INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA
ESCOLA SUPERIOR DE TEATRO E CINEMA

“HOJE AS ESTRELAS SOMOS NÓS”

RELATÓRIO DE PROJETO

MESTRADO EM TEATRO - ESPECIALIZAÇÃO EM TEATRO E COMUNIDADE

Inês Marques da Silva

Relatório de Projeto submetido à Escola Superior de Teatro e Cinema para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Teatro, especialização Teatro e Comunidade, realizado sob a orientação científica da Professora Doutora Luísa Monteiro, docente da área de teoria.

Amadora, Junho 2024

Agradecimentos

“Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós” Antoine de Saint-Exupéry

É com muita satisfação que expresso aqui o mais profundo agradecimento a todos aqueles que tornaram possível a realização deste trabalho.

Em primeiro lugar agradecer às cinco mulheres idosas que embarcaram comigo nesta aventura (Aida Morais, Benvinda Rodrigues, Helena Gil, Natália Rodrigues e Suzete Santos), sem a dedicação, a generosidade, o compromisso, o empenho e o esforço delas, este trabalho nunca teria sido possível. Elas foram os pilares da concretização deste projeto, a sua origem. Foram as suas histórias, memórias e vivências que originaram o texto, foi o seu trabalho de voz, corpo, memorização e entrega em cena que originou a encenação. Foi a sua presença e disponibilidade que originou o espetáculo.

Agradeço profundamente à professora Luísa Monteiro todas as sugestões e apoio que me deu ao longo do processo, principalmente na parte final, na escrita do relatório, bem como na disponibilização de toda a informação teórica necessária.

Agradecer também às minhas colegas Nicolle Sá e Ana Beatriz Medeiros que sempre me apoiaram, ajudaram e deram ideias ao longo do processo, nos momentos mais difíceis, nos momentos de maior desespero, de perda, de incerteza, foram sempre elas e as suas palavras que me fizeram avançar. Disponibilizaram o seu tempo para assistir aos ensaios e dar sugestões corseais.

Um agradecimento especial ao ator José Raposo que dispensou tempo da sua vida profissional atarefada, para assistir a um ensaio, que me ajudou bastante numa fase determinante do processo. Agradecer a sua paciência, profissionalismo e generosidade.

Agradecer à Sara Machado por ter idealizado e realizado o cartaz e agradecer ao Nelson Sousa e ao Porfírio Lopes por terem ido assistir a um ensaio para me darem a sua opinião.

Um agradecimento muito especial ao Teatro Passagem de Nível por ter acolhido o meu projeto e a toda a sua equipa que deu todo o apoio necessário. É para mim um local muito especial por ter sido o palco onde me estreei enquanto atriz.

Agradecer também à Junta de Freguesia da Venteira que gentilmente cedeu a sala da Biblioteca José Régio para os ensaios.

A todos os membros da minha família que me apoiaram incondicionalmente, que estiveram sempre ao meu lado na tomada de decisões e nas frustrações. Em especial ao meu pai, que realizou o desenho e a montagem da luz e ao meu namorado, Bruno, que operou os espetáculos.

Resumo

Com este relatório pretendo assinalar as vantagens quer estéticas quer comunitárias de trabalhar com grupos de idade avançada com recurso a técnicas teatrais. Ao longo deste relatório irei relevar a metodologia adotada num grupo de cinco mulheres com idades entre os 70 e os 91 anos, que nunca fizeram teatro e que apresentaram um espetáculo após seis meses de ensaios.

O interesse de trabalhar com a comunidade sénior surgiu de vários fatores: em primeiro lugar tenho uma forte ligação e relação com as minhas avós, em segundo porque sempre gostei de conhecer as histórias antigas, compreender como se vivia há uns anos atrás, quais os medos, quais as proibições, etc. Por último, mas talvez a razão mais importante, por saber que a população idosa está a aumentar cada vez mais, devido à diminuição da taxa de natalidade associado ao aumento da esperança média de vida, no entanto, está cada vez mais sozinha, cada vez mais abandonada e esquecida.

O projeto partiu inicialmente da recolha de histórias de vida daquelas mulheres como material dramatúrgico para o processo artístico, memórias que todas juntas, misturadas ou inventadas culminaram num espetáculo, demonstrando que o teatro contribui para o desenvolvimento e bem-estar das pessoas em qualquer idade.

O projeto resultou na apresentação do espetáculo “Hoje as Estrelas Somos Nós” nos dias 15, 16 e 17 de março de 2024 no Teatro Passagem de Nível com casa esgotada em todos os dias. Um espetáculo realizado pela comunidade e para a comunidade, refletindo sobre as memórias e o passado em paralelo com o presente e o futuro.

Este trabalho inseriu-se no âmbito do Mestrado em Teatro da Escola Superior de Teatro e Cinema, com especialização em Teatro e Comunidade.

Palavras chave:

teatro e comunidade; idosos; sonho; encontro.

Abstract

With this report, I would like to point out the advantages, both aesthetic and community-based, of working with older age groups using theatrical techniques. Throughout this report I will highlight the methodology adopted in a group of five women aged between 70 and 91 years, who have never done theatre and who presented a show after just six months of rehearsals.

The interest in working with the senior community came from several factors: firstly, I have a strong connection and relationship with my grandmothers, secondly because I have always liked to hear old stories, to understand how people lived in the past, what the fears they had, what prohibitions were in place, etc. Last but perhaps the most important reason, knowing that the elderly population is increasing, due to the decline in the birth rate and associated with the life expectancy expansion, however, it is more and more alone, abandoned and mostly forgotten.

The project initially started from a collection of life stories from those women used as dramaturgical material for the artistic process, memories that all together, mixed or invented, culminated in a show demonstrating that theatre contributes to the development and well-being of people at any age.

The project resulted in the presentation of the show "Today the stars are us" on March 15, 16 and 17, 2024 at “Teatro Passagem de Nível” with a sold-out show in every day. A show performed by the community for the community, reflecting on memories and the past in parallel with the present and the future.

This work was part of the Master’s Degree in Theatre at the Escola Superior de Teatro e Cinema, with a specialization in Theatre and Community.

Keywords:

theatre and community; elderly; dream; gathering.

Índice

1. Introdução 6

2. Enquadramento teórico 7

3. Teatro e comunidade com grupos de idosos 11

3.1. Idadismo 11

3.2. Estado da arte em Portugal 13

4. Projeto 17

4.1. Descrição do território 18

4.2. Descrição da comunidade participante 19

5. Processo 22

5.1. Construção dramatúrgica 22

5.2. Construção das cenas 24

5.3. Cenário 26

5.4. Figurinos 28

5.5. Iluminação 29

5.6. Som 30

6. Comunicação do projeto 32

7. Apresentação do espetáculo “Hoje as estrelas somos nós” 35

8. Testemunhos das participantes 37

Conclusão 41

Bibliografia 42

Anexos 44

1. Introdução

Inicio este relatório com uma breve introdução ao conceito de Teatro e Comunidade com base nas perspetivas dos diferentes estudiosos que tentaram esclarecer e definir o conceito. De seguida faço uma abordagem teórica ao conceito de idadismo, onde pretendo esclarecer em que consiste e como afeta diferentes áreas da vida do individuo. Dou a conhecer alguns exemplos de trabalhos realizados em Portugal que se relacionam de forma direta com o meu, tendo o mesmo foco e objetivo.

Por último, faço uma extensa explicação de todas as fases do projeto, desde o seu início, passando pelos diferentes passos da concretização e referindo os vários desafios que foram surgindo, até chegar à sua conclusão.

Neste projeto fica evidente a importância da arte, em particular o teatro, na vida de cada pessoa, através das diferentes formas de expressão e comunicação. O teatro é uma forma de viver, é uma forma de aligeirar os problemas e ser autêntico, é uma forma de reviver e revisitar o passado que na realidade é impossível, mas através da ficção e do teatro se torna possível. É uma forma de estar presente, inteiro, individualmente, mas também em conjunto integrado num grupo. O teatro cria laços, cria memórias, deixa marcas positivas.

Neste projeto, com cinco idosas, pretendo evidenciar que é possível fazer teatro independentemente da idade, demonstrar que temos uma sociedade envelhecida, mas ativa e interessada em novas aprendizagens. Através dos testemunhos das próprias participantes e dos testemunhos de quem assistiu, compreendemos os contributos que este trabalho trouxe a nível individual e coletivo ultrapassando cada uma delas os seus próprios limites e medos, levando ao desenvolvimento físico e psicológico, à valorização pessoal, à desconstrução do estereotipo do preconceito com a idade e ao empoderamento.

Considero que este relatório é muito mais um testemunho pessoal do desenrolar do projeto, das memórias e experiências vividas no terreno, e menos um documento sustentado pela teoria. Este foi para mim um projeto muito enriquecedor, onde aprendi muito e saí da minha zona de conforto. Onde conheci pessoas incríveis e onde, todas juntas, recuando ao passado, mas também vivendo o presente, mudámos vidas.

2. Enquadramento teórico

Muito se tem escrito, estudado, analisado e avaliado sobre este assunto de "o que é a comunidade". Na nossa grande comunidade humana, coexistem imensas comunidades, aparecem novas, desaparecem muitas e outras vão-se transformando e adaptando num processo contínuo de existência.

Muitas são as tentativas para encontrar uma única definição acerca do termo Teatro e Comunidade. O que todas essas denominações têm em comum é o fato deste tipo de teatro possuir uma clara função social.

Para Augusto Boal a principal função do Teatro na Comunidade é a de fortalecer, dar voz e importância a essa comunidade. Ao partilharem semelhanças e diferenças, através de jogos e improvisos teatrais, abrem-se novos caminhos de conhecimento, aprendizagem e reflexão, entre todos os componentes da comunidade, passando o teatro a ser nalguns casos, um importante porta-voz de assuntos locais (Boal, 1996: 18). Um teatro em que todos os componentes são igualmente valorizados na sua construção, onde primeiro se pergunta aos elementos dessa comunidade o que têm eles a propor e também fornecer-lhes meios para que possam ser eles a construir os seus espetáculos. Passaram assim de espectadores a atores. Para Augusto Boal:

> "[o] teatro é a primeira invenção humana [...], nasce quando o ser humano descobre que pode observar-se a si mesmo: ver-se em ação. [...] Esta é a essência do teatro: o ser humano que se auto-observa. Por isso, teatro ou teatralidade é a capacidade humana que permite que o sujeito se observe, permite imaginar, estudar alternativas ao seu agir" (Boal, 1996: 28-29).

Enquanto Cohen, por exemplo, atribui valores específicos para classificar o que é comunidade, separando-a do conceito de sociedade, classe social, ou local de nascimento, considerando que estes são insuficientes para a definir:

> Comunidade não se define apenas em termos de localidade. (…) 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 as suas experiências mais fundamentais e substanciais da vida social, fora dos limites do lar (Cohen, 1985: 15).

Pertencente ao amplo leque das artes comunitárias e tendo a comunidade como ponto de partida, a definição do que seria o Teatro e Comunidade abrange uma variedade de formas artísticas e os desdobramentos que delas surgem variam conforme as tradições locais e os contextos políticos, sociais e artísticos em que estão inseridos. Para Baz Kershaw, autor do livro *The politics of performance: Radical Theatre as cultural intervention* (1992) estamos perante uma prática de teatro comunitário:

> Sempre que o ponto de partida [de uma prática teatral] for a natureza de seu público e sua comunidade. Que a estética de suas performances for talhada pela

> cultura da comunidade e de sua audiência. Neste sentido estas práticas podem ser categorizadas enquanto Teatro na Comunidade. (Kershaw, 1992: 05)

Outra definição para o termo é dada pelos pesquisadores Tim Prentki e Jan Selman:

> O teatro popular é um processo de teatro que envolve profundamente comunidades específicas na identificação de questões preocupantes, analisando as condições atuais e as causas de uma situação, identificando pontos de mudança e analisando como a mudança pode acontecer e/ou contribuindo para as ações implicadas (...)refere-se ao espectro mais amplo de teatro que abrange comunidade, educação e preocupações sociais e que está localizado dentro de "comunidade", seja uma comunidade de interesse ou de geografia. (Prentki &Selman *apud* Bezelga, 2012: 85)

Por comunidade geográfica ou comunidade de interesses podemos entender, segundo a definição dada por Kershaw (1992) que seriam aquelas onde, no primeiro caso, também conhecido por comunidade local, teríamos comunidades criadas por uma rede de relacionamentos formados por interações face a face, delimitados por uma área geográfica específica. Já a segunda, denominada comunidade de interesses, seria formada por uma rede de associações que são predominantemente caracterizadas pelo comprometimento em relação a um interesse ideológico compartilhado, fazendo com que os seus participantes possam ser reconhecidos através de uma identidade comum, podendo limitar-se a um espaço geográfico comum ou não. Sendo assim a prática do teatro social pode ser realizada tanto dentro de uma comunidade geográfica (que une participantes que tem em comum um ponto de encontro específico) ou dentro de comunidades de interesse, onde uma temática específica pode ser o eixo compartilhador.

Também Marcia Pompeu Nogueira estudou o tema e fornece uma tentativa de definir esta prática artística:

> Trata-se de um teatro criado coletivamente, através da colaboração entre artistas e comunidades específicas. Os processos criativos têm sua origem e seu destino voltados para realidades vividas em comunidades de local ou de interesse. De um modo geral, mesmo usando terminologias diferentes, esboça-se um método baseado em histórias pessoais e locais, desenvolvidas a partir de improvisação. Cada terminologia, a seu modo, guarda relações com um processo educativo entendido ou não como transformador. (Nogueira, 2008: 4)

Assim, depois desta definição Nogueira acrescenta mais uma camada para as características de um teatro comunitário, a utilização de histórias pessoais e locais como forma de inspiração para a criação teatral.

Percebemos dessa maneira que aquilo que denominamos como Teatro e Comunidade têm sempre como ponto de partida uma comunidade e os problemas que delas resultam, na maioria dos casos utiliza-se das narrativas locais (tanto da comunidade quanto dos seus indivíduos) para a criação artística tendo o método de

criação coletiva e de improvisação como alicerce para a sua concepção, além das suas práticas estarem inseridas também num contexto educacional, não no sentido da educação formal e tradicional escolar, mas naquilo que abrange a experiência empírica e a troca de saberes entre os participantes.

No seu trabalho de investigação, *Tentando definir o Teatro na Comunidade*, Marcia Pompeo Nogueira atribui três modelos diferentes de práticas e intervenções teatrais em que são usados os termos *Teatro* e *Comunidade*:

- Teatro *para* comunidades: Este modelo inclui o teatro feito por artistas para comunidades periféricas, desconhecendo de antemão a sua realidade. Carateriza-se por ser uma abordagem de cima para baixo, um teatro de mensagem.
- Teatro *com* comunidades: Aqui, o trabalho teatral parte de uma investigação de uma determinada comunidade para a criação de um espetáculo. Tanto a linguagem como o conteúdo ou a forma são incorporados no espetáculo. A ideia de vinculação a uma comunidade específica estaria ligada à ampliação da eficácia política do trabalho.
- Teatro *por* comunidades: As próprias comunidades fazem parte do processo de criação teatral. (…) O teatro seria, neste sentido, porta-voz de assuntos locais, o que poderia contribuir para expressão de vozes silenciosas ou silenciadas da comunidade (Nogueira, 2007: 79).

Márcia Pompeo Nogueira realça ainda a importância de os profissionais que trabalham, com arte em comunidades, terem capacidades artísticas e pedagógicas, tais como: grande capacidade relacional e de escuta, para proporcionar às comunidades o respeito pelo seu espaço, cultura, crenças, etc.

Utilizando-se das três definições de Nogueira, a pesquisadora portuguesa Cláudia Andrade no seu livro *Coro: Corpo Coletivo e Espaço Poético – interseções entre o teatro grego antigo e o teatro comunitário* (2013) afirma que, por ser uma arte que pressupõe a participação ativa e direta da comunidade apenas a última denominação (*Teatro por comunidades*) se encaixaria de forma fiel às práticas artísticas dentro do Teatro e Comunidade. A comunidade nesse caso seria: sujeito, objeto e destinatário da atividade artística.

Existe, na sua opinião, um outro tipo de classificação, onde este teatro seria:

1. Da Comunidade: porque é dela que emerge a prática teatral, diretamente relacionada com as suas particularidades problemáticas, vivências e inquietações;
2. Com a Comunidade: porque promove a integração e a participação da comunidade no espetáculo teatral, geralmente através de processos colaborativos podendo prever a participação ou não de artistas profissionais;
3. Sobre a Comunidade: porque trabalha a partir do imaginário popular e da memória coletiva, na busca de uma identidade comunitária;
4. Para a Comunidade: uma vez que a relação que pretende estabelecer com o seu público nunca é formal e convencional, transformando a apresentação num ato festivo e de partilha;
5. Na Comunidade: porque geralmente os espaços onde são realizados os espetáculos são sempre espaços públicos. (Andrade, 2013: 25)

Em suma, o conceito de Teatro e Comunidade procura contribuir para o processo de consciencialização de grupos e cidadãos possibilitando interpretações críticas, fortalecendo identidades, constituindo grupos ou mesmo, realizando a manutenção e atualização de tradições cênicas de determinadas comunidades.

3. Teatro e comunidade com grupos de idosos

Idoso, nome atribuído a uma pessoa de idade avançada, velho. Em Portugal costuma dizer-se que "velhos são os trapos" e a palavra velho é considerada depreciativa, sendo as palavras sénior ou idoso mais apropriadas para referir pessoas de idade avançada, a também chamada terceira idade. O início desta terceira idade está determinado pela Organização Mundial de Saúde para os países europeus, ser considerada a partir dos 65 anos de idade.

Segundo o Instituto Nacional de Estatística, "entre 2018 e 2080, de acordo com o cenário central de projeção: Portugal perderá população, dos atuais 10,3 para 8,2 milhões de pessoas. O número de jovens diminuirá de 1,4 para cerca de 1,0 milhões." Também a população idosa sofrerá alterações "o número de idosos (65 e mais anos) passará de 2,2 para 3,0 milhões. O índice de envelhecimento em Portugal quase duplicará, passando de 159 para 300 idosos por cada 100 jovens, em 2080, em resultado do decréscimo da população jovem e do aumento da população idosa. A região mais envelhecida em 2080 será a Região Autónoma da Madeira, com este índice a atingir os 429 idosos por cada 100 jovens, e a região menos envelhecida será o Algarve, com um índice de 204."

3.1. Idadismo

Em Portugal os conceitos machismo, racismo e homofobia são cada vez mais conhecidos, cada vez mais discutidos e criticados. No entanto existe um outro conceito que tem de ser combatido: o idadismo. O idadismo consiste numa forma de preconceito sofrida por pessoas devido à idade. Este preconceito ocorre nos vários setores da sociedade e causa diferentes consequências nos indivíduos. Segundo a Organização Mundial da Saúde, o idadismo tem três dimensões: estereótipo (pensamentos), preconceito (sentimentos) e discriminação (ações e comportamentos).

O idadismo é visível, por exemplo, no mercado de trabalho, ótimos profissionais, com estudos e experiências são discriminados devido à idade. É como se pelo facto de a pessoa ser mais velha perdesse a capacidade de aprender, de se reinventar ou de se atualizar. No entanto, esta questão gera alguma controvérsia dependendo sempre do estatuto que ocupa. Vejamos, um homem, de 70 anos (considerado idoso) se for professor universitário é respeitável, é digno de ainda dar aulas, de ser ativo na sociedade e ter opinião, mas se o mesmo homem, de 70 anos for operário de profissão, então já é considerado velho, sem utilidade, sem capacidade de opinião e muitas vezes sem respeito.

