

UNIVERSIDADE ABERTA



ACTivARTE

Um estudo sobre o envelhecimento ACTivo através da ARTE Teatral

Vítor Bruno Freitas Sesinando

**Trabalho de Projeto para obtenção de
Grau de Mestre em Arte e Educação**

Lisboa, 2020

UNIVERSIDADE ABERTA



ACTivARTE

Um estudo sobre o envelhecimento ACTivo através da ARTE Teatral

Vítor Bruno Freitas Sesinando

**Trabalho de Projeto para obtenção de
Grau de Mestre em Arte e Educação**

**Orientadora: Professora Doutora Ângela Maria Mendes
Saldanha Silva Gomes**

Lisboa, 2020

Resumo

O presente relatório foi realizado no âmbito do Mestrado em Arte e Educação da Universidade Aberta. O projeto que lhe deu origem surgiu a partir da minha prática como professor voluntário na disciplina de Teatro na Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão (USMMA)

O envelhecimento populacional é, inquestionavelmente, uma realidade do mundo contemporâneo. Assim sendo, a senioridade saudável e ativa deve ser uma preocupação de todos os agentes sociais. Este relatório de projeto visa, através da análise de um estudo de caso, investigar a relação entre o Teatro e o Envelhecimento Ativo/Criativo e compreender os benefícios da atividade teatral para a promoção do mesmo. Este estudo de caso incidiu no Grupo de Teatro Sénior da Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão.

Palavras-chave

Educação, Envelhecimento Ativo, Envelhecimento Criativo, Sénior, Teatro.

Abstract

The present report was done in the sphere of the Master in Art and Education, by *Universidade Aberta*. The project which gave rise to it was a consequence of my practice as a volunteer teacher of the Theater, at *Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão (USMMA)*.

The ageing population is, undoubtedly, a reality in the contemporary world. Therefore, an active and healthy seniority should be a concern of all social agents. This reports aims, through a case study, to investigate the relation between Theater and and the Active/Creative Ageing and to understand the benefits of theatrical activity to the promotion of it.

This case study focused on the *Grupo de Teatro Sénior da Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão*

Keywords

Education, Active Ageing, Creative Ageing, Elderly, Theater,

Dedicatória

À minha querida orientadora Ângela Maria Mendes Saldanha Silva Gomes, por todo o apoio e disponibilidade.

Aos meus pais, por me terem apoiado e incentivado desde o dia em que lhes revelei que queria abraçar a arte teatral. Contra ventos e marés, estiveram sempre ao meu lado.

À minha avó Hortênsia que me deixou ser criança, permitindo-me brincar durante horas infindáveis. Sei que, de onde estás, continuas a ver-me brincar e sorrir.

À Carla, por ter estado comigo nas inúmeras tempestades que já assolaram esta viagem a dois. Obrigado por fazeres parte da minha vida.

Ao meu querido amigo Luiz Biasi. Um aluno que se tornou amigo, cúmplice, companheiro. As suas palavras encheram, muitas vezes, de esperança o meu espírito... A distância de anos que nos separa jamais será superior ao carinho e amizade que nos aproxima.

Agradecimentos

Desde cedo descobri que a paixão pelo teatro não se esgotava em estar em palco sendo outro(s). Desde cedo este Eu quis possibilitar que Outros se descobrissem a partir do teatro, intervindo social e culturalmente. Depois de anos em que trabalhei com e para as crianças e jovens com que me fui cruzando, chegou o inusitado convite para trabalhar com seniores. E por isso o meu primeiro agradecimento vai para a amiga Marta Magueijo que me provocou a abrir novos horizontes

À minha amiga Ana Sofia Fonseca, que durante um longo período acompanhou este projeto acrescentando-lhe sensibilidade.

A todos os funcionários e membros do Executivo da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão, em particular àqueles que colaboram diretamente com a Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão.

Aos seniores que participaram neste projeto, com quem muito aprendi e a quem um dia disse, momentos antes do início de um espetáculo, reforçando, agora, aqui esta mesma mensagem: “ A coragem, dedicação, empenho e a garra que todos demonstram é para mim um grande exemplo e, muito sinceramente devo confessar que, quando crescer, quero ser como vocês!”

Índice Geral

Resumo	iii
Abstract.....	iv
Dedicatória.....	v
Agradecimentos.....	vi
Índice Geral	vii
Abreviaturas.....	ix
Introdução.....	2
Parte I	3
Envelhecimento	4
Envelhecimento Ativo	5
Envelhecimento Criativo	6
O Teatro como ferramenta de aprendizagem.....	7
A Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão	8
Educação formal e não formal	9
Como chego à USMMA?.....	13
Parte II	15
Metodologia	16
A Expressão Dramática e o Teatro	18
Pedagogia do Lúdico.....	20
Exploração da linguagem corporal	27
Improvisação	29
Questões preliminares sobre a dicotomia processo/produto.....	32
Fases e etapas.....	33
A escolha do texto	33
Leituras	34
Ensaios	35
Ensaios Extra	35
Apresentações públicas.....	36
Parte III	39
Reflexões	40
Referências Bibliográficas	42

Anexos 44

Abreviaturas

RUTIS – Rede de Universidades da Terceira Idade

USM – Universidade Sénior de Massamá

UFMMA – União das freguesias de Massamá e Monte Abraão

USMMA – Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

OMS – Organização Mundial de Saúde

Quando a velhice chegar, aceita-a, ama-a. Ela é abundante em prazeres se souberes amá-la. Os anos que vão gradualmente declinando estão entre os mais doces da vida de um homem. Mesmo quando tiveres alcançado o limite extremo dos anos, estes ainda reservarão prazeres.

- Séneca -

Introdução

Esse relatório pretende ser um testemunho da caminhada construída com o Grupo de Teatro da Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão (USMMA), como exemplo da importância da prática teatral para a Terceira Idade. O objetivo primordial foi o de possibilitar ao um grupo de seniores, que espontaneamente se inscreveu na disciplina de Teatro da USMMA, uma via para um envelhecimento ativo a partir da experimentação da prática teatral. Partindo do pressuposto que todo o ser humano é criativo e encerra em si a capacidade de se expressar e comunicar através do teatro, cabia-me mobilizar toda a minha experiência como ator e pedagogo teatral no sentido de encontrar, de mãos dadas como cada sénior, o caminho que conduzisse a uma experiência enriquecedora através da prática teatral. Suspeitando que estivesse enraizada nos seniores a ideia de um teatro declamatório, onde o texto se afigurasse como o elemento primordial no ato de comunicar capaz de, pela sua hegemonia, velar o acesso a outras formas de expressão, tomei como ponto de partida, induzir, através de um conjunto de jogos e exercícios, a descoberta de outras formas de expressão no ato de, passando o pleonasma, atuar.

