

Luta artística: caminhos de
expressão, dramatização, partilha e
transformação em processos de
luto em Adultos.

Fabiana Santos

Dissertação apresentada à Escola Superior de Educação de
Lisboa para
obtenção de grau de mestre em Educação Social e Intervenção
Comunitária

2024-2025



Luta artística: caminhos de
expressão, dramatização, partilha e
transformação em processos de
luto em Adultos.

Fabiana Santos

Dissertação apresentada à Escola Superior de Educação de
Lisboa para
obtenção de grau de mestre em Educação Social e Intervenção
Comunitária

Orientadora: Professora Susana Vidal

Júri

Presidente: Professora Maria João Hortas

Arguente: Professor Miguel Mata

Orientador: Professora Susana Vidal

2024 - 2025

| | ' ' | | ' ' |

ÍNDICE GERAL

Agradecimentos	1
Resumo	3
Abstract	4
1. Introdução	5
2. Enquadramento teórico	8
2.1. O Luto: Definição e Perspetivas	9
2.2. Modelos e Fases do Luto	11
2.3. Emoções e Luto	15
3. Bem-estar e saúde	21
3.1. Conceito de Bem-Estar	22
4. Expressões artísticas	24
4.1. Papel das artes na expressão emocional	25
4.2. Teatro como ferramenta de intervenção	25
4.3. Projetos teatrais e luto: Experiências internacionais e nacionais	32
5. Problemática	39
6. Metodologia	42
7. Resultados	45
7.1. Questionários	46
7.1.1 Resultados dos Inquéritos	55
7.2. Entrevistas	57
7.2.1. Impacto das práticas artísticas teatrais em contextos de luto	58
7.2.2. Teatro como espaço de expressão e autoconhecimento	58
7.2.3. Teatro como ritual e Espaço de Partilha Coletiva	58
7.2.4. Teatro como rampa para a normalização do tema do luto	59
7.2.5. Dimensão Terapêutica e Ética da Prática Teatral	59

7.2.6.	Criação artística como ressignificação da experiência de luto	60
7.2.7.	Impactos identificados nas práticas artísticas teatrais.....	60
7.3.	Considerações Finais	61
8.	Discussão	63
8.1.	Implicações Práticas	66
8.2.	Limitações	67
8.3.	Recomendações futuras.....	67
8.4.	Considerações Finais	68
9.	Referências	69
10.	Anexos.....	76
	Anexo A – Guião da entrevista semi-estruturada	77
	Anexo B – Entrevista a Susana Gomes	78
	Anexo C - Entrevista com Carla Bolito	84
	Anexo D - Entrevista Kátia Sá.....	88
	Anexo E - Entrevista Maria Rita.....	96
	Anexo F – Entrevista Sara Castro	100

Agradecimentos

Li uma vez que somos um bocadinho das pessoas que passam por nós, e que sortuda sou por ter passado, vivido e continuar a viver com pessoas tão boas. O meu primeiro agradecimento vai para a minha mãe, **Maria da Piedade Simões Rodrigues dos Santos**, por me ter criado, inspirado e suportado durante a nossa existência em simultâneo. Antes de partir disse-me que queria que eu fosse “doutora”, no fundo que fosse licenciada. Hoje termino a minha tese de mestrado e foi a partida dela, e o desejo de a orgulhar, que me motivou a estudar. Também por ela escolhi esta temática do luto, para estar mais preparada na minha jornada de ajudar os outros, tal como ela sempre fez em vida.

À **ESELx**, a minha segunda casa por 5 anos. Obrigada por todas as oportunidades, experiências e equipa fantástica que sempre se prontificou a ajudar-me no meu percurso.

À **Doutora Joana Campos**, o meu sincero obrigada por nunca ter desistido de mim e, sobretudo, por não me ter facilitado. É um símbolo admirável de profissionalismo e empatia.

À minha orientadora **Susana Vidal**, obrigada por me ter acolhido e vivido este processo tão atribulado e emotivo sempre com paciência e dedicação.

Aos amigos para a vida que a faculdade me trouxe: **Kika, Lia, Marranita, Bia, Sara, Isa, Bruno e Serrano**, obrigada. Graças a vocês vivi cinco anos épicos, cheios de memórias bonitas que guardarei para sempre.

Ao meu **Pai**, o meu profundo agradecimento por ter sido pai e mãe nestes anos tão difíceis para ambos, por nunca me ter deixado faltar nada e por me ter apoiado sempre nos meus sonhos.

Ao meu **Irmão**, que é para mim como um segundo pai, obrigada por todo o suporte emocional, pela preocupação e pelo carinho constante.

À minha prima-irmã **Jéssica**, obrigada por seres o meu pilar, por me ouvires horas a fio e por seres uma companheira de vida tão especial.

Ao meu grupo de amigos “**chinxeridade**”, obrigada por terem tornado mais leve os meus primeiros anos académicos, que me permitiram chegar até aqui. O meu “chinxero”, obrigada por todo o tempo, aventuras e apoio emocional.

A ti, **Mariana**, que te fechaste comigo em quatro paredes e disseste: “Vais passar no exame, independentemente do que aconteceu. Tu consegues.” Obrigada pela amizade genuína.

E, como dizem que as pessoas retêm com mais facilidade o que dizemos por último, o meu último, e especialmente dedicado agradecimento vai para o **Bruno**, o meu namorado. Sem ti, sem sombra de dúvida, não teria terminado esta etapa. Foste força, amor, carinho, colo, casa, motivação constante, no fundo tudo o que precisava. Sou ateia, mas acredito profundamente que o destino te enviou para mim, obrigada por estares na minha vida e pelo apoio incondicional, amo-te.

Resumo

A presente dissertação analisa a relação entre o luto e o teatro enquanto possível instrumento de expressão e intervenção social/comunitária, procurando compreender de que forma as práticas artísticas teatrais podem contribuir para o bem-estar de adultos enlutados.

Partindo do pressuposto de que o luto é uma experiência inevitável e universal, marcada por transformações emocionais, psicológicas e sociais, o estudo propõe uma reflexão sobre o potencial do teatro como meio de comunicação, partilha e reconstrução simbólica da perda.

A investigação estrutura-se em seis capítulos. O enquadramento teórico apresenta os principais modelos e perspectivas sobre o luto, destacando os contributos de Bowlby, Kübler-Ross e Parkes, e explora a relação entre emoções e bem-estar. Segue-se uma análise do bem-estar subjetivo, psicológico e social, evidenciando o impacto do luto na saúde e na qualidade de vida. Além disto, enfatiza ainda o papel das expressões artísticas, nomeadamente do teatro, enquanto ferramenta de intervenção emocional e social, abordando metodologias como o Teatro do Oprimido e o Psicodrama.

A metodologia adotada na dissertação consiste num paradigma misto, combinando abordagens quantitativas e qualitativas. Foram aplicados questionários e realizadas entrevistas a participantes adultos, com o objetivo de recolher perceções sobre a influência das práticas teatrais no processo de luto e as suas opiniões sobre projetos que abordem o luto e o teatro. Os resultados revelam que o teatro promove a expressão emocional e a elaboração simbólica da perda, contribuindo para o bem-estar e a integração social.

Em síntese, o teatro pode ser um recurso eficaz na intervenção junto de pessoas enlutadas, promovendo o diálogo, a aceitação e a transformação emocional. A investigação reforça a importância de integrar as artes performativas em contextos educativos e comunitários, salientando o seu valor terapêutico e social na reconstrução do significado da perda.

Palavras-chave: luto; teatro; emoções; bem-estar; intervenção comunitária

Abstract

This dissertation analyzes the relationship between grief and theater as a possible instrument of expression and social/community intervention, seeking to understand how theatrical artistic practices can contribute to the well-being of bereaved adults.

Based on the assumption that grief is an inevitable and universal experience, marked by emotional, psychological, and social transformations, the study proposes a reflection on the potential of theater as a means of communication, sharing, and symbolic reconstruction of loss.

The research is structured in six chapters. The theoretical framework presents the main models and perspectives on grief, highlighting the contributions of Bowlby, Kübler-Ross, and Parkes, and explores the relationship between emotions and well-being. This is followed by an analysis of subjective, psychological, and social well-being, highlighting the impact of grief on health and quality of life. In addition, it emphasizes the role of artistic expressions, particularly theater, as a tool for emotional and social intervention, addressing methodologies such as the Theater of the Oppressed and Psychodrama.

The methodology adopted in the dissertation consists of a mixed paradigm, combining quantitative and qualitative approaches. Questionnaires were administered and interviews were conducted with adult participants to gather perceptions about the influence of theatrical practices on the grieving process and their opinions on projects that address grief and theater. The results reveal that theater promotes emotional expression and symbolic elaboration of loss, contributing to well-being and social integration.

In summary, theater can be an effective resource in interventions with bereaved people, promoting dialogue, acceptance, and emotional transformation. The research reinforces the importance of integrating the performing arts into educational and community contexts, highlighting their therapeutic and social value in reconstructing the meaning of loss.

Keywords: grief; theater; emotions; well-being; community intervention

1. Introdução

| | ' ' | | ' |

Atualmente a temática do luto é pouco abordada na sociedade, as suas origens e definições são desconhecidas por muitos, ainda que este tópico seja inevitável e uma experiência global vivida por quase todos em algum momento das suas vidas.

Assim, a escolha deste tema emerge de uma motivação dupla: pessoal e académica.

O ingresso na Escola Superior de Educação (ESELX) coincidiu com um período de luto vivido a nível pessoal, deste modo, esta experiência despertou o interesse em compreender as suas implicações e formas de superação. Posteriormente, o contacto com o teatro, já durante a minha formação académica, revelou-se determinante, evidenciando o seu potencial como meio de comunicação e de transformação emocional.

A partir da relação entre o luto e o teatro, surgiu o desejo de investigar de que forma as práticas artísticas teatrais podem apoiar pessoas enlutadas, desmistificando o fenómeno do luto e promovendo o bem-estar emocional.

O objetivo central da presente investigação consiste em compreender o impacto que as práticas artísticas teatrais podem ter no público adulto que se encontra a vivenciar um processo de luto por perda de um ente querido. Pretende-se, ainda, contribuir para o desenvolvimento de projetos de intervenção que ofereçam suporte significativo às pessoas enlutadas.

A investigação orienta-se pelas seguintes questões:

1. Qual o impacto que as práticas artísticas teatrais podem ter no auxílio ao público adulto em processo de luto por perda de um ente querido?
2. Qual a importância de criar projetos sociais que desmistifiquem o luto e apoiem as pessoas enlutadas?

Para o efeito foi adotada uma metodologia mista, realizando-se entrevistas com profissionais da área do teatro e da expressão artística, bem como questionários recolhidos junto de diversos indivíduos, entre os quais pessoas que vivenciaram situações de luto e pessoas associadas à área do teatro, centrando-se sempre no público adulto. Permitindo, deste modo, um maior alcance e abrangência da informação recolhida.

Visando responder às questões propostas, a dissertação organiza-se em onze capítulos. O primeiro capítulo apresenta a introdução ao tema. O segundo capítulo, Enquadramento Teórico, aborda o luto, apresentando definições, perspectivas, modelos e fases do luto, bem como as emoções associadas. O terceiro capítulo foca-se no bem-estar e na saúde mental no contexto do luto, explorando conceitos fundamentais. O quarto capítulo examina as expressões artísticas e o teatro como instrumentos de intervenção, incluindo experiências nacionais e internacionais de projetos teatrais sobre o luto. O quinto capítulo apresenta a problematização que orienta o estudo. O sexto capítulo descreve a metodologia utilizada. O sétimo capítulo apresenta os resultados obtidos, enquanto o oitavo capítulo discute os mesmos à luz da literatura e do enquadramento teórico. O nono capítulo reúne as conclusões e as implicações para a prática profissional. Por fim, os capítulos dez e onze incluem, respetivamente, as referências bibliográficas e os anexos.

2. Enquadramento teórico

| | ' ' | | ' ' |

2.1. O Luto: Definição e Perspetivas

O luto constitui uma experiência fundamental da condição humana, com representatividade em todas as culturas, raças e períodos históricos, e abrange diversas dimensões sociais, psicológicas e ritualísticas. Mas, afinal, em que consiste o luto?

Trata-se de uma resposta automática e emocional à perda de algo ou alguém, tendo diversos fatores que o influenciam como é o caso das questões culturais, afinidade e contextos sociais. A título exemplificativo refere-se o caso da pandemia do covid-19 que alterou o processo de luto, pois, a feroz propagação do vírus, o aumento da mortalidade, as restrições impostas na sociedade e, sobretudo, as mudanças radicais nas cerimónias fúnebres repercutiram-se na forma como as pessoas vivenciaram o luto.

Foi elaborado um estudo pelo Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) que procurou analisar o impacto da pandemia no processo de luto de adultos de nacionalidade portuguesa, tendo como instrumento um questionário aplicado a 929 participantes, onde 166 afirmaram ter perdido um ente querido desde o início da pandemia. Estes também relataram não ter tido possibilidade de se despedirem, pela ausência de funerais tradicionais e pelo isolamento social, estes fatores, por sua vez, levaram ao aumento de sintomas de ansiedade (30.7%) e depressão (10.2%), com maior ênfase nas mulheres (Aguiar et al., 2021).

A pandemia trouxe um tipo de luto desconhecido por muitos, o luto ambíguo caracterizado pela ausência de um encerramento emocional e pela paragem dos rituais fúnebres, que normalmente marcam o processo de despedida (Boss, 2007). A inexistência destes processos culturais fez com que muitos enlutados não tenham conseguido processar a perda de forma saudável (Aguiar et al., 2021). Aquando se realizou a análise qualitativa identificou-se quatro eixos fulcrais:

- Problemas de insónias, hipersónia, concentração e alimentares;
- Desregulação emocional e aumento de emoções como a tristeza e o medo.
- Perceção que os rituais fúnebres foram inadequados e desumanos;

- Preocupações sistemáticas com a pandemia e mudanças nos hábitos pessoais e profissionais do cotidiano como aumento de desmotivação, impulsividade e maior fragilidade emocional.

Ao longo da nossa vida, passamos por inúmeras perdas que nos colocam na fase de luto, como por exemplo: morte de ente queridos, perda de objetos importantes, perda de amizades e relacionamentos, abdicação de empregos e projetos a nível pessoal, diminuição da capacidade física ou mental, bem como perda de quem somos e da vida que conhecemos, são exemplos do nosso percurso de vida que nos levam a vivenciar o luto (Rodrigues & Verónica, 2012).

De acordo com Bromberg (1996), “só existe luto quando tiver existido um vínculo que tenha sido rompido (p.101)”, por outro lado, segundo Parkes (1998) e Bromberg (2000) o processo de luto é uma reação natural, que responde a um estímulo de stress, causado pela desvinculação de uma relação importante.

Quando recebemos um diagnóstico de uma doença terminal o mundo desmorona, obrigando-nos a enfrentar um processo cognitivo, emocional e comportamental muito exigente, que afeta não só o indivíduo como a sua família, com vista à adaptação face à situação. De acordo com Lindemann (1944) este fenómeno denomina-se *luto antecipatório*, remetendo para uma fase distinta de uma perda repentina, pois, neste caso, a quem recai o luto não perdeu ainda alguém ou algo, porém, quando a ameaça de morte é percebida como séria e/ou iminentes, o indivíduo sofre por antecipação, registando-se assim um processo adaptativo na preparação para uma eventual fatalidade, que conta com uma distância física já existente. Indivíduos que enfrentam este processo experienciam tipicamente momentos de raiva, depressão, desorganização e reorganização face à percepção da potencial separação com os seus entes queridos, do ponto de vista afetivo, como uma estratégia para se salvaguardar face à eventual perda.

2.2. Modelos e Fases do Luto

Trabalhar com o luto é difícil, pois trata-se de um processo e não de um estado clínico (Parkes 1998). E especificamente, quando trabalhamos o luto por perda de um ente querido, os indivíduos passam por fases muito complexas e difíceis. Posto isto, com base numa experiência clínica e num estudo do comportamento de espécies primatas, o psicólogo (Bowlby 2002;2006) conseguiu observar e aferir o desenvolvimento de respostas para o processo de luto.

Sendo estas:

- Fase de entorpecimento: tendencialmente curta, tendo uma duração máxima de uma semana, podendo ser interrompida, por fúria e explosões. Nesta fase a pessoa está em negação com a perda e em completo choque.

- Fase de anseio e busca da figura perdida: Podendo durar de meses a anos, é nela que o indivíduo começa a ter perceção sobre a perda, levando a crises de tristeza e aflição. Geralmente existe um sentimento que leva as pessoas a sentirem a presença do ente querido que morreu, bem como tendência a levar sons e sinais como alertas da volta da pessoa em questão, também se trata de uma fase inquietante e de grande preocupação com a pessoa perdida.

- Fase de desorganização e desespero: Neste momento, o indivíduo mentaliza-se que não poderá recuperar a pessoa perdida, sente-se desamparado e vê-se sem salvação. Contudo é previsto que a pessoa consiga avaliar a situação e procurar soluções para colmatá-la.

- Fase de reorganização (em maior ou menor grau): Por fim, o sujeito reorganiza a sua desesperança, e enfrenta, com uma maior leviandade, as mudanças sofridas, sendo possível que restabeleça novos laços afetivos.

Segundo a Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV), o processo de luto, em pessoas adultas, pode ser compreendido através de três fases fundamentais — crise, desorganização e reorganização estas apresentam-se especialmente relevantes em situações de perda traumática, como acontece, por exemplo, em casos de homicídio. Esta

abordagem propõe uma leitura estruturada do sofrimento, promovendo a compreensão do impacto psicológico e emocional associado à vivência da morte violenta de um ente querido e oferecendo uma orientação prática para o acompanhamento do mesmo.

Fase da Crise

A fase da crise tem início com o momento da receção da notícia da morte, funcionando como um evento de *trigger* de intensas e profundas reações emocionais, fisiológicas e cognitivas. Este momento primordial é, geralmente, caracterizado por um estado de choque que se manifesta através de sentimentos de negação, descrença, desorientação e respostas de carácter biológico exacerbadas. Entre os sinais mais comuns encontram-se:

- Episódios súbitos de aflição, ansiedade e desespero;
- Aumento do ritmo cardíaco e da tensão arterial;
- Sensação de entorpecimento emocional ou de “anestesia psíquica”;
- Dificuldade em compreender ou verbalizar o sucedido.

De acordo com a associação supramencionada, no contexto específico de uma morte violenta, como um assassinato, esta fase adquire uma complexidade adicional. O trauma provocado pela natureza abrupta e intencional da perda é, muitas vezes, acompanhado pelo início imediato de uma investigação criminal, o que implica a intervenção de autoridades, a recolha de provas e, por vezes, a exposição mediática do caso. Estes elementos, longe de proporcionar conforto ou esclarecimento, tendem a enaltecer a perturbação emocional da pessoa enlutada, dificultando o seu contacto com a realidade e intensificando sentimentos de angústia, confusão e insegurança. Adicionalmente, o envolvimento em procedimentos formais, como a identificação do corpo ou a comunicação da morte a outros familiares, coloca uma carga emocional extraordinária e significativa sobre quem já se encontra em sofrimento, obrigando-o a lidar, simultaneamente, com o próprio trauma e com a dor dos que o rodeiam. Durante esta fase, é frequente a manifestação de mecanismos de negação, como:

- Recusar-se a aceitar a veracidade da notícia;
- Evitar comparecer ao funeral, alegando não suportar tais cerimónias;
- Manter hábitos como se a pessoa falecida ainda estivesse viva (ex.: pôr a mesa para dois);
- Guardar de forma obsessiva os objetos pessoais da vítima;
- Referir-se ao falecido no tempo presente.

Estes comportamentos, não sendo vistos como patológicos, podem ser interpretados como tentativas inconscientes de manter a ligação com a pessoa perdida e de adiamento do confronto com a dor emocional.

Fase da Desorganização

Ultrapassado o impacto inicial, instala-se progressivamente a fase da desorganização. Geralmente ocorre após a realização das cerimónias fúnebres, quando os rituais sociais que acompanham a morte terminam e a pessoa enlutada se vê confrontada com a ausência e o vazio. Esta fase é frequentemente marcada por um sentimento de perda de referências internas e externas, traduzido em dificuldades em gerir os aspetos práticos da vida quotidiana, sentimentos de desamparo e perturbações no funcionamento emocional. Nos casos de luto por homicídio, esta fase pode ser ainda mais penosa, pois coincide com a continuidade do processo judicial, frequentemente envolto em segredo de justiça. A falta de informação clara, a morosidade das investigações e o medo de impunidade podem dar origem a um conjunto de pensamentos perturbadores, como:

- "Nunca saberei a verdade sobre o que aconteceu";
- "A justiça não está a fazer o seu trabalho";
- "Se isto aconteceu com ele(a), também me pode acontecer a mim".

Este contexto alimenta sentimentos de desconfiança generalizada, hipervigilância e perceções de ameaça constante, dificultando a elaboração do luto.

Durante este período, dominado pela saudade, pela revolta e pelo sofrimento, a pessoa pode:

- Revelar uma irritabilidade exacerbada perante situações banais;
- Expressar a ideia de que está a enlouquecer devido à intensidade da dor;
- Convencer-se de que ninguém pode compreender a sua perda;
- Adotar atitudes hostis ou indiferentes perante os outros, revelando uma aparente insensibilidade emocional.

A saudade pode assumir aqui um papel ambivalente. Por um lado, pode cristalizar o sofrimento, mantendo a pessoa presa à figura do falecido através de memórias, objetos ou locais que simbolizam a relação perdida. Em casos extremos, pode levar à recusa da perda ou à procura de vingança como forma de justiça simbólica. Por outro lado, quando devidamente acompanhada e integrada, a saudade pode dar origem a formas adaptativas de preservação da memória, tais como rituais religiosos, celebrações familiares ou a criação de memoriais. Estas práticas coletivas têm um valor simbólico e emocional profundo, permitindo a expressão partilhada da dor e funcionando como catalisadores de sentido e de reconexão social.

Fase da Reorganização

A última fase descrita pela APAV corresponde ao processo de reorganização, entendido como um lento e muitas vezes intermitente caminho de reconstrução pessoal e relacional. Trata-se de um período em que a pessoa enlutada começa a reintegrar a perda na sua narrativa de vida, atribuindo-lhe significado e redirecionando a sua energia vital para novas experiências e relações. A reorganização não implica esquecer o ente perdido, mas sim redefinir a ligação com ele de uma forma simbólica e saudável.

Neste percurso, a pessoa pode:

- Recuperar a capacidade de resolver problemas do quotidiano;

- Voltar a estabelecer metas e projetos de vida;
- Desenvolver maior clareza e aceitação em relação à morte ocorrida;
- Sentir-se novamente disponível para amar ou confiar em outras pessoas.