O idadismo também é visível na vida social, a ideia de que um idoso é frágil e necessita de cuidados pode gerar dependência, mesmo que seja feito com as melhores intenções por parte dos familiares, pode ser prejudicial porque coloca o idoso num lugar

em que pensa “eu só sirvo para dar trabalho” quando na verdade ainda tem capacidades para realizar as suas tarefas só que não lhe é permitido ter essa liberdade. Também na habitação a idade surge como um entrave, os bancos não fazem empréstimos nem financiamentos a partir de uma certa idade, muitas vezes as habitações também não têm as acessibilidades necessárias.

Vivemos assim, num sistema capitalista que apenas valoriza aqueles que são capazes de produzir, onde a “força” do seu trabalho é revertida em lucros para o meio em que vive, e desvaloriza e marginaliza aqueles que, como os idosos, não são produtores de algo “útil” para o bem comum, colocando-os de lado como um peso morto que não merece mais ser levado em consideração. Essa rutura entre a função que antes era exercida e merecia um destaque e uma atenção e a privação que agora são acometidos rouba-lhes não só a voz, mas também as suas lembranças. Assim, perdem a sua orientação no mundo, podendo tornar-se sujeitos sem identidade.

O sentimento de exclusão, aliado às mudanças naturais na rotina provocadas pelo aumento da idade, fazem com que a qualidade de vida do idoso seja afetada pelo idadismo, levando à perda de autonomia e de isolamento social. O isolamento e a falta de atividade influenciam diretamente a saúde física e mental, contribuindo para diferentes problemas, nomeadamente doenças cardíacas, problemas de mobilidade, diabetes, depressão, declínio cognitivo e ansiedade.

No âmbito da *Década do Envelhecimento Saudável* (2021-2030), a Organização Mundial da Saúde começou a desenvolver uma campanha global de combate ao idadismo e determinou três estratégias eficazes: as políticas públicas e a legislação, intervenções ao nível da educação e o contacto intergeracional. Em Portugal, servem como base de atuação as associações Stop Idadismo[1] e Cabelos Brancos[2] – iniciativas da sociedade civil na área da longevidade, que têm em comum o combate à discriminação em função da idade.

Numa entrevista cedida ao Jornal Expresso (21/10/2022), o fundador e presidente da “Stop Idadismo”, José Carreira, refere que “se perguntarmos na rua a qualquer pessoa o que é idadismo, as pessoas nunca ouviram falar”. Aquele responsável argumentou ainda que “é uma forma de discriminação ainda bastante invisível.” A diretora da “Cabelos Brancos”, Luísa Pinheiro, refere no mesmo artigo jornalístico que a “maioria dos portugueses não sabe o que é o idadismo, os seus efeitos e quais as estratégias que se podem adotar para combater”, destacando ainda a falta de estudos sobre o tema em Portugal. O idadismo constitui “um dos obstáculos à participação

[1] Iniciou-se como um movimento em 2021 e transformou-se em associação em 2022 com o objetivo de combater estereótipos, preconceitos e discriminação direcionada às pessoas com base na idade.

[2] Associação fundada em 2015 por Ana Caçapo e Luísa Pinheiro tem como missão desenvolver iniciativas e projetos de intervenção social no âmbito da temática do envelhecimento e intergeracionalidade, de forma inovadora e alternativa. Têm como slogan “A vida sem prazos de validade” e fazem um importante trabalho de sensibilização e consciencialização sobre a importância do tempo e da passagem do tempo. Tem como objetivos combater o idadismo, sensibilizar as gerações mais novas para a preparação de uma velhice construtiva, promover a aproximação entre gerações encontrando pontos de encontros e refletir sobre soluções inovadoras e criativas como alternativa aos modelos atuais de apoio a pessoas mais velhas.

social" de pessoas em idade mais avançada porque "muitas acreditam que já não têm idade para ir a determinados sítios ou para participar em determinadas atividades", indica ainda na mesma fonte, a gerontóloga Lia Araújo. Tal tem impacto não só nas próprias pessoas, mas também "consequências para toda a sociedade".

É com o objetivo de combater esta ideia que me proponho a realizar um espetáculo teatral com cinco idosas, de forma a criar desafios para elas próprias, a saírem da sua zona de conforto e perceberem que ainda são uteis na sociedade. Acredito que o teatro é uma importante ferramenta para o desenvolvimento de qualquer comunidade.

3.2. Estado da arte em Portugal

No que se refere ao estado da arte em Portugal, a maioria dos trabalhos realizados nesta área, onde é explorada a vertente prática aliada à teoria é sem dúvida na Escola Superior de Teatro e Cinema. Desde 2007 que a Escola Superior de Teatro e Cinema é a mais produtiva e relevante ao nível do ensino superior, onde ano após ano tem formado mestres em Teatro e Comunidade, pessoas que sustentam o seu trabalho no referencial teórico aprofundando em torno das ideias e práticas artísticas e cívicas contemporâneas. O Mestrado em Teatro e Comunidade, único no panorama nacional, valoriza em especial a dimensão artística, bem como a pedagogia teatral, ao promover processos criativos dando voz à comunidade.

Após a analise de vários projetos teatrais implementados com a comunidade idosa, destaco os seguintes exemplos, devido à semelhança com o objetivo a que me propus no meu projeto.

Um exemplo é parceria criada com a Câmara Municipal da Amadora através do Teatro de Identidades. O projeto Teatro de Identidades – Teatro Sénior, tem como responsável artística Rita Wengorovius[3] e tem como objetivo estabelecer pontes e trocas entre as práticas e experiências de intervenção de teatro e comunidade com pessoas seniores, visando a criação de proximidade e empatia com as práticas artísticas numa perspetiva de desenvolvimento social, cultural e identitário. O trabalho evidencia os benefícios da prática teatral no processo de envelhecimento das pessoas e promove a formação de técnicos especializados com grupos seniores em atividades de teatro na comunidade. O projeto pretende, simultaneamente, promover o envelhecimento ativo, a inclusão e a acessibilidade à arte e à participação. No projeto Teatro de Identidades, o foco centra-se num forte trabalho de equipa e em rede, num teatro de pesquisa, em laboratório de dramaturgias/narrativas de memórias, na composição de partituras de escuta de cada identidade, de forma a, pela arte, dar voz aos seniores. Desde a sua

[3] Responsável artística do projeto Teatro de Identidades. Professora do Laboratório Teatral I e do Laboratório Teatral II do Mestrado em Teatro e Comunidade da Escola Superior de Teatro e Cinema. Doutorada em Teatro e Comunidade da Universidade de Torino (Itália). Investigadora do "Centro di Ricerca Teatrale in Teatro sociale e di comunitá" da Universidade Católica de Milão, membro do RIAS (Rede Internacional de Investigação em Arte e Saúde).

origem que o projeto Teatro de Identidades tem apresentado vários espetáculos, em diferentes locais na Amadora onde promove o trabalho desenvolvido e dá voz aos idosos, tornando-os ativos e relevantes para a sociedade, quebrando o estereótipo do fim de linha e inatividade associado à idade.

Também a antiga aluna, agora mestre, pela faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade de Lisboa, Daniela Mota Silva[4], apresenta em 2019 um trabalho que assenta nas histórias de vida da população como material dramatúrgico para o processo artístico. No seu trabalho analisa os processos criativos de três espetáculos em três países diferentes (Itália, Portugal e Brasil). Reconhece que apesar de se estruturarem em processos artísticos diversos e resguardando os contextos sociais, políticos e geográficos, todos eles, à sua maneira procuraram resgatar histórias locais dos participantes como forma de as valorizar e inseri-las dentro da história da comunidade, permitindo ficar a conhecer importantes fatores sociais, históricos e comportamentais de uma determinada época. Por essa razão é que as práticas teatrais com a comunidade idosa são fundamentais para a sociedade como um todo, pois além de combaterem o isolamento social, reintroduzindo o protagonismo destes indivíduos, têm também a função de passagem de conhecimento a novas gerações, valorizando a experiência e sabedoria acumuladas, ao mesmo tempo que afastam e quebram o preconceito imposto aos idosos, valorizando a sua posição na sociedade. A autora deste trabalho reforça ainda que se deve ter bastante cuidado quando se trabalha com este público alvo: os idosos, na medida em que é muito fácil cair no assistencialismo e no protecionismo exagerados que podem colocar em causa os projetos desenvolvidos. Reforça que quem trabalha com comunidades deve agir de forma crítica, procurando unir sempre a ética e a estética e ter sempre a comunidade como destinatário final, baseado no diálogo entre os participantes.

Outro exemplo surge na Escola Superior de Teatro e Cinema, quando a antiga aluna, agora mestre, Juliana Lima Trindade[5] realiza um trabalho onde se propõe comparar a relação teatral entre os idosos que estão em casa e recebem o projeto Teatro em casa proporcionado pelo Teatro de Identidades e os idosos institucionalizados. Um aspeto importante que a autora refere é o facto de os idosos terem muitas histórias para contar, mas não terem oportunidade de o fazer porque não têm ninguém que os ouça, que lhes preste atenção e que os compreenda. Existe uma grande necessidade de partilha e afeto, mas por outro lado verifica-se uma impossibilidade de o fazer e isto leva a uma carência afetiva que os desativa da vida, levando muitas vezes a problemas de saúde como depressões. A existência de projetos como este abre uma janela de oportunidades que reativa a vida destas pessoas, através de jogos, dinâmicas, música, improviso e partilha, desenvolvem-se processos criativos. É uma prática artística e

[4] Atua na área de Humanidades com ênfase nas Artes Cénicas. Doutoranda/Investigadora em Ciências da Cultura no Centro de Estudos Humanísticos da Escola de Letras, Artes e Ciências Humanas da Universidade do Minho. Mestre em Artes Cénicas pela Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa. Pesquisadora no âmbito das práticas artísticas comunitárias.

[5] Atriz, Palhaça. Leciona aulas de Teatro, Animação Sociocultural e Projetos de inclusão através da Arte. Mestre em Teatro e Comunidade pela Escola Superior de Teatro e Cinema.

pedagógica com impactos sociais de inclusão e desenvolvimento da autoestima pessoal e social, cria relações e combate o isolamento social, originando mudanças no comportamento e na forma de expressão resgatando capacidades que estavam adormecidas.

Nídia Gonçalves[6], aluna da Universidade do Algarve, em 2016 na dissertação de mestrado, aborda a relação do teatro com o envelhecimento ativo/criativo. A autora revela que o conceito do envelhecimento criativo não tem ainda muita expressão em Portugal e é também escasso ao nível europeu, no entanto considera um conceito importante na medida em que, a criatividade articula o potencial das pessoas mais velhas, em vez dos seus problemas, enfatiza as capacidades e não as incapacidades. Esta prática desafia as descobertas da neurociência revelando que o cérebro é muito mais plástico do que se acredita e que a aprendizagem estruturada, principalmente através das artes teatrais, pode melhorar o funcionamento cognitivo e a qualidade de vida, sendo este processo criativo essencial para a superação de muito constrangimento que o processo de envelhecimento provoca. A criatividade está muito associada à juventude, no entanto sabemos que a criatividade é uma dimensão inerente ao ser humano, só se revela após alguns anos e após várias experiências de vida, logo, um individuo idoso, libertando-se das crenças limitadores e abraçando a possibilidade de crescimento, aprendizagem e contributo para a sociedade, terá muito mais criatividade que um jovem. A autora conclui que a presença da prática teatral nos idosos trás benefícios ao nível da participação, da saúde mental, socialização, cooperação, envolvimento pessoal e compromisso com a vida, valorização, reconhecimento e superação.

O projeto teatral "Hoje as estrelas somos nós" revê-se em todos estes trabalhos na medida em que pretende combater o isolamento social, promover as práticas teatrais e dar voz aos idosos. Os idosos têm muitas histórias para contar, mas não têm ninguém para as ouvir, nem mesmo os familiares, em muitos casos, têm disponibilidade devido à vida agitada que a sociedade impõe. Assim, pretende-se utilizar as suas histórias, dando-lhes espaço e atenção, como material dramatúrgico de forma a conhecer importantes fatores sociais, históricos e comportamentais de uma determinada época ou região. O projeto pretende, tal como os exemplos acima, reintroduzir os idosos como protagonistas, como seres ativos, capazes e uteis para a sociedade, falando das suas vivências, enfatizando as capacidades e não os problemas, resgatando capacidades que estavam adormecidas. Acredito, enquanto criadora deste projeto, que trará benefícios ao nível da participação, socialização (trabalho em equipa), saúde mental (memória, organização de pensamento), saúde física, compromisso, valorização, empoderamento, reconhecimento, superação, acesso às práticas artísticas, possibilidade de exploração de diferentes formas de expressão e desenvolvimento pessoal. A maioria da sociedade

[6] Mestre em Teatro e Envelhecimento Criativo (Gerontologia Social), pela Escola Superior de Educação e Comunicação e Escola Superior de Saúde, da Universidade do Algarve. Licenciada em Estudos Artísticos, pela Faculdade de Ciências Humanas e Socais, da Universidade do Algarve. Exerce atividade profissional na Associação de Saúde Mental do Algarve (ASMAL), onde fundou em 2007 o Teatro do Sótão – grupo inclusivo da ASMAL. Nos últimos anos, tem realizado oficinas para a divulgação do teatro inclusivo junto da comunidade. Dedica-se ao estudo das práticas artísticas para inclusão social, principalmente, às questões relacionadas com os benefícios da prática teatral na população sénior.

continua a ver muitas destas pessoas como incapazes, alguém que precisam de proteger e cuidar, alguém que não pode tomar as suas próprias decisões, no entanto estas pessoas têm competências e qualificações que podem e devem ser levadas a sério.

Assim, com base na minha experiência de vida pessoal, nestes exemplos e no resultado do meu trabalho, constato que este tipo de projetos artísticos na comunidade, com esta dimensão e propósito devem ser implementados e alargados a outras instituições e territórios. Sabemos que demograficamente a população idosa é muito numerosa e encontra-se maioritariamente fora das grandes cidades, nas zonas rurais do país. Infelizmente muitas vezes estes projetos não chegam a essas regiões, deve ser realizado um trabalho conjunto com os profissionais e pedagogos especializados na área do teatro e comunidade para a criação de parcerias com as câmaras e autarquias para que os idosos que vivem nessas zonas do país, na maioria das vezes em isolamento social, tenham acesso a estes projetos enquanto espectadores e enquanto participantes para que assim toda a sociedade possa compreender os benefícios deste trabalho tão enriquecedor.

4. Projeto

De entre as modalidades apresentadas escolhi a realização de projeto. Para a realização deste projeto optei por convidar cinco mulheres, idosas, com as quais pretendia trabalhar o tema das memórias em paralelo com o presente.

Desde sempre que tenho interesse pela comunidade idosa, seja pela próxima relação que tenho com as minhas avós, seja porque sempre quis saber as histórias antigas, como se vivia, como eram as coisas e quais as mentalidades.

Como cheguei ás cinco atrizes: a Natália, a Helena e a Suzete já conhecia do espetáculo "Revolução das Mulheres" no âmbito de uma das cadeiras do segundo semestre do primeiro ano do mestrado. Conhecia a forma delas trabalharem e sabia que seriam uma mais valia para o meu projeto, iriam sustentar, cada uma à sua maneira, a minha ideia. A Benvinda fez parte da minha lista desde o início porque um dia em que estávamos a conversar, ela começa a contar-me, em viva voz, a história de amor mais bonita que já ouvi. Aquelas histórias que parecem só existir nos filmes, nos livros ou nas novelas e de repente está ali, à nossa frente, em primeira mão. Batizei a história como: a história das cartas ao rio. Sabia que esta história tinha potencial, principalmente se fosse contada em palco pela própria. A Aida, surgiu de forma inesperada, ela nunca tinha feito teatro e o teatro não tinha um lugar muito presente ou importante na sua vida, nunca tinha pensado muito sobre isso. Encontrámo-nos na praia, eu era monitora da Junta de Freguesia da Venteira e ela era uma das pessoas que frequentava as semanas de praia que a Junta promove. Um dia, começou a falar comigo, a contar algumas histórias da sua vida, a falar sobre a relação que tem (ou neste caso quase não tem) com os filhos e os netos, contou-me sobre a sua grande paixão pelo marido e de repente, dei por mim a convida-la para o projeto. Ela aceitou, mas disse logo "eu nunca fiz teatro, posso ir contar as histórias, mas não vou para o palco" eu disse que sim, que depois víamos isso. Eu sabia que assim que ela conhecesse o resto do grupo, ir para o palco não seria mais uma questão, e foi verdade, ao longo dos encontros ela nunca mais se questionou se ia ou não para o palco.

Acho que foi bom para todas elas participarem neste projeto, cada uma à sua maneira entregou-se e trabalhou para um resultado conjunto, cada uma à sua maneira viu neste projeto uma forma de sair de casa, de se manter ativa, de conviver e combater a solidão. E para mim este é o resultado do projeto, mais do que o texto, mais do que o espetáculo, mais do que o futuro, mais do que a nota, mais do que o certificado de mestrado, saber que contribui para o convívio, para combater a solidão e para as tornar mais ativas, enche-me o coração e faz deste projeto um objetivo cumprido e um sonho concretizado.

Em relação à ambição da data, eu queria apresentar o projeto em março por duas razões: primeiro porque sabia que a Natália, a Helena e a Suzete queriam ir para o teatro na escola com a professora Rita como acontecesse todos os anos e não lhes queria de

todo impossibilitar isso e obriga-las a fazer uma escolha ou sobrecarrega-las com os dois espetáculos em simultâneo. Em segundo porque queria ter tempo para escrever este relatório de forma ponderada e pensada e queria entrega-lo o mais cedo possível, tendo assim o melhor dos dois mundos.

Tinha a ideia, tinha as pessoas, tinha a data, faltava o espaço. Entrei em contacto com a escola, mas depressa percebi que se queria as coisas teria de lutar por elas noutro sítio. Contactei a Junta de Freguesia da Venteira e depois de algum tempo de espera, cederam-me a sala da Biblioteca José Régio. Não era um espaço prefeito, muito menos um espaço de sonho, mas não tendo outro disponível e aceitando a generosidade da Junta, serviu perfeitamente, além disso era perto para todas em termos de distância e seguro em termos de horários.

4.1. Descrição do território

Este projeto foi realizado na Amadora, cidade onde se encontra a Escola Superior de Teatro e Cinema e onde as atrizes residem.

A Amadora é uma cidade portuguesa localizada na Área Metropolitana de Lisboa. Tem uma área urbana de 23,79 km2 e em 2021 tinha 171.500 habitantes. Tem uma densidade populacional de 7.195 habitantes por km2, sendo a quarta maior cidade do país.

Inicialmente de cariz rural e pontilhado de aldeias e pequenos casais, o município foi-se desenvolvendo em virtude da melhoria das acessibilidades, especialmente após a construção da linha ferroviária de Sintra que se veio a revelar um importante marco para a cidade. Entre as décadas de 1950 e 1970 sofreu uma explosão demográfica em virtude do desenvolvimento económico da região da Área Metropolitana de Lisboa. Na década de 1970 a população residente assenta sobretudo na imigração vinda de Lisboa, Alentejo, Beiras, zona centro do país e das antigas colonias portuguesas. Foi um local importante na época do 25 de abril de 1974 por ser a sede do regimento de comandos, liderado pelo general Jaime Neves, a quem se deve uma viragem na história aquando do 25 de novembro. Nos anos 80, várias unidades do grande comércio instalaram-se ou transferiram-se para a Amadora, tal como algumas unidades industriais de tecnologias de ponta. Destaca-se a muito conhecida fábrica das gabardines, a fábrica dos rebuçados Dr. Bayard (ainda em funcionamento) e a fábrica Sorefame. Para combater a insuficiência do setor escolar, o poder local atribuiu verbas vultuosas, elaborando um programa de emergência de modo obter os indispensáveis equipamentos para o bom funcionamento das escolas do ensino preparatório e secundário.

