	* 1	6
AASPS	2	5	2		7
AASPS	3	2	2		4
AASPS	4	4	2		6
AASPS	5	3	2		5
AASPS	6	5	2		7
Oficina de Artes	7	7	2		9
Oficina de Artes	8	5	4	* 1	10
Oficina de Artes	9	3	3	** 1	7
Oficina de Artes	10	3	4		7
Oficina de Artes	11	6	4		10
Oficina de Artes	12	7	5	7	*** 32
Oficina de Artes	13	4	4		8
Oficina de Artes	14	5	3		8

* Rita Wengorovius ** Filipe Ferraz, da entidade parceira Wamãe (registo de imagens) *** 1º EIAIS - total de participantes inclui, além dos destinatários e da equipa do projeto TiS, outros participantes e entidades).

5.2 REUNIÕES DE TRABALHO

Ao todo, e para além de trocas de impressões parcelares e informais, participei em 5 reuniões de trabalho.

Na primeira reunião da equipa *TiS*, a 13 de janeiro de 2022, via zoom, foi salientado a constituição da equipa, o propósito e relação concreta com o programa BIP/ZIP, nomeadamente a captação de público e enquadramento dos destinatários do projeto. Nessa reunião, estabeleceu-se o esquema de funcionamento, e foram desenvolvidas orientações em termos de direção artística, metodologia e pedagogia do TU.

A segunda reunião, a 16 de fevereiro, por zoom, teve a participação de parceiros do projeto, e foram resumidas as ações levadas a cabo. Eu e a minha colega estagiária da equipa das quintas-feiras fizemos o balanço das primeiras cinco sessões.

Intervenção de natureza similar tivemos no decurso da terceira reunião intercalar da equipa e parceiros do projeto, a 23 de março, via zoom.

A 11 de abril participei na quarta reunião, da direção artística e da equipa do TU, reunião inserida na preparação do 1.º Encontro Internacional de Teatro Arte e Inclusão Social. A contribuição da equipa das quintas-feiras, onde eu me inseria correntemente, foi replicar no Encontro uma das sessões anteriores e cujo resultado tinha sido particularmente conseguido.

Em 29 de abril, ocorreu a quinta e última reunião, uma vez que o *terminus* quer do meu estágio, quer da minha colega de sessões estava previsto para esse mês. Pese a data estabelecida, concordei em continuar a acompanhar o grupo até à apresentação do espetáculo no teatro LU.CA. Por outro lado, ficaram ainda previstas: a nossa participação numa ação com técnicos da AASPS e uma sessão de balanço com os participantes nas sessões de teatro (e já referida no subcapítulo anterior).

5.3 PARTICIPAÇÃO NO 1.º ENCONTRO INTERNACIONAL ARTE E INCLUSÃO SOCIAL

Incluído no projeto *TiS*, o 1.º ENCONTRO INTERNACIONAL ARTE E INCLUSÃO SOCIAL - realizou-se no dia 14 de abril de 2022, na Oficina de Artes da Ajuda, espaço onde decorreram a partir do final de fevereiro as sessões de teatro. Reuniu cerca de 32 pessoas. Entre as quais participaram os destinatários do *TiS*, os técnicos das entidades parceiras, a equipa *TiS*, os artistas do TU e a Associação de Promoção Social Magnifico Teatrino Errante di Bologna, grupo de teatro/dança para a Inclusão Social.



Figura 18
Projeto TiS | 1.º Encontro - EIAIS|
CARTAZ



Figura 19
Projeto TiS | 1.º Encontro - EIAIS|
Performance, “O que sei de mim”

O encontro realizou-se durante a tarde e a manhã, no horário das 10:00 às 16:30. Iniciou-se com um workshop de “Treinamento rítmico improvisado”, dirigido por dois elementos da companhia italiana presente. O que foi atribuído na reunião preparatória (11/4) ao grupo das sessões das quintas foi levado a cabo também nessa manhã: replicar no Encontro

uma proposta desenvolvida numa das sessões de teatro (10/3) e cujo resultado tinha sido particularmente conseguido.

Do programa, fizeram também parte duas performances de intercâmbio, uma apresentada pelo grupo italiano, outra a partir de uma situação cénica do espetáculo “*Ajuda-me a Não ter Medo!*”, na versão de 2021.

O programa completo e outras informações constam dos anexos (V, VI, VII, VIII) a este Relatório.