Para melhor compreensão, o trabalho de projeto foi organizado em três capítulos: o Capítulo I trata de uma breve contextualização do Teatro e da Terceira Idade, bem como da história e missão da Universidade Sénior de Massamá; o Capítulo II refere-se ao Trabalho de Projeto propriamente dito, através do qual descrevo o processo de trabalho que conduziu à construção do espetáculo teatral a partir da obra *O Avarento*, de Molière; já no Capítulo III apresentam-se alguns resultados e conclusões.

Parte I

Envelhecimento

O aumento da esperança média de vida, consequência dos avanços técnicos e científicos que permitiram uma melhoria das condições de vida, resultaram no aumento da população envelhecida.

Para Aboim (2014) o envelhecimento é um fenómeno social incontornável, uma alteração significativa das estruturas demográficas a nível mundial, com maior amplitude no Ocidente, em particular no sul da Europa, pelas taxas de natalidade muito baixas. O envelhecimento populacional é, hoje, pois, um dado mais do que adquirido e com repercussões económicas, políticas e sociais na vida de todos nós. A urgência em olhar com a devida importância para esta situação tem contribuído para a proliferação de estudos sobre a terceira idade e o envelhecimento.

Afigura-se, por conseguinte, imperioso entender que o envelhecimento não representa somente um momento na vida de alguém. Trata-se antes de um processo complexo com fortes consequências para quem o vivencia e também na sociedade. Na sociedade atual a velhice é, muitas vezes, encarada como um período débil e de regressão. Não é muitas vezes valorizada, mas sim olhada apenas como um período da vida em que se perdem progressivamente capacidades físicas e psíquicas. Embora a velhice tenha sido noutros tempos e ainda em algumas sociedades, sinónimo de sabedoria e experiência, o respeito por esta fase da vida tem sido esquecido, conotando-a como um fardo para famílias e para a sociedade em geral. Assiste-se hoje, no entanto, a uma alteração de paradigma segundo o qual a velhice para além de uma questão individual e familiar, começa, cada vez mais, a ser encarada como uma problemática para a qual toda a sociedade deve olhar com atenção, ou seja, assiste-se a “uma socialização progressiva da gestão da velhice.” (Debert, 2000).

Exemplo disso é a crescente preocupação dos Estados e organismos públicos com a inclusão da população com idade avançada, consubstanciada, por exemplo, na criação de Universidades Seniores que promovam um envelhecimento ativo.

Envelhecimento Ativo

Para Brasseur (1981: 10 *apud* Veloso, (2000, p. 4)) “dois modelos de velhice coexistem hoje, uma velhice ativa e uma velhice passiva tradicional”. Depois de assegurada alguma proteção social e de saúde, o acesso à cultura começou a ser considerado um fator de inclusão social. Para Rocha (2009, p. 49) é urgente criar projetos educativos adequados às especificidades das pessoas idosas de forma a desenvolverem as suas “aptidões, capacidades e competências por meio da educação e, nomeadamente, por meio de formas de expressão e de comunicação que sejam suscetíveis de alargar o seu potencial humano, favorecendo, simultaneamente, uma maior coesão social numa sociedade livre”.

O envelhecimento ativo é definido pela World Health Organization / Organização Mundial de Saúde (OMS) como “(...) the process of optimizing opportunities for health, participation and security in order to enhance quality of life as people age.” (Organization, 2002, p. 12) e foi adotado pela OMS no final da década de noventa. Destinado a transmitir uma mensagem mais inclusiva que o envelhecimento saudável, esta designação reconhece os fatores que, para além dos cuidados de saúde, afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem. De notar que para a OMS estar “ativo” significa participar de um modo contínuo em todo o tipo de assuntos da vida, sejam eles do foro social, cultural, económico, espiritual ou cívico, e não apenas a capacidade de estar fisicamente ativo ou de participar no trabalho.

O conceito de envelhecimento ativo tem implícitas quatro noções chave:

- . **Autonomia**, que alerta para o controlo e a capacidade em tomar decisões de acordo com os seus próprios interesses;
- . **Independência**, que se refere à capacidade da pessoa em desenvolver funções/atividades do dia-a-dia;
- . **Qualidade de Vida**, que se refere à perceção que o indivíduo tem da sua própria vida. Tem a ver com a procura de um bem-estar físico, psicológico, relacional, social, entre outros, no meio que o rodeia;

Esperança de vida saudável: que se relaciona com o prolongamento da vida da pessoa sem doença.

Envelhecimento Criativo

A criatividade apresenta-se como um novo paradigma para o envelhecimento. As artes e a expressão criativa começaram a ganhar importância na gerontologia, e hoje podemos dizer que o campo do envelhecimento criativo se centra no benéfico e preponderante papel das artes para melhorar a qualidade de vida dos idosos, sendo cada vez mais reconhecido o seu importante contributo para um o envelhecimento positivo. Estudos científicos têm trazido à luz a descoberta de que o envelhecimento do cérebro é muito mais flexível do que se acreditava, e que a aprendizagem estruturada, particularmente através das artes, pode melhorar a actividade cognitiva e a qualidade de vida.

Por outro lado, as artes e as experiências criativas, ao evidenciarem as aptidões das pessoas idosas, têm um papel fundamental para a desmistificação de certos estigmas relacionados com a velhice. De facto, transportamos, connosco, muitas vezes, ideias infundadas sobre uma determinada realidade e que em geral não refletem apenas uma postura pessoal mas, principalmente, um conjunto de valores cristalizados e de práticas culturais profundas da sociedade em que vivemos. A título de exemplo, a criatividade é frequentemente associada aos mais jovens, como se fosse uma capacidade praticamente exclusiva da juventude. No entanto, a criatividade é uma dimensão inerente ao ser humano e pode manifestar-se com igual abundância em qualquer idade. A arte no geral e o teatro em particular é, pois, uma favorável ferramenta para encontrar o caminho de um envelhecimento mais Ativo e Criativo.

O Teatro como ferramenta de aprendizagem

Em termos históricos, o teatro como arte é tão velho quanto a humanidade, manifestando-se por diversas formas no homem primitivo, como o costume de simular caças, imitar animais e personificar os espíritos em que acreditava, através de pinturas nas cavernas ou nas rochas, entre outro tipo de manifestações. Essa linguagem artística sofreu diversas modificações, mas sempre ocupou o seu lugar na história do ser humano. Na verdade, o teatro continuamente refletiu o momento social, os pensamentos de cada época. (Berthold, 2001)

Na antiguidade, a dramatização surgiu no teatro grego, inspirada em cultos religiosos, para mais tarde ser custeada pelo Estado (COSTA, 2003). A palavra teatro provém da forma grega *theatron*, derivada do verbo “ver” (*theaomil*) e do substantivo “vista” (*thea*), no sentido de panorama. Em Portugal, o teatro teve o seu primeiro grande desenvolvimento na transição da Idade Média para o Renascimento, através do génio de Gil Vicente (1465-1536), poeta e dramaturgo, o maior representante da literatura renascentista em Portugal, antes de Camões. A arte teatral foi por muitos anos utilizada como meio de passatempo/divertimento. No entanto, ao longo da história da humanidade o teatro foi também utilizado de forma didática, imiscuindo-se no campo da educação.