No entanto, este processo é raramente linear. É comum observar recaídas emocionais, sobretudo em datas significativas, como aniversários ou feriados. Além disso, algumas pessoas sentem-se obrigadas a aparentar bem-estar por exigência social ou familiar, o que pode gerar um sentimento de solidão emocional e agravar o sofrimento silencioso. Por essa razão, é essencial que o apoio social e psicológico se mantenha ativo, mesmo quando, exteriormente, a pessoa parece estar a recuperar.

Torna-se importante ressaltar que estas três fases: crise, desorganização e reorganização: não devem ser interpretadas como etapas universalmente aplicáveis. O luto é um fenômeno profundamente único e subjetivo, influenciado por múltiplos fatores como a história de vida, a qualidade do vínculo com a pessoa falecida, as circunstâncias da morte, o suporte social disponível e os recursos internos da pessoa enlutada.

Ainda assim, este modelo estruturado, bem como o do psicólogo Bowlby, oferecem ferramentas valiosas para profissionais da saúde mental, da área social e familiares, permitindo reconhecer padrões comuns e ajustar as estratégias de apoio às diferentes necessidades que emergem ao longo do processo. O reconhecimento da singularidade do luto e da complexidade das suas manifestações é, por isso, fundamental para uma intervenção ética, empática e verdadeiramente transformadora.

2.3. Emoções e Luto

Como pudemos constatar previamente o processo do luto, na sua globalidade, apresenta uma elevada carga emocional na vida dos sujeitos deixando-os mais vulneráveis, tornando-se assim basilar compreender todas emoções e a forma como estas se encontram descritas e representadas na literatura.

Segundo Ekman (2003), “*as emoções são processos automáticos que se desencadeiam quando algo de importância para nós está em jogo*” (p. 13) Com isto, conseguimos compreender que a natureza das emoções são respostas automáticas e intensas, que emergem diante de situações significativas na vida de uma pessoa. Como é o caso do luto, onde as emoções tornam-se especialmente intensas e complexas, pois envolvem a perda de algo ou alguém com profundo valor afetivo.

Como referido anteriormente, o luto é um processo emocional que surge, diante da perda de um ente querido, fim de um relacionamento, perda de um emprego etc. Trata-se de uma experiência profundamente emocional, onde estímulos como memórias, objetos, datas ou até mesmo cheiros podem provocar emoções imediatas e intensas, como tristeza, raiva, saudade e culpa dependendo do vínculo e das circunstâncias da perda.

Essas emoções, não são necessariamente duradouras, mas são genuínas e impactantes. Elas fazem parte de um mecanismo natural de adaptação à nova realidade imposta pela ausência, no luto, é comum que essas reações emocionais tenham diversas oscilações, demonstrando que o estímulo emocional competente pode estar presente mesmo que se tenha passado muito tempo após a perda.

É fulcral compreender o luto como um processo emocional fundamental para que este seja vivido de forma saudável. A repressão das emoções pode dificultar a racionalização da perda, enquanto a permissão de sentir, mesmo as emoções desagradáveis, é parte do caminho para a aceitação e reorganização interna do enlutado. Assim, o luto é, antes de tudo, um processo de transformação emocional, onde o indivíduo aprende a lidar com a ausência e a ressignificar a presença daquilo que foi perdido na sua vida emocional.

O psicólogo Plutchik (1980) desenvolveu um modelo baseado na teoria evolutiva das emoções. Através desta é possível identificar emoções de uma forma mais eficaz, através da compreensão que estas estão interligadas e podem desencadear novas emoções, identificar as expressões, por fim, conseguirmos ser mais empáticos após o entendimento destas, pelo maior conhecimento emocional. Posto isto, apresenta-se do lado direito a roda das emoções, onde observamos oito emoções básicas:

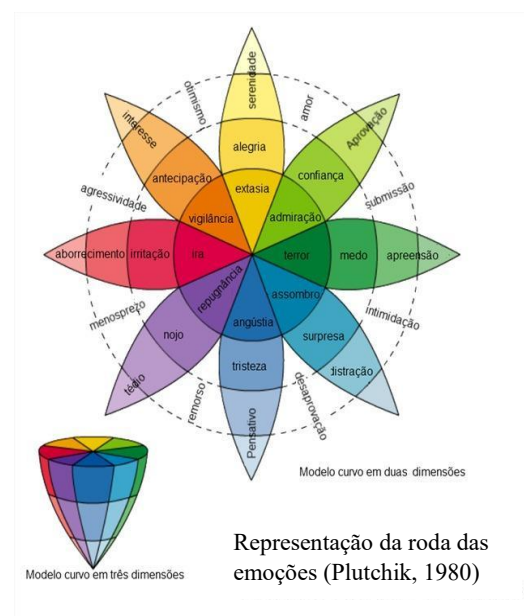
- Raiva;
- Nojo;
- Extasia;
- Angústia;
- Terror;
- Espanto;
- Admiração;
- Vigilância

Segundo o seu modelo, a combinação entre duas emoções pode originar emoções secundárias ou compostas, perfazendo um total de 24 emoções dispostas em três camadas, à medida que nos afastamos do centro da roda, as emoções tornam-se menos intensas, sendo representadas por diferentes gradações de cor, ou seja, quanto mais próximo do centro, maior a intensidade emocional.

Após uma melhor compreensão das emoções existentes, torna-se pertinente refletir sobre esta citação, *“As emoções podem ser nossas maiores aliadas ou nossos piores inimigos, dependendo de como as compreendemos e regulamos.”* (Goleman, 1995). Esta afirmação reforça o papel central da inteligência emocional na promoção do bem-estar individual e das relações sociais, destacando a importância da consciência emocional e da capacidade de autorregulação.

Conforme supramencionado, no contexto do luto, as emoções manifestam-se de forma profunda, dispersa e, por vezes, contraditória como a: raiva, angústia e o medo

que podem emergir com grande força. Iniciar um processo de compreensão onde se desmistificam, aceitam e expressam as emoções de forma correta, constitui um passo crucial para um crescimento pessoal e uma reconstrução emocional saudável.



Em contrapartida, a repressão contínua destas emoções pode resultar em quadros clínicos de depressão, ansiedade ou em processos de luto que se caracterizam por um sofrimento prolongado, originando um processo de luto mais difícil.

Deste modo, desenvolver inteligência emocional/aprender a regular emoções durante o processo de luto não se traduz em “controlar” as emoções de forma rígida, mas sim na capacidade de entender o que se sente e as razões pelas quais se sente, tal como encontrar maneiras saudáveis de expressar essas vivências. As emoções, como referido pelo psicólogo Goleman, não são nossas adversárias, representam alertas intrínsecos sobre estímulos externos relevantes.

Torna-se também oportuno aferir outra teoria, nomeadamente a de Paul Ekman que criou uma das teorias mais influentes na psicologia moderna inspirado nas ideias de Charles Darwin. Esta consiste na ideia que existem emoções universais, biologicamente determinadas, que se expressam da mesma forma para todos os indivíduos, independentemente das suas origens culturais. Ekman (1993), psicólogo e investigador, refere que existem seis emoções básicas que são perceptíveis globalmente através de expressões faciais, independentemente das origens culturais ou geográficas das pessoas, são estas: Alegria, Tristeza, Medo, Raiva, Surpresa e Nojo.

A estas, anos depois, Ekman adita o desprezo, passando a considerar sete emoções universais. Este mesmo autor, a partir da década de 1960, focou-se no estudo das expressões faciais das emoções, tendo por base a influência das perspetivas de Charles Darwin. Na sequência desta investigação, Ekman (1993) afirmou que existem emoções partilhadas por todos os seres humanos, independentemente da raça, cultura ou contexto social.

As emoções básicas universais (Ekman, 1972):

1. Alegria – sorriso, olhos, semifechados, bochechas subidas.
2. Tristeza – sobrancelhas arqueadas, olhos descaídos, lábios para baixo.
3. Medo – olhos esbugalhados, sobrancelhas elevadas, lábios imóveis.

4. Raiva – sobrancelhas juntas, olhos fixos, lábios cerrados.
5. Surpresa – boca e olhos abertos.
6. Nojo – nariz franzido, lábio superior para cima.
7. Desprezo – sorriso unilateral.

Estas emoções são mecanismos que se geram de forma automática em resposta a determinados estímulos e são demonstradas fisicamente, com ênfase no rosto. Para comprovar a sua teoria, Ekman, conduziu inúmeros estudos em diversos pontos do mundo incluindo tribos isoladas na Papua Nova Guiné, para provar que mesmo pessoas isoladas do mundo atual moderno conseguiam identificar corretamente expressões faciais associadas a emoções, provando, conseqüentemente, que, de facto, a leitura emocional através das feições é universal e biológica. Assim, como previamente descrito, o presente autor descreve um vasto conjunto de movimentos musculares faciais associados a cada uma das emoções que o próprio designa como básicas, fomentando assim, o estudo das micro expressões para a compreensão emocional dos indivíduos.

De acordo com Paul Ekman, as emoções podem ser identificadas, através das micro expressões, apresentando, em média, uma duração entre 1,25 e 1,5 segundos. Neste curto período de tempo é possível identificar as verdadeiras emoções da pessoa que está a ser observada, por mais que esta tente camuflá-las. As presentes descobertas apresentaram-se particularmente úteis para diversos contextos, como, por exemplo, em interrogatórios, para efeitos de psicoterapia e, ainda, para a formação de atores. Além destes contextos, a presente teoria tem sido vista como um recurso valioso em áreas como na psicologia clínica, facilitando a compreensão e validação das emoções dos clientes, em ações que focam a educação emocional, particularmente no que concerne a identificação das emoções, no cinema e nas artes teatrais, visando promover a criação e interpretação de personagens com reações emocionais mais próximas das genuínas. Por último, mais próximo do que a presente tese procura mostrar, torna-se útil para o apoio face ao processo de luto, dado que, permite, à semelhança do que foi referido na educação emocional, identificar e reconhecer emoções, auxiliando na identificação da fase de luto

que o indivíduo enfrenta permitindo uma abordagem mais adequada, personalizada e empática por parte dos profissionais.

Centrando a atenção na influência que a teoria de Ekman apresenta para o estudo e ações relacionadas com o luto, através da mesma podemos associar as emoções básicas identificadas às fases do luto descritas por Kübler-Ross. Assim, pensando, primeiramente, na fase da negação, as principais emoções básicas latentes a este período seriam a surpresa e o medo, já na fase da raiva, evidencia-se a presença da emoção que dá nome a este estágio. A terceira fase, descrita como negociação, encontra-se relacionada com o medo, numa perspectiva de esperança que não surge como uma emoção básica, mas seria uma componente cognitiva importante, segue-se então a “depressão”, relacionada com emoções básicas como a tristeza e o nojo. Por último, a fase de aceitação que, à semelhança da maioria das anteriores, encontra-se associada à tristeza, com o acréscimo de alegria, associada ao alívio/paz, após passar pelos períodos anteriores.

Em suma, esta perspectiva de Ekman, permite o reconhecimento e identificação emocional dos indivíduos que enfrentam o processo de luto, através de micro expressões faciais ou corporais, auxiliando, deste modo, a intervenção com estes indivíduos, além de apoiar a educação emocional dos mesmos.

3. Bem-estar e saúde

| | " | | " |

3.1. Conceito de Bem-Estar

As emoções negativas afetam a nossa saúde que, por sua vez, está ligada ao nosso Bem-Estar. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2001; citado por Salehinezhad, 2012), saúde traduz o estado completo de bem-estar a nível físico, mental e social, e não apenas a ausência de uma doença ou incapacidade. Deste modo, a saúde mental é uma parte integral e substancial da saúde, principalmente por influenciar a saúde emocional, física e o comportamento. A OMS (2001) refere ainda que um estado de bem-estar pode significar o reconhecimento das capacidades do próprio indivíduo, a capacidade de trabalhar de forma produtiva com vista a contribuir para a sua comunidade e, por último, ter capacidade de lidar com eventos desafiantes da vida.

Os conceitos de bem-estar e saúde mental estão intimamente relacionados. Desta forma, a saúde mental é expressa através de três níveis de bem-estar: subjetivo, psicológico e social.

De acordo com o autor Dinner (2000), medir o Bem-Estar Subjetivo (BES) é essencial para conhecer a qualidade de vida das pessoas, destacando, portanto, que altos níveis de BES são benéficos para uma melhor saúde, longevidade, sucesso, relacionamentos satisfatórios e, conseqüentemente, na promoção da qualidade de vida dos indivíduos.

O Bem-Estar Social (BESC) é, também, uma porção incontornável da saúde mental e qualidade de vida dos indivíduos, as cinco componentes que envolvem o seu conceito, oferecem uma estrutura importante para medir este aspeto, caracterizando, deste modo, que altos níveis de BESC estão associados a maior satisfação com a vida e melhor saúde mental (Keyes, 1998). O bem-estar social é atingido quando são supridas as diversas necessidades humanas, sociais, económicas, psicológicas e culturais que, apesar de distintas, se encontram interconectadas. (Keyes, 1998).

De acordo com *Seligman, 2011, Flourish* “O bem-estar não é apenas a ausência de sofrimento, mas a presença de emoções positivas, envolvimento, sentido, relações positivas e realização.” Esta citação reforça que o conceito de bem-estar não pode ser

limitado à ausência de sofrimento, mas sim composto por diversos fatores, como a presença de relações sociais estáveis, sentimento de realização pessoal, envolvimento em atividades positivas e presença de emoções positivas.

No contexto do luto, este pensamento torna-se particularmente relevante, pois ajuda a perceber que o processo de superação da dor não se trata apenas de "deixar de sofrer", mas sim, de reencontrar formas de seguir o rumo da vida, conexão e equilíbrio emocional, no que é a nova realidade do enlutado. Assim, o processo de luto pode revelar ser também uma oportunidade de evolução interior, onde, mesmo após uma perda, é concebível reconstruir uma vida onde esteja presente o bem-estar subjetivo através de transformação, aceitação, reconstrução/construção de vínculos com os outros e exploração de novas atividades.

4. Expressões artísticas

| | ' ' | | ' ' |

4.1. Papel das artes na expressão emocional

Analisando o papel fundamental do bem-estar acima descrita, a existência de um Educador Social para melhorar a qualidade de vida na população é uma mais-valia, pois "Os objetivos que persegue a educação social poderiam sintetizar-se no contributo para que o indivíduo se integre no meio social que o envolve, mas com capacidade crítica para o melhorar e o transformar" (Del Mar García-Vita et al., 2020). O que nos demonstra que, além do papel social associado à profissão, o Educador Social, deve ainda ter um papel ativo no que é a mudança positiva na vida dos elementos da comunidade na qual atua.

Para impulsionar uma mudança positiva e suprimir as necessidades do público, parece adequado e inovador enveredar por expressões artísticas as quais, de acordo com Eisner (2003), são potenciadoras de uma comunicação aberta, promotoras da iniciativa e da criatividade, bem como do autoconceito dos sujeitos e dos seus interesses e aptidões. Este afirma ainda que os indivíduos, por meio das expressões artísticas, tornam-se capazes de verbalizar melhor os seus pensamentos, ideias e emoções, além de aumentar sua capacidade de entender que as expressões artísticas são uma forma diferente de perspetivar o mundo e fomentar o bem-estar coletivo e individual, salientando o lado criativo do projeto a ser desenvolvido

Bolton (1998), afirma que as experiências artísticas são indispensáveis para a evolução dos sujeitos. Estas favorecem valências como, melhoria no discurso, contribuição para o diálogo, para a imaginação, para as emoções, para os processos cognitivos, e para o desenvolvimento de sentidos e significados para o mundo, inclusive permitem a identificação do sujeito com o seu lugar no mundo. Isto significa dizer que, através destas experiências, o indivíduo consegue obter uma perceção mais integrada, holística e significativa do que são as suas atividades e vivência no quotidiano.

4.2. Teatro como ferramenta de intervenção

Sendo assim parece pertinente desmistificar o luto através da área artística do teatro, dado que esta área tem uma grande importância para o ser humano, sendo que tem

características comunicacionais diversas e uma capacidade de mudança extremamente extensa (Dantas Lima, 2009, p. 163).

O Teatro manifestou-se, primeiramente, em situações impactantes na sociedade, onde existia necessidade de procurar uma explicação, a fim de equilibrar a balança social, como por exemplo “rituais dionisíacos, os ditirambos, as procissões em honra do deus do vinho, Dionísio”, as “procissões, as danças rituais”, e por fim “as músicas que acompanham as celebrações” (Joaquim Escola, 2012, p.11), este também tem uma ligação direta ao “estrito ao universo religioso, cultural, social, político e filosófico” (Joaquim Escola, 2012, citado por José Pereira, et. al., p. 11). Através desta afirmação, torna-se evidente a ligação de como as pessoas encaram o luto, no que diz respeito à sua cultura e religião. Assim de acordo com Guedes e colaboradores (2024) “A confeção de altares, com fotos, objetos pessoais e comidas favoritas do falecido, demonstra a forma particular como a cultura mexicana lida com a dor da perda, celebrando a vida do ente querido.”, o que se torna evidente através da análise do filme infantil “Côco” demonstra que, segundo a cultura mexicana, as pessoas constroem altares em honra dos entes queridos que faleceram, com elementos que promovam a imagem dos mesmos (Fotografias), e devem recordá-los, no que é a festividade anual conhecida na cultura mexicana como “O Dia Dos Mortos” para que, de acordo com o filme, estes entrem no “Descanso Eterno” e para que a sua memória se mantenha viva junto daqueles que os acompanharam em vida.

Em Portugal destaca-se o trabalho do dramaturgo Gil Vicente, reconhecido pelas suas sátiras à sociedade em relação à religião, política, moralidade, cruzadas e sociedade, para “promover a crítica social, a crítica de costumes” (Escola, 2012, pp.11-12), trabalho este que é estudado na escola na disciplina de Português, destacando duas obras “A farsa de Inês Pereira” e o “Auto da Barca do inferno”.

No passado o teatro só era conhecido por realizar espetáculos onde existia uma separação clara do público e dos atores, até que surge “El concepto moderno de teatro comunitario en los Estados Unidos a principios del siglo XX con el movimiento *Little Theatre Movement*, como reacción a las producciones teatrales comerciales a gran escala. Este movimiento buscaba crear un teatro más íntimo y accesible para la comunidad local” (Chansky, 2016). E mais tarde voltou a reafirmar-se por volta de meados dos anos 80, nos

bairros latinos da Argentina, este conceito veio para abolir este paradigma de separação, “El teatro comunitário nace del deseo de los vecinos de contarse a sí mismos, de recuperar la memoria colectiva y de transformar la calle en un escenario de encuentro.” (Fernandéz, 2013), criando assim o conceito espect-ator, que é um termo que foi criado por Augusto Boal para descrever uma pessoa que participa ativamente no teatro, transcendendo a passividade do espectador tradicional ao tornar-se um ator. Este conceito permitiu que o público pudesse transpor o muro do teatro que era usado como forma de comunicação e controlado pela classe alta.

Outra tipologia de teatro que se interliga com o abordado anteriormente é o Teatro do Oprimido, que foi criado a partir da década de 1960 por Augusto Boal, primeiramente no Teatro de Arena de São Paulo e, mais tarde consolidado na América Latina e na Europa durante os seus períodos de exílio (Sousa, 2023), este método inspira-se nas ideias marxistas de crítica social, da pedagogia de Paulo Freire, considerando o teatro uma via para a transformação política e cultural, voltada à emancipação de grupos historicamente marginalizados.

O TO, consiste num conjunto de jogos, exercícios e técnicas teatrais diversas que segundo Boal (1996, 2012), procura devolver ao povo os meios de produção teatral, cortando as tradições elitistas das artes cénicas. É um teatro do povo para o povo, tendo em conta que se baseia nas suas próprias experiências de opressão, tornando-se assim, segundo o autor, um “ensaio da revolução”, um local em que a ficção e a realidade se cruzam para incitar a reflexão e ação social.

Um dos conceitos centrais do TO, é o de espect-ator, que passa o público de passivo para ativo. O espectador passa a ter um papel impactante na encenação, podendo substituir personagens, intervir e, até mesmo, propor resoluções participando diretamente da encenação e experimentando novas formas de ação social (Sousa, 2023). Esta dinâmica também se destaca pelo seu carácter pedagógico, ao incentivar o pensamento crítico e a promoção de práticas de novas atitudes frente a situações de opressão.

Aa diferentes técnicas que encontramos no TO são:

- Teatro-Fórum: o público intervém na encenação para sugerir desfechos alternativos;

- Teatro Invisível: acontece em espaços públicos sem aviso, de modo a provocar reflexões espontâneas;
- Sistema Coringa: um mediador em palco conduz a interação entre cena e público;
- Arco-Íris do Desejo: examina opressões internas e subjetivas;
- Teatro-Jornal: usa notícias reais e transforma as mesmas em encenações para questionar discursos dominantes;
- Teatro Legislativo: aplica o teatro como ferramenta de participação política (Sousa, 2023; Boal, 1996, 2012).

Portanto, o TO pode ser entendido como um centro de pesquisa social, em que os participantes questionam papéis sociais impostos na sociedade e testam novas maneiras de agir (Barbosa & Ferreira, 2017). Conforme destaca Sousa (2023, p. 9), trata-se de um teatro que permite “ocupar lugares diferentes daqueles que foram socialmente atribuídos”, funcionando ao mesmo tempo como prática artística, pedagógica e política. Através da transformação do teatro este passou a ser grandiloquente: “o povo livre cantando ao ar livre... O Carnaval; a festa” (Augusto Boal, citado por Marcelino Lopes, 2008, p 347).

Todos conhecemos o teatro como forma de expressão artística, porém este é mais do que isso, é uma ferramenta de força de transformação social. Desde os tempos antigos, que o mesmo tem sido utilizado para denunciar, refletir e mobilizar a comunidade, principalmente, no que concerne aos contextos de desigualdades sociais, nesses casos o teatro atua como crítico da realidade, potenciando a escuta, comunicação e mudança.

Augusto Boal, dramaturgo e criador do Teatro do Oprimido, afirmou “o teatro é uma arma, e é o povo que deve empunhá-la” (Boal, 1975). Esta afirmação resume a proposta de Boal: transformar o comum espectador (passivo) em um "espect-ator", alguém que intervém da ação dramática e propõe soluções para problemas atuais. Esta metodologia pedagógica e teatral que é o Teatro do Oprimido tem sido aplicada em comunidades, instituições, prisões etc., com o intuito de consciencializar e dar força a populações oprimidas.

O teatro do oprimido trabalha com minorias/grupos invisíveis como: mulheres, comunidade LGBTQIA+, pessoas em situações de vulnerabilidade e dá voz ativa a estas pessoas, através da oportunidade de estas expressarem as suas vivências e reconstruirm

narrativas, o que lhes dá visibilidade e legitimidade. Um exemplo é a peça *Arena Conta Zumbi* (1965), de Augusto Boal e Gianfrancesco Guarnieri, que aborda o racismo, colonialismo e luta pela liberdade.