É considerada, ainda hoje, uma área de dormitório e de serviços, destacando-se o Hospital Fernando Fonseca responsável pela saúde do concelho da Amadora e de Sintra, a Escola Superior de Teatro e Cinema, a única escola superior de teatro na zona centro e sul do país, as diferentes bibliotecas, jardins, associações e escolas e o variadíssimo comércio.

Figuras como Alfredo Roque Gameiro, Artur Mendes de Sousa Bual, Delfim de Brito Guimarães, Mário Cesariny, entre muitos outros deram à cidade um importante contributo a nível tecnológico, cultural e artístico.

Tem uma forte ocupação territorial, com grande densidade populacional de diferentes nacionalidades. É visível um crescimento populacional desde 1981 até 2021, no entanto é evidente que o grupo etário que mais cresceu foram os idosos (65 ou mais anos) tendo passado de 9947 em 1981 para 38087 em 2021.

4.2. Descrição da comunidade participante

Este projeto não teria acontecido sem a disponibilidade e entrega destas cinco mulheres. Cinco mulheres que saíram da sua zona de conforto para se colocarem no lugar vulnerável do palco. Estas são as "minhas" cinco estrelas:

Aida Morais. 1952 (71 anos). Natural de Santarém. Nunca tinha feito teatro. Conheci-a nas férias da praia, promovidas pela Junta de Freguesia da Venteira, eu era monitora e ela era uma das inscritas para frequentar a praia. Percebi, por mero acaso, que ela tinha muitas histórias para contar, fomos conversando e percebi que havia ali toda uma história de amor. Foi ela que pediu o seu marido em namoro, naquela altura não era muito comum, mas ela sabia que ele era a sua grande paixão, e tinha razão, estão casados até hoje, e já lá vão 50 anos. Teve dois filhos. Trabalhou durante muitos anos como secretária do diretor clínico dos serviços sociais da Câmara Municipal de Lisboa. Fala de toda a família com muito amor. Gostava que os filhos e os netos estivessem mais presentes. Está sempre disponível para ajudar o próximo e tem uma voz com uma presença inconfundível. Tê-la conhecido foi muito especial para mim porque, quem diria que uma pessoa que esteve dez dias na praia comigo se iria transformar numa pessoa tão importante para mim e para este projeto. (fotografia em anexo C.1).

Benvinda Rodrigues. 1933 (90 anos). Natural de Oliveira do Hospital. Nunca tinha feito teatro. Conheci-a através da irmã Natália. Tem muitas histórias para contar e uma força admirável. Sempre viveu na aldeia, era a irmã mais velha e ficou com a responsabilidade de tomar conta da família quando o pai morreu. Era muito bonita e por isso recebia cartas de todos os rapazes da aldeia. Viveu um grande amor, trocava muitas cartas com um namorado em Angola, tentaram casar por procuração, mas o pai não autorizou. Quando o pai morreu voltaram a tentar, já estava tudo tratado com o padre da aldeia, mas a mãe disse-lhe que não poderia suportar viver sem ela. Mais uma vez deixou a sua felicidade para trás para poder tomar conta da família e não se afastar da mãe. Acabou por vir para a cidade, já depois da mãe morrer e nunca chegou a casar nem nunca teve filhos. Sempre teve uma vida de muito trabalho e esforço. Hoje, vive cada dia. Faz quase tudo sozinha e tem uma força, uma presença e um brilho muito próprio. Foi muito especial para mim conhecê-la melhor e saber a sua maravilhosa e dolorosa história de vida. (fotografia em anexo C.1).

Helena Gil. 1942 (82 anos). Natural de Braga. Já fez muito teatro. Conheci-a no início de 2023, através do Teatro de Identidades e do protocolo que havia com a Escola Superior de Teatro e Cinema. No meu primeiro ano de mestrado, fizemos o espetáculo "Revolução das Mulheres". Houve desde cedo uma grande cumplicidade, costumava dizer que ela era muito parecida com uma das minhas avós, com muita energia, sempre de um lado para o outro e sempre a dizer o que pensa. Quando pensei nas pessoas para integrar este projeto lembrei-me logo dela. Não teve uma vida fácil, eram 12 irmãos e sofreu bastante quando era pequena. Nunca aprendeu a ler ou a escrever, esteve apenas uns meses na escola. Nunca teve muitas condições financeiras, mas sempre se esforçou muito para trabalhar. Casou e teve dois filhos. Infelizmente o marido morreu há pouco mais de um ano e ainda está no processo de luto, por vezes sente-se mais em baixo e mais sensível. Conhecer a Helena foi muito especial porque gosto muito da energia dela e faz-me lembrar muito a minha avó. (fotografia em anexo C.1).

Natália Rodrigues. 1951 (72 anos). Natural de Oliveira do Hospital. Irmã da Benvinda. Já fez teatro anteriormente e anda no coro. Conheci-a, tal como a Helena, no início de 2023, através do Teatro de Identidades e do protocolo que havia com a Escola Superior de Teatro e Cinema. No meu primeiro ano de mestrado, fizemos o espetáculo "Revolução das Mulheres". A Natália tinha que estar neste espetáculo, era obrigatório. Foi a mais nova de cinco irmãos e rejeitada pelo pai por não ser um rapaz. Teve sempre a proteção da irmã mais velha, a Benvinda, que sempre viveu para ela. Queria ser professora, saiu da aldeia para vir para Lisboa estudar, era o seu grande objetivo de vida, estudou muito e foi educadora de infância. Comprou também várias casas e hoje tem esse rendimento extra que lhe permite viver bem. Teve alguns namorados, uns ricos, outros bonitos, outros ciumentos, mas nunca chegou a casar nem a ter filhos. Gostei muito de a conhecer e de a ter comigo neste projeto porque sabia que ela não ia falhar, sabia que podia contar com ela para tudo, sabia que ela iria ser a primeira a decorar o texto, sabia que não iria faltar e que se iria entregar de corpo e alma. Ela é muito esforçada e quer sempre fazer mais e melhor, prova disso foi a ajuda que deu à irmã. Esteve sempre atenta a ela, às suas limitações e foi o seu braço direito na memorização do texto, tendo a responsabilidade acrescida de ser o "ponto" para algum possível esquecimento da irmã durante os espetáculos. Foi das cinco a que deu mais sugestões ao longo do processo. (fotografia em anexo C.1).

Suzete Santos. 1950 (73 anos). Natural de Alcobaça. Já fez teatro anteriormente. Conheci-a, como a Helena e a Natália, no início de 2023, através do Teatro de Identidades e do protocolo que havia com a Escola Superior de Teatro e Cinema. No meu primeiro ano de mestrado, fizemos o espetáculo "Revolução das Mulheres". A Suzete é uma pessoa que transmite calma por isso fazia sentido estar neste projeto. Trabalhou como auxiliar de educação e viveu para a sua profissão com muito amor. Casou e teve uma filha. O casamento não resultou e acabou por se divorciar, a filha tem problemas de obesidade. O seu grande sonho era ser avó, mas por razões clínicas isso nunca foi possível, mesmo assim apoia incondicionalmente a filha e está sempre disponível para ajudar. É uma mulher de força, que luta pelas causas em que acredita e que gosta de fazer bem aos outros. Sinto que a conheci muito melhor agora que estivemos mais

tempo juntas no projeto, com ela aprendi todos os dias a viver mais no presente, o que para mim é uma grande dificuldade. (fotografia em anexo C.1).

5. Processo

Este projeto foi muito importante para mim e ao mesmo tempo muito desafiante. Foi muito importante e especial porque fiquei a conhecer histórias de vida que não conheceria se não fosse este processo, histórias inspiradoras, histórias tristes, histórias de esperança e crescimento. Gostei mesmo de ter estado este tempo com estas cinco mulheres incríveis que sempre estiveram disponíveis para mim e para as loucuras que eu proponha. Todo o processo foi documentado num diário de bordo que fiz ao longo das sessões.

Existiram momentos de dúvida, se realmente iria ser possível, se realmente as coisas iriam correr bem. Existiram momentos de medo, medo que lhes acontecesse alguma coisa a elas ou a alguém próximo, que colocasse em causa a presença delas no espetáculo. Para afastar estes medos, tentei arranjar soluções, como a gravação dos áudios dos monólogos, caso alguma situação acontecesse poderíamos fazer uma homenagem e ter a pessoa presente de outra forma. Felizmente nada disto foi necessário.

Defino este processo em quatro fases diferentes:

- 1ª fase - partilha de histórias
- 2ª fase - proposta de texto
- 3ª fase - exploração da encenação
- 4ª fase - ensaios gerias e espetáculos

O meu objetivo era fazer um espetáculo bonito, com imagens bonitas, um espetáculo poético. Um espetáculo em que as pessoas saíssem e dissessem “estava tão bonito, revi-me em muitas histórias, elas estavam tão bonitas”. Queria um espetáculo sincero, sem fingimentos, sem interpretações, queria que fossem elas mesmas, na sua essência a contar as suas histórias o mais próximas possível das pessoas, porque foi assim que eu também ouvi as histórias, de forma sincera, genuína, próxima. Queria um espetáculo que transmitisse beleza, que evidenciasse a grandiosidade de viver tantos anos com tantas histórias.

5.1. Construção dramatúrgica

Na primeira fase era necessário ter a confiança delas, era importante que elas se sentissem bem, num ambiente seguro para poderem partilhar e reviver as suas próprias histórias. Houve algumas coisas que quis deixar bem claro desde o primeiro encontro: em primeiro lugar qual o objetivo do projeto, qual o objetivo de elas contarem as histórias. Elas sabiam desde o início que as suas histórias seriam o ponto de partida, disse-lhes que só contavam o que queriam e o que se sentissem confortáveis, que iria misturar as histórias, que não iria colocar toda a verdade, que o objetivo era o público, quando visse o espetáculo não saber o que é verdade ou o que é inventado, não saber

se aquela história pertence aquela pessoa ou a outra e ficar tudo na incógnita. Mas tinha a certeza que queria partir de histórias verdadeiras.

Eu queria saber as histórias do passado, claro, mas também me interessava o presente e o futuro, as rotinas do dia a dia, os sonhos que ainda tinham, o que pensam sobre a sociedade atual, sobre os vizinhos, sobre política, sobre o mundo.

Elas foram sempre muito generosas, iam contando as histórias como se estivéssemos numa mesa de café, algumas histórias convergiam, outras eram completamente opostas, umas pareciam encaixar, outras só existem por si próprias. Para chegar a estas histórias foram dados inputs exteriores para não ser demasiado invasivo. Não queria chegar e perguntar "qual a sua história?" achei que assim não chegaria ao mais íntimo, ficaria só pelo superficial. Então, pedi para levarem fotografias, dessas fotografias surgiram várias histórias, fizemos também dinâmicas teatrais, jogos, movimentos, dinâmicas que as transportassem para o passado, para as suas histórias, para as suas vidas e assim fomos chegando a várias histórias. Sobre o amor, sobre o trabalho, sobre o medo, sobre o fracasso, sobre os sonhos, sobre a concretização, etc.

Foi a forma bonita e verdadeira com que elas contavam as histórias que me fez criar desde logo uma relação com as palavras e que me inspiraram na construção do texto. Assim, o critério para a escolha das histórias foi um critério muito mais pessoal do que teórico. Obviamente que todos os textos de teatros (Aristóteles, Artaud, Shakespeare, Ibsen, Stanislavski, Brecht, Beckett, entre muitos outros) e de outras formas literárias que estudei foram a base para a criação deste meu critério, no entanto foi devido à empatia que tinha com as histórias que construi o texto, como uma manta de retalhos que se vai construindo, adaptando, acrescentando e ganhando forma.

Este critério muito pessoal foi evoluindo ao longo do tempo conforme as histórias que ouvia e a relação que tinha com elas e também de acordo com alguns feedbacks que ia tendo ao longo do processo, nomeadamente do ator José Raposo e da minha colega Nicolle Sá.

Assim, entravámos na segunda fase do trabalho. Aproveitei todas as conversas, as que eram tidas à volta da mesa durante o encontro, mas também as que eram tidas antes e depois do encontro, as conversas que pareciam já não fazer parte, que pareciam que já não estavam a ser ouvidas para o espetáculo. Juntei as histórias, misturei, cozi e voltei a descoser, baralhei, inventei algumas partes, troquei outras e mantive muitas. Num dos encontros apresentei-lhes a minha proposta de texto, lemos e eu estava com muito medo da reação. Estava com medo delas não gostarem, de se sentirem demasiado expostas, de acharem que eu não tinha tratado bem, com dignidade e grandiosidade as suas histórias, tive muitos medos. Chegámos ao fim do texto e perguntei-lhes a opinião, dizendo que podíamos mudar tudo, que podia não ser nada daquilo, que podíamos mudar palavras ou frases que elas não se sentissem bem a dizer, coloquei-as à vontade para tudo. A resposta foi positiva, elas gostaram. Mudámos algumas frases e palavras que não estavam tão corretas e que elas não queriam dizer daquela forma, mas o geral do texto permaneceu. No início o título não estava definido, coloquei na primeira versão

do guião apenas como sugestão porque não sabia bem que título dar, mas ao longo das leituras tornou-se cada vez mais óbvio, nunca surgiu a questão "porquê este título, temos de mudar", então deixei até ao fim, achei que fazia todo o sentido. Sabendo que a população idosa está cada vez mais esquecida, mais apagada, achei que a "imposição" de "Hoje as estrelas somos nós" iria trazer de volta a importância dos idosos, pelo menos naquele momento, pelo menos "hoje", as estrelas eram de facto elas. Estrelas enquanto protagonistas do espetáculo e das suas próprias vidas e estrelas enquanto brilho no palco. Estrelas enquanto constelações que se formam (partilha que origina o texto) e que só funcionam em grupo (trabalho de conjunto).

5.2. Construção das cenas

Fizemos várias leituras e estávamos prontas para dar início à terceira fase. Começámos a sair da mesa, a experimentar coisas, experimentar movimentos e deslocações. Claro que eu tinha uma pré ideia da encenação que queria, mas também queria fazer um trabalho conjunto, onde elas pudessem experimentar e propor, onde não fossem apenas marionetas nas minhas mãos a cumprir as minhas ordens. Eu queria que fosse um trabalho conjunto, onde houvesse espaço para o diálogo, para a discussão e para a resolução de problemas. E houve esse espaço, muitas das cenas existentes no espetáculo foram criadas inteiramente por elas. Muitas frases e dinâmicas de cena propostas por elas foram acrescentadas ao texto inicial e enriqueceram muito o espetáculo.

Começámos por improvisar algumas partes do texto no espaço, ver o que surgia sem grandes indicações, noutros momentos definimos marcações especificas sem grande espaço para improvisar. Há regras de teatro que devem ser cumpridas e também me interessava que elas percebessem isso, que em alguns momentos eram livres para explorar, mas que noutros tinha de haver contenção. Eu sabia que queria algumas coisas que considero básicas quando se faz teatro com um grupo, queria movimentos conjuntos, queria coro, queria cânon e camara lenta, queria momentos de música, momentos individuais e de conjunto, queria repetição, queria criar imagens. Fomos tentando construir, pedacinho a pedacinho, momento a momento e assim chegámos a uma encenação.

Na quarta fase repetimos, fizemos ajustes, limámos arestas, detetámos erros e corrigimos. Houve acrescentos, alterações e mudanças até 15 dias antes do espetáculo, nesse momento defini que nada mais seria mudado para que elas se sentissem confortáveis e confiantes.

Enquanto íamos improvisando sobre o texto surgiram ideias de colocar frases novas que iriam ser reconhecidas por todo o público. Alguns momentos também surgiram do erro, do engano. Quando se enganavam eu apanhava esse momento e

introduzia no espetáculo como fazendo parte do mesmo, o que permitiu que elas se rissem da própria situação e deu um toque de comédia a alguns momentos do espetáculo.

A interação com o público surgiu muito perto do final, surgiu nos últimos ensaios em que me deparei com a possibilidade de colocar o público a interagir com o espetáculo, de forma não muito invasiva. Lembrei-me que podia ser útil para o princípio do teatro e comunidade, "para a comunidade, com a comunidade", para a comunidade ver, mas também com a comunidade, para poderem participar de alguma forma e não verem o espetáculo de forma distante e passiva.

A história das cartas é uma das mais comoventes e sabemos que atualmente já não se recebem cartas de amor. Então pensei na possibilidade de hoje se receberem cartas. Na possibilidade de o público mais velho recordar o tempo em que recebia cartas, ou pelo contrário, na possibilidade do público mais jovem saber o que é uma carta de amor e poder ver/ouvir um exemplo. Surgiu então a ideia de ler três cartas de amor, de três pessoas do público serem premiadas com a responsabilidade de ler uma carta de amor. Por opção, acabaram por ser apenas duas cartas porque ponderei o facto desta interação se tornar um pouco extensa e que pudesse ser uma grande quebra no espetáculo. Quanto à veracidade das cartas, não queria denunciar os autores (apesar de todos já terem falecido), nem os destinatários. Quem esteve envolvido no processo sabe que as cartas são verdadeiras e sabe que foram dirigidas à Benvinda, sabe que eram mais extensas e que existem ainda num papel antigo, cheio de humidade e escritas com erros ortográficos, com palavras copiadas e escritas à mão. No entanto não queria denunciar isso ao público. O público apenas ficou a saber que as cartas existem, que são verdadeiras, mas não sabem quem as recebeu, quem as enviou ou se estão desvendadas na totalidade. Mais uma vez deixar o público na incógnita porque nem tudo tem de se saber quando se vê um espetáculo de teatro. Dependendo a quem calha as cartas pode ser a primeira e única vez na vida que aquela pessoa lê uma carta de amor e as cartas são tão bonitas que acho que ninguém pode ficar indiferente.

A outra interação que existe é em formato de diálogo, uma conversa onde se questiona algumas pessoas do público sobre as suas primeiras memórias. Senti que estando tanto tempo a falar de memórias faria sentido o público também participar e também contar as suas memórias, certamente algumas memórias serão comuns e outras levarão a refletir sobre coisas que talvez nem sabíamos que ainda nos lembrávamos.

Foi importante para mim ao longo do processo de ensaios ter várias pessoas a assistir para que pudessem ver coisas que em mim já estavam viciadas, para poderem dar sugestões e opiniões que me levassem a refletir se mantinha ou alterava. Convidei o ator José Raposo por toda a experiência que tem nesta área, pela idade ser próxima das delas e porque sabia que elas o queriam conhecer. Convidei o Porfírio Lopes, ex-diretor do Teatro Passagem de Nível, porque já encenou várias peças em contexto amador e por isso sabe o que é trabalhar com uma comunidade não profissional. Convidei também o Nelson Sousa, um ex-colega que considero muito bom ator e que há dois anos se estreou

como encenador num espetáculo de produção própria, considerei que tinha noções de encenação que me poderiam ser uteis. A minha colega Nicolle Sá teve em vários ensaios, a apoiar na parte da encenação com as suas sugestões, mas também nos figurinos. Queria ter convidado mais pessoas para poder ter um maior feedback do processo, mas como os ensaios eram poucos também não houve muita disponibilidade, no entanto as pessoas que foram, ajudaram bastante e deram-me, de diferentes formas, força para acreditar que o trabalho que estava a desenvolver estava no bom caminho.