A Educação Artística é um instrumento importante para o desenvolvimento cognitivo, intelectual e emocional e obriga a educação a alicerçar-se constantemente numa cultura investigativa. (Elliot W. Eisner, 1972). Benthall (*apud* Feldman, Radermacher, Lorains, & Haines, 2011), refere que o teatro tem sido, por centenas de anos, parte integrante da construção da vida comunitária, independentemente da cultura ou do contexto, e tem sido amplamente utilizado para comunicar ideias e para refletir certos aspetos da vida num vasto número de disciplinas. “A participação através da arte e do simbólico tem vindo a reforçar a ideia que o envelhecimento é um processo em que as estratégias devem ser diversificadas e potenciadas as capacidades das pessoas ao longo do seu ciclo de vida” (Wengorovius & Aguiar, 2014, p. 12).

A Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Jacob(Madeira, n.d.), presidente da associação da *Rede das Universidades da Terceira Idade* (RUTIS) refere que só a partir de 2006 as universidades tradicionais começaram a apresentar programas para seniores e que só em 2016, na Resolução do Conselho de Ministros 76/2016, o Estado português reconhece a importância socioeducativa das Universidades Seniores.

A aprendizagem ao longo da vida tornou-se um tema central na educação para o desenvolvimento comunitário e individual. As organizações internacionais e nacionais e os governos consideram na atualidade este conceito, como um dos temas mais relevantes.

Como forma de combate à exclusão social e à marginalização das pessoas “de idade”, surgiram a nível global e local políticas e medidas de inclusão. Na União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão (UFMMA), uma das mais fortes respostas deu-se com a criação da Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão (USMMA).

A UFMMA é uma freguesia do concelho de Sintra com 4,65km² e 48921 habitantes, criada na reorganização territorial de 2012/2013. Na área da intervenção comunitária destaca-se o Gabinete de Ação Social e Psicologia, a Universidade Sénior e o projeto Raízes. A USMMA localiza-se no espaço Casa Animada, no centro da UFMMA, e é um projeto da mesma. Atua tendo por base a educação não formal e através de um projeto educativo de formação ao longo da vida e com recurso a disciplinas regulares, realiza atividades de natureza social, cultural, educativa e recreativa, dotando os alunos de competências e desenvolvendo o pensamento crítico com vista a um envelhecimento ativo.

Educação formal e não formal

A necessidade de distinção e do estabelecimento teórico de fronteiras entre modalidades educativas deu-se a partir da segunda metade do século XX quando, a par de uma hegemonia da visão escolarizada da educação, tornaram-se mais evidentes os processos educativos não formais. “A educação não-formal insere-se no âmbito das “situações educativas (não formais ou informais) que se distinguem e demarcam do formato escolar” (Rui Canário, 1999). Assim, o reconhecimento da trilogia educação formal, não-formal e informal resultou, por um lado, de um olhar mais ampliado sobre o processo educativo e, por outro, do reconhecimento da existência de práticas sociais que conduziam a aprendizagens.

Numa explicação simplista poderemos associar a educação formal ao ensino regular, a não-formal a todos os processos educativos estruturados e intencionais que ocorrem fora da escola e a informal às aprendizagens realizadas em contextos de socialização (família, amigos, comunidade). No entanto, esta abordagem tão segmentada poderá estar, hoje, longe de uma educação onde a diversidade dos processos educativos é cada vez mais uma realidade para crianças, jovens e adultos. Poder-se-á falar em contextos formais, não formais e informais de aprendizagem “puros”? Ou os contextos são, sim, predominantemente formais ou não-formais? As marcas predominantes dum e doutro contexto cruzam-se de diferentes modos, indo de encontro à amplitude e diversidade atual dos processos educativos.

T. LaBelle (*apud* Bruno, 2014, p. 17), referindo-se aos cruzamentos e contágios que existem na prática educativa, sugere que a educação formal regular utiliza abordagens não formais e informais, do mesmo modo que os programas de educação não formal utilizam recursos formais. Refere, também, que os programas de educação não formal, possuem, muitas vezes, recursos e características tanto formais (certificação), como processos informais (metodologias de participação). Neste sentido, T. LaBelle aponta que a principal diferenciação entre experiências formais e não formais reside na distinção entre “*modos predominantes de aprendizagem*”, ou seja, na prática, a educação informal, não formal ou

formal, devem ser vistas como modos predominantes de aprendizagem em vez de entidades distintas e compartimentadas.

A USMMA é um bom exemplo de que as fronteiras entre a educação formal e não formal podem ser, muitas vezes, bastante ténues. A USMMA tem por base uma educação não-formal mas, como veremos adiante, usa toda uma orgânica e estrutura que em muitos momentos a aproximam da educação formal.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão – Desenho, Implementação e Desenvolvimento

A Universidade Sénior de Massamá (USM) nasce em 2008 com o fim de promover o conhecimento e a formação cultural, científica e técnica em diversas áreas do saber e atividade social, tendo os seguintes objetivos gerais:

- Promover a educação não formal nos adultos;
- Incentivar a participação e organização dos seniores em atividades culturais, de cidadania, de ensino e de lazer;
- Divulgar a história local, as tradições, a solidariedade, as artes e os demais fenómenos socioculturais entre os seniores;
- Desenvolver as relações interpessoais e sociais entre as diversas gerações;
- Fomentar o voluntariado junto da comunidade;
- Trabalhar em articulação com outras instituições particulares ou públicas.

Em Setembro de 2008 a USM abriu as portas para as primeiras inscrições, iniciando a sua atividade letiva e extracurricular em outubro do mesmo ano. No final do 1º semestre do ano letivo 2008/2009 (fevereiro) registou um total de 80 alunos inscritos e a frequentar as atividades e cerca de 60 alunos em lista de espera.

As atividades letivas da USM decorriam nas instalações do Parque 2 de Abril e Sala dos Arcos.

Desde o início que a USM definiu como mais-valia a promoção e reconhecimento do voluntariado, sendo os professores, desde a sua constituição e por isso voluntários. A USM abriu as inscrições no seu 1º ano letivo oferecendo a seguinte panóplia de disciplinas: Inglês I e II, Turismo e Eventos, História, História das Religiões, Mundo Atual, Mente, Corpo e Qualidade de Vida, Saúde Natural, Informática (Turmas 1,2 e 3), Danças Latinas, Expressão Plástica, Artes Decorativas, Cerâmica, Laves (Bainhas Abertas), Laves (Arraiolos).