Como referido anteriormente, no passado o Teatro era conhecido por distinguir o público dos atores, até surgir o conceito de Teatro do Oprimido que criou o conceito espect-ator, de modo a impedir que as classes dominantes continuassem a apropriar-se do teatro (Augusto Boal, citado por Marcelino Lopes, 2008, p 347.).

A distinção entre público e atores, historicamente concebida como elemento estruturante da prática teatral, sofreu transformações significativas ao longo dos séculos. Se na tradição clássica e moderna o palco funcionava como espaço separado, reforçando a ideia de representação e contemplação, a partir do teatro medieval já se observam práticas que diluíam essa barreira, ao integrar o espectador em rituais coletivos. No Renascimento, dramaturgos como Shakespeare ou Gil Vicente intensificaram essa aproximação ao dirigir apartes diretamente ao público, instaurando uma cumplicidade que desafiava a rigidez da “quarta parede”. Posteriormente, no século XX, encenadores como Brecht e Artaud radicalizaram essa mudança: o primeiro ao propor o efeito de distanciamento, que convocava o espectador à reflexão crítica, e o segundo ao defender um teatro de participação sensorial e emocional, em que a plateia se tornava parte integrante da experiência. Assim, a evolução do teatro revela uma progressiva dissolução da fronteira entre atores e público, transformando a cena em espaço de encontro, diálogo e participação ativa, culminando em propostas como o Teatro do Oprimido de Augusto Boal, que redefine o espectador como “espect-ator” e o convoca a intervir diretamente na ação, tornando o teatro um instrumento de emancipação social e política.

Além disso, como nos diz Paulo Freire (1970), “a educação não transforma o mundo. A educação muda as pessoas. Pessoas transformam o mundo.” O teatro, nesse pensamento, age como prática educativa libertadora, pois estimula o pensamento crítico, a escuta ativa e a valorização do saber popular.

É importante salientar que o teatro é um instrumento vivo de mudança social, ele retrata o mundo, atua sobre o mesmo e transforma a vida de pessoas e sociedade, pois quando este afasta-se do que é tipicamente aceite e se insere no âmbito do

desenvolvimento comunitário, ele revela todo o seu potencial político, pedagógico e humano

Segundo a autora, Carla Bosco (2012) através do Teatro Comunitário é possível realizar-se uma intervenção social/comunitária, “não só, porque nesta forma de teatro se estimula, mas sobretudo porque a contaminação e o encontro com o contexto social pode interferir ou modificar o mesmo teatro” (p. 19), a mesma tem em vista e uma centralização prioritária em aspetos comunitários e sociais, sem desvalorizar o valor da arte, o foco da ação segundo a mesma, está no processo da criação, sendo que a população é estimulada a usar o imaginário e é proposta a atuar e a observar (Bosco, 2012, p. 22).

Todo este envolvimento torna a população protagonista da sua própria ação, interligando-se com a Intervenção Comunitária que fomenta várias práticas de inclusão, cuja quais não respondem apenas às necessidades básicas de sobrevivência, mas também a diferentes princípios comunitários como a participação ativa, a colaboração, a comunicação e a solidariedade (Trilla and De Barcelona Departament De Teoria I Història De L'Educació, 2009).

“A intervenção comunitária busca envolver os membros da comunidade na identificação de problemas, na construção de soluções coletivas e na transformação das condições sociais, promovendo participação, empoderamento e integração social” (Mayer, 2005, p. 42).

Como se pode constatar na informação referida acima, a intervenção comunitária poderá ser fundamental para promover o bem-estar e ajudar os indivíduos a lidar com o luto e outras adversidades. Marchioni (2001) diz-nos que a intervenção comunitária não se limita a resolver problemas patológicos, mas que procura dar ferramentas e melhorar as condições de vida das comunidades, dando primazia à participação ativa dos participantes. Assim sendo, ao criar espaços de apoio e solidariedade, a intervenção comunitária e a intervenção social contribuem para a melhoria da saúde física, mental e social das populações.

A intervenção comunitária, interligada com o uso de expressões artísticas, como o teatro, tem muito potencial como ferramenta para lidar com o luto e pode promover o bem-estar. Segundo Eisner (2003), a arte permite a comunicação aberta, a promoção da

criatividade e do autoconceito, além de proporcionar aos indivíduos uma forma alternativa de compreender e expressar suas emoções. Segundo o autor Bolton (1998) as experiências artísticas são cruciais para um bom desenvolvimento cognitivo e emocional dos indivíduos, facultando-lhes ferramentas para terem uma visão mais consolidada e holística do mundo.

No que diz respeito à intervenção comunitária uma das vertentes do teatro que mais se adequa é o psicodrama, que consiste numa abordagem terapêutica criada por Jacob Levy Moreno no início do século XX.

O psicodrama é uma abordagem terapêutica criada por Jacob Levy Moreno no início do século XX, que combina teatro, dramatização e psicoterapia em grupo (Moreno, 1946). Esta técnica permite que os participantes representem as suas experiências pessoais, trabalhem e explorem os seus conflitos emocionais e dela às situações das suas vidas, explorando conflitos de forma específica e expressiva.

Interligando com a temática desta dissertação esta técnica oferece às pessoas enlutadas um espaço calmo e seguro para se expressarem emocionalmente, refletirem e partilharem as suas experiências, dando a possibilidade de encenarem sentimentos de perda, saudade, raiva etc.... trazendo alguma leveza aos mesmo e compreensão da experiência de luto (Blatner, 2000; Kellermann, 1992).

Em consonância com o tema desta dissertação, esta técnica proporciona às pessoas em processo de luto um ambiente tranquilo e seguro para a expressão emocional, reflexão e partilha de experiências. Além disso, permite a encenação de sentimentos como perda, saudade ou raiva, possibilitando maior compreensão e elaboração da vivência do luto (Blatner, 2000; Kellermann, 1992).

No que concerne a intervenção comunitária, o psicodrama possibilita que grupos afetados por perdas semelhantes se reúnam para:

“Explorar coletivamente o luto, através de narrativas compartilhadas sobre a perda, criar uma rede de apoio, elaborar de forma colaborativa estratégias de enfrentamento por meio de encenações de situações do cotidiano e transformar a dor em

cenar e expressões criativas, aproximando-se de práticas do teatro comunitário e do teatro do oprimido” (Moreno & Moreno, 1959).

4.3. Projetos teatrais e luto: Experiências internacionais e nacionais

Após uma procura de diversos projetos conseguiu-se detetar um conjunto de projetos internacionais que ligavam o luto ao teatro como o espetáculo *O Grito*, que foi idealizado e criado pelo Coletivo Pandora, na periferia de São Paulo, durante a pandemia do covid-19, a peça utilizou a ferramenta do teatro documental para dar voz aos relatos reais dos enlutados que perderam entes queridos para a pandemia, o espetáculo uniu as vivências de cada um e transformou-as num ato de resistência coletiva, através das memórias e da crítica/denúncia sobre a desigualdade social na gestão da pandemia que afetou as periferias. Os criadores em entrevistas relataram que a maioria dos participantes e espetadores sentiram-se livres emocionalmente e reconhecidos. Na mesma zona de intervenção, um projeto em São Paulo semelhante denominado de “rodas de conversas sobre o luto” teve testemunhos a afirmar a relevância desses espaços de partilha como forma de atenuar a dor.

“Ficou evidente a percepção do quanto as pessoas envolvidas em perdas bastante intensas estão precisando de um espaço de fala que aloque sentimentos dificilmente descritíveis” (Coletivo Testemunhos da Pandemia, 2023, p. 7).

A dramaturga Elizabeth Coplan criou em 2017 nos Estados Unidos, o projeto *The Grief Dialogues*, que têm como objetivo desestigmatizar a morte e quebrar o tabu que existe na sociedade em falar sobre o luto, reunindo monólogos e cenas com base numa panóplia de experiências de luto desde morte de amigos, familiares e animais de estimação. Este projeto visa aproximar o teatro comunitário a hospitais, faculdades e escolas. A autora relatou em entrevistas e no seu site oficial diversos testemunhos que comprovaram a eficácia e relevância do projeto, como por exemplo:

“Depois de assistir à peça, muitas pessoas vieram ter comigo para partilhar as suas histórias de perda, dizendo que nunca tinham conseguido falar sobre isso antes” (Coplan, 2017).

“As pessoas queriam partilhar algo, e não tinham onde. A peça deu-lhes permissão para se abrirem” (SevenPonds, 2019).

Estes testemunhos demonstram que o projeto teve um impacto positivo, e salienta que os espetadores mesmo não sendo integrantes diretos do projeto acabam por emergir no que é a peça de teatro e ser influenciados pela mesma de forma positiva.

Existem dois projetos similares um no Reino Unido, *Compassion Play Project*, e outro em Espanha *Memento Mori* (Thompson 2009), que visam levar o teatro para os cuidados paliativos (a pessoa doente e familiares), com o objetivo de oferecer uma abordagem humanizada sobre a morte e o luto antecipatório, ambos os projetos funcionam realizando encenações com base em relatos reais de histórias transmitidas pelos pacientes e pelos familiares. Thompson 2009 lembra-nos que, os projetos não têm como objetivo resolver os problemas, mas sim criar presença e memórias, permitindo que a dor tenha lugar no mundo em que vivemos, este pensamento demonstra ser de uma relevância extrema pois vivemos numa sociedade que suprime a dor e que considera que a melhor forma de a resolver é fingir que ela não existe, não se permitem senti-la, partilhá-la e trabalhar nela.

Também no Brasil, o *Núcleo Macabéa* criou o projeto *Cartas para Depois*, onde o público é convidado a escrever cartas para indivíduos que já partiram. Essas cartas são, posteriormente, lidas ou encenadas em palco, permitindo aos atores e ao público revisitar memórias afetivas e realizar a despedida de forma harmoniosa e coletiva, em suma, consiste em dar voz à dor representada através da escrita e criar uma peça que conecte emocionalmente a comunidade. (Núcleo Macabéa, 2021). A companhia recolheu alguns depoimentos e um deles foi o seguinte:

“Foi a primeira vez que consegui dizer adeus à minha avó. Escrevi, chorei e senti que algo se fechou com ternura” (participante anónimo, citado pelo Núcleo Macabéa, 2021). Como supramencionado uma das fases do processo de luto parte pela aceitação, que é grande parte das vezes bloqueada, pelas emoções e pela sensação de não nos termos despedido devidamente, pelo que este projeto acaba por dar às pessoas um instrumento, no caso a escrita, que lhes permite despedirem-se e fecharem um ciclo.

Estes projetos reforçam a importância do teatro no que é o acolhimento do luto, pois representam a perda, criam redes de suporte, dão voz à comunidade, potenciam a criatividade e sobretudo atuam sobre o próprio luto. Estes projetos que ligam o teatro, trabalham tanto a nível individual como coletivo, ajudam a compreender a dor e amenizam a mesma, permitindo também uma escuta coletiva, o que torna o teatro numa zona segura de apoio, cura emocional, empatia e força. Assim sendo, entende-se que o teatro não representa apenas o luto, ele transforma-o.

Após uma pesquisa não foi encontrado nenhum projeto teatral que abordasse o luto em Portugal, o que demonstra a necessidade de se explorar esta área artística que traz tantos benefícios para quem nela participa. Criar projetos que englobem o teatro e o luto, que constitui um tema tão sensível e estigmatizado, justificam uma intervenção e abordagem urgente.

Embora em Portugal não existam projetos estruturados que unam formalmente teatro e intervenção comunitária no luto, diversas produções nacionais têm explorado esta temática, oferecendo aos espectadores espaços de reflexão, empatia e diálogo. Peças como *Vermelho é a cor do meu luto*, de Carla Bolito, Maria Madalena de Sara Castro ou *Tal como foi o silêncio – [do luto e das luzes]*, de Ondjaki, que explora o tema do luto de forma honesta e humana, com o objetivo de desmistificar os tabus sociais associados a este assunto. A peça é interpretada pela atriz Daniela Vieitas, dirigida por Lígia Roque, e é seguida por uma conversa informal com o público. Demonstam que o teatro pode funcionar como uma intervenção social e emocional, aproximando-se das práticas do teatro comunitário ao sensibilizar, envolver, refletir e transformar a perceção da comunidade sobre a perda e o que são os diferentes processos de luto.

“Vermelho é a cor do meu luto” - Nova Companhia (Lisboa), uma peça escrita e encenada pela dramaturga Carla Bolito, foca-se em duas mulheres que estão em busca da sua identidade, enquanto lutam com as dificuldades do processo de luto e os estereótipos da sociedade patriarcal. Esta peça junta também a dança de modo a transmitir mais emoção e, segundo o público, permite-lhes identificar-se com as personagens principais e com as dificuldades sentidas na atualidade. Uma peça profundamente intensa e sensível,

que usa a dança como extensão emocional do teatro, destaca-se pela forma como liga o público às dores do luto, questionando também o peso dos estereótipos sociais.

"Do Outro Lado da Linha" – Cláudia Andrade e Maria João Santos (Artemrede), trata-se de uma encenação inspirada numa história verídica do Japão, cujo espetáculo foi apresentado em diversas localidades de modo a usar "as ruas" como palco. Nesta peça é possível perceber como é que a cultura japonesa vive o luto e a perda. Uma criação que chama a atenção pela dimensão cultural do luto, mostrando a cultura japonesa e colocando-o em diálogo com o público em espaços comunitários, a escolha de espaços públicos como palco reforça a proximidade com a vida real.

Tendo em conta a inspiração bíblica de Maria Madalena, Sara de Castro criou a peça "Madalena" – Coprodução Teatro D. Maria II, Teatro Viriato e Centro de Arte de Ovar que reflete sobre o luto e a ligação com o corpo falecido e se debruça também sobre as diferentes fases do luto. Esta peça permite uma reflexão mais simbólica e espiritual, tendo em conta a figura bíblica que liga ao corpo falecido e às fases do luto e convida o público a olhar para a perda sob uma perspetiva íntima e, ao mesmo tempo, universal.

"Tal como foi o silêncio – [do luto e das luzes]" – Compassio (Porto), foi uma peça promovida pela Associação Compassio, com texto original de Ondjaki e representada por Daniela Vieitas, em 2024. Por meio de uma abordagem intimista, a peça procura sensibilizar os espectadores para o tema do luto, seguindo-se de uma tertúlia com o público. A tertúlia final amplia o alcance da peça, transformando o espetáculo num espaço de partilha comunitária e de reflexão conjunta.

É evidente que em Portugal o teatro ainda não é explorado de forma sistemática como ferramenta útil de intervenção no luto, oposto ao que se verifica noutros países, porém as peças supramencionadas indicam que existe empatia, espaço e interesse artístico em abordar a temática do luto. Tendo em conta a eficácia dos projetos internacionais, urge criar projetos nacionais que envolvam o teatro e o luto de forma coesa, organizada e acessível a todos, para que haja mais espaços seguros, de apoio emocional e comunicação.

Com vista a sumariar o presente capítulo, o luto trata-se de uma resposta automática face à perda de um elemento, tratando-se de uma pessoa, animal ou até objeto, sendo, este processo, afetado por elementos externos como a cultura, contexto político e social. Além disto, revela-se como algo extremamente prevalente, dado que, todos nós em algum momento da nossa vida enfrentámo-lo ou iremos enfrentá-lo. Bromberg (1996), acrescenta ainda a necessidade da rutura de um vínculo para o surgimento do processo de luto.

Para uma compreensão holística de todo o processo de luto, é inevitável destacar o trabalho de Bowlby (2002) que o segmenta em diversas fases, sublinhando as principais emoções e reações vivenciadas por estes indivíduos, mantendo presente que este processo não é de modo algum linear, apresentando inúmeros avanços e recuos, sendo, ainda, únicos e indissociáveis do indivíduo, bem como as suas características, que as vivencia.

Centrando no lado emocional tão presente no luto, torna-se basilar avaliá-lo como algo funcional com vista a que este seja vivido da forma mais adaptativa possível, apesar das dificuldades associadas ao mesmo. Para o efeito, é essencial compreender o que são as emoções, como funcionam e como se apresentam. Assim, recorrendo a Plutcik (1980), este apresenta-nos não só as oito emoções básicas, mas também a forma como estas se relacionam formando, conseqüentemente, as emoções descritas pelo mesmo como compostas, totalizando vinte e quatro. Além desta perspetiva, também Paul Ekman procurou identificar as seis emoções básicas, universais e independentes do contexto no qual o indivíduo se insere, além deste *Insight*, a teoria de Ekman apresenta ainda a interpretação e identificação emocional através de microexpressões faciais, reações automáticas e de curta duração, permitindo uma melhor compreensão das emoções. Este contributo permite promover a educação emocional, apontando elementos que facilitam a educação emocional, particularmente útil tanto em contexto de luto, para uma experiência mais adaptativa no decorrer deste período, como para o teatro, gerando representações de emoções mais próximas da realidade.

No que concerne ao Bem-estar, estando este muito próximo do conceito de saúde mental, dividido em Bem-estar Social, Subjetivo e Psicológico, salientando que, o bem-

estar transcende a ausência de sofrimento, sendo necessária a presença de emoções positivas, realização pessoal/profissional e, ainda, sentimento de pertença social (Seligman, 2011).

É nesta perspectiva que se destaca a importância do teatro no processo de luto, uma vez que este promove a comunicação aberta, a criatividade e, especialmente relevante para o conceito de bem-estar, o desenvolvimento do autoconceito (Ferreira, 2001). Acrescenta-se ainda que as expressões artísticas potenciam a capacidade de manifestação e identificação das emoções.

Com base nas informações apresentadas, foram identificados vários projetos, tanto em âmbito nacional quanto internacional, que tratam as questões relacionadas ao luto por meio das artes cénicas, com o objetivo de promover o bem-estar dos indivíduos que vivenciam esse processo. O Processo de luto constitui uma transformação impactante na vida das pessoas. Segundo a *AMA Psychiatry* (2014) os indivíduos a enfrentar o processo de luto têm um maior risco de depressão, ansiedade e perturbação de stress pós-traumático. A *American Psychological Association (APA)*, diz-nos, ainda, que o luto pode causar também sintomas fisiológicos como fadiga, insónia, dores no corpo e perda de apetite. Num estudo publicado no *New England Journal of Medicine* (2012) consta que os riscos de morte do cônjuge sobrevivente têm um aumento de até 66% nos primeiros três meses após a perda, que se denomina de "efeito do coração partido".

O teatro, ao longo da história, tem-se afirmado como uma das mais potentes formas de expressão artística e humana. Derivado do grego *theátron*, que significa “lugar para contemplar”, este não se trata apenas de um espaço físico, como também de uma experiência de troca, desde pensamentos a mudanças. Pensando no trabalho realizado por Antonin Artaud, em “*O Teatro e seu Duplo*”, este expressa esse poder ao afirmar que “o teatro é o lugar onde se refaz a vida”, reforçando que o mesmo permite uma reflexão sobre a humanidade.

Dessa forma, o teatro configura-se não apenas como uma manifestação de entretenimento, mas também como um recurso que possibilita aos indivíduos a expressão de emoções, angústias e expectativas, promovendo experiências transformadoras tanto

para os atores quanto para o público. Além disso, as artes cênicas proporcionam múltiplos benefícios aos seus praticantes, tais como o fortalecimento da autoconfiança, o aprimoramento das competências de regulação emocional, bem como o desenvolvimento cognitivo. Entre as vantagens associadas à prática teatral, destaca-se especialmente o seu papel no estímulo ao desenvolvimento social e pessoal. Conforme apontado por Ferreira (2019), o teatro favorece a interação social e contribui para o crescimento psicológico, consolidando-se como uma ferramenta essencial para o amadurecimento emocional.

5. Problemática

| | ' ' | | ' ' |

No que diz respeito a contextos terapêuticos, os teatros, maioritariamente através da vertente do psicodrama, têm mostrado resultados muito positivos, pois permite lidar com sentimentos complexos como os que são vividos em processos de luto. Através da representação dos medos, dores e perdas o sujeito nesta fase encontra, no palco, uma forma estável e confortável para a cura emocional. O trabalho de um académico (Barrento, 2020) da Universidade de Lisboa explorou como os recursos teatrais, sendo estes expressivos, criativos e dramáticos, podiam beneficiar a terapia familiar. O referido estudo (Barrento, 2020) centrou-se no caso de uma família em fase de luto que foi alvo de acompanhamento psicológico, tendo este sido articulado com uma encenadora, integrando atividades artísticas no processo terapêutico, revelando resultados como as melhorias na comunicação e expressão emocional da família, auxiliando no processo de luto, vinculando o impacto positivo do teatro, não só no auxílio terapêutico, mas também, particularmente, no que é o processo de luto.

Isto permite uma articulação das intervenções face ao luto com outras áreas, relevando-se, assim, multidisciplinar, adotando uma perspetiva mais próxima da área da psicologia, a “*Revista Psicologia & Saberes*” relatou uma sessão de psicodrama feita com o público sénior alicerçada na temática do luto. Através dos vínculos criados, foi possível fortalecer a identidade dos idosos de forma saudável e inovadora, demonstrando a relevância dos grupos no aumento da autoestima e na promoção de empatia.

É neste enquadramento que se torna imprescindível refletir sobre o impacto que as práticas artísticas teatrais podem ter no público adulto que está a vivenciar um processo de luto. A Intervenção comunitária surge como uma abordagem promissora na resposta a estes desafios, na medida em que cria projetos sociais que promovem a participação ativa, a socialização, a cooperação e a criação de redes de apoio, tal como elementos fulcrais como o bem-estar social.

Com base no que foi anteriormente exposto, esta dissertação tem como objetivo central compreender o impacto que as práticas artísticas teatrais podem ter no público adulto que se encontra a vivenciar um processo de luto por perda de um ente querido. Nesse âmbito, pretende-se não só responder à questão proposta como contribuir para a do luto e a criação de projetos de intervenção que possam oferecer suporte significativo às

peças enlutadas, facultando-lhes ferramentas potencializadoras de expressão, partilha e elaboração da perda.

Em suma a investigação pretende responder às seguintes questões:

- Qual o impacto que as práticas artísticas teatrais podem ter no que diz respeito ao auxílio do público adulto que está a vivenciar uma situação de luto por perda de um ente querido?
- Qual a importância de criar projetos sociais que desmitifiquem o luto e ajudem as pessoas enlutadas?

6. Metodologia

| | ' ' | | ' ' |

Com vista ao cumprimento dos objetivos e à confirmação das hipóteses a análise realizada na presente tese foi utilizada uma perspectiva mista de recolha de dados, sendo esta totalmente voluntária e, no que remete aos inquiridos, totalmente anónimos.