Do meu ponto de vista, foram os seguintes os pontos fortes do Encontro:

- partilha de experiências entre todos os participantes e o seu total envolvimento do princípio ao fim;
- dinâmica da sessão pelo Teatrino Errante, com a apresentação de exercícios simples, com enfoque na linguagem não verbal, assente sobretudo na ideia de cuidar do outro, de olhar, tocar e relacionar-se com o outro com cuidado, com atenção;
- carácter lúdico do primeiro jogo que gerou um ambiente de descontração e de união do grupo;
- performance apresentada pelo Teatrino Errante que usa de forma particularmente feliz o movimento e conjuga a componente autobiográfica de um dos atores com deficiência com a interpelação direta ao público;
- almoço-convívio;
- possibilidade dos participantes do projeto *TiS* encontrarem e conhecerem outras pessoas e outros modos de fazer.

Em contrapartida, os pontos menos conseguidos foram sobretudo dois:

- horário das atividades desadequado para a proposta que eu e a Maria João Veloso conduzimos, e que afetou a sua dinâmica;
- insuficiente espaço para diálogos no final das apresentações, quase no final do dia.

Todavia, a partilha de atividades e o encontro entre todos os presentes produziu um resultado global profícuo e estimulante.

**Figura 20**

Projeto TiS | 1.º Encontro - EIAIS| Oficina de Artes da Ajuda

5.4 PARTICIPAÇÃO NOS ENSAIOS E NO ESPETÁCULO AJUDA-ME (VERSÃO APRESENTADA NO TEATRO LU.CA)

Retomei a minha participação, no âmbito da preparação do espetáculo em julho, na fase final dos ensaios na Oficina de Artes (antigo Balneário da Ajuda) e nos ensaios de palco nos dias 25, 26, 27 de julho de 2022 no Teatro LU.CA. A apresentação do espetáculo realizou-se no dia 28 de julho no Teatro LU.CA.

Para mim, que recuperava ainda do primeiro contágio da Covid-19, que voltava a ver a luz da A.P., a ouvir a voz doce da A.M. e também da P. e o humor do N.P., que olhava como criança deslumbrada o malabarismo da Inês, uma nova participante, a discreta Yara, a vibrante Bernardete (das sessões de 4.^a feira) o Salmo pluma, o Salmo leve espuma do mar, os muito atentos e cuidadosos Duarte, Mariana, Daniela e a Rita furacão, a Rita timoneira, para mim, que olhava estes fazedores de sonhos, era bom estar de volta.

Os ensaios decorreram com a participação de quase todos os elementos do grupo, de forma empenhada e organizada, sendo notório um maior domínio dos participantes, quer relativamente à sua função no interior do espetáculo, quer no comportamento do ponto de vista emocional, havendo

muito mais calma e capacidade de resistir ao cansaço, ao desgaste, aos imponderáveis que um espetáculo sempre acarreta.

Os ensaios e o espetáculo incluíram todos os participantes que frequentaram as sessões de 4.^a e 5.^a feira. Foi gratificante e estimulante ver participantes que “estavam de volta” e os elementos da equipa TU.



Figura 21 e 21a

Projeto TiS |espetáculo "Ajuda-me a Não ter Medo!"|aquecimento, ensaio geral| Teatro LU.CA



Figura 22

Projeto TiS |espetáculo "Ajuda-me a Não ter Medo!", ensaio geral| Teatro LU.CA



Figura 23

Projeto TiS | espetáculo "Ajuda-me a Não ter Medo!", ensaio geral| Teatro LU.CA

Relativamente ao espetáculo, a estrutura do espetáculo apresentado em dezembro no Teatro Taborda não foi alterada, apesar das alterações no seu decurso, nomeadamente, o aumento do número de participantes e a modificação de algumas situações cénicas, através da sua ampliação, com cenas novas e/ou através da intervenção de outras figuras.

Exemplos concretos dessas alterações: na “cena do anúncio do confinamento”, o Comandante, que anteriormente comunicava por imagem vídeo, passa a estar presente no palco; “na cena da luta pelo poder” há a intervenção de uma figura que faz malabarismo; na “cena do exame médico” aumentam os relatos autobiográficos e são introduzidas novas figuras; foram também introduzidas novas cenas como a “cena da rapariga dos óculos escuros”

A sala estava lotada. Familiares, amigos, representantes das entidades parceiras. No final do espetáculo abriu-se o diálogo com o público.