Ainda no decorrer da sua atividade e no 1º semestre de atividade da USM foram organizadas e realizadas atividades extracurriculares, tais como: passeios culturais, debates, tertúlias e convívios, intergeracionalidade de convívios entre os seniores e alunos do secundário, Festa de abertura formal do projeto e festas alusivas a datas especiais (Natal, Carnaval), atividades estas que promoveram o enaltecimento da cultura e motivaram a participação e convívio dos alunos.

Em fevereiro de 2009, com o início do 2º semestre registaram-se logo a entrada de novas disciplinas, ficando a USM com uma oferta de 25 disciplinas e um total de 115 alunos:

A USM adotou, desde a sua fundação, o calendário escolar definido pelo Ministério da Educação para o 1º Ciclo, pois os alunos da USM são os “avós que ficam com as crianças nas pausas letivas”. Após o período de férias de verão durante os meses de julho e agosto a USM retomou a sua atividade com inscrições para o ano letivo 2009/2010, abrindo a sua atividade letiva com as 34 disciplinas.

Sempre com uma crescente procura ao projeto por parte da população da freguesia de Massamá e freguesias limítrofes, desde a sua fundação a USM registou sempre uma lista de espera acentuada.

O envolvimento da comunidade escolar: alunos, professores, funcionária e voluntários na participação ativa nas atividades a favor da comunidade e atividades da USM foi, desde sempre uma constante, imperando o sentimento de partilha, entreatuda e convívio, sendo as festas e demais atividades neste período organizadas e dinamizadas com a ajuda e participação de todos. Com o crescimento abrupto do projeto e apenas uma funcionária adstrita ao projeto (coordenadora), embora pontualmente apoiada por estagiários, surge neste ano letivo a necessidade pelos alunos de criação de uma associação de estudantes

(Associação Geração Vitórias), com o principal objetivo de apoio à coordenação da USM na realização de algumas atividades e apoio aos alunos.

A USM, enquanto projeto da freguesia, desde sempre se pautou pelas parcerias e desenvolvimento de atividades em conjunto com outras entidades associativas ou outras, assim como projetos intergeracionais, destacando-se neste ano letivo o acordo com a piscina do RSC, projeto intergeracional de partilha de conhecimentos e convívio com os alunos do ensino secundário e intercâmbio de atuações com o Infantário do Povo.

Com a reorganização das freguesias em 2013 e a União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão a USM passou a USMMA (Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão), redefiniu-se as normas de funcionamento, dando término ao até lá Regulamento e colocando em vigor as normas de funcionamento, que ainda hoje vigoram (tendo sofrido algumas alterações consoante as necessidades práticas detetadas). Salienta-se que as normas de funcionamento são agora mais definidas e alargadas, criando a figura do Conselho Pedagógico, que até então não existia, composto por alunos, professores, coordenação e executivo da UFMMA, que permite uma comunicação assertiva e uma maior atenção às mudanças e propostas de melhoria.

Apesar da mudança, o projeto Universidade Sénior continuou a sua linha orientadora, tendo registado uma procura crescente e consequentemente um crescimento global de todo o projeto.

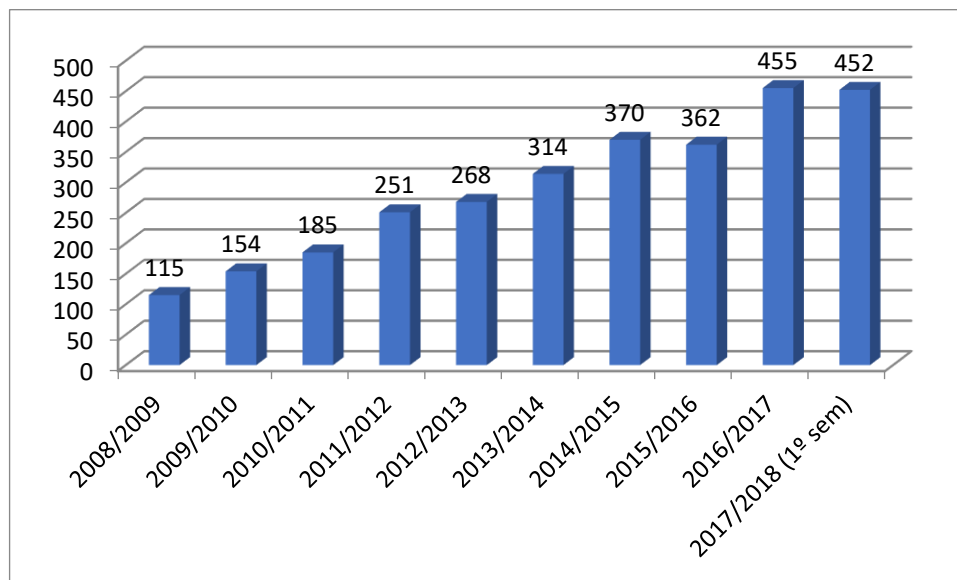
Para além da sua atividade letiva não formal, a USMMA desenvolve ao longo do seu período de intervenção atividades extracurriculares como: palestras, convívios e festas comemorativas, visitas de estudo, entre outros, promovendo a socialização e o combate ao isolamento social.

A USMMA assumiu nos últimos anos um papel de grande importância no combate às patologias do envelhecimento e na promoção de um estilo de vida saudável, nomeadamente no campo da saúde mental, sendo regularmente referenciada pelos parceiros de saúde ou outros e procurada diariamente por familiares e potenciais alunos.

De realçar, igualmente, a referência do projeto Universidade Sénior para a criação de outros projetos similares no Concelho.

Foi efetuada uma proposta ao Orçamento Participativo para o ano de 2014, com o objetivo de requalificação das instalações existentes e a colocação de um anexo pré-fabricado com cerca de 100m², para reforço da atividade da Universidade Sénior e concentração das atividades num só local, facilitando aos alunos e professores a inserção no projeto. Esta proposta foi concretizada, tendo-se inaugurado as novas instalações no início do ano letivo 2015/2016 (8º ano letivo).

Evolução do nº de alunos(as) ao longo dos 10 anos letivos



Como chego à USMMA?

Para explicar como se deu o meu contacto com a USMMA traçarei, ainda que de forma sucinta, o meu percurso e relação com o Teatro.

O meu contacto mais objetivo com o teatro deu-se em contexto escolar com a frequência da disciplina de Oficina de Expressão Dramática no 11º e 12º anos de escolaridade, disciplina essa que, infelizmente, poucos anos depois, desapareceu abruptamente do plano

de estudos. Paralelamente e a partir do início desta experiência, comecei a frequentar o grupo de teatro escolar “Chama Viva” da Escola Secundária Stuart Carvalhais, em Massamá. Estas duas experiências foram, para mim, decisivas, pois para além de me terem guiado vocacionalmente, operaram em mim o início de uma viragem a nível pessoal. Inspirado por estas vivências, acabei por prosseguir estudos na área teatral no Instituto Politécnico de Lisboa Escola Superior de Teatro com a frequência do Curso de Teatro – Formação de Atores.