Dito isto, foram realizados inquéritos recorrendo a escalas tipo Likert (de 1 a 7), incluindo uma amostra de 123 participantes, na qual se abordavam tanto a temática do luto, como o teatro, como a perceção que os inquiridos têm no que concerne o impacto da expressão artística no processo de luto e as áreas nas quais estes consideram que o impacto foi mais significativo. A escolha deste meio foca-se no potencial do anonimato, contribuindo para respostas mais sinceras (Gomes et al, 2022), além de, sendo autoadministrados, permitiram uma maior eficácia na aquisição de participantes com custos reduzidos, particularmente úteis para a realização de triagens (Zimmerman 2024).

Kormos e Gifford (2014), na sua meta-análise, identificaram esta prática como sendo das mais comuns na recolha de dados, além de, conforme previamente referido, apresentarem um grande benefício na relação com o custo que apresentam, facilitando estudos que procuram incluir amostras extensas, contudo, identificaram, como potenciais riscos, as falhas de memória, sendo que se trata de estratégias de autorrelato, e a existência de respostas enviesadas. Sendo respondidos em formato on-line, permitiram um aumento da qualidade dos dados (Harris et al, 2011), pelo recurso ao encadeamento de perguntas e salto de perguntas que não se aplicam ao participante específico. Apesar destas vantagens, o autor supramencionado, refere também que o recurso ao digital condiciona a participação de indivíduos com baixa literacia digital.

Por outro lado, para a presente investigação foram também utilizadas entrevistas visando compreender a perspectiva de uma professora de artes, de duas dramaturgas e duas de atrizes focando no impacto do teatro no quotidiano das pessoas e, particularmente, no processo de luto. Diversos autores como Acquah (2023) e Monday (2020) defendem a utilização deste tipo de metodologia, uma vez que permitem uma compreensão holística e aprofundada da perceção do entrevistado sobre o tema. Além de abordar a maior profundidade desta estratégia, Rowland e colaboradores (2019), argumentam que esta possibilita, pela construção da relação entrevistado e entrevistador, a criação de uma narrativa mais precisa e próxima da realidade do indivíduo. Por fim, tratando-se uma

entrevista semiestruturada, esta apresenta uma maior flexibilidade no diálogo estabelecido, potencializando, à semelhança das contribuições anteriormente referidas, uma narrativa mais precisa.

Assim, através da realização de ambos os métodos, torna-se possível uma perspetiva holística do tema em estudo, criando também espaço à triangulação e validação da informação recolhida, sendo particularmente mais útil na análise de processo ou fenómenos complexos (Ahmed et al., 2024). À semelhança destas evidências, Banawara (2025) defendeu que a realização de metodologias qualitativas e quantitativas em simultâneo, permitem compreender com maior profundidade e contextualização a perspetiva dos indivíduos, distanciando o investigador da obtenção de dados segmentados, Schoonenboom (2023), explorando a importância desta díade de investigação, evidenciou a possibilidade de compreensão de fenómenos ocultos que, caso não fossem conduzidas ambas as análises, não poderiam ser identificados. Por fim, explorando os contributos de Sarraf (2024), este defende que cada uma das metodologias apresenta *insights* únicos, sendo que, quando articulados, possibilitam uma avaliação confiável e completa dos resultados, sendo que ambos são métodos científicos abordados diversas vezes na literatura atual.

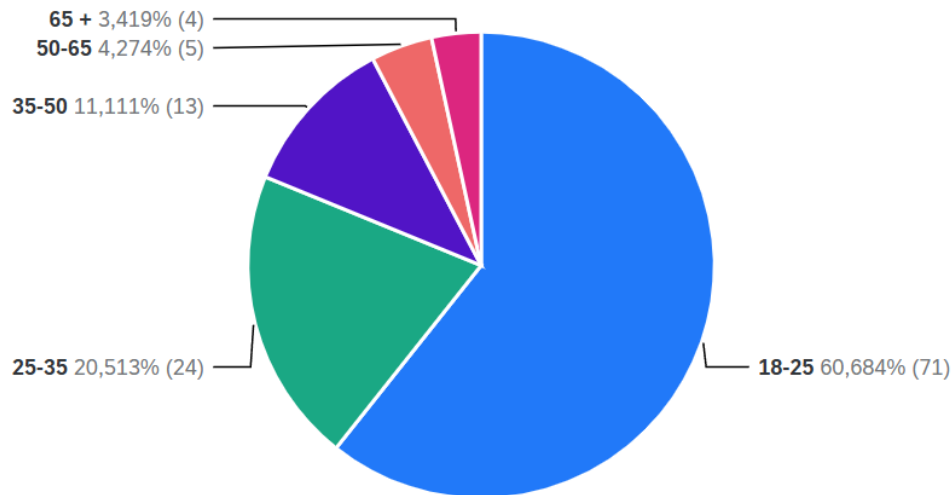
Em suma, o recurso a ambas as metodologias procurou analisar tanto a visão de uma amostra que procura representar a população geral, ou seja, os 123 inquiridos, articulando com a exploração mais aprofundada de alguns entrevistados que se encontram relacionados com a expressão artística, e na sua grande maioria especificamente com o teatro. Adotando uma metodologia mista, procura obter uma compreensão mais completa das questões associadas tanto ao luto, como ao impacto que o teatro assume neste processo

7. Resultados

| | ' ' | | ' ' |

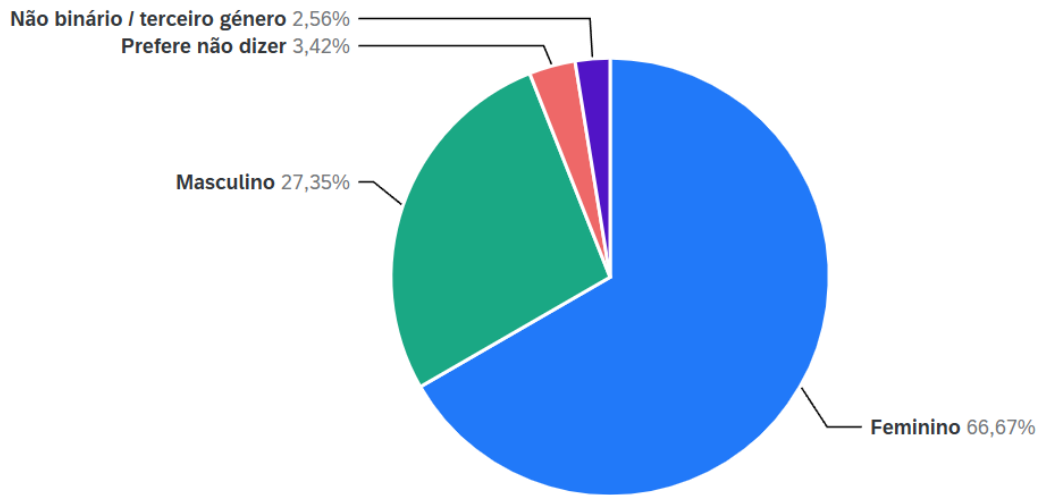
7.1. Questionários

1ª Pergunta- Em qual das seguintes faixas etárias se insere?



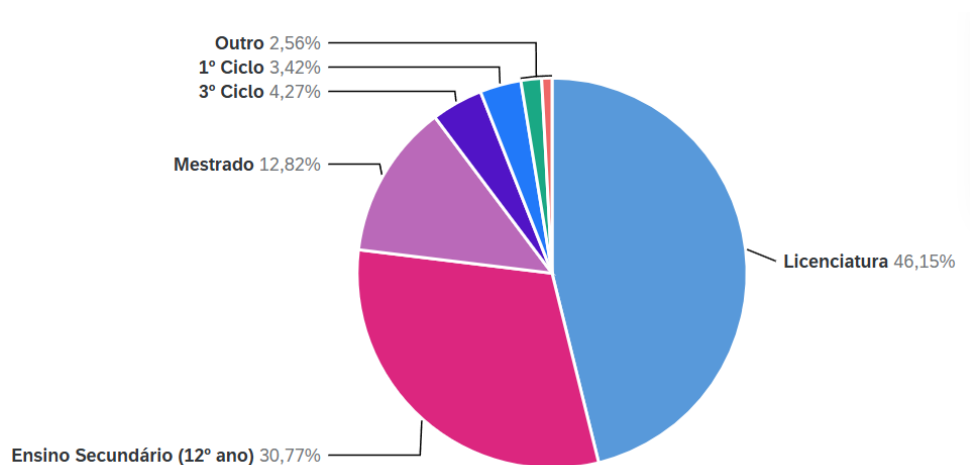
Através do presente gráfico é possível realizar uma análise da distribuição etária da amostra inquirida, assim, recorrendo ao mesmo, é saliente que a faixa etária predominante reside nos indivíduos com idades entre os 18 e os 25 anos de idade constituindo aproximadamente 60,68% da amostra total, constituída por 117 elementos. Após esta, o intervalo etário mais representado entre os participantes do estudo, remetendo para cerca de 20,25% da amostra, trata-se de sujeitos entre os 25-35 anos, seguido dos elementos entre os 35-50 (11,11%), 50-65 anos (4,27%) e, por último, indivíduos com mais de 65 anos, sendo estes apenas 3,41%. Tendo por base esta informação torna-se evidente que o aumento da idade é acompanhado pelo decrescente de participantes, sendo a faixa etária mais representada os 18-25 anos e a menos representada os mais de 65 anos de idade.

2- Com que género se identifica?



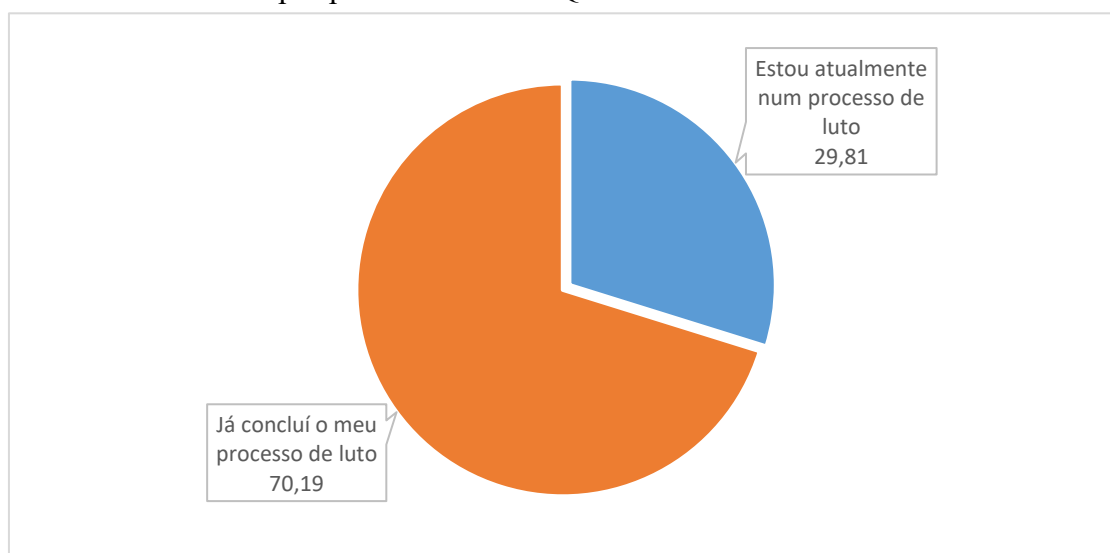
Face às diferenças de género, partindo de uma perspetiva de análise descritiva, torna-se evidente que predominam participantes que se identificam com o género feminino, constituindo cerca de 2/3 de toda a amostra (66,67%), seguida dos que se vêm como indivíduos do género masculino (27,35%), surgindo, por fim, as não respostas e indivíduos não binários, compondo 3,42% e 2,56% respetivamente. Esta predominância poderá ser justificada por se tratar de uma amostra por conveniência, ou seja, na qual os participantes são escolhidos tendo por base as possibilidades e recursos do investigador, por exemplo, através da sua rede de contactos.

3- Quais são as suas habilitações literárias (selecione o último grau que concluiu)



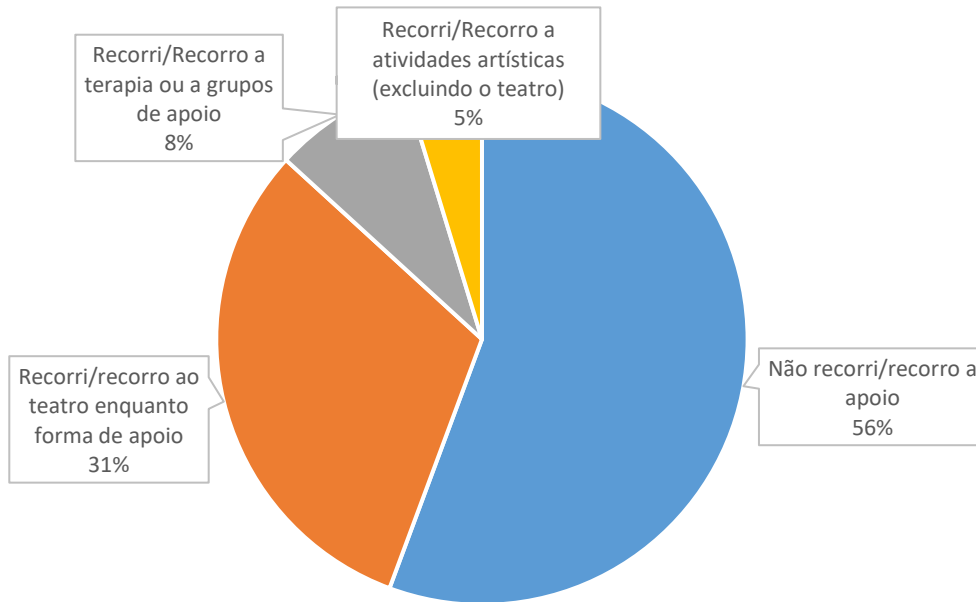
A presente questão procura descrever as habilitações literárias, analisando o último grau/ciclo concluído pelo respondente. Assim, torna-se evidente a maior representatividade de indivíduos com graus académicos, sendo que 46,15% concluíram uma licenciatura, ou seja, o primeiro ciclo de estudos académicos e, ainda, 12,82% dos participantes concluíram o segundo ciclo académico (Mestrado). É também evidente a prevalência de elementos que concluíram o ensino obrigatório nacional, isto é, o ensino secundário, representando 30,77% da amostra. Os restantes inquiridos distribuem-se de forma não linear entre conclusão do 3º ciclo, 1º ciclo ou outros.

4- Processo de Luto por perda de um ente Querido



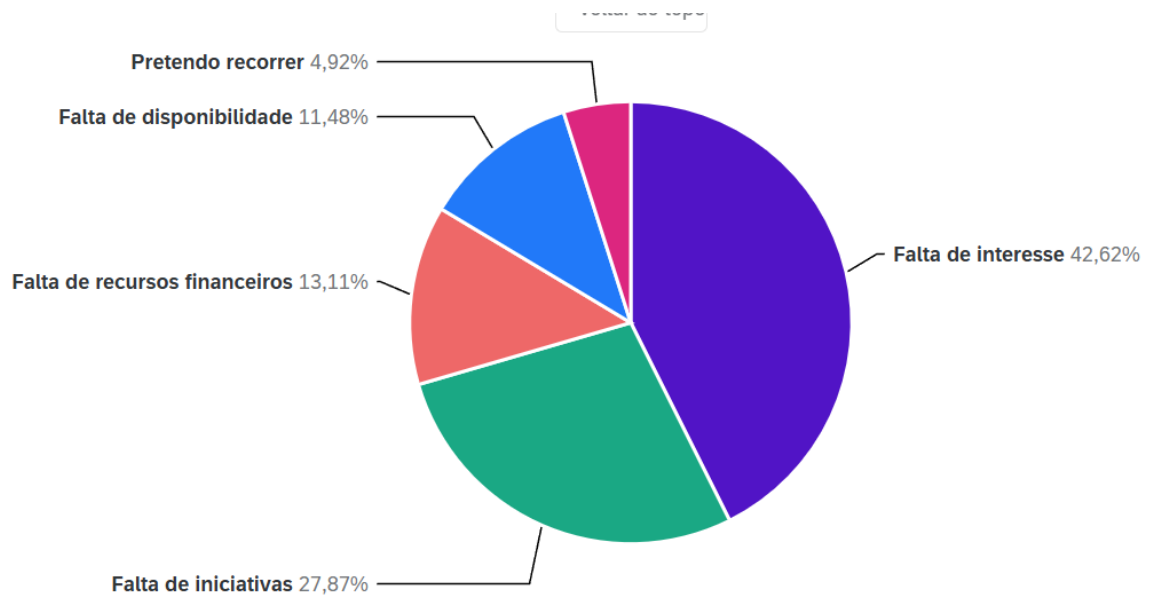
A quarta questão do presente estudo incide sobre o processo de luto, abandonando as dimensões sociodemográficas e iniciando o foco nas questões centrais dos estudos e nas respetivas variáveis a serem analisadas. Deste modo, procura compreender a distribuição da amostra no que concerne à fase em que cada elemento se insere no que é o processo de luto. Posto isto, podemos afirmar, através da análise e observação do gráfico acima apresentado que as respostas predominantes residem nos indivíduos que já concluíram o seu processo de luto (70,19%) face aos restantes 29,81% que ainda se encontram a enfrentar este período.

5- Apoio face ao processo de luto



O gráfico acima visa compreender se os respondentes procuraram auxílio durante o seu processo de luto e que ajuda priorizam. Após a análise do gráfico conseguimos determinar que a maioria dos participantes, quando expostos ao processo de luto, optam por não recorrer a apoio (56%). Posteriormente, possivelmente ter sido realizada uma amostra por conveniência, surge 31% de elementos da amostra que remete para o recurso ao teatro enquanto forma de suporte neste processo. De seguida, com as percentagens menos elevadas da amostra, aponta para as pessoas que recorreram a terapia ou grupos de ajuda (8%) e, por fim, os respondentes que recorreram a outro tipo de atividades artísticas como meio para apoio, das quais se exclui o teatro (5%).

6- Porque não recorreu/recorre a apoio?



Esta questão permite-nos perceber as lacunas existentes no que concerne a ausência de procura de apoio, no que é o processo de luto. Posto isto, verifica-se que a falta de interesse por parte dos respondentes é predominante na presente amostra (42,62%) aproximando-se de metade da totalidade dos inquiridos. A opção de falta de iniciativas constitui o grupo com a segunda maior percentagem (27,87%) o que enfatiza a extrema necessidade de se criar iniciativas que estejam relacionadas com o luto e o seu processo para ajudar a comunidade. Após este subgrupo da amostra verifica-se que o terceiro motivo que mais conduz à não procura de apoio reside na falta de recursos financeiros (13,11%), que reforça a importância de projetos sociais para que a ajuda possa chegar a toda a população independentemente do seu estatuto socioeconómico. Por fim, temos o fator da falta de disponibilidade (11,48%), que poderá estar associada à agitação quotidiana dos elementos que, pensado de forma articulada com o grupo anterior, podemos relacionar ambos no sentido que a falta de recursos poderá estar associada a maior ocupação profissional, causando menor disponibilidade temporal, ou até a exigências psicológicas que prejudicam a disponibilidade mental para a participação em ações e programas de apoio ao luto. Por último, surge o grupo menos representado nesta amostra, realçando o conjunto de pessoas que pretendem recorrer a apoio, mas que ainda não o fizeram (4.92%).

7- Como classificaria o processo de luto antes de recorrer a Apoio (excluindo o Teatro), numa escala de 1 a 7, onde 1 (Nada difícil) e 7 (extremamente difícil).

Média: 6 pts

A presente questão procura, através de um autorrelato retrospectivo, abordar a forma como cada indivíduo vivenciou a sua experiência durante o período de luto numa perspetiva prévia ao recurso a apoio, no qual não se inclui o teatro. Para o efeito, foi criada uma escala de Likert de 1 (Nada difícil) a 7 (Extremamente difícil) criando assim um espetro de respostas no qual surge uma média de 6 pts., destacado o impacto negativo elevado do processo de luto, neste caso específico, prévio ao recurso ao apoio.

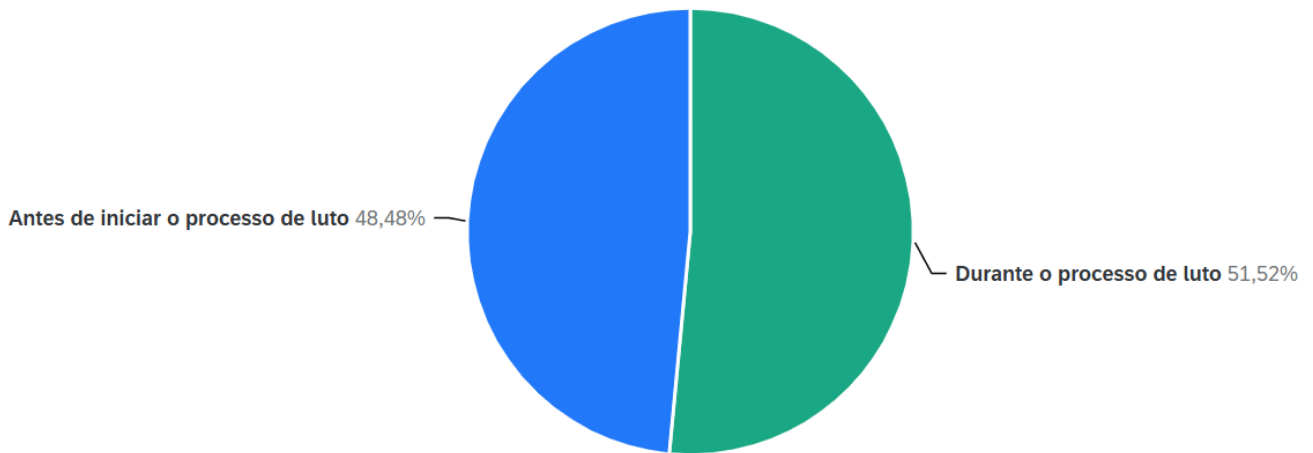
8- Como classificaria o seu processo de luto antes de recorrer a apoio, excluindo o teatro numa escala de 1 a 7, onde 1 (nada difícil) e 7 (extremamente difícil).

Média: 4,9 pts.

Através desta questão, diretamente relacionada com a anterior, conseguimos através a análise do resultado fazer uma comparação de médias, que nos permite compreender o impacto do apoio no processo de luto, ou seja, sendo que antes de recorrerem apoio a média era 6 pts, ou seja, quase o expoente da escala, e, após recorrerem, houve um decréscimo na média de 1,1 pts, passando esta a representar um valor de 4,9 pontos.