5.5 FINALIZAÇÃO DO SEGUNDO PERÍODO DE ESTÁGIO

Ao todo participei e dirigi, total ou parcialmente, 14 sessões. Inicialmente o projeto previa 10 sessões de teatro, visando a capacitação do grupo, em face das atividades. O balanço que fiz e faço foi extremamente positivo.

Posteriormente, na reunião de 29 de abril, que formalmente assinalou o fim das sessões inseridas num contexto de estágio, foram agendadas sessões extra (destinadas a ensaios nas instalações do antigo Balneário da Ajuda/ Oficina de Artes). Durante o mês de maio, os problemas de agendamento sucederam-se (por impossibilidade minha nos dias 5 e 12, a pedido da coordenação artística no dia 19) e durante o mês de junho os impedimentos multiplicaram-se (ou por haver contagiados com Covid-19, incluindo a minha pessoa, ou por ser feriado num dos dias, ou por sobreposição de atividades da AASPS, ou por diferentes interpretações sobre a continuação do trabalho).

A minha participação no projeto foi retomada nos ensaios de palco, no Teatro LU.CA, em julho, como acabei de assinalar no subcapítulo anterior, no relato resumido sobre a experiência dos ensaios e do espetáculo.

Quer as impressões sobre anteriores apresentações, quer a introdução de novos participantes e ações cénicas, não alterando a estrutura do espetáculo, ampliaram-lhe o sentido e criaram um lugar para outras perspectivas.

“Sempre me intrigou o momento do penetrar na luz, o momento preciso em que, sentados no meio do público, vemos abrir a porta do palco e um intérprete entra na zona de luz; ou, observando este acontecimento na perspectiva do intérprete, o momento preciso em que aguarda na obscuridade, vê a mesma porta abrir-se e avança para dentro da luz que ilumina palco e público.

Consegui aperceber-me (...) que a razão por que este momento é tão emocionante (...) resulta da sua semelhança com as circunstâncias do nascimento (...) Agora (...) apercebo-me de que o momento de penetrar na luz é também uma poderosa metáfora

para a consciência, para o nascimento do conhecimento, para o advento ao mesmo tempo simples e esmagador da entrada do si no mundo da mente.” (DAMÁSIO 2000, 21)

5.6 EXCURSO: CORO, PAISAGEM SONORA, JOGO E IMPROVISAZÃO.

São vários os tópicos que em matéria concetual poderia escolher para relacionar com a vivência e a reflexão resultante deste segundo período de estágio e da continuidade do espetáculo. Escolho 4 entre eles: coro; paisagem sonora; jogo e improvisação. Qualquer deles esteve todos os dias presente na minha prática.

Uns por afinidade quase imediata com o próprio teatro comunitário, como "coro", "jogo" e "improvisação", o outro - "paisagem sonora"- porque enquadrou o arranque inicial do trabalho.

A todos eles posso aplicar e estender, parafraseando Jacques Lecoq sobre "improvisação", todos esses recursos permitem que quem participa se exprima com liberdade, que produza material criativo e que o incorpore, como um autor, no espetáculo.

CORO

O "Coro" é um elemento central da criação artística comunitária. Não apenas pela sua dimensão representativa como porque, nas palavras de Cláudia Andrade (2015, 328) "permite articular aspetos éticos, estéticos, ideológicos e performativos, sendo um recurso apropriado para uma modalidade teatral que está empenhada em fortalecer a comunidade".

O coro representa um elemento polivalente através do qual as histórias podem ser contadas e apresentadas. Pode ser utilizado como elemento narrativo, artifício de distanciamento ou como meio de envolver emocionalmente o espectador na ação.

“Desde o tempo grego, coro designa um grupo homogêneo de dançarinos, cantores e narradores que toma a palavra coletivamente para a ação” (PAVIS 2008, 73).

Termo comum à música e ao teatro, é olhado sob diversas perspectivas, que ajudam ao seu entendimento. Assim, Sarrazac (2012, 61) realça a "fala épica e distanciadora" que "comenta, generaliza e exprime um pathos que simboliza o próprio pathos dos espetadores." Já Rosenfeld (2008, 54) põe em destaque uma outra dimensão:

“Representa a polis o coletivo, amplia a ação além do conflito individual. Além de detentor dessa articulação, o coro exerce uma função épica, abrindo perspectivas para a coletividade em cena.”