Ainda durante a frequência do Curso de Formação de Atores contribuí para a fundação da Associação Juvenil – “Casa dos Arcos”, em Massamá. Aí reencontrei antigos colegas e amigos do grupo de teatro escolar e comecei, progressivamente, e de um modo mais sistemático, a coordenar ateliers/oficinas de Expressão Dramática/Teatro para crianças e jovens, o que me permitiu observá-los de perto e contribuir para o seu envolvimento numa atividade dramática.

Desde o término da minha formação superior em teatro (2007), tenho lecionado no ensino público as disciplinas de Expressão Dramática (1º ciclo do ensino básico, no âmbito das Atividades de Enriquecimento Curricular, Oficina de Teatro (2º e 3º ciclo), Voz Movimento e Interpretação (ensino secundário-Curso Profissional de Artes do Espetáculo – Interpretação).

Quando me foi endereçado o convite para trabalhar com Seniores, foi com alguma apreensão que o recebi, já que toda a minha atividade como pedagogo teatral estava, até ali, ligada ao trabalho com as camadas mais jovens da população. Só depois de um longo período de reflexão decidi aceitar o desafio lançado pela coordenadora da Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão, Marta Magueijo.

Abriram-se, então, inscrições para uma nova disciplina na USMMA, a disciplina de *Teatro*. Quando, no dia da abertura das inscrições, procurei saber qual tinha sido a adesão fiquei surpreendido ao saber que a turma já estava completa e era composta por 17 alunos, 5 homens e 12 mulheres, com idades entre os 60 e os 70 anos, residentes, na sua maioria, na freguesia da UFMMA. Estava, definitivamente, mais próximo o início de um novo capítulo.

Parte II

Metodologia

Após a leitura da obra *Fundamentos e Processos de Uma Sociologia de Acção* de Isabel Guerra (2007), considerei que a metodologia investigação-ação seria a que mais se adequava aos propósitos deste projeto.

A prática de alguns anos como pedagogo teatral, junto de crianças e adolescentes provocou em mim uma profunda reflexão sobre a relação entre teatro e texto. Particularmente, a minha prática de 12 anos como professor no Curso Profissional de Artes do Espetáculo, tem revelado que uma sobrevalorização da palavra escrita pode constituir um problema quando se quer encontrar e explorar as diversas formas de expressão e comunicação usando a linguagem teatral.

Parti, assim, do pressuposto que, tal como ainda está muito enraizada na nossa cultura que o texto é o epicentro da atividade teatral, a visão que os seniores teriam do teatro estava, também ela, imbuída dessa ideia de um *texto-centrismo*. Pretendia investigar esta ideia, agindo sobre aquele coletivo sénior no sentido de provocar uma mudança de paradigma. O objetivo não era desvalorizar a importância do texto para a prática teatral e enquanto forma de comunicação, mas sim provocar a descoberta de novos caminhos expressivos que possibilitassem uma experimentação do teatro mais enriquecedora e, como tal, mais plena, ativa e participativa. Neste sentido, o texto escrito como indutor de situações dramáticas foi propositadamente retirado da primeira fase da minha intervenção, bem como reduzido o uso da palavra ao essencial de modo a não cairmos na sua dependência. Planeei, assim, uma intervenção que, numa primeira fase, tomou o jogo como principal instrumento, capaz de potenciar momentos de grande ludicidade e divertimento, promovendo, ainda, a exploração de diferentes formas de expressão e comunicação.

Ação e reflexão andaram sempre de mãos dadas tornando-se interdependentes. Se por um lado a reflexão ocorria com base nas observações resultantes da ação, essa reflexão levou inúmeras vezes à introdução de alterações no plano de ação, num continuo movimento bidirecional de permanente contágio, que permitia ir diagnosticando os resultados da ação.

Técnicas e instrumentos de recolha de dados.

No decorrer da intervenção fui recolhendo informação que permitisse ir aferindo o resultado que a mesma estava a ter nos participantes. A técnica utilizada em maior escala foi a observação participante segundo a qual observava em direto e ao vivo o fenómeno em estudo, acompanhando-a de um registo pessoal realizado, na maior parte das vezes, no momento da observação. Outra técnica de recolha de dados frequentemente utilizada, baseou-se na conversação. Vários foram os momentos em que os participantes puderam dar voz ao que estavam a sentir, aos seus medos, dificuldades, conquistas, expectativas, etc. Esses momentos aconteciam, por vezes, depois da realização de um jogo ou exercício, de uma improvisação, de um aquecimento, mas sobretudo, no final de cada sessão ou ensaio. Foram, ainda, usados alguns suportes audiovisuais como fotográfico e vídeo. As apresentações publicas foram filmadas e posteriormente alvo de análise conjunta, com o objetivo de uma reflexão que conduzisse à melhoria do objeto artístico.

A Expressão Dramática e o Teatro

Durante décadas entendeu-se que Expressão Dramática e Teatro era realidades antagônicas; por um lado tínhamos a Expressão Dramática, que privilegiaria o processo, a liberdade, enquanto o teatro privilegiaria o produto, baseado na dominação do encenador - visto, portanto, e a meu ver, com um espaço de não-liberdade.

Percebe-se que esta ideia começou a ser ultrapassada quando, ao analisarmos a história dos movimentos teatrais do século XX, nos apercebemos da grande preocupação existente então, e ainda hoje, com a problemática da formação. Tal está bem patente na prática e escritos de Barba, Brook, Appia, Craig, Boal, Grotowski, Stanislavski, Copeau, entre outros. Uma preocupação em encontrar um teatro diferente vendo na pedagogia o lugar essencial da sua atividade.

Ainda que a expressão dramática e a expressão teatral sejam diferentes, compartilham todo um conjunto de princípios básicos, traços comuns que as aproximam.

No trabalho com o coletivo sénior procurei os *espaços* partilhados entre a Expressão Dramática e o Teatro, ou, se quisermos, procurei que houvesse espaço para a Expressão Dramática e para o Teatro, colhendo o que uma e outro poderiam trazer no contributo de uma experiência que se queria enriquecedora.

Os seniores participantes deste projeto tinham (e têm) bem presente, mesmo a décadas de distância, a escolaridade pela qual passaram e que tendia para a racionalização do ensino, para o controlo a priori, de fatores como a imprevisibilidade do ato educativo, afastando do quotidiano pedagógico todas as práticas que admitissem alguma liberdade criativa, que desse espaço ao “diferente”. Um dos principais objetivos da minha intervenção junto deste coletivo sénior seria, pois, permitir, através da prática teatral, um reencontro com a infância, com o faz de conta, com o brincar, pela via de uma pedagogia do imprevisível com um claro investimento no *aqui e agora* e onde a experiência e a experimentação pudessem ter um lugar preponderante.