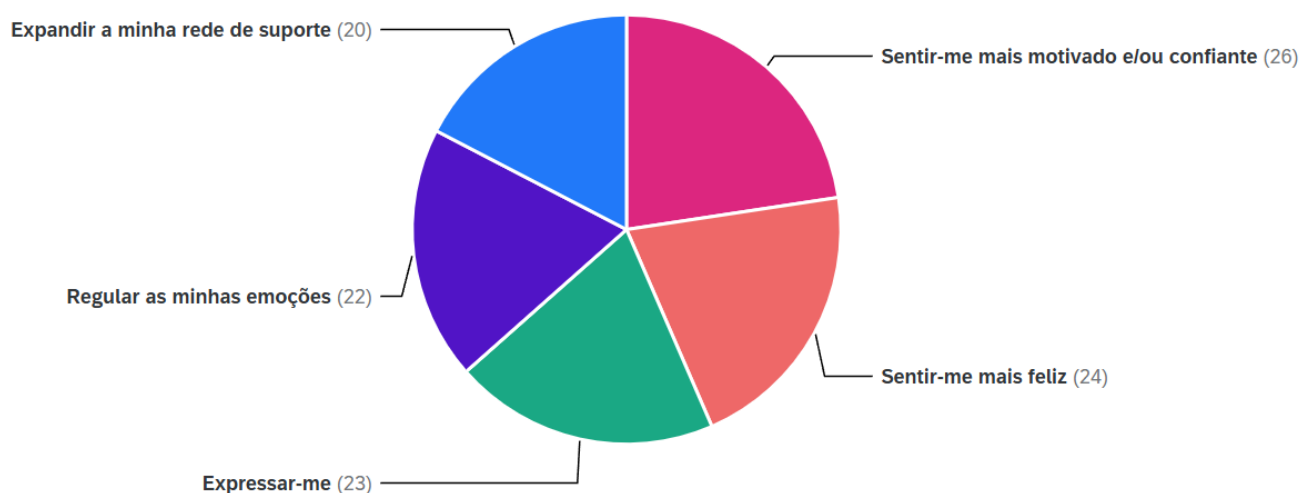
O conjunto de questões que se segue foi respondido unicamente pelo conjunto de participantes que indicou ter recorrido ao Teatro como forma de apoio face ao seu processo de luto.

9- Iniciei-me no Teatro:



Para dar início a esta secção de questões considerou-se pertinente perceber, primordialmente, se os respondentes se iniciaram no teatro previamente ou posteriormente ao início do processo de luto. Os resultados demonstraram uma distribuição muito similar, distinguindo-se apenas por 1,52% os respondentes que optaram pelo teatro após o processo de luto (51,42%) dos respondentes que já praticavam teatro antes do processo de luto (48,48%).

10- Sinto que o Teatro foi útil para:



A décima questão permitiu aos respondentes selecionarem mais do que uma opção. Através da análise do gráfico conseguimos perceber que a maior vantagem na

participação no teatro aos olhos dos inquiridos é a motivação e confiança que o mesmo lhes traz (26 respostas), seguindo-se do aumento da percepção de felicidade (24 respostas), da ajuda no que remete à capacitação para uma melhor expressão, seguido das competências de autorregulação emocional (22 respostas) que é tão crucial no que diz respeito ao processo de luto e, por fim, o fator de expandir a rede de apoio (20 respostas), importante para que o indivíduo, neste momento de fragilidade, tenha recursos sociais para enfrentar as adversidades a ele associadas.

11- Como classificaria o impacto que o teatro pode ter no processo de luto numa escala de 1 a 7 onde 1 (nada impactante) e 7 (muito impactante)?

Média: 5,88

Com esta questão, voltando a recorrer a uma análise de autorrelato retrospectivo, pretende compreender-se a percepção dos respondentes relativamente ao impacto do teatro no processo de luto. Assim, foi obtida uma média de 5,88, demonstrando um impacto positivo e significativo no que concerne enfrentar esta fase, aproximando-se do ponto máximo da escala, reportando o teatro como “Muito Impactante”.

12- Recomendaria a prática de Teatro a alguém que está a vivenciar um processo de luto, numa escala de 1 a 7, onde 1(Não recomendaria de todo) e 7 (recomendaria sem dúvida).

Média: 6,3

Os respondentes que praticaram ou praticam teatro revelam considerar esta atividade artística como uma mais-valia para quem se encontra a enfrentar um processo de luto, apresentando uma média de 6,3 pontos, numa escala de likert de 1 a 7. Assim, torna-se fundamental explorar a criação de projetos que incorporem em si ambos os parâmetros analisados, por um lado o luto e, por outro, a forma como os indivíduos podem

beneficiar do teatro como forma de atenuar as consequências negativas associadas a este processo.

13- Como classificaria o processo de luto antes de recorrer a Apoio (excluindo o Teatro), numa escala de 1 a 7, onde 1 (Nada difícil) e 7 (extremamente difícil).

Média: 5,36

Com vista a estabelecer um paralelismo que realce as diferenças ao processo de luto sem e com a participação no teatro, esta questão compromete-se a explorar a experiência de luto numa visão prévia ao recurso ao teatro como forma de apoio, servindo, deste modo, como valor médio para análise do impacto do mesmo. Assim, a amostra descreveu, uma média de 5,36 pts, descrevendo uma experiência bastante difícil durante o processo de luto.

14- Como classificaria o seu processo de luto depois de recorrer a apoio (Teatro).

Média: 4,15

Esta questão surge na sequência da prévia no sentido que procura então concretizar o paralelismo de modo a averiguar qual o efeito do teatro na experiência individual do luto dentro da subamostra que viu nesta forma de expressão artística uma forma de apoio. Posto isto, a presente questão apresenta resposta, em média, de 4,15 pontos, relatando um decréscimo face à questão anterior que descrevia esta mesma vivência antes do teatro, assim, traduz uma experiência menos negativa quando existe este tipo de apoio, aproximando-se mais do centro da escala do que do valor mínimo (“Extremamente Difícil”). Assim, este resultado apresenta-se como central nesta tese, uma vez que, o teatro está associado a uma diminuição do impacto negativo do processo de luto na vida destes indivíduos durante o seu luto, isto é, o teatro apresenta um efeito de *Buffer* no que concerne a experiência do luto, aumentando o bem-estar.

7.1.1 Resultados dos Inquéritos

Analisando os resultados obtidos através dos questionários aplicados, focando a mesma nas questões 4 e 5, verifica-se, na presente amostra, que 29,81% dos indivíduos atualmente a enfrentar um processo de luto o que, só por si, seria motivo suficiente para a promoção de mais programas e iniciativas para apoio a pessoas que se deparam com esta situação, contudo, articulando esta informação com a que se encontra latente na questão 5, evidencia-se que, sendo que mais de metade a população (56,00%) que enfrenta/enfrentou o luto, não recorre a apoio, ou seja, num momento de debilidade a maioria das pessoas não tem um apoio comunitário ou não entende as vantagens do mesmo para lidar com as questões associadas ao luto. Assim, é evidente que as questões de luto, face à sua prevalência junto da população, devem ser alvo de atenção por parte da comunidade que rodeia estes indivíduos.

Pensando nos motivos que afastam os indivíduos deste tipo de intervenções, apesar da maioria da amostra relatar “Falta de interesse”, que poderá derivar da falta de conhecimento do impacto positivo que estas iniciativas podem trazer para o quotidiano destes mesmos elementos da sociedade ou para o fator de que ainda existe uma estigmatização no que toca à procura de ajuda por parte da sociedade. Surgem também questões como “Falta de iniciativas” reportando, claramente, uma das questões centrais no presente estudo, no sentido em que procura realçar a importância da promoção de mais projetos que foquem este tema, mas também entraves como a “Falta de tempo” que poderá ser parcialmente colmatada através da difusão da importância deste apoio para a promoção do bem-estar psicológica da população, à semelhança do que foi referido relativamente à “Falta de interesse”. Outra vertente na qual a intervenção comunitária assume um papel central é na “Falta de recursos financeiros” que foi outra das questões relatadas e que afeta mais de 1/8 da amostra, pelo que é importante criar projetos comunitários que tornem este auxílio acessível a toda a população suprimindo as questões socioeconómicas que impactam a vidas destes indivíduos. Por fim, uma minoria indicou que pretendia recorrer, contudo, esta intenção não foi ainda posta em prática, pelo que, também este conjunto de indivíduos poderá beneficiar da difusão da informação face às

consequências positivas destas intervenções para concretizar a vontade de recorrer a este tipo de apoio.

Centrando a análise no que concerne o impacto do teatro, tanto os inquiridos que não recorreram ao teatro, como os que recorreram, indicam que este processo foi bastante difícil, apresentando médias de 6 e 5.36 pontos, respetivamente, previamente ao recurso ao apoio, aproximando-se do extremo da escala (7 Pontos) “Extremamente Difícil”, o que realça a adversidade que este processo representa para a vida dos indivíduos que o enfrentam. Outra semelhança transversal a estes dois grupos é o facto de, após recorrerem a algum tipo de apoio, a dificuldade de enfrentar esta fase diminui passando, no caso do recurso a atividades diferentes do teatro ou terapia, para 4,9 pontos e, no caso do teatro, para 4,15 pontos o que torna explícita a importância da existência e iniciativas que promovem e fomentam este apoio.

Tendo por base os objetivos do presente trabalho, cabe agora examinar os resultados abordando unicamente os resultados relativos aos indivíduos que recorreram ao teatro. Primeiramente, em termos do momento do recurso ao apoio do teatro, ou seja, se este é prévio ou posterior ao início do luto, não se encontram diferenças significativas na distribuição da amostra, aproximando-se esta de 50%. Contudo, analisando a questão 10, torna-se possível estabelecer relações sobre a relevância do teatro para este processo, sendo que era possível selecionar mais do que uma opção, torna-se evidente que o teatro apresenta uma vasta panóplia de vantagens apontadas pelos próprios, questões estas associadas à motivação, autoconfiança e felicidade, autorregulação, expressão de sentimentos e aumento da rede de suporte, existindo uma coerência das respostas uma vez que a menos selecionada pela amostra foi “Expandir a minha rede de suporte”, com 20 votos, e a mais votada “Sentir-me mais motivado/confiante”, com 26 votos, ou seja, a amplitude entre o mais e o menos votado revela-se muito estreita o que sugere que todas as opções são fulcrais para quem foi inquirido face ao tema. Podemos perceber também que o teatro, pelo autorrelato realizado nas respostas, apresenta um impacto significativo apresentando uma média de 5,88 pontos em 7, “Muito impactante”, sustentando a hipótese da presente tese que procura mostrar que esta forma de expressão artística poderá ser muito positiva para auxiliar a enfrentar o processo de luto. Esta afirmação vem ainda

sustentada pelo decréscimo, previamente relatado, na dificuldade em enfrentar o luto antes e após recorrer ao teatro como forma de apoio, passando de 5,36 pontos para 4,15. Além disto, comparando os valores para o teatro e para as outras formas artísticas/terapia, parece também evidente a maior eficácia do teatro no que concerne ao que é lidar com o luto, uma vez que, após recurso ao apoio, para os outros meios os valores são de 4,9 > 4,15 que surgem associados às artes teatrais, apoiando a concepção que o teatro será mais eficaz que outras formas de auxílio.

Em suma, torna-se evidente a importância da promoção da consciência pública para as questões do luto e a importância e o impacto do apoio para lidar com este processo, sendo central promover mais programas para o efeito. Além disso, pensando nas formas de apoio, o teatro apresenta um impacto significativo, promovendo diversas dimensões, como, por exemplo, motivação, confiança e ajuda na regulação emocional, sendo que os elementos da amostra que recorram a estas dinâmicas para enfrentar este processo reportam o impacto positivo e a redução da dificuldade em lidar com o mesmo

7.2. Entrevistas

Conforme previamente referido, foram também realizadas 5 entrevistas (inseridas em anexo), cujas principais conclusões permitem uma compreensão individual do impacto do teatro no processo de luto.

Através de uma análise cuidada e profunda das entrevistas, conseguimos evidenciar que o teatro atua em três dimensões, sendo estas a social, pessoal e simbólica.

- Pessoal, deve-se ao facto de permitir elaborar a perda e reorganizar ideias e compreender melhor as emoções.
- Social, porque envolve uma rede de suporte, empática, comunidade e cria um espaço de partilha.
- Simbólica, pois transforma o luto em criação artística e dá-lhe um significado.

As práticas artísticas teatrais revelam-se uma ferramenta útil na abordagem do luto e benéfica para quem está em processo de luto, não como elemento terapêutico, mas pela via da expressão, da significação, do bem-estar e da humanização.

7.2.1. Impacto das práticas artísticas teatrais em contextos de luto

No que concerne ao papel das práticas artísticas num todo, e teatrais em específico nos processos de luto, as entrevistas recolhidas demonstram que o teatro se configura como espaço de partilha, expressão e reconstrução emocional, com impacto nos atores e no público.

7.2.2. Teatro como espaço de expressão e autoconhecimento

As entrevistas reconhecem o teatro como um meio facilitador da expressão emocional e do autoconhecimento, dando espaço aos indivíduos de ouvir, organizar e comunicar experiências de dor, saudade e perda. Susana e Maria Rita afirmam que o teatro permite um contacto mais direto com o interior de cada pessoa, trabalhando de modo a ajudar na libertação emocional. A dramaturga Sara de Castro reforça esta ideia ao afirmar que, através do teatro foi capaz de transformar a sua experiência pessoal de perda “em algo universal”, discriminando o processo criativo como uma maneira de “dar corpo e forma à dor”. Também a professora Kátia ressalva o poder que a arte na sua globalidade tem para “organizar o caos interno”, enaltecendo a capacidade da prática artística de converter o sofrimento em criações.

Nesta vertente, o teatro assume-se como um espaço de reelaboração simbólica da experiência emocional, promovendo uma análise mais consciente da perda e ajudando na reconstrução identitária dos indivíduos em processo de luto.

7.2.3. Teatro como ritual e Espaço de Partilha Coletiva

Através das entrevistas destaca-se automaticamente o teatro como ritual contemporâneo e espaço de partilha coletiva. A dramaturga Sara de Castro diz que o seu espetáculo *Madalena* se configurou como um “ritual simbólico de aceitação”, funcionando como reencontro com o simbólico e como dispositivo de reconciliação com a morte. De forma convergente, a dramaturga Carla Bolito caracteriza o teatro como um “ritual de transformação”, capaz de gerar empatia e catarse tanto entre atores como entre o público.

A professora Kátia acrescenta que, em contextos comunitários, as práticas artísticas possibilitam uma vivência de “ritual de passagem”, em que os participantes transformam a dor em memória.

Esta dimensão ritual do teatro pode ser vista como uma forma de devolver à sociedade contemporânea a dimensão coletiva da morte, que é abafada na modernidade atual. Assim, o teatro emerge como um espaço simbólico de reconstrução do sentido da perda e de ligação emocional, permitindo que o luto seja experienciado e partilhado de forma socialmente significativa e sem tabus.

7.2.4. Teatro como rampa para a normalização do tema do luto

A ideia de que o luto permanece um tema tabu na sociedade atual, reprimido e que é categorizado como um tema que deve estar só na esfera privada de cada um é um conceito referido por ambas as entrevistadas. As atrizes de Teatro, Susana e Maria Rita referem “medo de falar da morte” e o desconforto em abordar este assunto. A dramaturga Carla Bolito refere que a sociedade “não sabe lidar com a morte”, e que o teatro, ao abordar a temática, cria um espaço que permite uma normalização do tema, humanização da dor e promove uma reflexão e empatia. A dramaturga Sara de Castro enfatiza a ausência de diálogo social sobre o fim da vida, dizendo que “falamos muito sobre o início, mas pouco sobre o fim”. Deste modo, o teatro é percebido como uma ferramenta potente de consciencialização social, que reintroduz a morte no discurso público, dando dignidade e legitimidade simbólica.

7.2.5. Dimensão Terapêutica e Ética da Prática Teatral

Através das entrevistas realizadas torna-se evidente a presença de uma concordância na ideia de que o teatro pode assumir um papel terapêutico e transformador, contudo, o seu principal foco deve ser a produção artística.

Duas das entrevistadas realçam a importância da ética e da segurança emocional no teatro quando o mesmo aborda temáticas potencialmente sensíveis ao espectador, ressaltando que este não deve substituir a psicoterapia, contudo, pode assumir com esta alguma complementaridade no que concerne ao processo de elaboração simbólica do luto. A professora Kátia, destaca a importância da arte e da criação de um espaço seguro

apontando para a responsabilidade dos profissionais enquanto facilitadores da expressão artística, garantirem a proteção dos participantes nos momentos de partilha.

Tendo por base estas ideias, as entrevistadas conceptualizam o teatro como uma ferramenta útil na mediação emocional, alertando para a importância da ética e do recurso a metodologias adequadas para garantir um impacto construtivo.

Assim, o teatro é percebido como uma ferramenta de mediação emocional, que requer consciência ética e metodológica para que o seu impacto seja construtivo e não invasivo.

7.2.6. Criação artística como ressignificação da experiência de luto

Ao longo das diversas entrevistas tornou-se notória a prevalência da ideia do processo criativo como uma via útil para a ressignificação da perda de um ente próximo.

Analisando, primeiramente, a entrevista realizada a Kátia, nesta o processo de criação dos relicários com uma viagem metafórica, na qual os participantes a iniciam num estado de tristeza que transita para uma maior serenidade e orgulho associado à exposição das suas relíquias. Por outro lado, a dramaturga Sara de Castro, refere que esta transição da dor pessoal associada à perda para uma criação artística possibilitou uma reconciliação com a perda.

Já Carla Bolito, destaca a importância do teatro como um meio para a transformação de dor num objeto artístico, pois, torna possível que as emoções sejam reorganizadas, atribuindo-lhes um sentido estético, figurado e simbólico. Através desta recodificação mental do luto o teatro apresenta um contributo para o crescimento do indivíduo em diversos sentidos, como pessoal e emocional, sendo um caminho para a melhor integração simbólica do sofrimento.

7.2.7. Impactos identificados nas práticas artísticas teatrais

Resumindo, as diferentes entrevistas permitiram destacar um conjunto de elementos que influenciaram tanto os participantes das criações artísticas como o público presente.

Pensando, primeiramente, na expressão emocional, as entrevistadas apontam para este como um facilitador a externalização de emoções previamente reprimidas dos participantes, enquanto, no público, permite promover a empatia, a proximidade e a identificação com as experiências representadas na criação artística.

Já em termos da compreensão da perda, as participantes identificaram nos participantes melhor aceitação da mesma e a promoção de uma reflexão sobre a memória do ente em questão. No público, por sua vez, identificaram uma maior reflexão dos mesmos face à própria morte.

Outro dos fatores identificados foi a transformação simbólica, sendo que nesta foi promovido, entre os participantes, a conversão da dor numa criação artística que permitia uma maior integração emocional da pessoa, enquanto, nos apreciadores da obra este impacto estava sobretudo associado à fomentação de uma catarse grupal na forma como estes compreendem e percebem a própria morte.

Por fim, destaca-se a socialização e a educação emocional, na qual os participantes poderão criar relações entre si, promovendo um sentimento de pertença à comunidade na qual se inserem, desenvolvendo competências de empatia, escuta e de se encontrarem vulneráveis perante o outro. Em termos do público, estes parâmetros estavam também associados a maiores sentimentos de pertença e de empatia com o próximo, além de um aumento do conhecimento emocional do espectador.

Estes resultados confirmam o papel das práticas artísticas, particularmente as teatrais, como promotoras do desenvolvimento emocional, social e simbólico, tanto para quem cria como para quem assiste.

7.3. Considerações Finais

Assim, após análise holística das entrevistas realizadas, torna-se evidente que as práticas artísticas teatrais associadas, neste caso, ao luto, apresentam impactos importantes em três dimensões do funcionamento humano, sendo estas pessoal, social e simbólica.

Pensando em termos pessoais, essas práticas promovem a expressão e aceitação emocional da perda, mesmo que não total, enquanto a nível social permitem aumentar competências como a partilha, empatia e construção de redes de suporte com a comunidade. Por fim, no que concerne ao parâmetro simbólico, possibilita a transformação artística da dor, criando algo único, atribuindo-lhe um significado próprio, acrescentando ao luto com carácter estético e, por vezes, espiritual.

Em síntese, através da presente análise, é possível concluir que as práticas artísticas relacionadas com o teatro se revelam benéficas, de acordo com a informação recolhida junto das entrevistadas, não como substituto dos processos de terapia psicológica, mas como um meio para a criação de um ambiente de livre expressão e humanização da dor, sem julgamentos, tão abstrato quando o indivíduo assim o desejar, simbólico. Através destes processos, pensando em termos mais globais, contribui ainda para a promoção de uma sociedade mais aberta aos temas sensíveis, como é o caso do luto, empática, consciente e com maior literacia emocional.

B. Discussão

| | ' ' | | ' ' |

Tendo por base todos os elementos apresentados nos capítulos anteriores, cabe a esta secção realizar uma análise global da informação apresentadas, com vista a responder às questões de investigação previamente destacadas, sendo estas: *Qual o impacto que as práticas artísticas teatrais podem ter no que diz respeito ao auxílio do público adulto que está a vivenciar uma situação de luto por perda de um ente querido?* e *Qual a importância de criar projetos sociais que desmitifiquem o luto e ajudem as pessoas enlutadas?*.

Focando primeiro na resposta à primeira pergunta, torna-se fundamental revisitar o conceito *psicodrama*, (Moreno, 1946) no qual as práticas teatrais surgem associadas a um processo terapêutico em termos grupais, revelando, conforme previamente descrito, um impacto ao nível emocional inegável, apontando para a promoção do bem-estar subjetivo, emocional e social dos indivíduos que a ela recorrem, podendo tratar-se, por exemplo, de um grupo de enlutados. Estas evidências são ainda sustentadas pela investigação quantitativa realizada na presente dissertação, na qual as práticas teatrais se apresentaram como um *buffer* das emoções negativas e das dificuldades inerentes ao processo de luto. Por outro lado, em termos qualitativos, também as entrevistadas indicaram que, apesar de não realizarem as suas peças como forma de terapia, conseguiam reconhecer um impacto positivo deste trabalho na vida dos seus participantes, através da partilha, da atribuição de significado e da transformação artística das suas emoções, como visto no trabalho da Professora Kátia Sá.

Esta recodificação emocional, articula-se ainda com a perspetiva de Ekman (1973) que as emoções não devem ser encaradas como inimigos, mas sim como sinais naturais do corpo face a um determinado estímulo que as faz surgir, destacando, ainda, da regulação emocional, podendo esta ocorrer de forma individual ou com recursos a outros elementos. Sendo que, de acordo com os questionários recolhidos, o teatro permitiu aos enlutados não só alargar a sua rede de suporte, como também, promover a regulação emocional.