5.3. Cenário

A minha primeira ideia de cenário era bastante diferente da ideia que ficou no final. Inicialmente tinha pensado dividir o palco em cinco espaços, um para cada uma, tinha imaginado menos elementos para o cenário, depois cheguei à conclusão que todas tinham de ter objetos porque se não ficariam a falar num fundo preto, a luz não tinha onde bater e não ficaria bem. Em relação aos cinco espaços também achei que seria melhor deixar o espaço do meio livre para outras movimentações que já tinha pensado e porque a mobilidade da Benvinda também não permitia que ela saísse do lugar muitas vezes, então poderia ficar no mesmo espaço que a irmã, assim não só tinha mais apoio com o texto como também permitiu ficar com o espaço central livre.

Em relação aos adereços, foram aparecendo conforme as necessidades, havia coisas que já sabia que queria desde o início, outras foram aparecendo depois. O estendal foi um desafio, era uma das coisas que estava na minha cabeça desde o início, mas não sabia como o construir nem onde o prender. Sabia que não queria um estendal de plástico nem assente no chão, queria cordas penduradas para remeter mais aos estendais antigos. Depois de falar com as pessoas do teatro e ter percebido qual a melhor solução para prender as cordas fora de cena, foi fácil contrui-lo. Pintei também a palete das flores e tentei encontrar todos os móveis e objetos que pretendia em casa da minha avó que felizmente ainda guarda muitas coisas antigas que foram muito úteis.

A meio do processo surgiu a necessidade de existir uma projeção, as fotografias delas eram tão valiosas, os momentos que passámos ao longo do processo eram tão bonitos que achei que isso também devia ser mostrado ao público. Já sabia que o espetáculo acabaria com a música “Quero é viver” e achei que seria o momento ideal para complementar com a projeção. A projeção conta a linha temporal, começa com fotografias de cada uma delas (primeiro quando são pequenas e depois acompanham o crescimento) e depois passa para alguns momentos do processo (primeiro os ensaios de mesa e algumas dinâmicas que fizemos e depois ensaios das cenas).

Tentei pensar e dar importância a todos os pormenores do cenário, por exemplo, as flores. As flores não eram só flores, eram flores com cores alegres, flores a crescer, a desenvolverem-se, não eram apenas simples flores sem grande importância. Estas flores a crescer, durante o monólogo da Suzete representam as crianças de quem ela tomou conta, representa o seu crescimento. A forma como se ajuda uma planta a florescer é a mesma forma que se ajuda uma criança, com amor, carinho e dedicação. Um dos vasos

tinha cravos, também não foi de forma aleatória, foi para simbolizar de forma subtil o 25 de abril, neste ano tão importante em que se celebram 50 anos desse acontecimento tão histórico que todas elas presenciaram. Não queria mencionar isso no espetáculo porque todos os espetáculos de teatro este ano falam disso, assim tentei encontrar uma outra forma de o simbolizar sem estar demasiado evidente. Os cravos representam o amor, a paixão, admiração e a liberdade. Este espetáculo fala maioritariamente de amor, de amores falhados, de amores concretizados, mas todos eles vividos com muita paixão, por isso fazia todo o sentido. Quanto à admiração, considero que é a admiração que eu tenho por estes amores, por estas histórias, por estas senhoras. Também os malmequeres ou flores margaridas tiveram um significado. Simbolizam a riqueza e a prosperidade. Para mim a riqueza não em termos financeiros, mas a riqueza daquelas histórias, a sorte que é poder ouvir as histórias nas vozes de quem as viveu. Ter estas cinco senhoras em palco foi a maior riqueza desta experiência, poder proporcionar e partilhar tantos momentos felizes. Simbolizam também a inocência, a pureza, a verdade e a humildade. Todas estas palavras descrevem perfeitamente o que foi este processo e remetem para a infância, lugar onde eu também queria chegar através delas. O girassol, representa a alegria, a boa disposição, a resistência e a força, são também conceitos que encaixam neste projeto e nestas pessoas. Os momentos que vivemos foram de alegria, de boa disposição, mas também de alguma resistência e força para procurarmos sempre evoluir e fazer melhor.

A roupa estendida é outro exemplo, no início começou por ser apenas roupa aleatória, era só roupa para estender por isso não era preciso uma grande ciência nem uma grande escolha nas peças de roupa. Ao longo do processo fui percebendo que esse "só" roupa para estender podia ser muito mais que isso, o estendal por si só podia contar uma história. Então comecei a dar significado à roupa, percebi que o estendal podia contar a linha cronológica, temporal do espetáculo, começando com roupa de bebé, passando para roupa de criança e chegar a roupa de adulto, isto não só faz sentido como linha temporal como também se cruza com a profissão de duas das senhoras que foram educadoras de infância e durante toda a vida lidaram com bebés e crianças.

Estes são apenas alguns exemplos, entre outros, de que nada é por acaso e tentei dar um significado específico a todos os elementos em palco.

Lista dos elementos do cenário:

2 mesas quadradas pretas	2 cadeiras castanhas	1 estendal
1 cesto de verga, redondo, sem pega	1 cesto de verga oval com asa	1 cesto de verga pequeno com asa
1 cesto de verga, retangular, baixo, sem pegas	1 caixa de costura com as respetivas linhas de várias cores	Roupa (camisas de homem, fronhas de almofada, saias, etc)
Conjunto de novelos de lã de várias cores	Livros de vários tamanhos, com capas antigas	Conjunto de molas de madeira
1 janela de madeira	Cortinas brancas para a janela	2 vazos retangulares com respetivos suportes

1 palete branca	1 vazo redondo	Flores variadas
Mesa de apoio pequena	1 regador de metal	Carrinho com flores
1 naperon	1 candeeiro	1 chapéu de chuva
1 capa preta de secretária	1 ferro de engomar antigo	1 telemóvel
1 telefone antigo	1 coluna de madeira	1 fotografia

5.4. Figurinos

Queria que fossem figurinos com os quais elas se sentissem bem, que fossem atuais, que elas usem no dia a dia. Queria também um elemento de vestuário que caracterizasse as mulheres e remetesse para as atividades antigas que eram apenas realizadas por mulheres, o avental pareceu-me ser um bom elemento. Queria também que o avental simbolizasse o passado VS o presente, que quando elas falam das memórias tenham o avental e quando reivindicam o presente tirem o avental como forma de protesto, como forma de dizer que são mulheres e que não estão reduzidas àquelas atividades de donas de casa.

Cinco mulheres nascidas durante o Estado Novo, que viveram todos os rigores impostos por uma sociedade dominada pela trindade de *Deus, Pátria e Família*. Leia-se: o pudor incutido pela religião, associado à imagem de Virgem Maria, a imaculada, uma Pátria "orgulhosamente só" que mandava todos os jovens homens para as colónias do Ultramar e Família, ou seja, uma casa limpa, com comida na mesa sobre uma toalha lavada. Para isso, teria que haver um avental, a fim de poupar a roupa e constituir essencialmente a marca de "doméstica com brio". Os aventais subiram ao palco.

Os aventais tinham de ser todos dentro do mesmo género, com bordados, rendas ou folhos. Quanto às cores dos figurinos escolhi maioritariamente cores pastel com um toque vivo do vermelho e do azul.

Atriz	Peças de Guarda-roupa
Aida	- Avental azul escuro, com bordados brancos e um bolso de cada lado. - Vestido rosa. - Sapatos pretos, com salto baixo.
Benvinda	- Avental cor de rosa com folhos e bolso no centro. - Camisola vermelha. - Saia cinzenta. - Sapatos pretos, sem salto.
Helena	- Avental vermelho, com bordados, sem bolsos. - Calças formais cinzentas. - Camisola azul. - Ténis pretos.
Natália	- Avental azul com folhos e bolso grande ao centro. - Camisola rosa. - Calças formais pretas.

	- Sapatos pretos, com salto baixo.
Suzete	- Avental castanho com folhos, com um bolso de cada lado. - Camisola creme. - Calças formais pretas. - Sapatos pretos, sem salto.

5.5. Iluminação

No que se refere à luz, sabia desde o início que queria dois momentos diferentes, um referente ao passado (quando elas falam das memórias, dos sonhos antigos e do seu percurso de vida) e outro ao presente (quando conversam sobre os sonhos atuais e sobre o que vão fazer nos próximos dias).

No momento do passado a luz teria de ser teatral, com tons quentes (aproveitando a temperatura de cor das lâmpadas de incandescência) de forma a representar um ambiente naturalista/realista para criar a ilusão narrativa. Para recortar cada uma das intérpretes no seu momento intimista queria uma luz mais pontual. Para isso foram usados focos de luz vertical e branca que marcavam os círculos no chão no centro do qual a representação se realizava tornando mais intimista e levando as pessoas a focar a atenção e a entrar emocionalmente no universo da atriz. Devido às características e dimensões do palco foi mais complexo realizar este efeito de luz. Havia sempre uma penumbra que chagava a todas as zonas do palco revelando a presença das outras atrizes. Adaptei a encenação de forma a estarem o mais imóveis possível e a direcionar o olhar e a atenção para a atriz em evidência, de modo a transportar o foco do espectador para a ação.

No momento do presente a luz teria de ser mais geral, de ensaio para proporcionar um ambiente mais performático, mais assente no improviso para retratar o dia a dia. Este efeito foi realizado recorrendo a duas lâmpadas florescentes com uma temperatura de cor de 6000 Kelvin para transformar o palco, todo o cenário e a ação numa caixa de luz fria que transportava o espectador para os bastidores como se o espetáculo tivesse terminado e estivessem a ver o pós-espetáculo.

A transição de um momento para o outro, do passado para o presente, foi conseguida através de um black out que suponha um falso final que levava o espectador a sentir o salto temporal do passado e das memórias para o pós-espetáculo.

Para criar um ambiente de maior amplitude num palco relativamente pequeno onde tinham de existir quatro zonas distintas, foi criado num primeiro plano um tom quente e no plano de fundo um ambiente com tons frios. Este efeito de tons quentes e frios reproduz as sensações semelhantes às que os grandes mestres da pintura nos seculos passados criavam nas suas obras conseguindo uma sensação de infinito e de beleza. Para preencher os elementos cenográficos do primeiro plano foi usada a cor laranja forte, do lado direito e apricot, do lado esquerdo. Para os elementos cenográficos do segundo plano foi usada a cor moonlight blue para a janela, à direita, e o filtro dark blue para o estendal com a roupa, à esquerda.

O azul escuro do estendal pretendia evidenciar a linha temporal, criando contrastes com as pregas da roupa estendida e esbatendo as cores vivas para criar um ambiente harmonioso. O azul luar escolhido para a janela retratava a rua chuvosa através das cortinas brancas que ficaram com a tonalidade do luar. A atriz ao espreitar pela janela fazia também refletir no seu rosto a luz do luar que se complementava com as bolas de sabão que simbolizavam as gotas da chuva através do brilho. A cor pêssego com o seu sentido aveludado valorizou os cestos de verga bem como as diferentes tonalidades dos rolos de linha que sobressaiam da caixa da costura. De salientar que esta luz insidia também na atividade do croché que a atriz executava unindo a ação ao cenário. Por último o laranja forte que ao incidir no naperon branco realçava a cor da luz da lâmpada do candeeiro de cena.

Nas interações com o público foi utilizada uma luz frontal e difusa de forma a não incomodar, mas iluminar uniformemente toda a plateia. A intenção era as pessoas verem com clareza quem foi convidado a participar e poderem ler as cartas.

5.6. Som

Pensar nas músicas foi fácil, o problema foi quando me deparei com as questões dos direitos de autor. Estive bastante tempo a contactar pessoas da área da produção, a contactar a própria Sociedade Portuguesa de Autores (SPA) no sentido de perceber se seria mesmo necessário pagar direitos de autor das músicas visto tratar-se de um projeto académico e a escola não comparticipar com nada. A ideia com que fiquei através das dos profissionais que consultei, foi que se usasse apenas 30 segundos da música não teria de pagar direitos de autor, a verdade é que depois de contactar várias vezes a SPA compreendi que mesmo sendo um espetáculo académico e mesmo sendo apenas 30 segundos da música não é permitida a sua utilização sem o pagamento dos direitos. Cheguei a questionar se faria o espetáculo para público geral ou se faria apenas uma sessão em privado de forma a não pagar os direitos. Esta pareceu ser uma opção durante algum tempo, mas depois questionava-me: estou a ter tanto trabalho para só apresentar um dia? Elas estão a ter tanto trabalho para não haver qualquer retorno? Não me parecia justo, nem para elas nem para mim. Então, tomei a decisão de pagar, mesmo sem a ajuda da escola, mesmo sem saber se iria ter retorno na bilheteira, decidi pagar, por elas e por mim.

Informei-me e conclui que sendo uma produção amadora teria de pagar 25€ por três músicas e cada música extra teria o custo de cinco euros. Aqui tentei poupar, reduzi duas das músicas que tinha pensado, não tinham importância suficiente que compensasse os cinco euros a mais por cada uma, por isso, substitui por outras.

Música	Situação	Utilização
“Mazurka Nº15” de Chopin	Encontra-se em domínio público	Início do espetáculo
“Adeus Aldeia” do filme “Maria Papoila” (1937)	As atrizes cantam em cena	Durante o texto

“I´m singing in the rain” de Nacio Herb Brown (1952), por Gene Kelly	Direitos de autor pagos	Durante o monólogo da Helena
“Delilah” de Barry Mason e Les Reed (1968), por Tom Jones	Direitos de autor pagos	No final do monólogo da Aida
“20 Anos” (1980) de José Cid	As atrizes cantam em cena	Antes do monólogo da Natália
“Indo eu, indo eu, a caminho de Viseu”	As atrizes cantam em cena	Durante o texto
“A agulha e o dedal” do filme “Canção de Lisboa” (1933)	As atrizes cantam em cena	Durante o texto
“Quero é viver” de António Variações (1983), por Sara Correia	Direitos de autor pagos	No final do espetáculo

6. Comunicação do projeto

Tinha mais ou menos uma ideia pré-definida, queria um cartaz que parecesse de revista porque é o tipo de teatro associado aos idosos, então, queria uma vez mais que parecesse um espetáculo típico de idosos a contarem as suas histórias e depois vinha a surpresa da reivindicação pelo presente. Falei com a professora Luísa sobre a ideia e conclui que de facto deveria fazer uma coisa diferente, que isto da revista já tinha sido muito visto. Surgiu a ideia de uma parte do corpo e nesse momento foi claro para mim que teriam de ser as mãos. Tenho uma grande paixão por mãos, principalmente quando são de pessoas mais velhas porque penso sempre o que aquelas mãos já viveram, o trabalho, os filhos, as queimaduras na cozinha, as picadelas de agulhas, etc.

Tinha a certeza que tinham de ser as mãos, então escolhi a senhora mais velha, a Benvinda e tirei fotografias das mãos dela e das minhas para fazer a relação entre o passado e o presente, entre o velho e o novo.

Com a fotografia escolhida, pedi à Sara, uma amiga designer para me fazer o cartaz. Expliquei-lhe o conceito do espetáculo, dei-lhe a fotografia e o guião e ela apresentou-me uma ideia que desde logo adorei. Fizemos pequenas alterações nos tamanhos da informação, definimos o que teria de ficar mais e menos visível e colocámos os logotipos e informações que foram surgindo como a faixa etária e a confirmação dos dias de espetáculo.

Gosto muito do resultado final, acho que está muito bonito, muito poético e é assim também que vejo o espetáculo.

No que se refere à divulgação, coloquei cartazes em todos os pontos que achei estratégicos. Em Alfornelos, perto do teatro e na Amadora porque era onde ensaiávamos e onde elas moram. Coloquei em cabeleireiros, em cafés e restaurantes, em talhos, em igrejas e claro, nas juntas de freguesia. Enviei um email a convidar o senhor presidente da junta da Encosta do Sol e a senhora presidente da junta da Venteira. Ambos confirmaram a presença dos seus representantes no espetáculo.

Criei também uma página nas redes sociais onde todos os dias fazia publicações sobre o espetáculo. Tentei divulgar de várias formas para que chegasse a um maior número de pessoas. Queria muito ter as salas compostas para que elas se sentissem bem a representar e também para pagar todos os custos que tive com o espetáculo. Alguns

amigos e familiares publicaram também nas suas páginas na esperança de alcançar mais visualizações e também o ator José Raposo divulgou nas suas redes sociais o que permitiu chegar a um público mais específico.

Por último e de forma surpreendente, consegui fazer a divulgação no melhor sítio possível, na televisão. Enviei um email com o projeto para a RTP, para a SIC e para a TVI. A RTP contactou-me para irmos ao programa "A Nossa Tarde" com a apresentadora Tânia Ribas de Oliveira. Fiquei muito feliz por poder ir apresentar o meu projeto à televisão e por poder chegar a milhares de pessoas. Este convite demostra o reconhecimento e a pertinência que estes projetos com comunidades idosas têm na sociedade portuguesa. Suspeitava que quando contasse às senhoras elas ficariam felizes, mas quando contei superou todas as minhas expectativas, elas ficaram completamente incrédulas de felicidade. Tivemos de escolher, das cinco apenas três para irem comigo ao programa, mas não queria ser eu a fazer a escolha, então deixei à consideração delas. A Natália pediu para a Benvinda ir. Disse que não se importava de ficar de fora, mas que a irmã tinha de ser porque ir à televisão era um sonho que ela já tinha há muito tempo. Ficou decidido que iria a Natália e a Benvinda. A Helena não tinha disponibilidade para ir por isso ficámos com a Aida e com a Suzete. O processo de escolha foi muito fácil, a Suzete teve um ato de generosidade muito bonito e disse "eu não me importo de não ir. Acho que deve ir a Aida porque é a primeira vez que faz teatro e acho que pode ser uma inspiração para as pessoas". E assim, desta forma bonita e generosa ficou decidido as três senhoras que iriam comigo à RTP apresentar o projeto.

No dia do programa, confesso que estava muito nervosa, nunca tinha falado em direto para o pais inteiro, mas correu muito bem. A Tânia deixou-nos muito à vontade e consegui, no pouco tempo que falei, transmitir toda a mensagem que queria. Elas também ficaram muito felizes por terem ido e nos dias seguintes não falavam de outra coisa. O feedback exterior também foi positivo, todos disseram que tínhamos estado muito bem. Foi sem dúvida uma ótima ideia ter-me lembrado de enviar os emails para as televisões e foi sem dúvida uma grande oportunidade terem-nos dado espaço para apresentar o projeto. Fiquei muito feliz. A mensagem do ator José Raposo foi um dos momentos altos da entrevista. Eu no dia anterior enviei-lhe uma mensagem a informar que iriamos ao programa e a questionar a possibilidade de falar no nome dele caso fosse oportuno e a resposta surgiu muito rapidamente "claro que podes Inês, se quiseres envia-lhes este vídeo" e assim foi, no dia seguinte de manhã estava a enviar o vídeo para a produção do programa como forma de surpresa para elas.

Toda esta divulgação traduziu-se depois em três sessões totalmente esgotadas. Confesso que não estava à espera, inicialmente até ponderei fazer apenas uma sessão com medo de não ter público e não queria coloca-las a representar para as cadeiras. Ainda bem que optei por arriscar e conseguimos encher as três salas. Também fico muito feliz porque sei que todo o trabalho de divulgação foi realizado por mim e não tendo qualquer formação nessa área sinto que fiz um bom trabalho. Elas apenas disseram às famílias e às pessoas mais próximas, o teatro divulgou apenas na semana anterior por isso também acredito que não teve muita influência, a própria ida à RTP como foi muito

perto da estreia também não sei se terá tido resultado, embora nos tivesse dado alguma visibilidade, mas sem dúvida que foi devido a todas as mensagens que enviei, a todo o trabalho que fiz nas redes sociais que permitiu esgotar as três sessões.