O processo que desenvolvi junto deste coletivo teve como base a proposta de Spolin (1963) e Boal (1998) que partem do pressuposto de que todas as pessoas são capazes de atuar no palco, de aprender através da experiência criativa, de desenvolver capacidades através do jogo teatral e de transpor o processo de aprendizagem para a vida bem como usar, igualmente, a sua experiência de vida, as suas vivências para jogar teatralmente.

Foram quatro os pontos fundamentais que nortearam esta primeira fase do trabalho com o coletivo sênior:

- A) Jogos com forte interação e com dinâmicas lúdico-afetivas que potenciassesem a interação, união grupal, cooperação e pesquisa sensorial;
- B) Exploração da linguagem corporal (movimento, gesto, expressão facial) como veículo de transmissão de ideias, pensamentos, sentimentos, sensações, no fundo como veículo de comunicação;
- C) Improvisação como técnica potenciadora da imaginação e criatividade, bem como de exploração dos elementos da linguagem teatral;
- D) Aproximação entre a peça “O avaro” de Molière e as aprendizagens mencionadas e concretizadas nos pontos anteriores.

Pedagogia do Lúdico

Nas palavras de Daniel Sibonyv (*apud* Isabel Costa, 2003) o teatro “ antes de ser catártico ou crítico, clássico ou moderno, poético ou político, é uma forma de vida onde o que estás em jogo é justamente a possibilidade de jogar a existência; todos lá vão para satisfazer uma paixão primordial: sentir funcionar as energias do vivido e do invisível – engrenagens evidentes ou secretas cujo funcionamento pode abrir a tenaz do destino e dos constrangimentos que pesam sobre todos”.

Promover o lúdico, o jogar livre de constrangimentos, procurar o ritual, bem como, promover a “redescoberta dos sentidos”, eram objetivos que me pareciam essenciais atingir numa primeira fase.

E chega o dia da primeira sessão e do primeiro contacto com o coletivo sénior. Procurei desde logo que o commumente designado momento de *apresentação* se desenrolasse sem a formalidade que muitas vezes o caracteriza, em que cada um se apresenta, falando um pouco de si. Quis imprimir, logo de início, uma forte dinâmica, interação, partilha e convívio através de um jogo. Assim, solicitei que formassem uma roda e que, dentro desta disposição, se agrupassem por pares. Durante uns minutos, um dos elementos do par deveria fazer perguntas ao outro, em jeito de uma entrevista, e com o objetivo de recolher o máximo de informação sobre o parceiro de jogo. Findo um determinado tempo dar-se-ia a troca, repetindo-se o mesmo processo.

A segunda fase do jogo, consistia em *apresentar* o Outro mas falando na primeira pessoa e utilizando as informações anteriormente recolhidas. Procurei com este jogo de apresentação promover a sociabilidade, interação, o despertar da curiosidade e interesse sobre o Outro, o conversar , o estar com e para o Outro.

Paralela e sub-repticiamente este jogo de apresentação estava já imbuido, ainda que de forma muito elementar, de alguns aspectos próprios do jogo e linguagem teatral como, por exemplo, o conceito de *persona*. Falar do parceiro utilizando a primeira pessoa do singular impelia a sair de si sendo (o) Outro. O jogo constituiu em si, também, um exercício de memória e concentração, começando, desde já, a exercitar, ainda que de forma muito

lúdica, a capacidade de retenção de informação num curto espaço de tempo, a organização mental da mesma e, posteriormente, a sua exposição, num acto verdadeiramente comunicativo.

A atividade acabou por se desenvolver num ambiente de muita descontração e divertimento. Várias vezes o sénior falava não na primeira pessoa do singular mas na terceira pessoa do singular. Logo alguém do grupo, sem excessivo policiamento que comprometesse a dinâmica e o ambiente de alegria, lembrava as premissas do jogo. Quando a memória pregava uma partida, raras vezes o sénior “bloqueava”, antes, inventava informações sobre o Outro, gerando momentos de grande divertimento. “Não se pode é parar” disse alguém, “nem que se tenha de inventar, improvisar” anuiu outro. Improvisar, conceito que emergiu de um comentário sobre o jogo e que, aproveitando essa “deixa”, procurei explorar logo no jogo seguinte. Já em jeito de espontânea retroação, que o grupo fez da atividade numa fase final do seu desenrolar, alguém referiu: “estávamos a fazer teatro e nem demos conta”. De facto, em muitos momentos do jogo alguns participantes foram ao ponto de quererem não só transmitir as informações recolhidas, da forma mais fidedigna possível, como enveredaram por um caminho de imitação corporal, gestual, postural do Outro entrando, definitivamente, no campo do teatro.

Logo na segunda sessão partiríamos à (re)descoberta da infância, na procura de resgatar o prazer de jogar e do faz de conta.

O meu papel seria o de criador, o de provocador e detonador de situações que, através de jogos e exercícios, proporcionassem a autodescoberta de coisas “deixadas para trás”, esquecidas na infância. Estava, no entanto, alerta para não cair numa infantilização das propostas que causasse recusa, desinteresse ou abandono por parte dos participantes.

Para tal, “fui beber” aos jogos infantis. Numa primeira fase, a proposta foi a revisitação dos jogos no seu formato “original”, ou pelo menos como eu os conhecia. Após este momento, convidei-os a repetir o jogo, mas com a introdução de variantes. Essas adaptações, que tive a liberdade e o prazer de criar, revestiam-se de vários propósitos, sendo o principal a utilização do jogo para explorar alguns aspetos que, embora mantivessem a ludicidade do mesmo, serviam para explorar questões já próximas da expressão teatral e que viriam a ser

de grande importância quando entrássemos na fase de construção de um espetáculo teatral.

A maioria dos jogos infantis que foram experienciados, revestiam-se de um forte traço competitivo, onde cada um teria de vencer, atingir o seu objetivo individualmente. Muitos destes jogos, que os seniores jogaram primeiramente no seu formato original, foram adaptados de modo a passarem de jogos competitivos a jogos de cooperação.

Segue-se a descrição de alguns jogos explorados.

Jogo do macaquinho do chinês

Neste jogo os participantes colocam-se em linha no fundo da sala. Um deles irá colocar-se no lado oposto da sala, virado para uma parede e de costas voltadas para os outros participantes. Este jogador vai dizer a frase “Um, dois, três, macaquinho do chinês”. Enquanto esta frase é dita os jogadores deslocam-se no sentido do jogador que emitiu a frase. Assim que o jogador termina a frase, volta-se para os outros jogadores, que devem ficar imóveis enquanto são observados. Os jogadores que forem apanhados em movimento regressam ao ponto de partida. O processo é repetido até alguém conseguir tocar na parede sem ser visto.