Adotando uma perspetiva menos terapêutica e mais teatral, este recurso artístico é visto como um espaço de emancipação, na qual enfrentam, de forma metafórica, eventos da sua vida quotidiana. Sendo, também esta, concordante com os resultados presentes

neste estudo, destacando esta prática como uma forma de desconstrução e expressão emocional, podendo, assim, revelar-se particularmente útil para enfrentar processos similares ao do luto.

Em termos científicos, estudos que procuraram definir o papel do teatro em processos de luto, revelam resultados similares aos aqui obtidos. Apontando para o teatro como um meio de atribuição e reconstrução de significado no luto, promovendo o bem-estar destes indivíduos (Hagström, 2020), enquanto espaço de escuta, partilha e de reconstrução coletiva (Blakey et al., 2019). Pensando em termos coletivos, confirmaram o papel do teatro como promotor da resiliência e na construção de vínculos simbólicos no pós-perda (Lev, 2022).

Da mesma forma, estudos sobre arteterapia e teatro terapêutico (Moreno, 1946; Emunah, 1994) referem que a ação dramática permite integrar emoções, promover a autorregulação e reforçar o sentido de identidade após a perda. Assim, tanto os dados empíricos como os contributos teóricos reforçam a ideia de que o teatro, ao conjugar expressão individual e interação coletiva, constitui uma prática promotora de bem-estar.

Posto isto, e retomando a questão de investigação, podemos concluir que, apesar das limitações que o estudo apresenta e que serão posteriormente discutidas, tantos os resultados obtidos através das metodologias quantitativas, como nas metodologias qualitativas, torna-se evidente que o teatro apresenta um impacto significativo e positivo na vida dos enlutados, tanto em termos individuais, como sociais.

Face à segunda questão de investigação “*Qual a importância de criar projetos sociais que desmitifiquem o luto e ajudem as pessoas enlutadas?*”, as informações apresentadas para resposta à pergunta anterior são também particularmente úteis para esclarecer a segunda. É importante ressaltar a ausência de projetos voltados para esta temática, conforme destacado na revisão de literatura e confirmado pelas respostas dos participantes aos questionários. Estes indicaram que um dos principais motivos para não procurarem apoio foi justamente a inexistência de iniciativas específicas, evidenciando o impacto relevante desse fator na experiência de pessoas em processo de luto.

Contudo, esta questão transcende as práticas artísticas, vinculando, apenas, a ideia da importância de criação de projetos que auxiliem os indivíduos que enfrentam este processo. Pensado nos dados da APAV previamente apresentados, o processo de luto é extremamente complexo, apresentando implicações duradouras no cotidiano do indivíduo que as enfrenta, revelando-se, assim, como um momento de maior fragilidade do mesmo, apontado para a necessidade de apoio nesta fase.

Com base nesta informação, torna-se adequado afirmar que a promoção de projetos deste gênero, podendo ou não incluir o teatro, são essenciais para a promoção do bem-estar subjetivo, social e psicológico dos sujeitos afetados por uma perda, ainda que, através dos resultados dos inquéritos e das entrevistas se torne claro que as práticas artísticas teatrais têm inúmeras vantagens e podem ser uma ferramenta útil neste sentido.

8.1. Implicações Práticas

A presente tese revela um duplo contributo para o estudo da importância dos projetos sociais que abordam o luto, focando-se, evidentemente, no impacto das intervenções com recurso às práticas teatrais, uma vez que, compila e explora um vasto conjunto de evidências empíricas que permitem averiguar o impacto dos projetos sociais, mas também porque possibilita a análise concreta das perspetivas subjetivas e individuais de sujeitos que estão a enfrentar este tipo de experiências.

Assim, o presente estudo destaca a importância dos projetos de intervenção comunitária, pelo seu impacto benéfico e significativo junto do seu público-alvo. Conforme refere Bosco (2012), o teatro comunitário estimula o envolvimento e a participação ativa da população, transformando o contexto social em que se insere, também Marchioni (2001) realça que intervenção comunitária não se foca apenas em resolver problemas, mas em criar ferramentas que favoreçam a autonomia e o fortalecimento coletivo. Deste modo, através dos resultados obtidos e da revisão de literatura apresentada, este estudo permite concluir que, no caso dos exemplos apresentados, os projetos comunitários que abordam o luto permitiram não só melhorias em termos individuais, como a criação e alargamento de redes de suportes dos indivíduos.

8.2. Limitações

Tendo em conta os benefícios apresentados na presente dissertação, surgem, inevitavelmente, alguns condicionantes à mesma. Primeiramente, o recurso a uma amostra por conveniência, reduz a representatividade da amostra, sendo que esta foi predominantemente composta por jovens do sexo feminino, limitando as perspectivas obtidas e a aplicabilidade dos resultados para a população geral, dado que a amostra não é representativa. Além disto, a porção reduzida de participantes que recorreram ao teatro durante o seu processo de luto não permite a realização de inferências estatísticas robustas. Por fim, no que concerne à metodologia, a recolha de dados foi feita num único momento não permitindo avaliar a evolução temporal do bem-estar dos indivíduos, além de se tratar de um questionário de autorrelato retrospectivo, pelo que fatores sociais e cognitivos, como a memória, podem apresentar entraves à fiabilidade dos resultados obtidos.

Por último, pensando na investigação de forma holística, os instrumentos utilizados foram entrevistas semi-estruturadas e questionários, nenhum dos mesmos apresenta validade científica para avaliação do bem-estar, dado que não se trata de instrumentos empiricamente validados por profissionais na área da psicologia, algo que seria uma mais-valia, particularmente em estudos futuros.

Em síntese, os resultados obtidos permitem confirmar a importância da existência e criação de projetos sociais que abordem o luto, recorrendo ou não ao teatro, destacando, nitidamente, a eficácia do teatro para este mesmo efeito. Contudo, existem limitações que podem ser exploradas e colmatadas em estudos futuros.

8.3. Recomendações futuras

Os resultados obtidos sustentam a relevância de integrar o teatro em contextos educativos, terapêuticos e comunitários, reconhecendo o seu valor enquanto ferramenta promotora do bem-estar e da coesão social. Deste modo, tendo por base as evidências destacadas no decorrer da presente dissertação, sugere-se:

- A criação de projetos de intervenção comunitária, aliando o teatro e a psicologia com vista ao apoio a pessoas em situação de luto;

- Inclusão de disciplinas de teatro em contexto educacional desde os primeiros anos escolares;
- Desenvolvimento de formações para educadores sociais e mediadores artísticos, visando a sua capacitação para o uso do teatro como instrumento de intervenção emocional;
- Implementação de metodologias participativas, que envolvam diretamente os enlutados na criação e encenação das suas próprias narrativas;
- Realização de estudos longitudinais que analisem o impacto das práticas teatrais na regulação emocional e na reconstrução da identidade pós-perda;

Em termos de desenvolvimento de novas investigações, sugere-se que se explorem diferenças culturais, de género e entre diferentes faixas etárias, visando o aprofundamento do conhecimento face às implicações do teatro tendo por bases estas diferentes nuances.

8.4. Considerações Finais

Em síntese, esta investigação confirma que o teatro é muito mais do que uma forma de expressão artística, trata-se de um espaço simbólico de escuta, partilha e transformação.

Por meio das artes cénicas, do teatro e da criação artística coletiva, a pessoa enlutada pode encontrar oportunidades de desenvolvimento pessoal e integração, convertendo o sofrimento em uma experiência estética e de participação comunitária

Dessa forma, investir em práticas artísticas que articulem teatro e luto configura-se não apenas como uma abordagem inovadora nos âmbitos académicos e sociais, mas também como um relevante contributo humano e cultural para o desenvolvimento de uma sociedade mais empática, consciente e solidária, na qual a dor é reconhecida, compartilhada e ressignificada como parte do processo de cura e valorização da vida.

9. Referências

| | ' ' | | ' ' |

- Acquah, E. K. (2023). *The effectiveness of interviews as a data collection tool in qualitative research*. European Academic Research, 11(14), 2345–2357. <https://euacademic.org/UploadArticle/5764.pdf>
- Aguiar, A., Ferreira, C., Rocha, L., & Ribeiro, J. L. P. (2021). *Impacto da pandemia no luto em Portugal*. ISPUP. Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto.
- Ahmed, A., Pereira, L., & Jane, K. (2024). *Mixed methods research: Combining both qualitative and quantitative approaches*.
- Antunes, S., & Matos, M. (2020). *O impacto psicológico do diagnóstico de doenças terminais: Uma revisão integrativa*. Revista de Enfermagem Referência, 5(4), 123–134. <https://doi.org/10.12707/RIV20058>
- Banawa, R. (2025). *Mixed-methods research: Combining qualitative and quantitative data*. Nielsen Norman Group.
- Barnard, A. (2019). Grief Counselling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental health Practitioner, J. William Worden. *The British Journal of Social Work*. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcz004>
- Boal, A. (1996). *O Teatro do Oprimido e outras poéticas políticas* (8.^a ed.). Civilização Brasileira.
- Boal, A. (2012). *A Estética do Oprimido*. Garamond.
- Bolton, G. (1998). *Acting in classroom drama: A critical analysis*. Trentham Books.
- Bolton, G. (1998). *Acting in classroom drama: A critical analysis*. Trentham Books.
- Borges, Juliana Marques Caldeira. (2020). O inominável que nos atravessa e seus desdobramentos psíquicos. *Reverso*, 42(80), 39-46. Recuperado em 19 de novembro de 2025, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-73952020000200005&lng=pt&tlng=pt
- Coplan, E. (2017). *The Grief Dialogues*. <https://www.griefdialogues.com>
- Bosco, F. (2012). *A educação pela arte e a transformação social*. Cortez Editora.

- Boss, P. (2007). *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Harvard University Press.
- Bowlby, E. J. M. (2008). *Loss-Sadness and Depression: Attachment and Loss Volume 3* (Vol. 3). Random House.
- Bowlby, J. (2006). *Bindung*. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Brett, B. M., & Wheeler, K. (2021). *Exploring participant experiences through qualitative interviews: Building trust and depth*. SAGE Research Methods Community.
- Bromberg, M. H. (1996). Luto: Estudos sobre a perda na infância e adolescência. *Casa do Psicólogo*.
- Bromberg, M. H. (2000). *Aspectos psicanalíticos do luto*. Revista Brasileira de Psicanálise, 34(4), 843–855.
- Burns, K. E., Duffett, M., Kho, M. E., Meade, M. O., Adhikari, N. K., Sinuff, T., Cook, D. J., & ACCADEMY Group (2008). A guide for the design and conduct of self-administered surveys of clinicians. *CMAJ: Canadian Medical Association journal = journal de l'Association medicale canadienne*, 179(3), 245–252. <https://doi.org/10.1503/cmaj.080372>
- Coplan, S. (2017). *The Grief Dialogues: The play*. Grief Dialogues Press.
- Dantas Lima, A. (2009). *Educação estética: Uma proposta de ensino e aprendizagem através da arte*. Editora Universitária da UFPE.
- De Abreu Barrento, T. J. (2020). *Técnicas criativas, expressivas e dramáticas na terapia familiar : um estudo de caso*. <http://hdl.handle.net/10451/47493>
- Del Mar García-Vita, M., Añaños, F. T., & García, M. M. (2020). Educación social escolar en la construcción de cultura y educación para la paz: propuestas metodológicas de intervención socioeducativa. *Campos En Ciencias Sociales*, 8(2). <https://doi.org/10.15332/25006681/6012>
- Eisner, E. W. (2001). *The arts and the creation of mind*. Yale University Press.

- Eisner, E. W. (2003). The arts and the creation of mind. *Language arts*, 80(5), 340-344.
- Ekman, P. (1972). Universal and cultural differences in facial expressions of emotion. *Nebraska Symposium on Motivation*, 19, 207–283.
- Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48(4), 384–392. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.4.384>
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Understanding faces and feelings*. New York, NY: Henry Holt and Company
- Fernández, Clarisa. (2013). Antecedentes e historia del teatro comunitario argentino contemporáneo: Los inicios de un movimiento. *Aisthesis*. 147-174. 10.4067/S0718-71812013000200008.
- Ferreira, M. (2001). *Educar pela arte: Expressões e afetos*. Porto Editora.
- Ferreira, P. (2019). Teatro e desenvolvimento pessoal: Uma abordagem educativa e emocional. *Revista Educação e Cultura*, 29(2), 45–59.
- Goleman, D. (1995). *Inteligência emocional*. Bantam Books.
- Gomes, H. S., Farrington, D. P., Krohn, M. D., Cunha, A., Jurdi, J., Sousa, B., Morgado, D., Hoft, J., Hartsell, E., Kassem, L., & Maia, Â. (2022). The impact of modes of administration on self-reports of offending: evidence from a methodological experiment with university students. *Journal of Experimental Criminology*, 20(1), 207–227. <https://doi.org/10.1007/s11292-022-09531-z>
- Guedes, I. A. A., Andery, M. C. R., & Comaru, C. M. (2024). *Dia dos Mortos e a vivência do luto: relato de experiência*. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*.
- Harris, P.A., Taylor, R., Thielke, R., Payne, J., Gonzalez, N. and Conde, J.G. (2009) Research Electronic Data Capture (REDCap) A Metadata-Driven Methodology and Workflow Process for Providing Translational Research Informatics Support. *Journal of Biomedical Informatics*, 42, 377-381. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbi.2008.08.010>
- Joaquim Escola. (2012). *História do teatro*. Edições Colibri.

- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Kormos, C., & Gifford, R. (2014). The validity of self-report measures of proenvironmental behavior: A meta-analytic review. *Journal of Environmental Psychology*, 40, 359–371. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2014.09.003>
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Macmillan.
- Kübler-Ross, E. (1970). *On death and dying*. Collier Books/Macmillan Publishing Co.
- Lindemann, E. (1944) Symptomatology and Management of Acute Grief. *The American Journal of Psychiatry*, 101, 141-148. <https://doi.org/10.1176/ajp.101.2.141>
- Marchioni, M. (2001). *Planejamento social e intervenção comunitária: Alternativas de trabalho social*. Cortez Editora.
- Marchioni, M. (2001). *Planejamento social participativo*. Cortez Editora.
- Mayer, A. (2005). *Intervenção comunitária: conceitos e práticas*. Cortez.
- Monday, Titus. (2020). Impacts of Interview as Research Instrument of Data Collection in Social Sciences. *Journal of Digital Art & Humanities*. 1. 15-24. 10.33847/2712-8148.1.1_2. Núcleo Macabéa. (2021). *Cartas para depois [Projeto teatral]*. Brasil.
- Moreno, J. L. (1946). *Psychodrama, first Vol*. Beacon House. <https://doi.org/10.1037/11506-000>
- Parkes, C. M. (1998). *Luto: Estudos sobre a perda na vida adulta* (2.^a ed.). Summus Editorial.
- Parkes, C. M., & Prigerson, H. G. (2013). *Bereavement: Studies of grief in adult life*. Routledge.

- Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In R. Plutchik, & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, Research, and Experience* (pp. 3-33). New York: Academic Press.
- Rodrigues, C., & Verónica, C. (2012). *O luto e a sua vivência* [Trabalho académico não publicado]. Universidade Europeia.
- Salehinejad, Mohammad Ali. (2012). *Personality and Mental Health*.
- Sarraf, S. (2024b). Evaluating Generative AI-Enhanced Content: a conceptual framework using Qualitative, Quantitative, and Mixed-Methods approaches. *arXiv (Cornell University)*. <https://doi.org/10.48550/arxiv.2411.17943>
- Schoonenboom, J. (2023). The fundamental difference between qualitative and quantitative data in mixed methods research. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 24(1). doi: 10.17169/fqs-24.1.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- SevenPonds. (2019). Grief Dialogues: Bringing the taboo of death to the stage. SevenPonds. <https://www.sevenponds.com>
- Thompson, James. (2009). Performance Affects: Applied Theatre and the End of Effect. 10.1057/9780230242425.
- Trilla, J., & De Barcelona Departament De Teoria I Història De L'Educació, U. (2009). *De la animación sociocultural al desarrollo comunitario: Su incidencia en el ocio*. <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/43123>
- Wolf, S. (2020). *Community theatre*. In *Beyond Broadway: The pleasure and promise of musical theatre across America*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190639525.003.0005>

Zimmerman, M. (2024). The value and limitations of self-administered questionnaires in clinical practice and epidemiological studies. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 26(1), 45–54.
<https://doi.org/10.31887/DCNS.2024.26.1/mzimmerman>

10. Anexos

| | ' ' | | ' ' |

Anexo A – Guião da entrevista semi-estruturada

Guião de entrevista

- Qual é o seu nome?
- De modo a conhecê-la um pouco melhor, fale-me sobre si e sobre o seu percurso académico/profissional.
- Considera que o tema do luto é abordado em Portugal?
- Considera que as práticas artísticas teatrais podem ter impacto num adulto que esteja a vivenciar o luto?
- Porque razão optou pelo teatro? Começou a praticá-lo antes ou durante o seu processo de luto?
- Que diferença a prática do teatro teve no seu processo de luto?
- Acha pertinente a criação de mais peças e projetos teatrais que abordem este tema?
- Porque razão optou por fazer um projeto com a temática do luto com adultos?
- Que benefícios podem trazer as práticas artísticas para abordar temas sensíveis como o luto?
- Considera pertinente a criação de mais peças ou projetos teatrais que abordem o tema do luto? Porquê?

Anexo B – Entrevista a Susana Gomes

Fabiana:

Boa tarde, tudo bem? Antes de mais, reforço que esta entrevista será utilizada apenas para fins de investigação, no âmbito do estudo sobre o impacto das práticas artísticas teatrais nos processos de luto em adultos, conforme expliquei anteriormente por e-mail. Autorizas a gravação da entrevista e o uso do teu nome e das tuas declarações para a minha dissertação?

Susana:

Sim, estou bem! Claro que autorizo.

Fabiana:

Podes fazer uma breve apresentação sobre ti?

Susana

O meu nome é Susana Gomes tenho 24 anos e faço teatro musical.

Fabiana:

E atualmente, onde fazes teatro?

Susana

Neste momento, faço parte do Teatro Apriori, que é uma companhia e escola de teatro localizada em Sacavém.

Fabiana:

Gostava de saber se, quando iniciaste o teu processo de luto, já estavas envolvida no teatro.

Susana

Sim, estava. Estávamos no meio dos ensaios da peça *Grease* quando a minha avó faleceu, no ano passado.

Fabiana:

Com que idade começaste a fazer teatro?

Susana

Vai fazer 10 anos no próximo ano. Comecei com 14 anos, no 9.º ano do básico. Depois, segui um curso profissional de teatro. Ou seja, já estou nesta área há bastante tempo.

Fabiana:

Uma das minhas questões principais é: achas que o facto de estares a praticar teatro influenciou a forma como lidaste com o teu processo de luto? Consideras que o teatro pode ser benéfico para pessoas que passam por processos de luto?

Susana

Sim, acredito que sim. Como é uma área que gosto muito e que quero seguir profissionalmente, considero que o teatro pode ser uma mais-valia para qualquer pessoa, desde crianças a adultos. É uma arte que nos ajuda a compreender as nossas emoções. Ajudou-me bastante, claro que havia momentos em que pensava na situação e ficava em baixo, mas tinha sempre pessoas ao meu lado, a apoiar-me e a fazer comigo algo que todos amamos. Isso ajudou-me imenso.

Fabiana:

Alguma vez criaram peças originais no grupo onde estás?

Susana

Na companhia onde estou, temos feito sobretudo adaptações, peças já existentes, que por vezes traduzimos ou ajustamos. No entanto, no meu curso profissional, para a PAP (Prova de Aptidão Profissional), adaptámos *O Retrato de Dorian Gray* para teatro. No entanto, muitas pessoas criam peças originais, e acredito que isso pode ser uma forma de mostrar ao público o que estamos a sentir. Quer seja uma adaptação ou uma criação original, o teatro permite-nos libertar emoções e compreender melhor o que sentimos.

Fabiana:

Alguma vez exploraste, em cena, obras que tratassem diretamente de temas como o luto ou a morte?

Susana

Acredito que não. *O Retrato de Dorian Gray* toca levemente nesses temas, mas a minha personagem não lidava diretamente com o luto.

Fabiana:

E alguma peça que abordasse memórias, perda ou saudade?

Susana

Sim, numa apresentação criei um texto que falava sobre saudade e o medo de estar só. Através disso percebi que sou uma pessoa muito ligada aos outros, que gosta de ter as suas pessoas por perto.

Fabiana:

Que ferramentas achas que o teatro oferece a quem está num processo de luto, além da gestão e compreensão das emoções?

Susana

Acho que o teatro nos ajuda a compreender as nossas emoções, a conhecer-nos e a conhecer os outros. Ensina-nos a ser vulneráveis. É uma arte que exige entrega total, corpo, voz, alma. Se não nos entregarmos, o público não acredita. Por isso, considero o teatro uma excelente ferramenta para promover autoconhecimento, empatia e vulnerabilidade, tanto no palco como na vida pessoal.

Fabiana:

Achas que temas como o luto ainda são pouco explorados em teatro?

Susana

Sim acho, e considero que é por medo. Muitas pessoas encaram o luto como algo íntimo,

que deve ser vivido internamente. Mas toda a gente, de alguma forma, vive o luto. Todos já perdemos alguém, e seria importante falar mais sobre isso.

Fabiana:

Consideras que o teatro tem uma vantagem particular para lidar com temas difíceis, por exemplo, por permitir a exposição emocional? Achas que tem impacto em quem interpreta e em quem assiste?

Susana

Sim, sem dúvida. O teatro sempre foi uma arte de exposição. Na Grécia Antiga, servia para mostrar comportamentos negativos ao público; na Idade Média, para controlar as massas. O teatro sempre teve essa função de expor. E devemos continuar a expor temas tabu, como o luto, a morte, a violência, porque precisamos de falar sobre eles. Só assim conseguimos compreender verdadeiramente o sofrimento dos outros.

Fabiana:

Concordo plenamente. Quando assistimos a uma peça, tudo é muito imersivo e pode provocar esse impacto.

Susana

Exato, é isso mesmo.

Fabiana:

Alguma vez estiveste envolvida num projeto de teatro comunitário?

Susana

Sim, participei num grupo chamado “Arte e Fontinhas”, perto da minha casa. Era um grupo jovem, semelhante a um teatro comunitário. Infelizmente, devido à pandemia da Covid-19, nunca chegámos a apresentar as peças.

Fabiana:

Chegaram a criar alguma peça?

Susana

Sim, criámos duas: *Terapia Familiar*, uma comédia, e outra inspirada em *Romeu e Julieta*, em que personagens da Era Medieval viajavam até ao presente. Eram ideias engraçadas, mas nunca chegámos a apresentá-las.