Claro que agora a vontade é continuar este trabalho e conseguir apresentar o espetáculo em mais locais. Já agendadas temos duas novas datas, dia 15 e 16 de junho, novamente no Teatro Passagem de Nível, mas pretendemos ir a outros espaços desde que se reúnam as condições necessárias à logística do espetáculo. Estamos também em conversação para a possível apresentação do espetáculo para os utentes de um centro de dia na zona de Lisboa, ainda sem data confirmada.

7. Apresentação do espetáculo “Hoje as estrelas somos nós”

As montagens no teatro foram apenas na semana do espetáculo, fomos ensaiar com todo o cenário na segunda-feira (dia 11) de manhã, à noite fizemos a montagem técnica, luz e som. Terça-feira (dia 12) fizemos o primeiro ensaio com tudo, com figurinos, cenário, luz, som, etc, houve muitas paragens para ajustar posições em cena, projetores, tempos da música, etc. Quinta-feira (dia 14) fizemos dois ensaios gerais, em que o primeiro correu pessimamente, elas estavam muito desconcentradas e confesso que comecei a ver a minha vida a andar para trás. O segundo ensaio, pelo contrário, correu muito bem.

No primeiro dia de espetáculo, na sexta-feira (dia 15) apenas confiei nelas, sabia que elas dariam o seu melhor e limitei-me a apoia-las e a confiar. Sabia que o meu trabalho estava feito, tínhamos ensaiado, tínhamos melhorado, tínhamos corrigido e tudo batia certo, a partir do momento em que entrassem em cena não poderia fazer mais nada, já nada dependia de mim, por isso confiei a 100% nelas.

Em todos os dias de apresentação chegávamos ao teatro pelo menos duas horas antes, (sendo que no primeiro dia chegámos mais cedo) para termos tempo de conversar, comer, fazer um aquecimento de respiração, voz e corpo, “bater texto” uma vez e relaxar.

No primeiro dia a energia delas estava muito boa, o público também estava muito participativo e claro que houve falhas no texto, mas não se percebeu. No segundo dia, a energia (que eu achava que ia baixar) estava muito boa, o texto já falhou menos e o público também participou bastante bem, foi para mim o melhor dia de espetáculo. No terceiro dia, a energia delas já estava mais em baixo, acredito que tenha sido por o espetáculo ser à tarde, a seguir ao almoço e por elas também já estarem cansadas dos dias anteriores, o público era maioritariamente composto por pessoas mais velhas o que também não ajudou nas interações e nas reações, mesmo assim acho que fizeram um ótimo trabalho.

Quanto ao feedback do público foi sempre bastante positivo, mesmo pessoas que não me conheciam vinham falar comigo, dizer que se identificavam com as histórias, dar os parabéns pelo trabalho que fiz com as senhoras, admiraram a coragem e o resultado final.

Fico mesmo contente com o resultado final, fico feliz por termos conseguido criar um espetáculo em conjunto, senti um verdadeiro ambiente de partilha, de união, de compreensão durante todo o processo. Elas confiavam em mim e eu confiava nelas, elas sugeriam coisas com toda a generosidade e eu dava indicações mais técnicas. Todo o processo foi partilhado, foi discutido e decidido em conjunto, nunca aconteceu eu dizer "vai ser assim", eu dizia sempre "o que acham de ser assim? Acham que vai funcionar e que vai enriquecer o espetáculo?" e houve coisas que ficaram e outras não.

Tenho muito orgulho em sentir este ambiente de partilha e disponibilidade. Tenho muito orgulho em poder dizer que montei um espetáculo sozinha, que tratei da encenação, da direção de atores, da produção, da divulgação, tudo sozinha. Claro que tive ajuda de várias pessoas a quem agradeço vezes sem conta e nunca é demais, mas sinto que fui eu que fiz, sinto que é meu. Sinto um orgulho positivo de missão cumprida, de mostrar a mim própria e aos outros que sou capaz, que é possível. Deu trabalho, deu muito trabalho, deu muitas frustrações e medos, mas deu, deu um espetáculo incrível e uma experiência de vida única.

8. Testemunhos das participantes

Mais do que a minha opinião, mais do que a opinião do público, era importante para mim saber a opinião das "minhas" cinco participantes/atrizes. Queria saber como foi o processo na visão delas, quais os momentos mais marcantes, como foi o resultado final, o que este projeto mudou nas suas vidas. Então, decidi fazer uma pequena entrevista a cada uma delas. Não queria ser eu a fazer as perguntas nem queria estar a ouvir as respostas para não existir a pressão ou a responsabilidade de eu estar presente, queria que elas pudessem falar livremente sobre o que realmente sentiram ao longo do processo. Por isso, pedi à minha colega Nicolle para fazer as entrevistas apenas com a seguinte premissa:

"Dizer nome, idade. Como chegou a este projeto? Como foi o processo? Como este projeto mudou a sua vida?"

O que conclui com estes testemunhos foi que ajudei a proporcionar momentos de bem-estar, de concretização de sonhos e de valorização pessoal. Tenho a destacar o registo de alterações de comportamentos e atitudes das participantes, nomeadamente: respeito pelos outros, aumento da capacidade de comunicar, aumento da capacidade de escuta, maior permeabilidade ao toque e às expressões não-verbais, aumento da noção de imagem de si e aumento da autoestima.

Links para aceder aos testemunhos em formato videográfico:

Aida: https://youtu.be/MmDsaDNoluA

Benvinda: https://youtu.be/FZXVZQKBd54

Helena: https://youtu.be/MD3rTsBNWcI

Natália: https://youtu.be/Uy56ase7SMY

Suzete: https://youtu.be/5dnJe4PumSU

Transcrevo na integra os testemunhos de cada uma das atrizes:

Aida: "Eu sou a Aida, tenho 71 anos, nasci em 1952, sou de Santarém, uma cidade pequena, mas uma cidade capital, do ribatejo. Fiz o liceu e sempre vivi lá. Só no dia em que me casei é que abandonei tudo e vim embora para Lisboa. Em Lisboa tive a minha vida, tive o meu emprego, os meus filhos, eles cresceram e neste momento já tenho netos com 20 anos, portanto todo um percurso bastante longo. Entretanto reformei-me, tive uma vida de trabalho bastante agradável porque fui sempre progredindo na carreira, até que nos últimos tempos fui convidada para ser a secretária do diretor clínico de um serviço que tinha "só" 60 médicos, portanto eu tinha que gerir aquilo tudo, mas foi bastante prazeroso, foi bastante agradável, porque aprendi muito. Entretanto reformei-me, fiquei por aqui, não fazia muita coisa. Fiz ginástica durante muitos anos, mas agora não tinha muita vontade, ia poucas vezes. Até que no ano passado, inscrevi-me pela primeira vez na ida à praia com a junta de freguesia e conheci a Inês. A Inês era a monitora do grupo da praia. Um certo dia, já mais para o fim, talvez, nós vínhamos a sair da praia e enquanto eu estava à espera do autocarro, falei com a Inês, por acaso. Falámos das coisas da minha vida, do que foi, do que não foi, dos namoros, enfim, daquelas coisas todas que a Inês ficou um bocadinho perplexa, mas ao mesmo tempo com curiosidade e até me disse "ai, vocês realmente sabem tanta coisa e nós não sabemos nada, vocês são realmente um manancial de conhecimento para nós, para mim pelo menos, já a minha avó é a mesma coisa" e pronto, a conversa ficou por aqui. Entretanto acabou a praia e passado uns tempos a Inês ligou-me no sentido de perguntar se eu quereria, se estava interessada, ou se gostaria do projeto que ela ia fazer para o seu mestrado que era um teatro baseado em histórias de vida de pessoas com mais idade. Eu disse que sim, **eu nunca fiz teatro, nunca fiz nada, mas de qualquer modo é um desafio até para mim** nesta fase da minha vida vou-me expor a um desafio maior. O que mudou? Mudaram algumas coisas, para já mudou o facto de eu passar a gostar mais de teatro, eu já gostava, agora gosto mais, **vejo o teatro com outros olhos**, vejo o teatro com mais qualidade da minha parte, tento sempre encontrar alguma coisa para mim. E por outro lado **tirou-me de casa, passei a conviver com muitas pessoas, foram realmente quatro meses bastante preenchidos, isso deu-me realmente uma nova vida, uma nova vontade de fazer coisas**. Em casa fui muito bem apoiada pelo meu marido, pelas minhas irmãs, os meus filhos, todos entusiasmadíssimos e agora querem é que eu não pare e eu vou ver se consigo."

Benvinda: "Eu sou a Benvinda, nasci em 1933 agora já tenho 90 anos e já não sou uma pessoa que seja preciso explicar-me como deve de ser. Nem isto (o teatro) foi a minha profissão. Eu conheci esta menina por intermédio da minha irmã. Ela andava no teatro e disse que a Inês precisava do texto para fazer um programa e a minha irmã disse para eu ir com ela. Mas é que eu agora já sou uma pessoa que não me sei explicar, não sei falar, não sei dizer nada porque já não posso, já não tenho idade para isso, nem o conhecimento, não tenho os conhecimentos das pessoas de agora. Deus queira que seja para bem da menina porque ela precisa, porque todos nós precisamos de alguém e que

ela tenha um bom resultado do trabalho que anda a fazer, tem-se sacrificado muito para obter alguma coisa para a vida. Eu vim para aqui porque a minha irmã me disse "vamos ajudar aquela pessoa, que também precisa e eu também já precisei" e quando ela me disse que era para praticar uma boa ação aí, logo se me quebrou o coração e vim porque eu não conhecia a menina de lado nenhum. **Senti-me muito feliz, muito acarinhada por todas as pessoas** que a acompanharam, Deus queira que ela seja tão feliz como eu fiquei por ela me convidar para este trabalho. Este projeto na minha vida agora já não me diz nada, compreende? Porque eu agora já não tenho idade para projetos nem para fazer nada, mas gostei e gosto de ajudar as pessoas. Gostava que as pessoas fossem ajudadas e levassem uma vida boa, para terem uma vida melhor para não andarem a ser sempre escravos dos outros. **É preciso sabedoria e é preciso muita calma, e muita paciência para aturar o povo**."

Helena: "Eu sou a Maria Helena. Tenho 82 anos. **Entrei neste projeto porque achei que era muito bom para mim, com a idade que eu tenho, participar nestas coisas dá-me muito saber e aprendi muito.** E com a nossa ensaiadora, aprendi muito mais porque ela é uma pessoa fantástica e agradeço muito ser uma das pessoas convidadas por ela para este projeto. Foi a Inês que nos convidou, a mim e a outras pessoas, para este projeto, mas eu falo por mim e realmente foi uma coisa maravilhosa. Ela exigiu de nós, mas nós também exigimos um bocadinho dela porque ela queria as coisas bem feitas e nós também somos pessoas que gostamos das coisas bem feitas, fizemos tudo para ela ter sucesso e espero que a vida lhe corra bem e sempre que ela me convidar eu estou pronta, sempre que ela precise. Este projeto mudou-me muito, aliás eu já estava habituada a fazer teatro, faço teatro na escola e faço teatro no Taborda, mas é completamente diferente deste. A Inês é completamente diferente, é uma pessoa muito exigente e **nos outros lados faz-se, mas é por fazer, é para entreter a terceira idade e aqui não era para entreter, era para nós cumprirmos como deve de ser e fazer tudo direitinho** porque ela exigia que nós fossemos corretas e que fizéssemos coisas, tudo muito bem, para o nosso bem e para o bem dela. Acho que está dito, foi a melhor coisa que me aconteceu, e sempre que ela ou outra pessoa qualquer precise de mim eu estou pronta para ajudar dentro daquilo que eu possa fazer."

Natália: "Eu sou a Natália Rodrigues, tenho 72 anos e sou educadora de infância. Já tinha experiência no teatro, mas esta foi uma outra maneira de ver teatro. Quando fui não sabia o que ia encontrar. A Inês começou a pedir-nos para falarmos das nossas experiências, das nossas vivências de infância, juventude e ao longo da vida. Todas falámos umas com as outras e houve uma altura em que eu até disse "Inês, não sei o que vai tirar deste conjunto de conversas que nós tivemos" e ela disse "vou tirar alguma coisa" e nunca imaginei que ia dar no texto que deu. **Houve algum tempo em que eu ainda duvidava, "mas será que isto dá para fazer uma peça de teatro?" e deu e para mim foi um privilégio estar neste projeto, foi maravilhoso.** Eu vou confessar uma coisa: eu sou muito tímida e quando são grupos maiores eu acho que me sinto um pouco ao

lado e **aqui fui eu própria, eu cresci muito como pessoa neste projeto**. Digo de coração que cresci muito como pessoa a ter confiança em mim. Foi onde eu me senti à vontade para dizer aquilo que pensava, aquilo que achava e que depois ficou tão bonito. Agora para o final quando vimos que já estava a dar os seus frutos daquilo que tínhamos dito, achei que foi maravilhoso e eu agradeço à Inês todo o esforço que ela fez para nos dar este prémio, este prémio final. Só quero que ela tenha muito sucesso na vida e que a felicidade que ela trouxe para mim lhe seja atribuída vezes sem fim pela vida toda. Ela merece, ela esforçou-se muito, trabalhou muito para que isto acontecesse e para nós foi maravilhoso. **Foi um grupo maravilhoso**, nós as cinco estávamos muito à vontade com ela e foi maravilhoso estar neste projeto, sou uma felizarda por ter contribuído, foi muito bom."

Suzete: "Eu chamo-me Suzete, tenho 73 anos. Trabalhei 41 anos como auxiliar de educação na Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, neste momento estou aposentada há alguns aninhos e como parar é morrer, comecei a fazer atividades, desde ir para o coro, fazer teatro, várias coisas e então conheci a Inês. A Inês o ano passado fez-me uma proposta, se eu queria ir fazer teatro com ela e eu disse que sim, toda contente porque eu gostava muito dela, já tinha a experiência e fui. Então **o processo foi muito simples, foi muito *soft***, eu cheguei e perante a serenidade da Inês desnudei-me completamente e falei, ela disse o que queria, era sobre as nossas memórias e as coisas fluíram normalmente, a serenidade dela transmite-se numa paz que nós desnudamo-nos e a partir dali contamos tudo. E ela tem uma sabedoria tão grande que conseguiu apanhar todos os pormenores, até os mais ínfimos, nós apercebemo-nos disso quando apareceu o guião, foi fantástico. Aprendi muito e sobretudo aprendi muito com esta subida ao palco, porque subir ao palco, ou **estar no palco é um ato de coragem, mas de muita humildade** porque nós para fazermos teatro temos de ter coragem, mas temos de ter humildade. O que é que eu aprendi? **Aprendi a trabalhar em conjunto**, aprendi a preservar a minha individualidade e perceber que há um todo e que há um trabalho de interajuda, sem críticas, sem juízos de valores sobre os outros, é só nós e o teatro e deixarmos fluir e foi isso que eu aprendi, foi isso que eu consegui e foi formidável porque eu sei que a alma do teatro é essa interajuda, é a entrega e eu senti com este grupo que houve uma entrega total, **nós estávamos, nós não éramos, estávamos**. E foi muito bom. Eu adorei e **senti que cresci, amadureci e sinto-me muito mais feliz**, porquê? Porque consegui dar algo de mim, que eu nem sabia que tinha e ajudei, quem sabe, muita gente. Porque houve pessoas que assistiram ao teatro e que se calhar alguma coisa lá ficou. Isto é muito bom, é para continuar e não para parar. A Inês é uma pessoa excecional, fez um processo enorme na minha vida e quero dizer-lhe muito obrigada, foi a melhor coisa que aconteceu na minha vida nos últimos tempos, foi esta entrada da Inês na minha vida. Obrigada. E não só, mas agora eram muito nomes, digo só o nome da Inês."

Conclusão

Concluo que o conceito de idadismo ainda é muito pouco conhecido pela maioria da população, que ainda existe muito preconceito em relação à idade e às capacidades que as pessoas têm depois dos 65 anos. Felizmente têm-se realizado mais trabalhos com a comunidade idosa de forma a combater este preconceito e o isolamento social. Estes projetos e investigações contribuem para a passagem de histórias, permitindo que as mesmas não se percam com o passar dos anos e com o desaparecimento de quem as viveu. Promove o conhecimento social, histórico e comportamental das diferentes regiões ou épocas, promove as práticas artísticas, o ser criativo, a identidade e as capacidades adormecidas de quem integra os projetos, bem como a autoestima, a valorização, a saúde mental e física e outros fatores importantes na idade avançada.

Senti que este projeto, mais do que o meu projeto de mestrado foi uma concretização de sonhos. Sinto-me mesmo feliz e orgulhosa por ter proporcionado os vários momentos a estas cinco senhoras, o conhecerem o José Raposo, o poderem ir à televisão e conhecerem a Tânia Ribas de Oliveira, sinto que foi um realizar de sonhos para todas. Mais do que um projeto de mestrado foi um grupo, uma pequena família que se formou, elas estiveram sempre disponíveis para mim e eu tratei-as com o maior respeito e admiração, tentando proporcionar estes momentos. O que mais levo deste projeto é o carinho e a disponibilidade para a criação em conjunto que para mim era tão importante que acontecesse e que no início tive medo de não ser possível.

Fico agora com muita vontade de apresentar o espetáculo em mais locais para chegar a um maior número de pessoas. Irei tentar contactar as câmaras, as juntas de freguesia e vários auditórios afim de ter apoios e cedências de salas para que este projeto que fiz com tanto carinho não fique apenas por aqui.

Não querendo ser demasiado modesta ou valorizar-me demais, tenho consciência que mudei a vida destas cinco senhoras, elas próprias me disseram, as famílias também e eu própria sei que apesar de ter sido um grande desafio mudou para sempre a vida delas e a minha.

Bibliografia

Andrade, C. (2013). Coro: corpo coletivo e espaço poético. Interseções entre o Teatro Grego Antigo e o Teatro Comunitário. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.

Bernard, M. e Munro, L. (2015). "The drama of ageing: theatre, ageing and later life" - Chapter 8, in *Routledge Handbook of Cultural Gerontology*

Boal, A. (1980). Teatro do Oprimido e Outras Poéticas Políticas. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

Brook, P. (2008). O espaço vazio. (R. Lopes, Trad.). (3.a ed.). Lisboa:Orfeu Negro.

Cohen, A. (1998). The Symbolic Construction of Community. Londres: Routledge.

Cornago, Ó. (2009). Atuar "de verdade". A confissão como estratégia cênica. Urdimento nº13.

Cruz, H. (2016). Arte e comunidade as Formas de uma Interseção. Lisboa: fundação Calouste Gulbenkian.

Gonçalves, N. (2016). Contributos do teatro para o envelhecimento (cri)ativo. [Dissertação de mestrado]. Universidade do Algarve.

Kershaw, B. (1992). The Politics of Performance: Radical Theatre as Social Intervention. Londres: Routledge.

Nogueira, M.P. (2019). Tentando definir o Teatro na Comunidade

Prentki, T. (2000). Popular Theatre in Political Culture: Britain and Canada in Focues. Bristol: Intellect.

Salgado, R.S. (2023). Activismo afectivo. O projecto Mnemosyne. Lisboa: Tigre de Papel.

Silva, D.M. (2019). Teatro e comunidade - ponte para a construção de novas histórias consigo. [Dissertação de mestrado]. Lisboa: FCSH - Universidade Nova.

Trindade, J. (2019). Reinventar a Alegria. Um Projeto de Teatro e Comunidade com Seniores. [Dissertação de mestrado]. Amadora: Instituto Politécnico de Lisboa. Escola Superior de Teatro e Cinema.

Wengorovius, R. e Aguiar, R. (2014). Teatro e Comunidade. Projeto de Investigação com Seniores. Amadora: Câmara Municipal da Amadora e Escola Superior de Teatro e Cinema.