Este jogo despertou grande entusiasmo juntos dos seniores. Todos eles referiram ter passado horas a jogá-lo durante a infância.

Depois de algum tempo em que jogaram o jogo na sua forma original, procedi à introdução de variantes no jogo fazendo com que, progressivamente, o mesmo deixasse de ter contornos de competição para passar a ser um jogo de cooperação. Numa primeira fase, os jogadores só poderiam avançar se tivessem em contacto/ligação física com outro jogador. Ainda que continuasse bem presente o fator competição, a constituição de “equipa” obrigava a que, dentro de cada par, os participantes cooperassem para atingir o mesmo objetivo. O sucesso ou fracasso seria, agora, da responsabilidade e partilhado pelo

par. Tínhamos, assim, um jogo de competição já com alguns traços cooperativos. De forma a aumentar o grau de dificuldade e o nível de cooperação, instituí que os pares passassem a formar trios, quartetos, até ao ponto em que, para avançarem, teriam de estar todos ligados fisicamente. Foi verdadeiramente um desafio pois bastava alguém mexer-se e todo o grupo teria de regressar ao ponto de partida, coisa que, naturalmente, aconteceu com frequência. A gestão da frustração, da pressão, o confiar no outro, a capacidade de encontrar motivação para, tal Sísifo, recomeçar vezes sem conta entre outros aspetos, constituíam, ainda que de forma latente, questões que, incontornavelmente, emergiriam, mais à frente, quando estivéssemos emergidos no processo de criação de um espetáculo teatral.

“Sr. Doutor, tenho uma dor”

Neste jogo, todos os participantes, menos um, formam uma roda de pé, dando as mãos. O elemento que fica de fora da roda vira-se de costas para esta. Os participantes que estão na roda tem de baralhar-se sem nunca largar as mãos, passando por cima e/ou por baixo dos braços uns dos outros, fazendo com que a roda se transforme num emaranhado de corpos. Terminado este processo quem ficou de fora (Sr. Doutor) terá de tentar desemaranhar os jogadores, devolvendo-os à roda inicial, sem que, durante este processo, os participantes larguem as mãos.

O plano da sessão contemplava apenas alguns minutos para a realização desta atividade. No entanto, o jogo suscitou tal interesse que todos quiseram passar pelo papel do “Sr. Doutor”.

Promover o contacto físico, a descoberta de novas posturas corporais provocadas pelas circunstâncias do próprio jogo, desenvolver a concentração, a capacidade de manter uma posição corporal, promover a coesão e a interação grupal, foram, entre outros, aspetos que procurei trabalhar com os seniores através da exploração deste jogo.

Nas sessões seguintes, realizaram-se um conjunto de jogos que tinham por base a Imitação. É sabido que uma das formas primárias do homem apreender é através da imitação. A imitação está, pois, muito presente nos jogos infantis.

“Jogo do Maestro”

Através da imitação é possível entrar em “acordo” corporal com alguém, permitindo, simbolicamente, tomar o papel do outro, ainda que à distância.

À minha solicitação o coletivo sénior formou um círculo, com todos de pé. Prossegui: “Um de vós sai da roda, afasta-se um pouco e vira-se de costas. De seguida, apontarei para alguém, que será o “maestro”. Este começará a realizar um movimento/gesto que não implique deslocação no espaço e todos terão de imitar o “maestro”. Iniciado o movimento/gesto, quem estava fora da roda entra no seu interior, colocando-se no centro. O objetivo é descobrir quem é o “maestro” contando com duas 2 ou 3 tentativas para o fazer. O objetivo do “maestro” é não ser descoberto. Este deve ainda, no decorrer do jogo e sempre que quiser, mudar de movimento/gesto, obrigando os parceiros de roda a atualizarem o movimento/gesto sem que isso leve ao desmascarar do “maestro”. Uma vez descoberto o “maestro” ou esgotadas todas as tentativas o jogo termina”.

Jogo do Polícia e do Ladrão

Entre os elementos do grupo é escolhido um “polícia” e um “ladrão”. Os restantes serão “habitantes da cidade”. O objetivo do “ladrão” é, com um piscar de olho, matar o maior número possível de “habitantes da cidade”. O objetivo do “polícia” é apanhar o “ladrão” evitando que ele mate os “habitantes da cidade”.

Quando o “polícia” desconfiar que alguém é o “ladrão” aproxima-se dessa pessoa e diz alto “estás preso em nome da lei”. Se acertar, o jogo termina, se errar, provoca a morte desse

“habitante da cidade”, passando a dispor de apenas mais uma oportunidade para prender o “ladroão”. O jogo acaba, igualmente, se o “ladroão” conseguir matar todos os “habitantes da cidade” sem ser preso.

Solicitei aos alunos que o jogo fosse jogado com máximo silêncio, com todos os intervenientes circulando pelo espaço, mantendo sempre o contacto visual com quem vá aparecendo no caminho. As mortes devem ser francamente dramatizadas.

Objetivos:

- Promover o lúdico;
- Permitir experimentar vários papéis;
- Aproximação a alguns aspetos da Estrutura Dramática (papéis, objetivo de cada “personagem”, conflito, desenlace (fim do jogo) peripécia (morte), situação dramática,)
- Trabalhar a qualidade do silêncio;
- Tomar consciência da importância do olhar como veículo expressivo (“ver” e não só “olhar”)
- Tomar consciência das potencialidades da linguagem não-verbal no processo de expressão/comunicação;
- Promover a criação de uma relação de grupo, construída com base na cumplicidade, partilha);

Em jeito de nota, apenas de referir que este jogo colheu grande aceitação por parte dos alunos que solicitaram continuar a jogar até que todos tivessem tido a oportunidade de experimentar os vários papéis.

A Redescoberta dos Sentidos

António Torrado, no seu livro *Da Escola sem Sentido à Escola dos Sentidos* (2002, p. 11), chama a atenção para a “descontinuidade entre o ensino multissensorial dos primeiros anos e o ensino árduo e unissensorial da aprendizagem escolar”.

Essas experiências multissensoriais, salvo certamente em alguns casos, cessam com a entrada da criança na escola básica. “Ela agora tem mais com que preocupar”, dirão alguns. O conhecimento penetra na criança quase exclusivamente por uma única via, a da visão, e muito do património vivencial, muitas das sensações são esquecidas sob pena de perdermos algumas qualidades sensoriais. Os restantes sentidos quase sempre complementam a informação visual e só ganham autonomia, uma nova dimensão decodificadora, em situações em que estamos carentes da visão. Mesmo sem uma sólida fundamentação científica ligada à neurofisiologia, relatos de situações-limite de deficientes visuais comprovam isso mesmo.

A redescoberta dos sentidos foi o mote para um conjunto de sessões.