O termo tem sido também amplamente tratado fora do âmbito performativo, como, por exemplo, por parte de filósofos como Nietzsche, Hegel e Schlegel.

Coro e coralidade, são duas categorias que se pretendem opor ao individual e ao individualizante, deslocar a força dramática do indivíduo para o coletivo, dotá-lo de uma representatividade e de uma voz.

Em *“Ajuda-me a Não ter Medo!”*, espetáculo comum aos dois períodos de estágio, o coro constitui-se como elemento com um poder simbólico muito forte. Movimentando-se no palco, ora com gestos repetidos ora com movimentos dançados, o grupo de figuras que o compõe tem uma função essencial na criação: representar os lugares, os objetos, as atmosferas e as personagens da ação. Para além da sua função poética, o coro tem também uma função dramática, advertir, aconselhar, reforçar uma ideia ou situação. Ora tomando a palavra coletivamente para a ação ora individualmente.

Descrevo em seguida e de forma sucinta, algumas situações do espetáculo que me parecem ser um bom exemplo dessa dupla função. No final da cena 1 (*“Rua”*), o homem 1 grita, ao constatar que ficou cego, e o coro tranquiliza-o e reconforta-o, *“isso passa, vais ver que passa”*, para em seguida, voltado para o público, dizer *“se podes ver, olha. Se podes olhar*

repara". Na cena 5 ("Exame"), cada um dos cegos, recordando as suas experiências traumáticas, diz individual e repetidamente, "*Lembras-te? Lembras-te? Lembras-te?*". Nestas repetições e nas respostas, a rememoração das situações passadas, trazidas para o presente, estabelecem um diálogo no interior do grupo e também com o público, num momento de interrogação e partilha. Ainda nesta cena a fala da médica sensibiliza e alerta o público para a questão da saúde mental. A repetição dos gestos nas cenas 6 e 9 ("Camaratas"), coloca em evidência, individual e coletivamente, poética e dramaturgicamente, questões identitárias, de despersonalização e de exclusão. Todas as figuras repetem os gestos de cortar cabelo, tirar casaco, tirar calças, tirar anéis, vestir capas) e ainda numa fala, uma das figuras diz: "*não te esqueças daquilo que nós somos aqui, cegos, simplesmente cegos, cegos sem retóricas nem comiserações*". Em "*Ajuda-me a Não ter Medo!*" as vozes e os gestos individualizados ou em conjunto são criados e evocados para expressarem um universo pessoal e íntimo, mas também comum, partilhado pelos que lhe deram autoria. Interpelam, informam, sensibilizam, contam, revelam, suplicam, aconselham, advertem para, por um lado, criarem outros mundos e olhares sobre a sua própria história, mas também criarem outros mundos e lastros junto de outros que as vêem ou escutam.

PAISAGEM SONORA

Uma "paisagem sonora" é composta pelos vários sons que compõem um determinado ambiente. Os sons podem ser produzidos pela natureza, pelo corpo humano ou por objetos diversos.

O termo tem origem na palavra inglesa "*soundscape*", que por sua vez tem como base a palavra "*landscape*". "*Soundscape*" foi cunhado e divulgado pelo compositor e teórico canadiano Raymond Murray Schafer em 1977, no seu livro "*The Soundscape: Our Sonic Environment and the Turning of the World*".

Como numa paisagem, a paisagem sonora apresenta-se como um ambiente físico e como uma forma de perceber esse ambiente. O conceito remete

para elementos sonoros, nomeadamente sons de diferente origem, como os produzidos por humanos, como a voz e a música, ou como os ruídos industriais, ou os produzidos por animais, ou os ruídos de fenómenos naturais, etc., etc.

Para elaborar o seu pensamento, Schafer utiliza a figura do turista em busca de “objectos com interesse auditivo” e não de “objectos com interesse visual”; a distinção entre ‘escutar’ e ‘ouvir’; o estatuto do som como extensão simbólica de uma personalidade, de um corpo ou dos objetos e seres que o produzem. Os estudos sobre Paisagem Sonora implicam várias disciplinas, desde a acústica, as ciências sociais, as artes, nomeadamente a música. Todas elas contribuem para o conhecimento das propriedades físicas do som, da relação deste com o cérebro humano, do seu lugar e importância no processo de criação artístico, etc. Estes estudos lançam uma nova interdisciplinaridade através do “projeto acústico”, definido como “interdisciplina que envolve cientistas, profissionais da área social, artistas, e profissionais do planeamento acústico; na busca pelas melhorias acústicas de um ambiente. Para isso, destaca-se a necessidade de conceber a paisagem sonora como uma composição musical, na busca pela riqueza e diversidade que não sejam destrutivas à saúde e ao bem-estar humano”.