Webgrafia

Instituto Nacional de Estatística. (2020). *Projetos de População Residente em Portugal*. In:https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=406534255&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt - Consultado a 09/04/2024 às 10:58h

Baptista, S.C. (2022). "Combater o idadismo: um desígnio global que já chegou ao nosso país". Jornal Expresso. In: https://expresso.pt/longevidade/2022-10-21-Combater-o-idadismo-um-designio-global-que-ja-chegou-ao-nosso-pais-ae780237- Consultado a 09/04/2024 às 12:10h

Anexos

Índice de anexos:

Anexo A- Calendarização 45

Anexo B- Texto 47

Anexo C- Fotografias 54

Anexo C.1. participantes 54

Anexo C.2. cenário 55

Anexo C.3. figurinos 56

Anexo C.4. ensaios 57

Anexo C.5. ensaios no palco e espetáculo 59

Anexo D- Autorizações/Declarações 61

Anexo D.1. cedência de espaço para ensaios 61

Anexo D.2. IGAC 62

Anexo D.3. SPA 63

Anexo D.4. direitos de imagem 64

Anexo D.5. apresentação pública da obra 65

Anexo E- Documentação técnica 66

Anexo E.1. teatro 66

Anexo E.2. luz 67

Anexo F- Divulgação 68

Anexo F.1. cartaz 68

Anexo F.2. folha de sala 69

Anexo F.3. entrevista programa “A nossa tarde” na RTP 70

Anexa F.4. redes sociais 73

Anexo A- Calendarização

Dia 9 outubro **10h-12h** - Apresentação do projeto (objetivos, formas de trabalhar) - Apresentação do grupo - Logística	**Dia 23 outubro** **10h-12h** - Histórias	**Dia 30 outubro** **10h-12h** - Histórias através de fotografias	**Dia 6 novembro** **10h-12h** - Histórias através dos sonhos
Dia 13 novembro **10h-12h** - Histórias através dos sonhos - O presente	**Dia 20 novembro** **10h-12h** - Inicio da construção dos monólogos	**Dia 27 novembro** **10h-12h** - Leitura da proposta de texto. Alterações ao texto	**Dia 4 dezembro** **10h-12h** - Experimentação de cenas
Dia 11 dezembro **10h-12h** - Experimentação de cenas	**Dia 18 dezembro** **10h-12h** - Experimentação de cenas	**Dia 8 janeiro** **10h-12h** - Experimentação de cenas	**Dia 11 janeiro** **10h-12h** - Experimentação de cenas
Dia 15 janeiro **10h-12h** - Ensaios em cena (possibilidades de encenação, experiências)	**Dia 18 janeiro** **10h-12h** - Ensaios em cena (possibilidades de encenação, experiências)	**Dia 22 janeiro** **10h-12h** - Ensaios em cena (possibilidades de encenação, experiências)	**Dia 25 janeiro** **10h-12h** - Ensaios em cena (possibilidades de encenação, experiências)
Dia 29 janeiro **10h-12h** - Encenação definitiva	**Dia 1 fevereiro** **10h-12h** - Escolha oficial dos figurinos, cenários e adereços	**Dia 5 fevereiro** **10h-12h** - Ensaios de fragmentos do espetáculo	**Dia 8 fevereiro** **10h-12h** - Ensaios de fragmentos do espetáculo

Dia 12 fevereiro **10h-12h** - Ensaios de fragmentos do espetáculo	**Dia 15 fevereiro** **10h-12h** - Ensaio corrido	**Dia 19 fevereiro** **10h-12h** - Ensaio corrido	**Dia 22 fevereiro** **10h-12h** - Ensaio corrido
Dia 26 fevereiro **10h-12h** - Ensaio geral	**Dia 29 fevereiro** **10h-12h** - Ensaio geral	**Dia 4 março** **10h-12h** - Ensaio geral	**Dia 7 março** **10h-12h** - Ensaio geral
Dia 11 março **10h-12h** - Ensaio no teatro (reconhecimento do espaço. Ajuste de marcações) **20h** - Montagem da iluminação e do som	**Dia 13 março** **10h-12h** - Ensaio no teatro (ajustes para a luz)	**Dia 14 março** **14h-17h** - Ensaio no teatro	**Dia 15 março** **18h** - Jantar, conviver e relaxar - Aquecimento de corpo e voz - Rever texto **21h- Espetáculo**
Dia 16 março **18h** - Jantar, conviver e relaxar - Aquecimento de corpo e voz - Rever texto **21h- Espetáculo**	**Dia 17 março** **14h** - Conviver e relaxar - Aquecimento de corpo e voz - Rever texto **16h- Espetáculo**		

Anexo B- Texto

Hoje as estrelas somos nós

Música Chopin

Montam o cenário e começam a fazer as atividades (Helena: arranjar flores e atender telefone, Natália: dobrar roupa, Benvinda: fazer croché, Aida: telemóvel, Suzete: estender roupa)

Natália- Boa noite. Sejam bem-vindos. Boa noite ou estão todos a dormir?

Helena- Esta noite não vão ouvir nada que não tenham já ouvido. Não vão ver nada que não tenham já visto.

Aida- Mas também não vão ver o que sempre vos mostraram. Não vão ouvir o que estão habituados a ouvir sempre.

Benvinda- Esta noite somos nós as estrelas.

Suzete- Nós somos as estrelas

Coro- Esta noite somos nós as estrelas

Benvinda- Benvinda, 1933 sou a junção do carpinteiro com a dona do pinhal

Helena- Helena, 1942 sou o resultado das vacas que tinha de tomar conta com as ovelhas que a minha irmã não queria

Suzete- Suzete, 1950 sou filha das borboletas e dos pássaros

Aida- Aida, 1952 sou filha de uma paixão em que o homem amou pelos dois

Natália- Natália, 1951 sou filha da menopausa, se o aborto existisse eu não estava aqui

Benvinda- Fui a única com a 4ª classe e com distinção. Só queria sair da aldeia. *(Cantam refrão da música "Adeus aldeia")*

Helena- Achei que me tinha aleijado quando me apareceu o período

Suzete- A sério?

Helena- Sim! Antigamente ninguém explicava nada

Suzete- Pois, tens razão, falar do período era tabu. Eu, quando os meus irmãos choravam beliscava-os até se calarem

Aida- Andava sempre de saltos altos

Natália- Queria ser professora, fui educadora de infância. A profissão mais linda do mundo. É ser mãe sem dor e ser avó com muito amor

Benvinda- A minha avó queria que eu me chamasse Conceição

Helena- Quiseram que eu levasse porrada

Coro- Estalo, estalo, estalo *(canon)*

Suzete- Nunca quis depender de ninguém, sou muito autónoma.

Aida- Fui secretaria, mas também quis ser professora

Natália- Alguém quis que eu nascesse no dia 4 de julho alguém só me quis registar no dia 24 de julho

Benvinda- Sonhava que ia ter vestidos bonitos e tive, e continuo a ter

Helena- Sonhava que ia à Grécia, e fui e ainda hei de voltar

Suzete- Sonhava que ia ser avó

Aida- Sonhava que ia casar com um polícia. Casei, mas não era polícia.

Natália- Sonhava que ia comprar apartamentos e comprei, bem no centro da cidade. Acreditava e sonhava.

Coro- Acreditava e sonhava *(várias vezes)*

Helena- Sonhava com o amor, vivi vários amores

Natália- O amor que sonhamos é sempre o ideal, mas também é o inatingível

Suzete- Cartas de amor, quem as não tem

Benvinda- "Vivi uma paixão impossível, mas eterna. Trocava cartas com um namorado muito lindo em angola, tinha de roubar os tostões do casaco do meu pai para poder responder ás cartas, mas eram cartas tão bonitas. Foi o meu grande amor. Um dia combinámos casar, mas o meu pai não autorizou casar por procuração. Então o namoro acabou. Quando o meu pai morreu começámos a namorar de novo, já estava tudo tratado com o padre da aldeia para casarmos a minha mãe disse-me para não casar, que não iria suportar viver sem mim. Ora, claro que eu não podia trocar um amor por outro. Mais uma vez o sonho

acabou. Mas as cartas ficaram, muitas e muito bonitas guardadas num baú. Um dia, agarrei no baú, subi a uma ponte da minha aldeia e mandei as cartas ao rio eram tantas cartas ao longo do rio e chorei. Lembrei-me da despedida e chorei, eram tantas lágrimas que se transformaram em riacho e do riacho fez-se um rio. E pensei: tudo o vento levou e na água acabou."

Interação com público- cartas

Helena- "Foi num dia de chuva que fugi de casa da minha madrinha, estava cansada de tantos estalos. Nunca fui de guardar para mim que eu sou muito despachada, se é para dizer digo, não mando dizer por ninguém. Foi num dia de chuva que conheci o meu homem, quando sai do trabalho e não tinha chapéu de chuva foi ele que me ajudou. E fomos assim juntinhos pela rua fora a tentar fugir da chuva, a forma como ele agarrava no chapéu de chuva e me protegia fez-me apaixonar por ele. Podíamos ter dançado à chuva como nos filmes americanos *(<u>música "I´m singing in the rain".</u> Helena dança + bolas de sabão),* ele levou-me a casa e desde esse dia nunca mais o larguei.

Afinal os dias de chuva também podem ser bons dias, vivemos um amor para sempre. *(bolas de sabão)* Hoje olho para a chuva e sei que ele está aqui a agarrar no chapéu como antigamente"

Aida- "Sim, sim doutor. É para já. Já comprou a prenda da sua filha? Ela faz anos amanhã. Não doutor hoje já não tem mais marcações, mas amanhã a agenda esta cheia. Claro doutor. Sabe que pode sempre contar com a sua Aidinha.

Sim, estas foram as frases mais comuns no meu dia a dia. Fui secretaria do diretor clínico dos serviços socais da camara municipal de Lisboa, um excelente homem. Era cansativo, mas aprendi tanto…chegava a casa e só queria tirar os sapatos….

Mas claro, no meio de tanto trabalho também houve tempo para o amor. Fui eu que pedi o meu marido em namoro, é verdade e nos tempos que corriam…ui, ui. Mas pedi, sabia que ele era a minha grande paixão."

<u>Música Delilah</u> (dançam e cantam "My, my, my Delilah. Why, why, why Delilah")

Natália- *(Música cantada)* "Casamentos, casamentos, casamentos. Quando é que casas? Então filha não vais casar, olha depois a velhice! É claro que eu tive um namorado, era de boas famílias e rico, foi para a guerra do ultramar, escrevemos tantos aerogramas. Quando regressou já eu estava na cidade a estudar, era o meu grande objetivo. Já neste seculo tive um namorado. Ah, era um galã tinha tanto de bonito como de ciumento. Nem ao porteiro podia dizer bom dia que logo havia discussão. Nunca sonhei com vestidos,

apesar de agora achar que até me podia ficar bem, mas também nunca tive muita confiança na minha beleza, até ao dia em que o fotografo *(tira fotografia do bolso do avental)* colocou a minha fotografia na montra durante 4 anos, sempre que passava olhava para a fotografia e percebia que afinal era bonita, foi aí que me comecei a valorizar…até aqui só me considerava a filha da menopausa *(guarda fotografia)*. Como fui injusta comigo própria. Hoje sei que sou muito bonita. Sou independente e muito feliz. E daqui a muito tempo quando eu for velhinha e sem nada para fazer *(canta- ….mas para nós ficou esta canção*)"

Suzete- "O meu sonho! Ser avó. Este sonho terminou mais ou menos há 3 anos. Refleti e perguntei-me: Porquê um neto de sangue? Fiz um replay da minha vida profissional, auxiliar de educação. Recordei cada momento. Ensinei, ajudei a: crescer, aprender, ter confiança e serem seguros. Assisti a cada conquista: gatinhar, levantar, andar, comer pela sua própria mão. Os pais entregavam-nos, eramos nós que vivíamos os melhores momentos e era para mim que eles corriam à procura de colo e segurança quando algo não estava bem ou simplesmente à procura de conforto. Eu era o porto-seguro. Não é isto ser avó? Grata por tudo isto aceitei e vivo feliz por ter sido esta avó. Participei a cada desenho, pintura, jogo, brincadeiras de recreio e vi-os crescer na sua independência. Formidável foi a minha vida. Não, formidável é a minha vida."

Coro- Memórias! Quem somos nós?

Natália- Eu sou a Natália

Benvinda- Eu sou a Benvinda

Suzete- Eu sou a Suzete

Helena- Eu sou a Helena

Aida- Eu sou a Aida

Benvinda- Todas sabemos o que é o amor de irmão

Natália- Todas tivemos uma boneca de papelão, todas demos banho à boneca e todas ficámos sem a boneca de papelão

Suzete- Todas cantámos a música "Indo eu, indo eu a caminho de Viseu"

Todas- Indo eu, indo eu a caminho de Viseu, encontrei o meu amor, ai jesus que lá vou eu, encontrei o meu amor, ai jesus que lá vou eu.

Helena- Todas aprendemos a fazer pataniscas e croquetes

Aida- Todas nos sentávamos em frente à televisão para ver o festival da canção

Benvinda- Todas nos lembramos da televisão a preto e branco

Natália- Todas acompanhámos o sucesso da Palmira Bastos (as arvores morrem de pé), da Beatriz Costa (música- agulha/dedal), do António Silva (Oh Evaristo, tens cá disto?), da Ivone Silva e do Camilo de Oliveira (…), do Vasco Santana (chapéus há muitos seu palerma), do Raul Solnado (façam o favor de serem felizes).

Suzete- Todas vimos arder o Teatro Nacional, deitar abaixo o monumental e acabar com o Parque Mayer

Helena- Todas construímos moinhos de água com canas

Natália- Todas aprendemos a tabuada a cantar, 2x1=2, 2x2=4

Aida- Todas jogávamos ao pião e à macaca

Coro- Memórias! Quem somos nós?

Interação com o público- memórias: infância, 1º brinquedo, 1º amor, 1º trabalho

Helena- Nós somos aqueles a quem chamam velhos

Benvinda- Velhos são os trapos

Natália- Temos as memórias, mas também temos vida. *(Atiram aventais para o chão)*

Aida- Envelhecemos, é verdade, mas envelhecer é a única forma de vivermos muito tempo.

Natália- Estamos aqui, à vossa frente. Hoje, neste presente. Comemos, bebemos, choramos e rimos e sonhamos

Suzete- Fazemos teatro

Aida- Não nos calamos.

Todas- Não.

Aida- Temos opinião, fazemos previsões e queremos sempre mais.

Helena- Estamos aqui, vivemos sem pressa

Suzete- Antigamente tínhamos pressa, agora já não. Não sabemos se amanhã ainda cá estamos

Aida- O tempo passou e passou muito depressa

Natália- Nada passa mais depressa do que os anos

Suzete- A vida não é aquilo que nós vivemos, mas o que nos lembramos. Agora só temos o presente, o aqui e o momento.

Benvinda- Agora fazemos as tarefas da casa, vemos os filhos, os netos e os sobrinhos a crescer.

Helena- Vemos aqueles programas de domingo, as tardes da Tânia e as manhãs do Baião.

Natália- Gostamos de nos arranjar, de pôr batom, de arranjar as mãos, de dormir até tarde.

Aida- Temos vontades, temos sonhos. Eu sonho ainda viver muitos amores.

Natália- Eu ainda sonho ir a Itália, a Roma ver o papa e ir a Paris ver o Louvre e a Notre Dame reconstruída.

Helena- Eu sonho entrar num cruzeiro e conhecer o mundo

Suzete- Eu sonho viver até aos 90 anos e vou viver, sinto-o cá dentro

Benvinda- Eu ainda sonho aprender Inglês e escrever um livro

Aida- Eu sonho…não sei. E vemos. Vemos o mundo a mudar, as pessoas que deixaram de saber fazer coisas básicas, estender roupa

Suzete- As pessoas que não protegem o planeta, vemos a seca e as inundações e as guerras, é uma tristeza

Helena- Deixámos de ver as estações do ano

Benvinda- Vemos a degradação da sociedade

Natália- Vemos o uso exagerado do telemóvel, a corrupção e a violência doméstica a aumentar

Aida- Vemos as pessoas que não sabem dizer obrigada

Natália- Vemos as pessoas que olham para nós como se já não existíssemos, como se pertencêssemos ao passado

Suzete- E pertencemos, mas também pertencemos ao presente, ao hoje, ao aqui, ao agora

Helena- Vemos tanta coisa diferente, mas vemos porque existimos e queremos continuar a existir

Benvinda- Até na pandemia nos cortaram as pernas e nós a ver

Aida- Mas existe uma diferença. Nós já vivemos muito e intensamente e continuamos a viver. E vocês estão à espera do quê para viver intensamente?

(Falso final)

(Enquanto arrumam as coisas para ir embora e se vestem/despem se for esse o caso)

Suzete- Já está! Correu bem

Natália- Sim, correu

Helena- Amanhã sempre vamos ao café? Encontramo-nos às 10h?

Aida- Por mim sim! Vou pedir aquela tarte de amêndoa que pedi da outra vez

Benvinda- E sempre vamos à revista?

Natália- Sim, já comprei os bilhetes

Suzete- Mas não acaba tarde, pois não? Sabem que não me posso deitar tarde…

Helena- Sim, eu nesse dia também não posso porque no dia seguinte vem o meu filho e tenho muita coisa para fazer

Aida- Eu para a semana também tenho os netos e quando eles estão o tempo é sempre pouco e já sabem que não estou disponível para saídas

Natália- Amanhã tenho de ir ao supermercado

Suzete- Amanhã não é bom dia, é segunda-feira

Aida- Queres que te leve a casa?

Natália- Não, ainda vou ver se passo na farmácia. E na agência de viagens para ver o que há para Itália ou Paris. Ontem fomos à igreja só chegámos a casa as 21h.

Suzete- Suas galdérias

Benvinda- Oh Natália, é esta quarta que temos o passeio da junta, não é?