Fabiana:

E como descreves a dinâmica do grupo?

Susana:

Como éramos todos jovens, havia muita partilha. Trocávamos ideias e decidíamos em conjunto o que funcionava ou não. Foi muito gratificante. Contudo, acredito que se fosse um grupo com pessoas mais velhas, talvez fosse diferente, haveria de certeza menos abertura às ideias dos mais novos.

Fabiana:

Sim, no entanto, essa questão parece-me relacionar-se mais com o idadismo. Porém, há muitos projetos intergeracionais que funcionam muitíssimo bem. Mudando de tema: já praticaste outras artes além do teatro?

Susana

Sim, pratiquei dança.

Fabiana:

E estavas a dançar quando passaste pelo processo de luto da tua avó?

Susana:

Não, mas estava a passar pelo do meu avô.

Fabiana:

Gostava de perceber se sentiste diferença entre viver o luto enquanto fazias dança e enquanto fazias teatro. Alguma destas artes foi mais útil ou “terapêutica” para ti?

Susana

Para mim, o teatro foi mais útil. Quando o meu avô faleceu, eu tinha 12 anos; quando a minha avó faleceu, tinha 22. São 10 anos de diferença, eu era muito mais madura e consciente.

No caso do meu avô, nem cheguei a ir ao funeral, porque não queria que essa fosse a última imagem dele. Já o luto da minha avó abalou-me profundamente, porque éramos muito próximas. O teatro ajudou-me a expressar-me e a lidar com a dor, através do apoio das pessoas e do próprio processo artístico. Na dança também existia uma rede de suporte, mas não foi o mesmo.

Fabiana:

Como questão final: achas que deveriam existir mais projetos de teatro voltados para o apoio emocional, nomeadamente em processos de luto?

Susana

Sim, totalmente. Acho que deveria haver mais projetos teatrais ligados à compreensão das emoções, não apenas ao luto. Acredito até que o teatro devia ser introduzido logo no primeiro ciclo de ensino, pois desenvolve a criatividade, ajuda as crianças a ganharem confiança e a expressarem-se melhor. O teatro é uma ferramenta valiosa para o autoconhecimento e para nos abirmos ao mundo.

Fabiana:

Não tenho mais questões. Queres acrescentar algo?

Susana

Não, acho que já partilhei tudo o que queria. Obrigada.

Fabiana:

Obrigada eu, por teres aceite participar. Mais tarde poderás ler a entrevista completa.

Anexo C - Entrevista com Carla Bolito

Fabiana: Antes de mais, queria começar a entrevista por agradecer a sua presença, solicitar a sua autorização para a gravação do áudio e uso das informações na minha dissertação. Gostaria também de pedir autorização para revelar o seu nome na entrevista.

Carla Bolito: Sim, por mim está tudo bem!

Fabiana: Gostava que me fizesse uma pequena apresentação sobre si.

Carla Bolito: O meu nome é Carla Bolito. Comecei no teatro através do teatro universitário, por curiosidade, porque na altura pensava em ser atriz. Nasci em Moçambique mas vivi em Coimbra. Depois fiquei fascinada pelo teatro. Não logo do ponto de vista de intérprete ou atriz, mas sobretudo para conhecer melhor o que era esta arte de comunicação e de transmissão de pensamento e sentimentos. Achei que era uma forma de comunicar que está ao mesmo nível que outras formas ligadas ao conhecimento, à psicologia, à física, à sociologia, entre outros. O teatro mostrou-me uma forma diferente de as pessoas viverem algo em comum, um acontecimento que as altera e as faz refletir. Por isso, depois fui estudar teatro em Lisboa. Tive a sorte de ter tido o boom da dança com o teatro, em que João Fiadeiro, Clara Andrematte e Vera Manteiro foram meus professores. Eles estavam a explorar novas formas no teatro e nós, como alunos, fomos um pouco cobaias desses processos, o que influenciou muito a minha maneira de pensar sobre teatro, tanto como atriz como, mais tarde, ensaiadora.

Fabiana: Agora gostava de ouvir qual foi a sua motivação para a peça “Vermelho é a cor do meu luto”. Como foi criar essa peça?

Carla Bolito: Era uma peça que já queria fazer há bastante tempo, mas seria escrita por mim. Normalmente faço adaptações de literatura, mas neste caso queria escrever algo sobre a história da minha família. Antes, trabalhei com um dramaturgo moçambicano numa peça chamada “A Minha Cabeça”, sobre o retorno dos meus pais a Moçambique. Para escrever esta peça, precisei de pesquisa e de encontrar a minha voz. Queria que as personagens principais fossem mulheres com 50, 60 ou 70 anos, uma jovem e uma

adolescente, estabelecendo um diálogo entre gerações distintas. A personagem mais velha estaria pronta para a ação e a adolescente estava paralisada pelo luto. A temática refletia também a opressão que marca os jovens de hoje e queria representá-la através da jovem adolescente, criando uma narrativa entre estas duas mulheres.

Fabiana: Durante a escrita do guião, mostrava aos atores? Qual era o feedback?

Carla Bolito: Começámos os ensaios em setembro e em junho fiz uma leitura. Faço normalmente várias versões, no mínimo trinta, e gosto de ouvir os atores antes dos ensaios para perceber alterações necessárias. Sou permeável às opiniões dos atores, se acharem confuso ou tiverem sugestões, retifico. Quando escrevo, penso nos atores específicos e no trabalho deles, pois não conseguiria escrever sem conhecê-los.

Fabiana: E depois da peça ser apresentada, qual foi o feedback do público e da equipa?

Carla Bolito: A apresentação foi num teatro pequeno, SMOP, antigo Leopolda. A minha ideia inicial era criar algo realista, o quarto de uma adolescente, todo em tons de vermelho, simbolizando o luto como vida interior intensa e transformação. Com as limitações do espaço, integrei o próprio local na encenação, colocando o público em semicírculo ao nível da adolescente e a personagem mais velha no palco de costas. O pai surgia apenas na parte de baixo, sempre exausto. A cortina vermelha, antiga do Teatro Nacional, era central. Inicialmente a adolescente estava embrulhada na cortina e, ao libertar-se, iniciava o monólogo sobre a ausência da mãe. O texto explorava a transformação que o luto provoca, permitindo à personagem mais jovem atravessar uma prova emocional. A avó era simbólica, existia na cabeça da adolescente, mostrando como o luto pode ser diálogo interior. O feedback do público foi interessante: jovens identificavam-se com a adolescente, adultos com a personagem mais velha. Cada geração lia a peça à sua maneira. Para mim, foi um processo rico, o teatro tornou-se um espaço de encontro entre idades e vivências diferentes do luto.

Fabiana: No final, o público compreendeu mais facilmente porque a jovem estava assim?

Carla Bolito: Sim, no final percebia-se que a avó não era real. A cena sobre a morte da mãe ocorria a cerca de um terço da peça, e no final, o pai e a filha choravam juntos, sem atitudes paternalistas, mostrando o processo de aceitação e explicando o título da peça. Antes, o público via apenas a exaltação da personagem mais nova.

Fabiana: Que benefícios acha que as práticas artísticas teatrais podem trazer para alguém em luto e para expor estes temas?

Carla Bolito: O teatro cria um confronto do espectador com algo desconhecido no palco. Há sempre um lado catártico e uma projeção inconsciente do público sobre os atores. No caso do luto, o teatro pode ser um ritual simbólico de morte, mostrando efemeridade e vivência emocional intensa. Este processo catártico permite reflexão e identificação. O teatro propõe identificação, criação de empatia e jogo de espelhos entre atores e espectadores. Se feito com sensibilidade, promove catarse e reflexão.

Fabiana: Então, na ótica do teatro, ele consegue expor estes temas?

Carla Bolito: Sim, o teatro é aquilo que se quiser fazer dele. Pode ser meio ou fim, artístico ou terapêutico. Pode ajudar pessoas em luto a expressarem emoções, refletirem e sentirem empatia. O teatro de qualidade, conduzido por alguém experiente, tem potencial terapêutico.

Fabiana: Considera que o teatro pode dar ferramentas para superar processos de luto?

Carla Bolito: Sim, o teatro devia parte da educação desde cedo pois ajuda a expressar emoções, organizar pensamentos e trabalhar coletivamente. Isso traz distanciamento e reflexão, sendo altamente terapêutico. Para pessoas em luto, o teatro pode ser uma ferramenta útil, complementando processos terapêuticos.

Fabiana: A prática artística teatral pode ser benéfica, mesmo não substituindo terapia psicológica?

Carla Bolito: Sim, pode ser benéfica para lidar com luto, embora dependa de quem conduz a atividade. Pode ajudar na expressão emocional, aceitação das diferenças e no trabalho coletivo. O teatro promove reflexão, empatia e catarse.

Fabiana: Sobre a temática do luto em Portugal, acha que ainda é um tabu?

Carla Bolito: Sim, nossa cultura ainda não sabe lidar com a morte, herdando influências laico-cristãs. Não se fala nem se ensina a viver a morte. Comparando com outras culturas, onde a morte é celebrada, nós escondemos a morte. O teatro ajuda a aproximar o público da temática, permitindo vivência catártica e reflexão.

Fabiana: Tem algo mais que queira acrescentar?

Carla Bolito: Não, acho que respondi e disse tudo o que pretendia.

Fabiana: Obrigada pela sua disponibilidade. Poderá ler a entrevista na minha dissertação.

Anexo D - Entrevista Kátia Sá

Kátia – Posso te dizer que, enquanto professora de arte, educadora e professora de artes visuais, o luto não tem sido uma área recorrente, nem enquanto profissional, nem com os alunos. Porque nós, nas áreas visuais e tecnologias da licenciatura, que como sabes, é onde estou mais embrenhada na escola, temos por hábito sugerir aos alunos temáticas abordadas na contemporaneidade. O luto realmente podia ser uma temática abordada, mas não tem acontecido. O que tem acontecido mais agora, e é um facto, é que de forma autoproposta alguns alunos, muitos porque estão a passar por uma perda, outros porque é um tema que lhes interessa, escolhem trabalhar sobre isso.

Nós damos sempre a possibilidade de escolha livre e, de quando em vez, têm escolhido esse tema. É sempre interessante a forma como trabalham, porque é sempre nova e sempre diferente.

O que é que fazemos? Promovemos sempre uma primeira investigação teórica. Há sempre um processo prolongado de investigação conceptual e teórica, em que nós ajudamos a dar algumas referências: desde filosofia, história, sociologia, antropologia, geografia.... Pode-se misturar tudo, a verdade é essa. Posteriormente, dá-se início a um trabalho de experimentação plástica e, depois, à parte do projeto propriamente dita. Esta pode ser multimédia ou multimétodos: vídeo performance, happenings, vídeo arte, cerâmica, escultura, fotografia, desenho.... Enfim, podes ter muitas linguagens misturadas. Isto é só para te dar um estado da arte daquilo que é o meu trabalho enquanto professora. Porque é importante, depois, naquilo que promovi no trabalho que fiz no projeto.

O projeto INARTIS decorreu até 2023, ano em que terminou, e constituiu um projeto internacional partilhado entre vários colegas, no qual estive envolvida. Foi inicialmente orientado pela professora Isabel Madureira, que, entretanto, se aposentou, ficando a professora Clarice responsável pela coordenação internacional.

Na equipa portuguesa integravam-se a Leonor Valente, a professora Clarice (como coordenadora), eu própria, o professor Tiago Almeida e o professor Mário Relvas. Tratava-se, portanto, de um grupo considerável de docentes à frente deste projeto. Tenho

ainda apontamentos que funcionam como uma espécie de “cábula” sobre o desenvolvimento do projeto. Posso partilhar contigo esses detalhes, se preferires, ou recolhes depois essa informação.

Fabiana – Eu depois recolho essa informação, também para analisar com mais calma.

Kátia – Pronto, apresentar-te só grosseiramente aquilo que foi o projeto. Este projeto, *“Foresting social inclusion for all through artistic education, developing support for students with disabilities.”* Portanto, estivemos envolvidos num projeto que tratava com a diversidade funcional e promovia a educação artística destas pessoas. Era um projeto com vários países, e na equipa portuguesa era importante que desenvolvêssemos um workshop/oficina ou projeto educativo artístico. Primeiro, pensamos em alguns parceiros e tínhamos alguns interlocutores e alguns protocolos que já têm história com a ESELX. Num projeto que começou em 2020 e terminou em 2023, tinha como objetivo aproximar a arte destas pessoas com dificuldades funcionais, promovendo a inclusão social pelo fazer artístico participativo e inclusivo. Foi um projeto cofinanciado pelo Erasmus+ e envolveu quatro instituições parceiras do ensino superior: o IPL, a Áustria, a Universidade Autónoma de Barcelona e ainda duas instituições socioculturais de outros países, como a Macedónia e a Alemanha.

Aqui em Portugal o que aconteceu foi que fizemos algumas visitas junto de associações que trabalham com este público, resistindo apenas duas que decidiram continuar connosco. Neste momento ainda não tínhamos temática. Isto é importante: que haja um processo participativo, que se vá, no fundo, junto das pessoas compreender o que elas querem fazer. Mas há sempre também expectativas das instituições e devemos conseguir geri-las. É toda uma gestão que eu diria que é muito dinâmica e que muda muito de projeto para projeto, não há uma receita. Não sei se já trabalhaste com este público, mas há realmente uma gestão que é passo a passo e nunca sabes como ele vai caminhar.

Nós para este projeto trabalhamos com o Instituto Imaculada Conceição e com a CERCI de Lisboa. Não te sei dizer ao certo o número de participantes, mas há um relatório e um documento final como resumo final. Para dizer que este projeto tinha várias dimensões,

não vou agora entrar muito pelo projeto porque acho que não será o foco. Mas sim o tema em termos práticos e artísticos. Este projeto envolveu uma formação, sendo pensada em vários contextos para promover a inclusão através da arte, contando com outros profissionais como a professora Natália Vieiras, que acabou por estar connosco até ao final do projeto.

Depois era importante pôr em prática as nossas propostas e criamos então o workshop. Trabalhamos com alguns grupos, mas estas duas instituições ficaram connosco até ao fim. Havia um interlocutor que é um historiador no museu de S. Roque, o professor e historiador António Gouveia, que costumava de fazer exposições temporárias, posto isto, houve a possibilidade de pôr em prática o projeto e depois poder ser divulgado num contexto cultural que é o museu. Isto surge porque procuramos vários espaços culturais e este acolheu-nos muito bem. E a temática das relíquias, centrada na história da arte, chega pela mão dele.

As relíquias são objetos muito emblemáticos na história da Igreja Católica, normalmente de santos ou figuras muito importantes nesta história. Podem ser muito antigas e particulares, e vão chegando até aos nossos tempos em diferentes estados de conservação, e S. Roque tinha muitas relíquias.

O projeto começa numa visita guiada pelo professor, com estas instituições, e vamos observando estas relíquias nesta exposição, preparando-nos para abordar a temática em conjunto. Aqui surge o tema do luto, porque há uma ala muito interessante que aquando da instalação da mesma a própria equipa de montagem criou um núcleo intitulado “*Tudo são relíquias?*”. Este núcleo já não fala dos santos nem da sua história, mas sim dos familiares que ocuparam o campo emocional, de proximidade de vida. No fundo, é trazer aquilo que é sacro para os comuns mortais, trazer a relíquia para sacralizar alguém que nos é querido, mas é um ser humano comum, nada de sagrado, mas muito excepcional em termos emocionais e pessoais, e foi esse o desafio.

Quando visitámos este núcleo que tinha objetos comuns, como relógios de pulso, canetas, diários. Expostos de uma forma muito delicada e muito atenta, elevados à categoria de

reliquia pertencendo a alguém que já partiu, ficamos todos com esta ideia em mente, que seria muito interessante criar objetos artísticos a nível individual e coletivo, tendo como tema base esta eleição de um objeto conectado a um ente querido que já não está entre nós, ou seja, estas relíquias pessoais. Desta forma, estaríamos a trabalhar o luto.

Embora a maioria dos objetos estivesse conectada com pessoas que tinham partido, alguns seriam de pessoas que se tinham afastado destas pessoas, apontando para um luto diferente. O que também pode ser muito interessante para ti, que estás agora a analisar o luto, pensar nas suas várias dimensões. E o desafio começa aqui: começamos por escolher um objeto e aí trabalhamos em parceria com os interlocutores e com os animadores socioculturais que estavam nestas instituições, que nos ajudaram a trabalhar com estes grupos, previamente a pedir-lhes para escolher um objeto para depois criar um relicário, sendo as relíquias o objeto e o relicário aquilo que construímos em conjunto ao longo de muitas semanas.

As sessões eram semanais, e este trabalho foi feito em coautoria com a professora Natália e com os animadores socioculturais de ambas as instituições. Havia uma fase inicial de conversa, de partilha de memórias, onde cada participante era convidado a falar sobre a pessoa escolhida e o objeto que representava a sua ligação. Foi um processo muito rico emocionalmente, porque muitos deles não tinham tido a oportunidade de expressar as suas perdas ou de verbalizar sentimentos de saudade. Trabalhar o luto através da arte permitiu-lhes fazer essa travessia de uma forma segura e criativa.

Durante as semanas seguintes, começámos a construir os relicários, utilizando materiais diversos – caixas, tecidos, objetos reciclados, colagens, pequenas esculturas – cada um escolhido de acordo com o significado pessoal atribuído pelo participante. Foi muito interessante perceber que, ao longo das sessões, o discurso de alguns participantes se modificava. No início, havia uma tristeza muito evidente, mas à medida que iam construindo os seus relicários, surgiam sentimentos de orgulho, de serenidade e até de alegria por poderem homenagear alguém querido. Este é um aspeto que considero profundamente terapêutico na arte: ela permite transformar a dor em criação, o silêncio em gesto.

No final, organizámos uma pequena exposição no próprio museu de S. Roque, onde cada pessoa pôde apresentar o seu relicário e explicar o seu significado. Foi um momento de grande emoção. Recordo-me especialmente de um dos participantes que, no início, quase não falava e que, no dia da exposição, fez questão de contar a história do seu objeto diante de todos. Esse tipo de transformação é, para mim, o maior sinal do impacto que o trabalho artístico pode ter no processo de luto. É um processo silencioso, mas muito profundo.

Fabiana – E como é que os participantes reagiram a esta experiência artística? Sentiu que houve resistência ou foi algo bem recebido desde o início?

Kátia – No início há sempre alguma resistência, principalmente porque o tema do luto continua a ser um tabu em muitos contextos, mesmo em ambientes artísticos. Mas à medida que se cria um espaço de confiança e de partilha, as pessoas vão-se abrindo. O facto de o trabalho ser feito em grupo ajuda muito, porque há uma sensação de pertença e de empatia. Todos percebem que estão a atravessar processos semelhantes, ainda que as histórias sejam diferentes. É importante também sublinhar o papel da mediação artística, porque é o facilitador quem cria as condições para que a expressão aconteça. O professor ou o animador sociocultural tem de ser muito sensível a este processo, saber quando intervir, quando escutar e quando apenas observar.

No caso deste projeto, as reações foram extremamente positivas. Houve choro, houve riso, houve silêncio. Mas acima de tudo houve criação, e isso é o mais importante. Os relicários tornaram-se objetos de memória, mas também de esperança. Alguns participantes pediram para levar as suas peças para casa, outros quiseram deixá-las no museu. Acho que isso diz muito sobre a forma como se apropriaram do processo e como o vivenciaram de modo pessoal.

Fabiana – E relativamente à sua própria perceção enquanto educadora e artista, de que forma este projeto a afetou?

Kátia – A mim afetou-me muito. Diria que mudou a minha forma de estar no ensino e na arte. Eu própria comecei a refletir sobre as minhas perdas e sobre a forma como a arte

pode servir de ponte entre aquilo que sentimos e aquilo que conseguimos exteriorizar. Trabalhar o luto não é apenas falar da morte, é falar da continuidade da vida, da transformação. Acho que todos nós, professores, artistas ou mediadores, precisamos de desenvolver essa sensibilidade para lidar com temas que nos tocam de perto. E foi exatamente isso que este projeto me proporcionou: um reencontro com a humanidade das coisas simples.

Além disso, este tipo de projetos desafia-nos também a pensar na responsabilidade ética do educador artístico. Não se trata apenas de ensinar técnicas ou conceitos, mas de criar espaços onde as pessoas possam ser ouvidas e expressar-se. E isso é algo que, infelizmente, nem sempre é valorizado nas instituições de ensino. Há uma tendência para separar a arte da vida, quando, na verdade, a arte é uma extensão da vida. Este projeto provou exatamente o contrário: que a arte pode ser um caminho de cura e de reconstrução pessoal.

Fabiana – Acha que há espaço nas escolas para integrar mais práticas artísticas relacionadas com o luto e com a expressão emocional?

Kátia – Acho que sim, e cada vez mais necessário. As escolas estão cheias de alunos que carregam dores, perdas, inseguranças. Muitas vezes não têm espaço nem vocabulário emocional para lidar com isso. A arte pode ser uma via muito eficaz de mediação emocional. Não falo apenas do luto por alguém que morreu, mas também do luto por mudanças, por rupturas, por fases da vida que terminam. O luto faz parte da experiência humana, e a escola não pode fingir que ele não existe.

O desafio está em criar propostas pedagógicas que abordem o tema de forma sensível e respeitosa. Nem todos os professores se sentem preparados para isso, e por isso é importante a formação contínua. É preciso aprender a escutar, a acolher e a dar espaço à expressão. A arte, pela sua natureza simbólica, permite trabalhar estes conteúdos sem impor discursos, mas abrindo possibilidades de leitura e de transformação. Acho que o luto, quando trabalhado artisticamente, pode ser uma poderosa ferramenta de autoconhecimento.

Fabiana – Referiu há pouco o papel dos animadores socioculturais. Na sua opinião, qual é a importância deles em projetos desta natureza?

Kátia – É fundamental. O animador sociocultural é o elo entre o participante e o projeto. Ele conhece o contexto, as necessidades, as fragilidades e os potenciais de cada pessoa. No nosso caso, foram os animadores que ajudaram a estabelecer pontes de confiança, a traduzir o que era preciso, a gerir as emoções que emergiam. O seu papel vai muito além da logística – é afetivo, é humano, é relacional. E quando falamos de luto, essa dimensão é essencial.

A presença de animadores formados e sensíveis a estas questões faz toda a diferença. A arte pode tocar lugares muito profundos, e é importante que haja profissionais preparados para acompanhar o que pode surgir. Muitas vezes, basta uma palavra, um gesto, uma escuta atenta. E é aqui que o trabalho interdisciplinar se torna tão enriquecedor: artistas, professores e animadores podem criar juntos experiências transformadoras.

Fabiana – E sente que os participantes conseguiram ressignificar o luto através deste processo criativo?