IMPROVISACÃO TEATRAL

O termo é aqui usado como recurso no e do trabalho do ator, isto é, uma “técnica do ator que interpreta algo imprevisto, não preparado antecipadamente, e “inventado” no calor da ação”, segundo Pavis (2008, 205):

“Há muitos graus na improvisação: a invenção de um texto a partir de um *canevas* conhecido e muito preciso (...) o jogo dramático a partir de um tema ou de uma senha, a invenção gestual e verbal total sem modelo na expressão corporal, a desconstrução verbal e a pesquisa de uma nova “linguagem física.” (...)

Improvisar possibilita o uso da imaginação, provoca um efeito, encontra novas possibilidades, fazendo-o de forma integral e holística, corpo, mente, emoção. É pelo corpo que o indivíduo ao improvisar experimenta e vivencia outros modos e situações, que são possíveis de conduzir a encontros consigo próprio e com o outro.

“porque um ator, quando faz um gesto, está a criar para si próprio, em resposta a uma necessidade profunda, mas também para outra pessoa (...) um gesto é afirmação, expressão e comunicação; é uma manifestação privada de solidão” (BROOK 2008, 71)

A improvisação possibilita abrir um campo de descobertas e constatações. Acredito que também pela improvisação podemos tornar-nos mais sensíveis ao que nos rodeia, mais permeáveis à transformação da nossa vida e também à vida dos que pessoalmente nos rodeiam, e à vida dos outros.

JOGO

“Em francês, a palavra *jeu* tem inúmeras aceções. Em teatro, ela pode ser aplicada à arte do ator (*atuação, interpretação*), à própria atividade teatral, a certas práticas educacionais coletivas (jogo dramático) a até mesmo como denominação de um tipo de peça medieval (PAVIS 2008, 219).

Qualquer jogo tem um cariz fortemente social “e propõe intrinsecamente” a resolução de um problema. Para Spolin “Os jogos são sociais, baseados em problemas a serem solucionados. O problema a ser solucionado é o objeto do jogo. As regras do jogo incluem a estrutura (Onde? Quem? O quê?) e o objeto (Foco) mais o acordo de grupo”.

O esforço e a capacidade pessoal para se envolver com os problemas e os vários estímulos provocados pelo jogo determinam e são determinantes para o crescimento pessoal do indivíduo.

“Categorias como jogos de observação, jogos de memória, jogos sensoriais, jogos de aquecimento, agilidade verbal, comunicação não-

verbal etc., ampliam o limite tradicional da situação de aprendizagem (...) trabalhar com um sistema de percepção e de comunicação que rompe com a linearidade da forma discursiva.” (KOUDELA 2002, 42).

Parafraseando Spolin (2001, 341), entrar no jogo cria por si a oportunidade de teatro, " não é a cena é o caminho para a cena", é um processo vivo.

CONCLUSÃO

Face aos objetivos definidos para a realização do estágio, quer os que estavam definidos pelo Teatro Umano relativamente às atividades, quer os que foram definidos por mim com o apoio do Professor Doutor Armando Nascimento Rosa, meu orientador, considero que o balanço geral deste estágio foi positivo.

O plano de trabalho, não sendo isento de alterações, foi concretizado e decorreu de forma organizada e segundo o estipulado com a entidade de acolhimento.

A prática e a reflexão implicadas no estágio levam-me a destacar na experiência vivida as várias dimensões em que se desdobra: uma dimensão académica, mas também profissional, criativa mas também pessoal. Acerca da minha experiência de estágio, nos dois projetos em que trabalhei - autónomos, mas contínuos e em continuidade, unidos por uma proposta cénica comum, o espetáculo “Ajuda-me a Não ter Medo!” - (diferenciados, mas contínuos e em continuidade), importa referir e também sublinhar suscita-me algumas observações que a resumem e concluem e que ajudam quem a não viveu a aceder-lhe. É o que passo a fazer.