Natália- É sim, já fiz a marcação

Helena- A vossa junta faz muitas atividades, eu nunca tenho nada. Mas por acaso quarta também vou ao coro e quinta vou ensaiar para as marchas

Aida- Tu não paras. Bem, vou-me embora, até amanhã

Suzete- Até amanhã, as 10h

Saem todas

Música- Quero é viver + projeção

FIM

Anexo C- Fotografias

Anexo C.1. participantes

Aida Morais

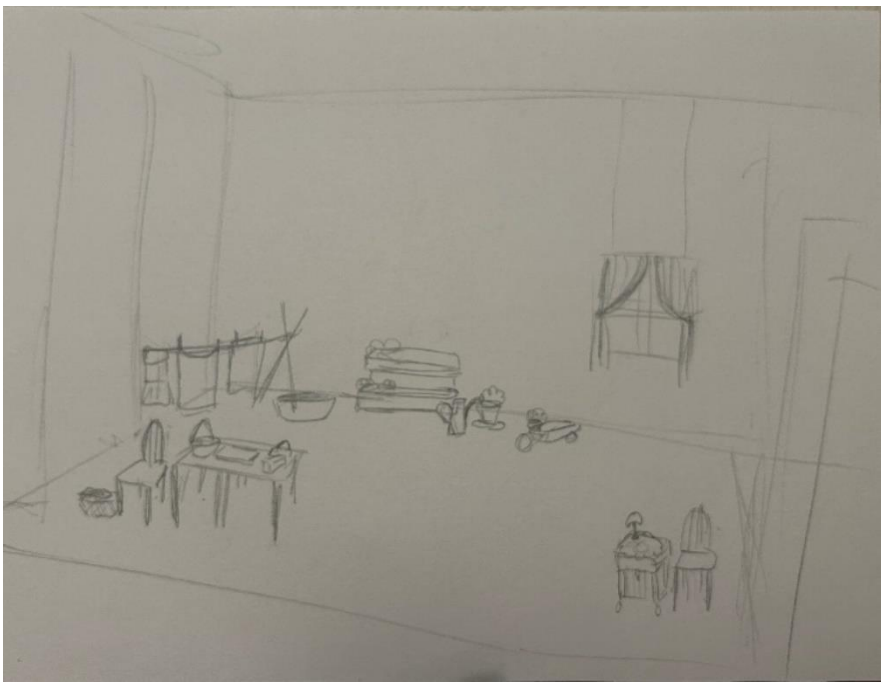
Benvinda Rodrigues

Helena Gil

Natália Rodrigues

Suzete Santos

Anexo C.2. cenário



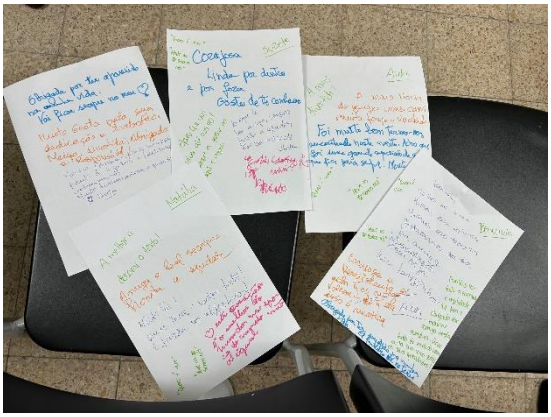
Desenho do cenário

Desenho do cenário com os focos de luz

Anexo C.3. figurinos

Anexo C.4. ensaios

Dinâmica do processo



Dinâmica do processo

Ensaio com o ator José Raposo

Ensaio com o ator José Raposo

Ensaio de improvisação

Ensaio de cena

Ensaio de leitura

Explicação do movimento em cena

Explicação da localização da janela em cena

Ensaio com marcações

Conversa no final do ensaio

Explicação da marcação

Explicação da marcação

Ensaios finais

Ensaios finais

Anexo C.5. ensaios no palco e espetáculo

Ensaios no palco

Ensaios no palco

Ensaios no palco

Ensaios no palco

Agradecimentos

Agradecimentos

Monólogo da Benvinda

Monólogo da Helena

Monólogo da Aida

Monólogo da Natália

Monólogo da Suzete

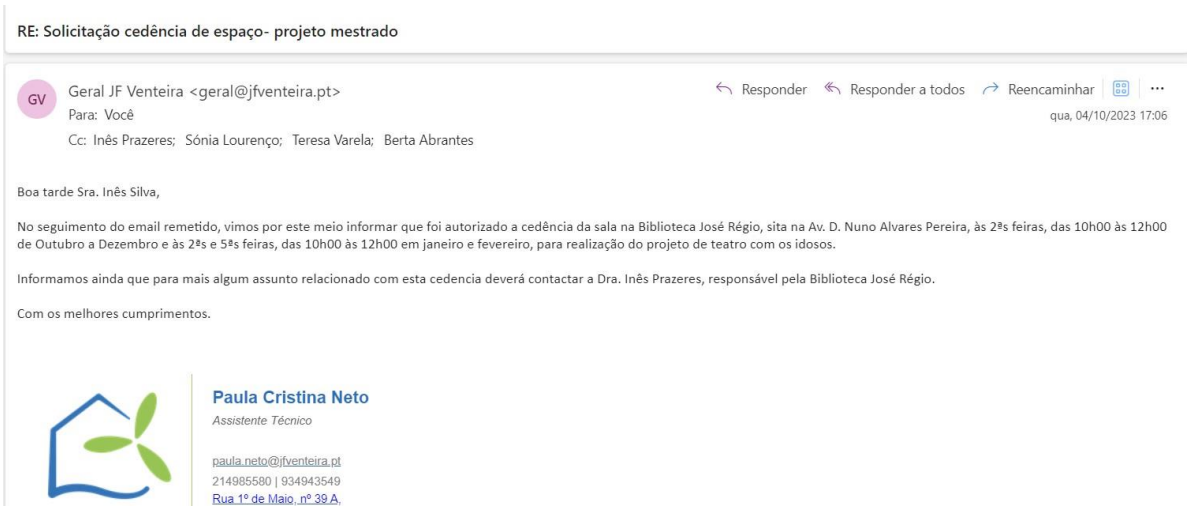
Momento musical

Trailer do espetáculo

https://youtu.be/ikmG9Xh_oyE

Anexo D- Autorizações/Declarações

Anexo D.1. cedência de espaço para ensaios



RE: Solicitação cedência de espaço- projeto mestrado

GV Geral JF Venteira <geral@jfventeira.pt>
Para: Você
Cc: Inês Prazeres; Sónia Lourenço; Teresa Varela; Berta Abrantes

Responder | Responder a todos | Reencaminhar
qua, 04/10/2023 17:06

Boa tarde Sra. Inês Silva,

No seguimento do email remetido, vimos por este meio informar que foi autorizado a cedência da sala na Biblioteca José Régio, sita na Av. D. Nuno Alvares Pereira, às 2ªs feiras, das 10h00 às 12h00 de Outubro a Dezembro e às 2ªs e 5ªs feiras, das 10h00 às 12h00 em janeiro e fevereiro, para realização do projeto de teatro com os idosos.

Informamos ainda que para mais algum assunto relacionado com esta cedencia deverá contactar a Dra. Inês Prazeres, responsável pela Biblioteca José Régio.

Com os melhores cumprimentos.

Paula Cristina Neto
Assistente Técnico

paula.neto@jfventeira.pt
214985580 | 934943549
Rua 1º de Maio, nº 39 A,

Email da Junta de Freguesia da Venteira a autorizar a cedência do espaço para ensaios.

Anexo D.2. IGAC

Comunicação de classificação etária atribuída Teatro

N.º Ref: SAI_IGAC/2024/4

Título: Hoje as estrelas somos nós

Data: 07/02/2024

Exma. Senhora Inês Marques da Silva

Na sequência do pedido apresentado junto desta Inspeção – Geral, informa-se que ao espetáculo supra indicado, foi atribuída a classificação etária para maiores de 12 anos

Com os melhores cumprimentos,

Assinado por: **MARIA ALEXANDRA DE CARVALHO MARTINS**
Num. de Identificação: 06043983
Data: 2024.02.07 15:39:57+00'00'

CARTÃO DE CIDADÃO

Declaração do IGAC (Inspeção Geral das Atividades Culturais) com classificação etária do espetáculo.

Anexo D.3. SPA

SPAUTORES
SOCIEDADE PORTUGUESA DE AUTORES

Av. Duque de Loulé, 31
1069-153 Lisboa
PORTUGAL

T +351 21 353 44 00
F +351 21 353 02 57
geral@spautores.pt
www.spautores.pt

AUTORIZAÇÃO

A Sociedade Portuguesa de Autores faz saber, para os efeitos legais, que autoriza a entidade indicada no **quadro 1** a utilizar a(s) obra(s) de autores por si representados nos espectáculos, datas e locais mencionados no **quadro 2**.

1 ENTIDADE

Inês Marques da Silva

2 ESPECTÁCULO(S)

- Espectáculo **"HOJE AS ESTRELAS SOMOS NÓS"**, de Inês Silva

die 15 a 17 de Março de 2024, no Teatro Passagem de Nível

3 OBSERVAÇÕES

Autorização referente às músicas incluídas.

SITUAÇÃO DOS DIREITOS DE AUTOR	
REGULARIZADOS	x
EM REGULARIZAÇÃO	
A REGULARIZAR	

CÓDIGO DO DIREITO DE AUTOR
Decreto-Lei n. 63/85, Art.º 108
A utilização da obra por representação depende de autorização do autor, quer a representação se realize em lugar público, quer em lugar privado, com ou sem entradas pagas, com ou sem fins lucrativos.

DEPIM – Departamento de Palavra, Imagem e Movimento
Artes Cénicas

Autorizado em 19/02/2024,

Carla Santos

Condições:
1 - As receitas de bilheteira ou o número de representações efectuadas (quando se trate de funções sem entradas pagas) deverão ser comunicadas à SPA até oito dias após a realização dos eventos

2 - Em caso de incumprimento do número 1, a SPA reserva-se ao direito de efectuar a cobrança tendo em conta a lotação esgotada do recinto e a aplicar os agravamentos previstos nas nossas tabelas mínimas.

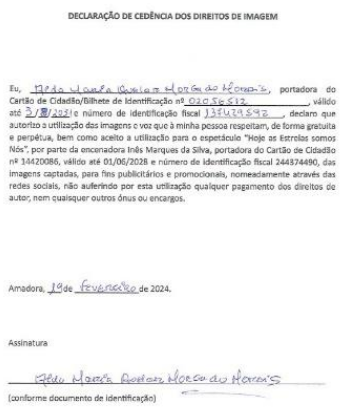
3 - Na ausência ou insuficiência de dados que permitam a identificação das obras e/ou autores, cabe ao Produtor a responsabilidade por qualquer eventual reclamação.

4 - Esta Autorização refere-se, apenas, aos Direitos de Execução Pública das obras protegidas pela S.P.A.. Quaisquer outros direitos deverão ser autorizados pelos seus titulares.

§ (ÚNICO) Não poderão ser imputadas à SPA quaisquer responsabilidades pela utilização de obras não pertencentes ao seu reportório ou cujas autorizações não tenham sido por si concedidas.

Declaração da SPA (Sociedade Portuguesa de Autores) com autorização para a utilização das músicas.

Anexo D.4. direitos de imagem



DECLARAÇÃO DE CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM

Eu, Aida Maria Gomes Morgado Moreira, portadora do Cartão de Cidadão/Bilhete de Identificação nº 020585513, válido até 2/8/2021 e número de identificação fiscal 135429592, declaro que autorizo a utilização das imagens e voz que à minha pessoa respeitam, de forma gratuita e perpétua, bem como aceito a utilização para o espetáculo "Hoje as Estrelas somos Nós", por parte da encenadora Inês Marques da Silva, portadora do Cartão de Cidadão nº 14420086, válido até 01/06/2028 e número de identificação fiscal 244374490, das imagens captadas, para fins publicitários e promocionais, nomeadamente através das redes sociais, não auferindo por esta utilização qualquer pagamento dos direitos de autor, nem qualsquer outros ónus ou encargos.

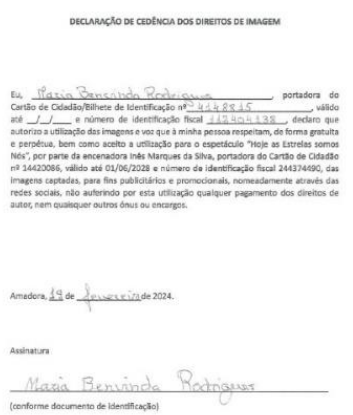
Amadora, 19 de Fevereiro de 2024.

Assinatura

Aida Maria Gomes Morgado Moreira

(conforme documento de identificação)

Declaração da Aida



DECLARAÇÃO DE CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM

Eu, Maria Benvinda Rodrigues, portadora do Cartão de Cidadão/Bilhete de Identificação nº 9448815, válido até __/__/____ e número de identificação fiscal 149044438, declaro que autorizo a utilização das imagens e voz que à minha pessoa respeitam, de forma gratuita e perpétua, bem como aceito a utilização para o espetáculo "Hoje as Estrelas somos Nós", por parte da encenadora Inês Marques da Silva, portadora do Cartão de Cidadão nº 14420086, válido até 01/06/2028 e número de identificação fiscal 244374490, das imagens captadas, para fins publicitários e promocionais, nomeadamente através das redes sociais, não auferindo por esta utilização qualquer pagamento dos direitos de autor, nem qualsquer outros ónus ou encargos.

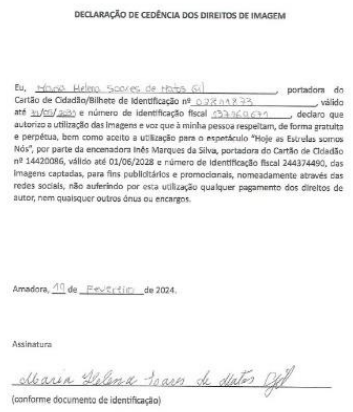
Amadora, 19 de Fevereiro de 2024.

Assinatura

Maria Benvinda Rodrigues

(conforme documento de identificação)

Declaração da Benvinda



DECLARAÇÃO DE CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM

Eu, Maria Helena Soares de Matos Gil, portadora do Cartão de Cidadão/Bilhete de Identificação nº 02284233, válido até 31/01/2025 e número de identificação fiscal 133604630, declaro que autorizo a utilização das imagens e voz que à minha pessoa respeitam, de forma gratuita e perpétua, bem como aceito a utilização para o espetáculo "Hoje as Estrelas somos Nós", por parte da encenadora Inês Marques da Silva, portadora do Cartão de Cidadão nº 14420086, válido até 01/06/2028 e número de identificação fiscal 244374490, das imagens captadas, para fins publicitários e promocionais, nomeadamente através das redes sociais, não auferindo por esta utilização qualquer pagamento dos direitos de autor, nem qualsquer outros ónus ou encargos.

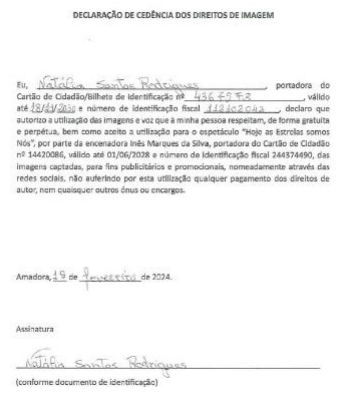
Amadora, 19 de Fevereiro de 2024.

Assinatura

Maria Helena Soares de Matos Gil

(conforme documento de identificação)

Declaração da Helena



DECLARAÇÃO DE CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM

Eu, Natália Santos Rodrigues, portadora do Cartão de Cidadão/Bilhete de Identificação nº 496 2952, válido até 18/4/2021 e número de identificação fiscal 142462042, declaro que autorizo a utilização das imagens e voz que à minha pessoa respeitam, de forma gratuita e perpétua, bem como aceito a utilização para o espetáculo "Hoje as Estrelas somos Nós", por parte da encenadora Inês Marques da Silva, portadora do Cartão de Cidadão nº 14420086, válido até 01/06/2028 e número de identificação fiscal 244374490, das imagens captadas, para fins publicitários e promocionais, nomeadamente através das redes sociais, não auferindo por esta utilização qualquer pagamento dos direitos de autor, nem qualsquer outros ónus ou encargos.

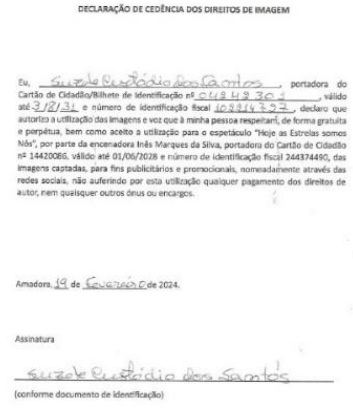
Amadora, 19 de Fevereiro de 2024.

Assinatura

Natália Santos Rodrigues

(conforme documento de identificação)

Declaração da Natália



DECLARAÇÃO DE CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM

Eu, Suzete Custódio dos Santos, portadora do Cartão de Cidadão/Bilhete de Identificação nº 06249302, válido até 3/12/31 e número de identificação fiscal 103214732, declaro que autorizo a utilização das imagens e voz que à minha pessoa respeitam, de forma gratuita e perpétua, bem como aceito a utilização para o espetáculo "Hoje as Estrelas somos Nós", por parte da encenadora Inês Marques da Silva, portadora do Cartão de Cidadão nº 14420086, válido até 01/06/2028 e número de identificação fiscal 244374490, das imagens captadas, para fins publicitários e promocionais, nomeadamente através das redes sociais, não auferindo por esta utilização qualquer pagamento dos direitos de autor, nem qualsquer outros ónus ou encargos.

Amadora, 19 de Fevereiro de 2024.

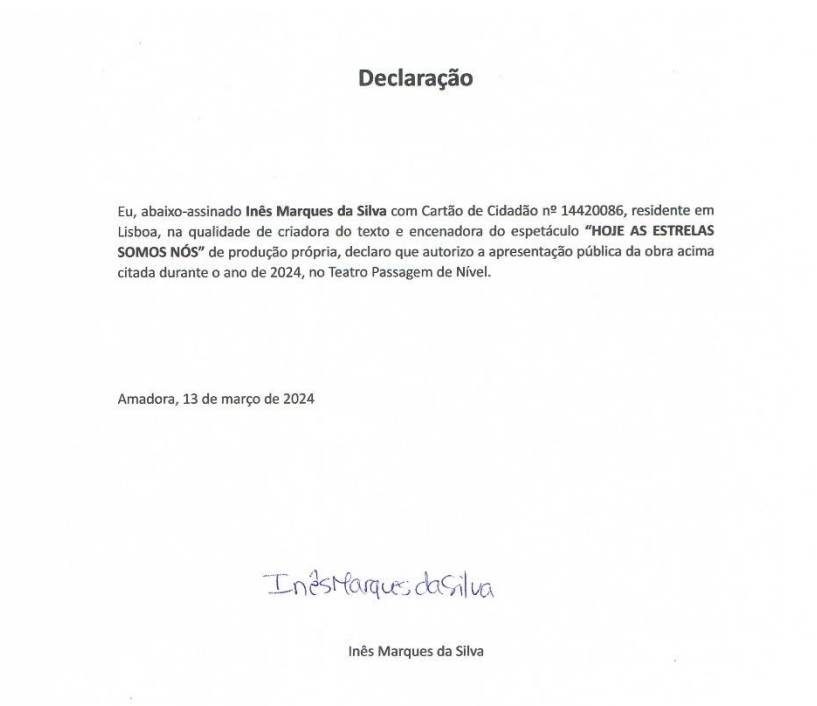
Assinatura

Suzete Custódio dos Santos

(conforme documento de identificação)

Declaração da Suzete

Anexo D.5. apresentação pública da obra



Declaração

Eu, abaixo-assinado **Inês Marques da Silva** com Cartão de Cidadão nº 14420086, residente em Lisboa, na qualidade de criadora do texto e encenadora do espetáculo **"HOJE AS ESTRELAS SOMOS NÓS"** de produção própria, declaro que autorizo a apresentação pública da obra acima citada durante o ano de 2024, no Teatro Passagem de Nível.