Kátia – Sim, sem dúvida. O que observei foi uma transformação subtil, mas real. Não é uma cura, porque o luto não se cura, mas há uma integração. As pessoas passam a olhar para a sua perda com outros olhos, a compreender que podem continuar ligadas à memória do outro sem que isso as prenda à dor. A arte dá forma a essa continuidade, e o relicário, nesse sentido, é uma metáfora muito bonita: é um espaço que guarda, mas também expõe, que protege, mas também mostra.

Alguns participantes disseram-me que, depois do projeto, começaram a visitar mais vezes o cemitério ou a falar mais abertamente sobre quem tinham perdido. Outros disseram que finalmente conseguiram arrumar objetos que antes não conseguiam tocar. Esses gestos simples são sinais de que algo se moveu dentro deles. É essa a função da arte: mover o que está parado, dar voz ao que estava calado.

Fabiana – E para terminar, se tivesse de resumir o contributo das práticas artísticas para o processo de luto em adultos, o que diria?

Kátia – Diria que as práticas artísticas são uma forma de elaboração simbólica do luto. Elas não substituem o tempo nem a dor, mas ajudam a atravessá-los. Criar é organizar o caos interno, é dar sentido ao que parece incompreensível. Quando alguém pinta, modela, escreve ou constrói algo a partir da sua perda, está a reorganizar a sua experiência, a reconstruir o seu mundo interno. É um processo profundamente humano e necessário.

No caso dos adultos, isso é ainda mais importante, porque muitas vezes não têm espaços legítimos para viver o luto. Espera-se que sejam fortes, produtivos, racionais. A arte vem contrariar essa lógica, oferecendo um espaço simbólico onde o sentir é permitido. Acredito que projetos como este podem inspirar novas formas de pensar a educação, a terapia e a própria relação com a morte. O luto não é o fim, é uma passagem. E a arte pode ser a ponte.

Fabiana – Muito obrigada por esta partilha tão rica, Kátia. Foi realmente uma conversa muito inspiradora e valiosa para a minha investigação.

Kátia – Eu é que agradeço. É bom saber que este tema continua a ser estudado e que a arte pode continuar a abrir caminhos de transformação.

Anexo E - Entrevista Maria Rita

Fabiana:

Olá. Espero que estejas bem. Como referi anteriormente, estas entrevistas fazem parte de um estudo académico. Autorizas que esta entrevista seja gravada e que o teu nome seja utilizado na mesma?

Maria:

Sim, autorizo. Não tenho qualquer problema com isso.

Fabiana:

Podes começar por te apresentar brevemente?

Maria:

O meu nome é Maria Rita. Estudei teatro no ensino secundário e terminei os estudos há um ano. Neste momento estou de férias e, no próximo ano, pretendo trabalhar na área do teatro.

Fabiana:

Consideras que o tema do luto é abordado na sociedade de forma aberta ?

Maria:

Não, de todo. As pessoas demonstram grande dificuldade em lidar com o luto alheio. Tive essa perceção quando enfrentei uma perda pessoal. Evitei partilhar a situação porque sabia que os outros não saberiam como reagir. Habitualmente, agem com excessiva delicadeza ou evitam o tema, o que não corresponde ao que realmente se precisa. Em geral, a sociedade tem receio de lidar com sentimentos profundos, sobretudo numa questão tão sensível como o luto.

Fabiana:

Começaste a estudar teatro antes ou depois dessa perda?

Maria:

Faço teatro desde os oito anos. No entanto, durante o oitavo e nono ano, o meu avô foi diagnosticado com Alzheimer. Embora ainda tivéssemos algum contacto com ele, a ligação foi-se perdendo. No ano passado, ele faleceu, e foi nesse momento que a realidade

da perda se tornou evidente para mim. Até então, não tinha plena consciência da gravidade da situação. Com essa vivência, percebi também o impacto que teve no meu desempenho teatral. Nessa fase, reprimia as minhas emoções e não conseguia expressar-me plenamente em palco. Nem sempre sabia se as emoções que demonstrava em cena eram minhas ou da personagem. Isso causou alguma confusão interna.

Fabiana:

Na tua opinião, o teatro pode ter um papel positivo no apoio a alguém em processo de luto?

Maria:

Penso que depende da forma como o teatro é vivido. No meu caso, como o encaro como profissão, exige um grande controlo emocional. Se a pessoa está fragilizada emocionalmente, esse controlo torna-se mais difícil, e o teatro pode não ser benéfico. Pode até aumentar o descontrolo emocional. A ideia de que os atores conseguem alternar rapidamente entre emoções é errada; é necessário um trabalho emocional profundo e estruturado. Numa situação de luto recente, esse domínio é muito difícil de alcançar.

Fabiana:

Portanto, não considerarias o teatro uma ferramenta benéfica nesse contexto?

Maria:

Depende. Como profissão, penso que não é o mais indicado. No entanto, se for encarado como forma de expressão ou passatempo dentro de um contexto mais performativo, que inclua música, dança e expressão dramática então sim, pode ter efeitos positivos. Nesse caso, trata-se mais de uma prática de libertação emocional do que de representação pura.

Fabiana:

Então, como hobby ou prática de expressão artística, o teatro pode ter benefícios?

Maria:

Sim, nesse contexto pode ser extremamente benéfico. A expressão dramática pode funcionar como uma via de libertação emocional. Muitas vezes, estamos a passar por situações difíceis e não sabemos como expressar o que sentimos. O teatro proporciona esse espaço seguro, sem julgamento, onde é possível libertar sentimentos e partilhar

experiências, mesmo sem se ter plena consciência disso. A componente de grupo e o sentimento de pertença também são muito importantes.

Fabiana:

Na tua opinião, o teatro devia ser mais integrado nas escolas, inclusive no ensino básico?

Maria:

Sim, sem dúvida. Tive expressão dramática em criança e percebi o impacto positivo que teve, não só em mim, mas também em colegas que eram mais tímidos ou retraídos. O teatro ajudou-os a socializar, a expressarem-se sem receio de julgamento. Nem todas as crianças se identificam com a dança, a música ou a pintura. O teatro, por sua vez, consegue incorporar várias formas de arte, promovendo a união e o respeito pela individualidade de cada um.

Fabiana:

O teatro comunitário faz sentido para ti?

Maria:

Sim. Já tive oportunidade de participar em projetos comunitários, onde dinamizei sessões e colaborei em espetáculos. Muitas pessoas disseram-me que o teatro lhes permitiu escapar, por breves momentos, da realidade difícil em que vivem. Também para os formadores é uma experiência enriquecedora, pois confrontamo-nos com realidades diferentes, com poucos recursos, o que estimula a criatividade e a adaptação. Além disso, proporciona uma troca de experiências muito valiosa.

Fabiana:

Já participaste em alguma peça cujo tema central fosse o luto?

Maria:

De forma indireta, sim. A minha Prova de Aptidão Profissional (PAP) envolvia uma personagem viciada em morfina, que se perdeu emocionalmente após a morte de um filho. Embora na versão final da peça tenhamos optado por não focar tanto essa dimensão, foi um aspeto que trabalhei em fase de criação da personagem.

Fabiana:

Consideras importante que existam mais peças sobre o luto, do ponto de vista do público?

Maria:

Sim, considero importante. Se o público conseguir identificar-se com o que está a ver, o impacto pode ser significativo. Todos os temas devem ter espaço no teatro, incluindo o luto. No entanto, defendo que se deve abordar o tema de forma realista, não centrando apenas na dor explícita, mas também nos efeitos que o luto tem na vida quotidiana, nas relações interpessoais, no trabalho. Essa abordagem pode gerar maior empatia e compreensão por parte do público.

Uma das forças do teatro é a capacidade de transmitir emoções e refletir a realidade de forma visual, permitindo ao espectador ver-se representado.

Fabiana:

Tens algo que queiras acrescentar?

Maria:

Não, penso que abordei tudo o que tinha a dizer.

Fabiana:

Muito obrigada pela tua disponibilidade e pelas tuas respostas. Fico muito contente por teres partilhado uma perspetiva diferente mais na ótica enquanto profissional e menos centrada no teatro como passatempo o que enriquece bastante a investigação.

Maria:

Se precisares de mais alguma coisa, estou disponível para ajudar.

Fabiana:

Obrigada. Até breve.

Anexo F – Entrevista Sara Castro

Fabiana:

Olá, espero que te encontres bem. Como já tinha explicado anteriormente, esta entrevista será utilizada apenas para fins de investigação, no âmbito do meu estudo sobre o impacto das práticas artísticas teatrais nos processos de luto em adultos. Autorizas a gravação da entrevista e o uso do teu nome e das tuas declarações para efeitos da minha dissertação?

Sara:

Sim, claro, não há problema algum.

Fabiana:

Perfeito, muito obrigada.

Sara:

Antes de começarmos, quero dizer que acho muito interessante o tema da tua investigação. É um tema sensível, mas também muito necessário, e acredito que abordar o luto a partir de uma perspetiva artística pode revelar dimensões muito ricas da experiência humana.

Fazendo uma breve apresentação, o meu nome é Sara de Castro, sou atriz de formação e trabalho essencialmente na área do teatro, embora também tenha feito algum cinema e televisão. Paralelamente, sou professora na área da voz e da interpretação e, ocasionalmente, dirijo espetáculos.

Um dos projetos que mais me marcou foi o espetáculo “**Madalena**”, que estreei em 2020. Foi uma coprodução entre o Teatro Nacional D. Maria II, o Teatro Viriato, em Viseu, e o Centro de Artes de Ovar. A criação surgiu de uma motivação pessoal e também de uma reflexão mais ampla sobre o modo como lidamos com a morte na nossa sociedade.

Perdi o meu pai quando tinha 14 anos e, durante muitos anos, o tema da morte foi completamente silenciado na minha família. Era um assunto que não se falava, um tabu. Além disso, não tive contacto físico com o corpo, e isso dificultou muito o processo de

aceitação. Acho que esse afastamento — não poder ver, tocar, despedir-me — tornou a perda mais abstrata e, de certa forma, suspensa no tempo.

Quando comecei a trabalhar no “Madalena”, o ponto de partida foi essa experiência pessoal, mas também uma curiosidade sobre as dimensões sociais e culturais da morte. Fui percebendo que, historicamente, tanto os nascimentos como as mortes estavam profundamente ligados às mulheres, eram rituais femininos. Com a modernidade, esses processos foram institucionalizados, profissionalizados, e, de certo modo, afastados das pessoas. Hoje, morre-se num hospital, muitas vezes sozinho, e o luto passou a ser vivido em privado, sem ritual, sem partilha.

No espetáculo, quis devolver à morte essa dimensão simbólica e comunitária. O teatro, por natureza, é um espaço de encontro, e pareceu-me o lugar certo para esse tipo de reflexão. Não quis que o espetáculo tivesse uma dimensão terapêutica explícita, mas, inevitavelmente, ele acabou por ter esse efeito — tanto em mim como nas outras pessoas envolvidas.

Fabiana:

E sentes que esse processo teve impacto na tua relação pessoal com o luto?

Sara:

Sim, teve, sem dúvida. O processo artístico foi profundamente transformador. No início, não sabia exatamente o que procurava, mas à medida que fomos criando, senti que estava finalmente a dar forma a algo que tinha permanecido em silêncio durante anos. Não foi um processo de cura no sentido médico do termo, mas foi um processo de reconciliação.

O trabalho foi feito em equipa, com um grupo de mulheres artistas, e todas nós trazíamos as nossas próprias histórias, perdas, e memórias. Isso gerou uma grande empatia dentro do grupo. Criámos um espaço seguro, onde era possível falar sobre temas difíceis, sem julgamentos e sem dramatismo excessivo.

A dramaturgia do “Madalena” inspirou-se nas cinco fases do luto de Elisabeth Kübler-Ross — negação, raiva, negociação, depressão e aceitação. A peça começava com uma tentativa falhada de lavar o corpo de uma mulher morta, e terminava com a concretização desse gesto, uma espécie de ritual simbólico de aceitação.

Fabiana:

Como foi a receção do público?

Sara:

Foi muito intensa. O espetáculo foi selecionado pela Rede Eunice, o que nos permitiu apresentá-lo em vários pontos do país, desde grandes cidades a localidades mais pequenas. Em cada local, trabalhámos com uma comunidade diferente, integrando pessoas da região no elenco. Esse contacto com o público e com as comunidades deu ao espetáculo uma dimensão muito humana e autêntica.

Lembro-me de várias pessoas virem falar connosco no final das apresentações. Muitas estavam visivelmente emocionadas e diziam que o espetáculo as tinha ajudado a pensar na própria perda ou a lembrar-se de alguém. Uma senhora, por exemplo, disse-me que, depois de muitos anos, finalmente sentiu que podia falar sobre a morte da filha. Foi muito comovente perceber que o teatro podia abrir esse tipo de espaço.

Curiosamente, o espetáculo foi apresentado pouco antes e depois da pandemia, o que lhe deu ainda mais pertinência. Durante o confinamento, muitas pessoas perderam familiares sem poderem despedir-se, e o “Madalena” acabou por se tornar um lugar simbólico de partilha e catarse.

Fabiana:

Achas que o teatro pode ter impacto em pessoas que estão a viver um processo de luto, seja como público ou como participantes de uma prática artística?

Sara:

Acredito que sim. O teatro tem um enorme potencial de transformação pessoal e emocional. É um espaço de empatia, de escuta e de relação. Mesmo quando o objetivo não é terapêutico, o simples facto de nos colocarmos em contacto com as nossas emoções, de as nomearmos e partilharmos, tem um efeito muito poderoso.

No entanto, acho importante distinguir entre o teatro com fins terapêuticos — como o psicodrama ou a dramaterapia — e o teatro artístico. A arte não precisa de justificar-se pela sua utilidade, mas o impacto emocional que provoca é inegável.

Trabalhar sobre o luto, por exemplo, exige muita responsabilidade. Não basta escolher o tema e representá-lo. É preciso criar condições de segurança emocional, tanto para quem cria como para quem assiste. Há pessoas que não estão preparadas para se confrontar com determinadas imagens ou memórias, e o teatro deve ter consciência disso.

Eu defendo que os espetáculos deveriam incluir avisos sobre conteúdos sensíveis, como já acontece em filmes e séries. Não se trata de censura, mas de respeito pelo público. É uma forma de dar liberdade de escolha e de proteger quem possa estar em situação de fragilidade emocional.

Fabiana:

E como é que este projeto influenciou o teu olhar enquanto criadora e professora?

Sara:

Mudou muita coisa. Primeiro, reforçou em mim a ideia de que o teatro é, acima de tudo, um espaço de encontro e de partilha humana. A técnica é fundamental, claro, mas o essencial é o que acontece entre as pessoas.

Enquanto professora, tento transmitir aos meus alunos que o teatro não é apenas representação, mas também escuta, presença e vulnerabilidade. Trabalhar temas como o luto, a perda ou o amor obriga-nos a estar disponíveis emocionalmente, e isso exige maturidade e cuidado.

Além disso, o “Madalena” mostrou-me que o teatro pode ter um papel social relevante. Pode ajudar-nos a pensar o que somos enquanto comunidade, o modo como lidamos com a morte, com o corpo, com a memória. Não é apenas entretenimento; é também reflexão.

Fabiana:

Achas que o teatro pode contribuir para normalizar a conversa sobre a morte e o luto?

Sara:

Sim, completamente. A morte continua a ser um grande tabu na nossa cultura. Falamos muito sobre o início da vida, mas pouco sobre o fim. O teatro tem essa capacidade de pôr as coisas em cima da mesa, de criar espaço para o diálogo.

Quando o público vê uma história que fala da morte com verdade e sensibilidade, sente-se autorizado a pensar e a falar sobre o tema. É quase como se o teatro nos dissesse: “é permitido sentir”. E isso é profundamente libertador.

Fabiana:

Falaste há pouco da importância de criar condições de segurança emocional no trabalho teatral. Podes explicar melhor o que isso significa, na prática?

Sara:

Claro. Criar segurança emocional significa garantir que as pessoas envolvidas num processo criativo, principalmente quando o tema é sensível como o luto, sintam que podem explorar emoções intensas sem se magoarem. No caso do “Madalena”, tínhamos um espaço de partilha muito honesto. Antes de começarmos os ensaios, fazíamos conversas informais, partilhávamos experiências, falávamos de memórias. Era um processo muito humano e, ao mesmo tempo, artístico.

Acredito que o teatro tem esse poder porque trabalha com o corpo e com a emoção, mas também com o pensamento. Não é apenas sentir; é refletir sobre o que se sente. E é isso que o torna tão especial.

Fabiana:

E achas que esse equilíbrio entre emoção e reflexão também é importante para o público?

Sara:

Sim, sem dúvida. O público precisa de espaço para sentir, mas também para pensar. O teatro é um lugar de reflexão coletiva. Quando uma peça fala de temas como a morte ou o luto, não se trata apenas de despertar emoções — trata-se de abrir um espaço simbólico para que cada pessoa possa situar a sua própria experiência dentro daquilo que está a ver.

No caso do “Madalena”, muitas pessoas diziam que sentiam uma espécie de alívio, como se pudessem finalmente falar de algo que tinham guardado há muito tempo. E isso, para mim, é das coisas mais bonitas que o teatro pode oferecer: a possibilidade de reconectar as pessoas com o que sentem e com os outros.

Fabiana:

Durante o processo criativo, sentiste alguma resistência por parte das pessoas em abordar o tema da morte?

Sara:

Sim, senti, sobretudo no início. A morte é um tema que gera desconforto, e há quem prefira não falar sobre ela. No entanto, quando começámos a trabalhar, percebi que o silêncio inicial escondia, na verdade, muita necessidade de expressão. É curioso, porque quanto mais nos afastamos da morte enquanto sociedade, mais ela ganha força dentro de nós.

Com o tempo, as pessoas foram-se abrindo. Começámos a falar de rituais, de experiências familiares, de perdas pessoais, e isso criou uma cumplicidade enorme. O teatro tem essa capacidade de gerar intimidade, mesmo entre pessoas que não se conhecem bem. E quando isso acontece, o trabalho ganha uma profundidade muito maior.

Fabiana:

Referiste há pouco a pandemia. Achas que esse contexto alterou a forma como as pessoas vivenciam o luto?

Sara:

Sim, completamente. A pandemia mudou radicalmente a nossa relação com a morte. Durante aquele período, muitas pessoas perderam familiares sem poderem estar presentes, sem poderem despedir-se. Isso é uma violência simbólica enorme. O luto ficou suspenso, sem ritual, sem corpo, sem toque.

Quando voltámos a apresentar o espetáculo, o público estava muito mais recetivo, mais vulnerável também. Lembro-me de sessões em que as pessoas choravam muito, mas no final vinham agradecer. Diziam coisas como “era isto que eu precisava de ver” ou “agora consigo chorar”. Percebi então que o teatro estava a funcionar quase como um espaço de ritual coletivo, algo que a pandemia nos tinha tirado.

Fabiana:

Isso é muito interessante, essa ideia do teatro como um ritual. Podes desenvolver um pouco mais essa ideia?

Sara:

Claro. Acho que o teatro tem uma dimensão ritualística muito evidente. Há um espaço sagrado o palco, há uma comunidade que se reúne, o público, há uma ação simbólica, a representação, e há uma transformação, o que se passa dentro de cada pessoa.

No “Madalena”, isso era muito visível. Havia momentos quase litúrgicos, de repetição, de silêncio, de contacto físico. A cena final, em que uma das personagens lavava o corpo da outra, era profundamente simbólica. Não havia palavras, apenas o gesto. E o público percebia, sentia. Era um momento de aceitação, de reconciliação com a morte e com a vida.

Acho que o teatro tem essa capacidade única de criar rituais contemporâneos. Já não temos tantos rituais na sociedade moderna, mas continuamos a precisar deles. O teatro pode ser esse espaço de reencontro com o simbólico.

Fabiana:

E como foi para ti, enquanto artista, lidar emocionalmente com um tema tão pessoal ao longo de todo o processo?

Sara:

Foi intenso, mas também libertador. No início, confesso que tive algum medo. Havia uma parte de mim que achava que estava a abrir feridas antigas. Mas à medida que o processo avançava, percebi que não se tratava de reviver a dor, mas de a transformar.

A arte tem essa capacidade: transforma a experiência pessoal em algo universal. O que era a minha dor deixou de ser só minha, passou a ser também das outras pessoas, e isso muda completamente a relação com ela. Deixa de ser uma ferida isolada e torna-se partilhada, simbólica.

Houve momentos muito emocionantes, claro. Lembro-me de um ensaio em que uma das atrizes começou a chorar a meio de uma cena, e de repente todas nós chorámos também. Não era tristeza, era reconhecimento. Era como se estivéssemos todas a dizer umas às outras: “eu também sei o que é isso”.

Fabiana:

E o que achas que este tipo de trabalho pode trazer aos jovens artistas ou aos alunos com quem trabalhas?

Sara:

Acho que pode trazer consciência, sobretudo. O teatro é uma arte que exige presença, escuta e empatia. Quando trabalhamos temas existenciais, como o luto, obriga-nos a olhar para dentro, mas também para o outro.

Costumo dizer aos meus alunos que o teatro não é só sobre representar personagens, é sobre compreender o que é ser humano. Trabalhar sobre a morte, sobre a perda, é também uma forma de trabalhar sobre a vida.

Além disso, o teatro ajuda a desenvolver competências emocionais muito importantes — como a capacidade de lidar com a vulnerabilidade, de comunicar emoções, de estar disponível para o outro. Tudo isso contribui para o crescimento pessoal e artístico.

Fabiana:

Se tivesses de resumir o impacto deste projeto na tua vida e na tua carreira, o que dirias?

Sara:

Diria que foi um marco. O “Madalena” foi o espetáculo mais pessoal e, ao mesmo tempo, o mais coletivo que já fiz. Fez-me perceber que o teatro pode ser um espaço de transformação real, tanto para quem o faz como para quem o vê.

Pessoalmente, sinto que fechei um ciclo. Não no sentido de esquecer a perda, mas de a integrar na minha história. O luto nunca desaparece completamente, mas transforma-se. E acredito que o teatro me ajudou nesse processo.

Profissionalmente, abriu-me horizontes. Deu-me vontade de continuar a explorar temas que toquem as pessoas, que provoquem reflexão. Não quero fazer teatro apenas para entreter; quero que o meu trabalho tenha sentido, que contribua de alguma forma para o diálogo sobre o que é estar vivo.

Fabiana:

Muito obrigada, Sara. Foi uma conversa muito rica e inspiradora.

Sara:

Obrigada eu, Fabiana. Fico contente por poder contribuir para a tua investigação. Espero que este trabalho ajude a dar visibilidade à importância da arte no modo como lidamos com o luto. Acho que precisamos mesmo de falar mais sobre isso, e o teu estudo é um passo nesse caminho.