Desde logo, impõe-se olhar essa experiência através de uma característica comum aos projetos: a finalidade destes não foi de âmbito

terapêutico nem de ocupação de tempos livres, mas de criação de um objeto artístico que, partindo de uma obra literária – *Ensaio Sobre a Cegueira*, de José Saramago –, convoca e faz valer a experiência pessoal e de vida dos participantes, e que os torna seus construtores.

As sessões de teatro que antecederam e prepararam o objeto cênico, e que constituíram uma parte substancial da minha atividade de estágio sob a forma de residência com exercício profissional, destinaram-se, entre outras, a pessoas com experiência em doença mental, mas sem se focarem nas suas patologias em situações particulares da sua condição de saúde, social ou económica, mas sim na promoção do seu bem-estar, saúde, autoestima, na melhoria da qualidade de vida e no seu desenvolvimento pessoal. É, aliás, esse mesmo contexto de mudança e criatividade que se torna condição e finalidade dos projetos desenvolvidos, com destaque para o projeto TiS, justamente designado Teatro e Inclusão Social.

Mas o que me marcou e uniu aos construtores foi, sobretudo, e em primeiro lugar, a gentileza, a atitude gentil com que fui recebida logo no primeiro ensaio a que assisti logo na fase inicial no projeto. Mas não apenas uma gentileza formal, mas uma gentileza aplicada, uma gentileza que inclui uma atitude atenta, responsável, resiliente, e de compromisso, demonstrada no decorrer dos ensaios. Lembro-me de um desses ensaios. Um dos participantes, não conseguindo aceitar uma alteração numa cena, diz que se vai embora. Os restantes aguardam, sem quaisquer comentários ou desagrado ou incompreensão face àquela reação intempestiva. E depois, desbloqueado o momento crítico, todos retomam o ensaio. Todos retomamos o ensaio. A gentileza torna-se para mim um substrato do trabalho, uma espécie de palavra-passe.

Mas também a alegria, o entusiasmo, o nervosismo de estar em palco e também o medo, o medo de esquecer o texto, da voz não sair, das pernas não andarem, medo de desiludir, medo de falhar. E a alegria, a necessidade e o desejo do olhar dos outros, sermos olhados, sermos ouvidos, termos voz, SERMOS. Ou como diz José Saramago, “Dentro de nós há uma coisa que não tem nome, essa coisa é o que somos.”

Quando entrei no segundo período do estágio, já sabia os nomes de todos, já tínhamos partilhado o palco juntos, mas não sabia ou, pelo menos, ainda sabia muito pouco acerca de cada um. Conhecê-los individualmente, observar o grupo, interessar-me por ele, trabalhar com e a partir dele, apresentou-se-me como um desafio, tornado parte da minha vida. Entre o meu interesse pelo grupo e o meu interesse pelo teatro estabeleço uma ligação. São indissociáveis e ligo-os através da palavra RELAÇÃO.

Interessa-me o teatro porque gosto de me relacionar com os outros e com o que não conheço. Isto é, relacionar-me com as pessoas e com o objeto artístico, seja qual for o meu lugar, professora, intérprete, encenadora. Interessa-me o teatro porque me coloca e nos coloca em contacto connosco e com o outro e, também, numa relação com alguma coisa diferente do que já conheço, interessa-me o teatro porque nos coloca num lugar de ALTERIDADE.

Isto é, num lugar de procura. É esse movimento que, por exemplo, os jogos teatrais permitem fazer. Seja um jogo de exploração com objetos, ou com instrumentos musicais, um jogo de movimento ou palavras, uma improvisação. Foi esse movimento que me possibilitou ver um grupo de pessoas a experimentar, pessoas a fazerem coisas que nunca tinham feito, a encontrar soluções potentes, criativas e emotivas. Pessoas a contrariar mitos e preconceitos associados à doença mental, como a agressividade, a incapacidade de empreender tarefas sozinhos, de trabalhar, de tomar de decisões, de assumir responsabilidades, só para citar alguns.