Amadora, 13 de março de 2024

Inês Marques da Silva

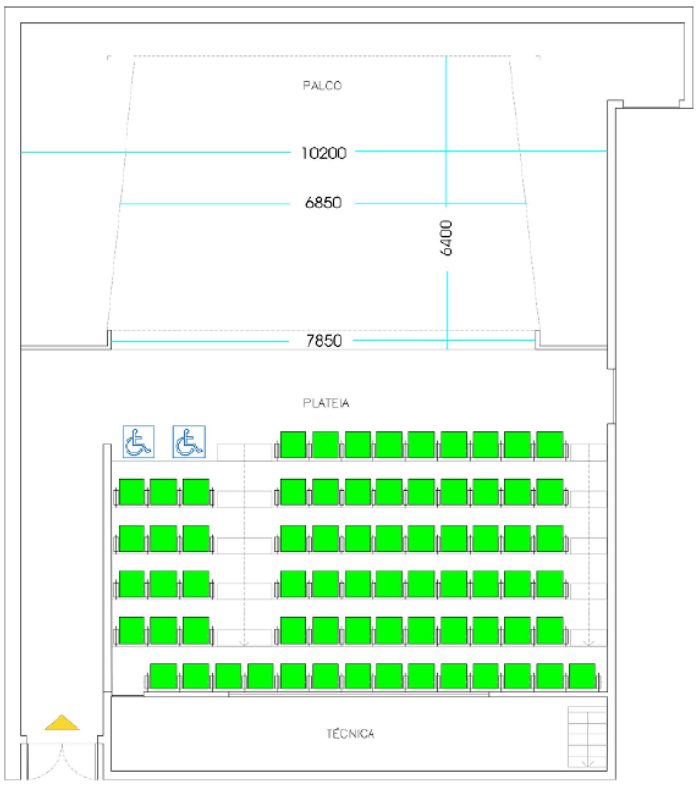
Inês Marques da Silva

Declaração solicitada pelo Teatro Passagem de Nível

Anexo E- Documentação técnica

Anexo E.1. teatro

AUDITÓRIO DE ALFORNELOS

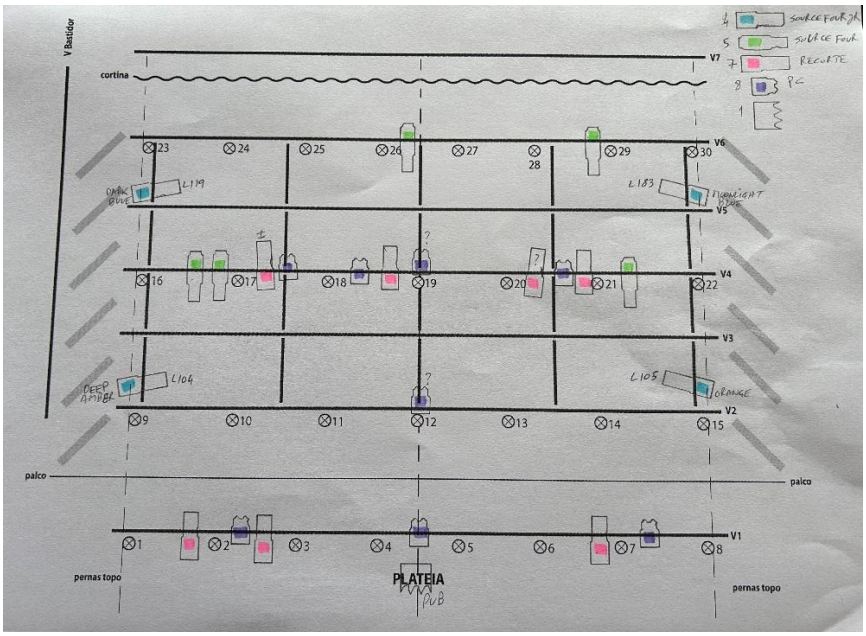


Altura: 3,80 metros
Largura total, incluindo asas de palco *(sem pernas ou cortinas)*: 10,20 metros
Profundidade *(área útil de representação com cortina de fundo)*: 6,40 metros
Largura *(área útil de representação com pernas ou cortinas)*: 6,85 metros
Altura *(pé direito)*: 3,80 metros

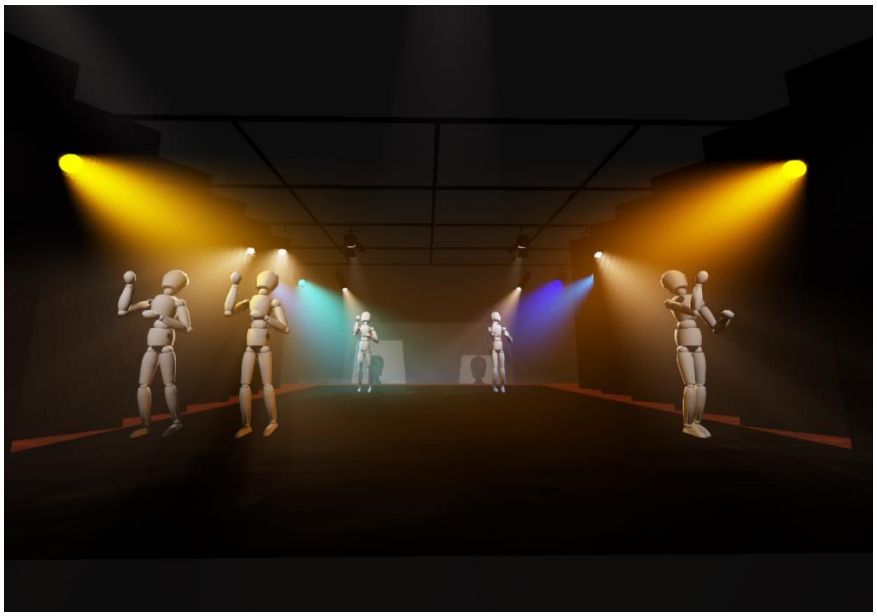
Boca de cena: Altura: 3,80 metros
Largura: 7,85 metros

Planta e dimensões da sala

Anexo E.2. luz



Desenho de luz



Visualização 3D

Anexo F- Divulgação

Anexo F.1. cartaz

Anexo F.2. folha de sala

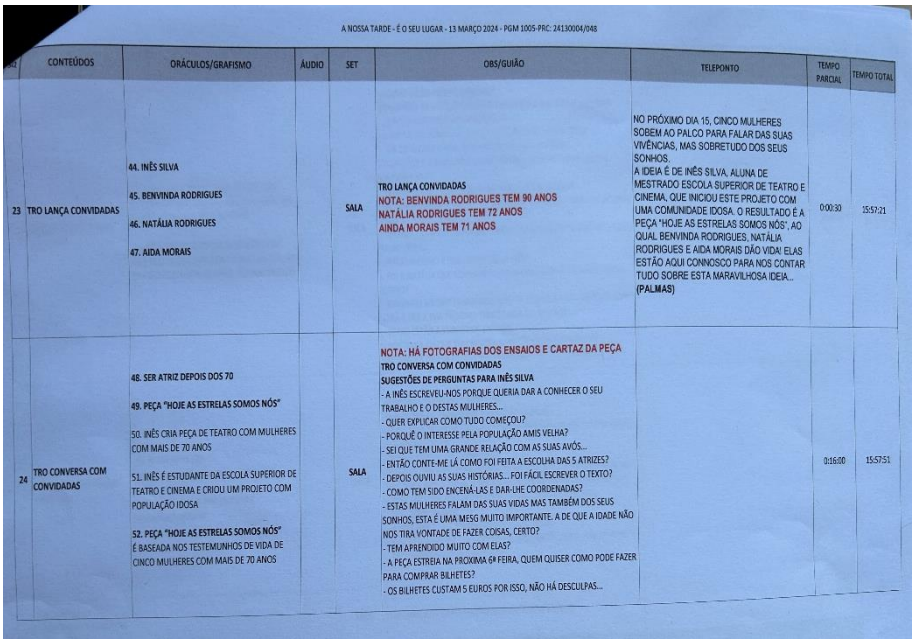
Sobre o espetáculo

O espetáculo "Hoje as Estrelas Somos Nós" é o resultado do projeto final de mestrado em Teatro e Comunidade da Escola Superior de Teatro e Cinema.
Este espetáculo surgiu do interesse pela comunidade idosa, pelas suas histórias e vivências.
O ponto de partida foi uma constelação de cinco pessoas de memórias muito recuadas, com mais de 70 anos à volta do sol e da lua. Que voltas damos quando não há volta a dar ao que já passou?
O trabalho exploratório para a criação estética deste espetáculo decorreu entre outubro de 2023 e março de 2024. Cinco mulheres que não são atrizes desafiam-se a estar no lugar vulnerável do palco. E esta é uma memória em construção num tempo em que elas são as estrelas. Fazer de conta? Nem por isso. Todas as memórias são atraiçoadas, porque elas querem a verdade do Teatro.
Cuidar é um modo de habitar o mundo. O teatro cuida. Cuida em diversos territórios, habitando nas pessoas, cuidando de memórias e criando outras possibilidades. Por isso, "Hoje as Estrelas Somos Nós"

Ficha Técnica:

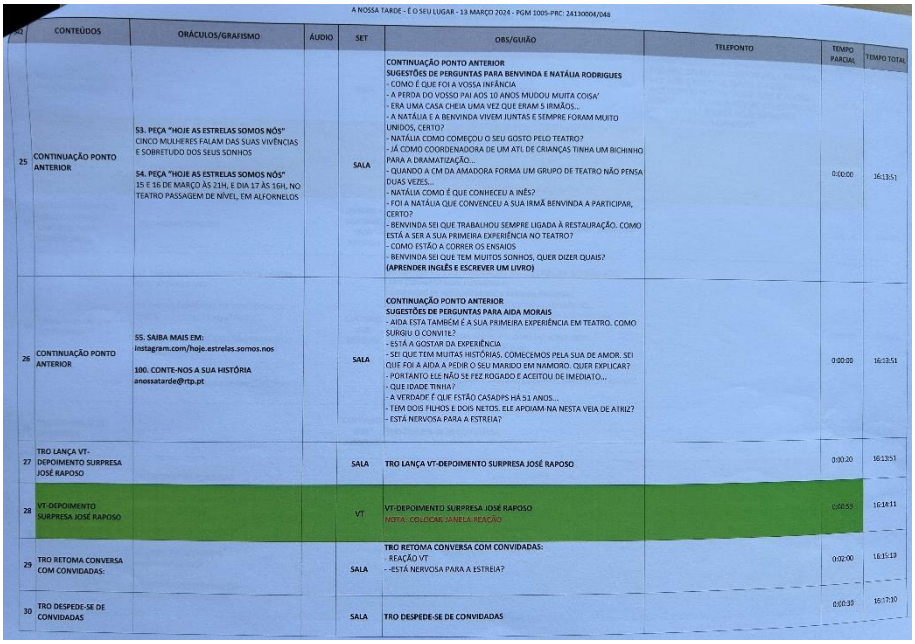
Texto: Inês Silva
Encenação: Inês Silva
Interpretação: Aida Morais, Benvinda Rodrigues, Helena Gil, Natália Rodrigues, Suzete Santos
Cenografia, figurinos e adereços: Inês Silva
Desenho luz: Luis Silva
Operação técnica: Bruno Ferreira
Produção e divulgação: Inês Silva
Agradecimentos: Ana Beatriz Lopes, Nicolle Sá, José Raposo, professora Luísa Monteiro, Teatro Passagem de Nível, Junta de Freguesia da Venteira.

Anexo F.3. entrevista programa "A nossa tarde" na RTP



A NOSSA TARDE - É O SEU LUGAR - 13 MARÇO 2024 - PGM 1005-PRC: 24130004/048

	CONTEÚDOS	ORÁCULOS/GRAFISMO	ÁUDIO	SET	OBS/GUIÃO	TELEPONTO	TEMPO PARCIAL	TEMPO TOTAL
23	TRO LANÇA CONVIDADAS	44. INÊS SILVA 45. BENVINDA RODRIGUES 46. NATÁLIA RODRIGUES 47. AIDA MORAIS		SALA	TRO LANÇA CONVIDADAS NOTA: BENVINDA RODRIGUES TEM 90 ANOS NATÁLIA RODRIGUES TEM 72 ANOS AINDA MORAIS TEM 71 ANOS	NO PRÓXIMO DIA 15, CINCO MULHERES SOBEM AO PALCO PARA FALAR DAS SUAS VIVÊNCIAS, MAS SOBRETUDO DOS SEUS SONHOS. A IDEIA É DE INÊS SILVA, ALUNA DE MESTRADO ESCOLA SUPERIOR DE TEATRO E CINEMA, QUE INICIOU ESTE PROJETO COM UMA COMUNIDADE IDOSA. O RESULTADO É A PEÇA "HOJE AS ESTRELAS SOMOS NÓS", AO QUAL BENVINDA RODRIGUES, NATÁLIA RODRIGUES E AIDA MORAIS DÃO VIDA! ELAS ESTÃO AQUI CONNOSCO PARA NOS CONTAR TUDO SOBRE ESTA MARAVILHOSA IDEIA... (PALMAS)	0:00:30	15:57:21
24	TRO CONVERSA COM CONVIDADAS	48. SER ATRIZ DEPOIS DOS 70 49. PEÇA "HOJE AS ESTRELAS SOMOS NÓS" 50. INÊS CRIA PEÇA DE TEATRO COM MULHERES COM MAIS DE 70 ANOS 51. INÊS É ESTUDANTE DA ESCOLA SUPERIOR DE TEATRO E CINEMA E CRIOU UM PROJETO COM POPULAÇÃO IDOSA 52. PEÇA "HOJE AS ESTRELAS SOMOS NÓS" É BASEADA NOS TESTEMUNHOS DE VIDA DE CINCO MULHERES COM MAIS DE 70 ANOS		SALA	NOTA: HÁ FOTOGRAFIAS DOS ENSAIOS E CARTAZ DA PEÇA TRO CONVERSA COM CONVIDADAS SUGESTÕES DE PERGUNTAS PARA INÊS SILVA - A INÊS ESCREVEU-NOS PORQUE QUERIA DAR A CONHECER O SEU TRABALHO E O DESTAS MULHERES... - QUER EXPLICAR COMO TUDO COMEÇOU? - PORQUÊ O INTERESSE PELA POPULAÇÃO AMIS VELHA? - SEI QUE TEM UMA GRANDE RELAÇÃO COM AS SUAS AVÓS... - ENTÃO CONTE-ME LÁ COMO FOI FEITA A ESCOLHA DAS 5 ATRIZES? - DEPOIS OUVIU AS SUAS HISTÓRIAS... FOI FÁCIL ESCREVER O TEXTO? - COMO TEM SIDO ENCENÁ-LAS E DAR-LHE COORDENADAS? - ESTAS MULHERES FALAM DAS SUAS VIDAS MAS TAMBÉM DOS SEUS SONHOS, ESTA É UMA MESG MUITO IMPORTANTE. A DE QUE A IDADE NÃO NOS TIRA VONTADE DE FAZER COISAS, CERTO? - TEM APRENDIDO MUITO COM ELAS? - A PEÇA ESTREIA NA PROXIMA 6ª FEIRA, QUEM QUISER COMO PODE FAZER PARA COMPRAR BILHETES? - OS BILHETES CUSTAM 5 EUROS POR ISSO, NÃO HÁ DESCULPAS...		0:16:00	15:57:51



A NOSSA TARDE - É O SEU LUGAR - 13 MARÇO 2024 - PGM 1005-PRC: 24130004/048

	CONTEÚDOS	ORÁCULOS/GRAFISMO	ÁUDIO	SET	OBS/GUIÃO	TELEPONTO	TEMPO PARCIAL	TEMPO TOTAL
25	CONTINUAÇÃO PONTO ANTERIOR	53. PEÇA "HOJE AS ESTRELAS SOMOS NÓS" CINCO MULHERES FALAM DAS SUAS VIVÊNCIAS E SOBRETUDO DOS SEUS SONHOS 54. PEÇA "HOJE AS ESTRELAS SOMOS NÓS" 15 E 16 DE MARÇO ÀS 21H, E DIA 17 ÀS 16H, NO TEATRO PASSAGEM DE NÍVEL, EM ALFORNELOS		SALA	CONTINUAÇÃO PONTO ANTERIOR SUGESTÕES DE PERGUNTAS PARA BENVINDA E NATÁLIA RODRIGUES - COMO É QUE FOI A VOSSA INFÂNCIA - A PERDA DO VOSSO PAI AOS 10 ANOS MUDOU MUITA COISA' - ERA UMA CASA CHEIA UMA VEZ QUE ERAM 5 IRMÃOS... - A NATÁLIA E A BENVINDA VIVEM JUNTAS E SEMPRE FORAM MUITO UNIDOS, CERTO? - NATÁLIA COMO COMEÇOU O SEU GOSTO PELO TEATRO? - JÁ COMO COORDENADORA DE UM ATL DE CRIANÇAS TINHA UM BICHINHO PARA A DRAMATIZAÇÃO... - QUANDO A CM DA AMADORA FORMA UM GRUPO DE TEATRO NÃO PENSA DUAS VEZES... - NATÁLIA COMO É QUE CONHECEU A INÊS? - FOI A NATÁLIA QUE CONVENCEU A SUA IRMÃ BENVINDA A PARTICIPAR, CERTO? - BENVINDA SEI QUE TRABALHOU SEMPRE LIGADA À RESTAURAÇÃO. COMO ESTÁ A SER A SUA PRIMEIRA EXPERIÊNCIA NO TEATRO? - COMO ESTÃO A CORRER OS ENSAIOS - BENVINDA SEI QUE TEM MUITOS SONHOS, QUER DIZER QUAIS? (APRENDER INGLÊS E ESCREVER UM LIVRO)		0:00:00	16:13:51
26	CONTINUAÇÃO PONTO ANTERIOR	55. SAIBA MAIS EM: instagram.com/hoje.estrelas.somos.nos 100. CONTE-NOS A SUA HISTÓRIA anossatarde@rtp.pt		SALA	CONTINUAÇÃO PONTO ANTERIOR SUGESTÕES DE PERGUNTAS PARA AIDA MORAIS - AIDA ESTA TAMBÉM É A SUA PRIMEIRA EXPERIÊNCIA EM TEATRO. COMO SURGIU O CONVITE? - ESTÁ A GOSTAR DA EXPERIÊNCIA - SEI QUE TEM MUITAS HISTÓRIAS. COMECEMOS PELA SUA DE AMOR. SEI QUE FOI A AIDA A PEDIR O SEU MARIDO EM NAMORO. QUER EXPLICAR? - PORTANTO ELE NÃO SE FEZ ROGADO E ACEITOU DE IMEDIATO... - QUE IDADE TINHA? - A VERDADE É QUE ESTÃO CASADPS HÁ 51 ANOS... - TEM DOIS FILHOS E DOIS NETOS. ELE APOIAM-NA NESTA VEIA DE ATRIZ? - ESTÁ NERVOSA PARA A ESTREIA?		0:00:00	16:13:51
27	TRO LANÇA VT-DEPOIMENTO SURPRESA JOSÉ RAPOSO			SALA	TRO LANÇA VT-DEPOIMENTO SURPRESA JOSÉ RAPOSO		0:00:20	16:13:51
28	VT-DEPOIMENTO SURPRESA JOSÉ RAPOSO			VT	VT-DEPOIMENTO SURPRESA JOSÉ RAPOSO NOTA: COLOCAR JANELA REAÇÃO		0:00:53	16:14:11
29	TRO RETOMA CONVERSA COM CONVIDADAS:			SALA	TRO RETOMA CONVERSA COM CONVIDADAS: - REAÇÃO VT - -ESTÁ NERVOSA PARA A ESTREIA?		0:02:00	16:15:13
30	TRO DESPEDE-SE DE CONVIDADAS			SALA	TRO DESPEDE-SE DE CONVIDADAS		0:02:37	16:17:50

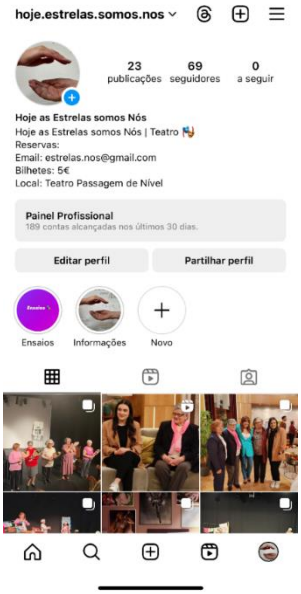
Alinhamento do programa "A nossa tarde"

Link para a entrevista:

https://www.rtp.pt/play/p12651/e754526/a-nossa-tarde/1222703

Parte 2 ao minuto 8:50

Anexa F.4. redes sociais



Página de Instagram “hoje.estrelas.somos.nos”

Publicação do ator José Raposo na sua página de Instagram

Publicação na página do programa “A nossa tarde”

https://www.instagram.com/hoje.estrelas.somos.nos/?next=%2F

Link de acesso à página de Instagram