Foi no decurso deste trabalho que observei esse grupo de pessoas que, para além de ser capaz de decorar um texto, é capaz de criar sons, movimentos, desenhar curvas e linhas no espaço, de improvisar. Lembro-me de uma das primeiras sessões. Ao ouvir um som feito por um dos participantes, eu digo que me parece o som de um ciclone. Ele responde-me: “pois parece, tenho um ciclone dentro de mim.” E lembro-me de todos eles, numa outra sessão, num espaço amplo, luminoso, sem ruídos do exterior. Peço para desenharem um som no papel. Todos desenharam. Peço para o

desenharem no espaço, peço que imaginem um ponto saindo das suas bocas, um ponto que percorre o espaço e se fixa num lugar. O som criado por todos é forte e único, torna-se forte, único, tão forte e único que seria difícil repetir tanta potência e qualidade. Todos experimentam uma coisa que nunca tinham feito. A resposta foi potente, criativa e emotiva. E hoje penso, como pensei naquele dia: sempre que eu me relaciono com algo diferente de mim, acontece algo de potente e de criativo.

O teatro faz-nos sair de nós, mas sem perdermos o contacto connosco. A consciência dos nossos ciclones e medos é o que nos torna potentes no ato criativo, mas também na vida. Reconhecer-se vento, ciclone, pedra e pluma, frágil e forte é também o que nos faz ir ao encontro e à relação connosco e com os outros. É o que me pode ajudar a agir ou não. É o que me faz sair da ilha onde vivo ou não. Para regressar a Saramago, “É preciso sair da ilha para ver a ilha”.

Todos estes construtores tinham em comum um acontecimento traumático marcante, uma instituição de apoio psicossocial, um contexto de vulnerabilidade social. Todos eles ajudando a construção do espetáculo com as suas narrativas pessoais. Narrativas que também podem ser de muitos, de todos. Um internamento forçado, uma situação de guerra, um parto de risco, a perda de um familiar próximo, a perda de visão na idade adulta, são acontecimentos marcantes e inesquecíveis. No espetáculo “Ajuda-me a Não ter Medo!”, todos partilham uma memória um acontecimento. A memória é o que une todos. Todos eles COMUNIDADE, não fosse a comunidade o âmbito deste projeto que fez brotar das pessoas o que já estava nelas e que se revelou no decurso do trabalho.

Pese embora alguma pequena flutuação na participação, destaco ainda com carácter de conclusão alguns outros aspetos observados: a atitude individual, não receando fazer perguntas, não receando expor o que não compreendiam, não subestimando o seu próprio trabalho ou de outros; a atitude atenta e interessada ao assistirem ao fazer dos outros; a atitude de compromisso, o fazer sem rivalidade ou para parafrasear um dos seus construtores “fazer com empenho, firmeza e segurança”. Destaco também

o aprofundamento das relações interpessoais no grupo, o reconhecimento de outras linguagens artísticas para a sua literacia artística, através da assistência a espetáculos de teatro, concertos, visitas a exposições.

Não obstante as sessões de teatro e/ou outras atividades, torna-se imperioso salientar a participação e apresentação nos espetáculos, proporcionando e devolvendo ao grupo um reconhecimento e valorização pessoais. Ouvi-os. Ouçamo-los.

“Não foi assustador fazer teatro. Ser atriz era um sonho agora concretizado”, “Consegui projetar-me para a frente”, “Gostei de ouvir as pessoas a aplaudirem-nos”.

As atividades desenvolvidas poderiam, todavia, merecer um outro reconhecimento e valorização, seja no seio pessoal ou social. Uma outra aplicação da noção de criatividade, alargando-a ao desenvolvimento social, ao empoderamento de pessoas excluídas, fragilizadas ou invisibilizadas socialmente. O teatro é um lugar de expressão, em que cada indivíduo pode existir, com outros e para outros.

Por fim não poderia deixar de dizer que não são apenas os participantes que saem transformados neste processo, também o orientador/facilitador, o dinamizador das sessões, o artista pedagogo, seja que estatuto ou designação for o seu, incluindo o de estagiário, no caso estagiária. Retomo palavras de Saramago, “É preciso sair da ilha para ver a ilha”.

Foi o que julgo ter feito. Também eu desfiz preconceitos, também eu tive consciência de outros ciclones e medos, também eu me reconheci vento, ciclone, pedra e pluma, frágil e forte. Quem orienta e dinamiza o trabalho, motivando, provocando, interessando, pode ajudar a transformar o mundo num lugar mais humano.

BIBLIOGRAFIA

- APIA, Adolphe (2005) *A Obra de Arte Viva*. Amadora: ESTC.
- ANDRADE, Cláudia (2013). *Coro: Corpo Coletivo e Espaço Poético: Interseções entre o teatro grego antigo e o teatro comunitário*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- BOAL, Augusto (2004) *Jogos para atores e não atores*. (6.a ed.). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- BROOK, Peter (2008). *O Espaço Vazio*. Lisboa: Orfeu Negro.
- BROOK, Peter (1993). *O Diabo é o Aborrecimento*. Porto: Edições ASA.
- BROOK, Peter (2010). *A porta aberta: reflexões sobre a interpretação e o teatro*. (6.a ed.) Trad. Antonio Mercado. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- COHEN, Anthony (1985). *The Symbolic Construction of Community*. London and New York: Routledge.
- CRUZ, Hugo; Coord. (2015). *Arte e Comunidade*. Lisboa: Edição Fundação Calouste Gulbenkian.
- DAMÁSIO, António (2000) *O Sentimento de Si*. Lisboa: Europa-América.
- ERVEN, Eugene Van (2001). *Community Theatre: Global Perspectives*. London: Routledge.
- FREIRE, Paulo (2013). *Pedagogia do Oprimido*, (1.a ed.) Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra.
- FREIRE, Paulo (2011). *Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Editora Paz e Terra.
- GIL, José (2005). *Portugal, Hoje: o Medo de Existir*. Relógio D' Água Editores.
- GROTOWSKI, Jerzy (1975). *Para um teatro pobre*. Lisboa: Editora Forja.
- GUADALUPI, Gianni e Manguel, Alberto (2013). *Dicionário de Lugares Imaginários*. Tinta da China.
- KERSHAW, Baz (1992). *The Politics of Performance: Radical Theatre as Social Intervention*. London and New York: Routledge.

- KOUDELA, Dormien, Ingrid (2002). *Jogos Teatrais*. São Paulo: Editora Perspectiva.
- LECOQ, Jacques (2010). *O corpo poético - Uma pedagogia da criação teatral*. Trad. Marcelo Gomes. São Paulo: Editora Senac.
- MANGUEL, Alberto (2021) *Livro de Receitas dos Lugares Imaginários*. Tinta da China.
- MATARASSO, François (2019). *Uma Arte Irrequieta: Reflexões sobre o triunfo e a importância da prática participativa*. Trad. Isabel Lucena. Fundação Calouste Gulbenkian.
- NOGUEIRA, Marcia, Pompeo (2009) Teatro e Comunidade. In Florentino, Adilson & Telles, Narciso (orgs.). *Cartografias do Ensino do Teatro*, pp. 173-183. Uberlândia: EDUFU.
- OIDA, Yoshi (2001). *O Ator Invisível*. Trad. Marcelo Gomes. São Paulo: Beca Produções Culturais.
- ORNELAS, José et al Coord. (2005). *Participação e Empowerment das Pessoas com Doença Mental e seus Familiares*. (1.a ed.) Lisboa: AEIPS Edições.
- ORNELAS, José. *Psicologia Comunitária: Origens, fundamentos e áreas de intervenção, Análise Psicológica*, (1997) 3 (XV) p. 385.
- PAVIS, Patrice (2008). *Dicionário de Teatro* (J. Guinsburg, & M.L. Pereira, Trads.) São Paulo: Editora Perspectiva.
- QUIVY, Raymond & Campenhout, Van Luc (2008). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva
- ROSENFELD, Anatol (2008). *Teatro Épico* São Paulo: Perspectiva.
- SARAMAGO, José (1995). *Ensaio sobre a Cegueira*. Lisboa: Caminho.
- SARRAZAC, Jean Pierre (2002). *O futuro do drama: escritas dramáticas contemporâneas*. Porto: Campo das Letras.
- SPOLIN, Viola (2001). *Improvisação para o Teatro*. São Paulo: Editora Perspectiva
- VASQUES, Eugenia (2006). *João Mota, o Pedagogo Teatral: Metodologia e Criação*. Lisboa: Edições Colibri.
- WENGOROVIUS, Rita; Ramon, Aguiar. (2014). *Teatro de Identidades*. Amadora: Editores Câmara Municipal da Amadora e Escola Superior de Teatro e Cinema.
- VIGANÓ, Suzana Schmidt; (2006) *As regras do jogo: a ação sociocultural em teatro e o ideal democrático*. São Paulo: Editora Hucitec.