Jogámos ao “Polícia e Ladrão, às cegas”, ao “agarrar no escuro”, à “condução do invisual” onde, destituídos momentaneamente da visão, os seniores apuraram o sentido da audição, na redescoberta do espaço e do Outro também pelo tato e olfato. Procurou-se, ainda, desenvolver a concentração e investir-se nas relações de confiança, respeito e cumplicidade, onde o lúdico esteve presente.

Foram jogos onde houve lugar, também, à exploração dos limites corporais de cada um e à exploração de várias qualidades do movimento como sejam: tensão/descontração, imobilidade/mobilidade, equilíbrio/desequilíbrio, uso total/parcial do corpo, distribuição do peso corporal, movimento lento/ rápido.

O jogo a que o grupo chamou “Dança Desconcertante” foi momento verdadeiramente desbloqueador para alguns. Este exercício consistia em, todos vendados e dispersos pelo espaço, reagir por via do movimento ao som, a uma música (Emir Kusturica – The No Smoking Orchestra) A música escolhida começa com um ritmo lento, o qual vai acelerando

até se tornar vertiginoso. O objetivo era, a partir do que a música pudesse sugerir e suscitar em cada um, procurar uma exploração livre das possibilidades corporais (sem deslocação no espaço por questões de segurança), uma liberdade de movimentos mesmo que estes pudessem parecer absurdos, “tontos” ou desajustados. Para evitar a inibição causada pela exposição, todos realizaram o exercício vendados e ao mesmo tempo.

Exploração da linguagem corporal

O envelhecimento provoca grandes transformações ao nível físico. Muitas pessoas ficam insatisfeitas com a sua imagem. Cada pessoa tem naturalmente a sua própria linguagem corporal e é através do corpo que produz mensagens no âmbito dos seus atos sociais. Os gestos, a postura, a colocação das mãos, da cabeça, dos ombros, o piscar dos olhos, entre outros, são formas expressivas de comunicação não-verbal que durante toda a nossa vida utilizamos milhares de vezes. O corpo e o movimento vão-se reduzindo, muitas vezes, a uma função eminentemente funcional. Por outro lado, o envelhecimento traz inequivocamente um declínio das capacidades físicas. Desde cedo os condicionalismos físicos, próprios da idade, foram encarados, por mim e pelos alunos com naturalidade e, muitas vezes, com boa disposição e humor, sem escamotear a questão. Consciente desses condicionalismos quis ir precisamente por um trabalho inicial ligado ao corpo e ao movimento através de jogos e exercícios de expressão corporal e mímica. Este mergulho iniciático num trabalho corporal revestiu-se de duplo objetivo: por um lado, possibilitar a redescoberta de um corpo comunicante; por outro lado, afastar a ideia, muito vincada em cada um, de que o teatro é eminentemente verbal.

Através da expressão corporal trabalharam-se três aspetos fulcrais: a identidade individual, a identidade de grupo e a ativação do grupo com a realização de exercícios específicos. Muitas das sessões de trabalho foram dedicadas quase exclusivamente ao movimento. Iniciávamos com um “aquecimento”. Em roda, ao centro da sala, começávamos por um exercício de respiração e ao mesmo tempo de concentração, com vista a marcar uma

transição entre a energia descontraída que trazem do exterior e o momento de focalização e de responsabilização do corpo antes de começar o trabalho.

Esta primeira fase de “aquecimento corporal”, pretendia provocar no corpo um aumento da sua temperatura e desta forma provocar mais energia para os músculos e maior fluxo sanguíneo, evitando o aparecimento de problemas físicos, como dores e outras questões musculares. Começando pela parte superior (centro de leveza) do corpo humano, cabeça, ombros, braços, pulsos, mãos e dedos, e a parte inferior (centro de gravidade) que vai desde as pernas, joelhos, tornozelos e pés. Normalmente, depois deste aquecimento inicial seguia-se um jogo de expressão corporal como o descrito seguidamente.

“Jogo do Espelho”

Solicitei que formassem pares e se distribuíssem pelo espaço. Um dos elementos do par desempenharia o papel de “pessoa” e o outro o papel de “espelho”. O objetivo do “espelho” era refletir todos os movimentos executados pela “pessoa”. O par deve cooperar entre si, de modo a criar a ilusão de que quem faz o papel de “pessoa” está realmente em frente a um espelho, que reproduz fielmente todos os seus movimentos e no exato momento em que os mesmos são executados. Solicitei que o esforço em criar essa ilusão fosse tal que se um terceiro elemento se pusesse a observar o par, não deveria conseguir discernir quem estava a desempenhar que papel, quem estava a comandar e quem estava a imitar.

Solicitei, em vários momentos jogo, a alternância de papéis, bem como a constituição de novos pares. Os objetivos do jogo eram: experimentar e praticar o movimento lento, treinar a visão periférica, potenciar uma tomada de consciência do seu próprio corpo, desenvolver a cooperação, descobrir através de sugestão do outro novas potencialidades do movimento expressivo (planos, rotação, aproximação/afastamento, movimento segmentado, corpo “grande”/corpo “pequeno”, amplitude, etc).

Após o(s) jogos(s)/exercício(s) de expressão corporal, e já perto do final da sessão, realizávamos um exercício de relaxamento com a intenção de provocar a diminuição das tensões musculares e articulares e restabelecer o equilíbrio respiratório e circulatório.

Improvisação

Quando percebi que o percurso realizado até ali, em torno dos jogos infantis e de expressão corporal, haviam contribuído, no seio do coletivo sênior, para criar um ambiente de desinibição, cooperação e confiança entre todos, decidi encetar uma nova fase do processo caracterizada, entre outros aspectos, por um maior grau de exposição. Demos início à exploração de jogos e exercícios de improvisação.

Por meio da improvisação o jogador responde constantemente a estímulos ao seu redor, às circunstâncias que mudam a cada momento. Os jogos de improvisação permitem-nos contemplar todas as possibilidades e arriscar por caminhos e decisões que, não tendo implicação direta na nossa vida real, nos deixam mais livres para jogar. O primeiro jogo de improvisação por mim proposto, e que acabou por se tornar um “clássico” nas nossas sessões, com infindas solicitações para a sua revisitação, foi o jogo que intitulei de “A entrevista”, e que passo a descrever.

Colocam-se duas cadeiras no espaço de jogo. Uma será ocupada por quem desempenhar o papel de *entrevistador* e a outra por quem for o *entrevistado*. O objetivo de ambos é *fazer como se* estivessem num daqueles programas televisivos em que o apresentador convida alguém para lhe realizar uma entrevista. No entanto, juntam-se a este faz de conta alguns ingredientes próprios de um jogo, nomeadamente, o objetivo que cada jogador terá em ganhar ao outro. Assim, o objetivo do entrevistador é conduzir a entrevista levando o entrevistado a utilizar uma palavra proibida que neste caso, foi a palavra “não”. Por sua vez, o entrevistado terá de ir respondendo às perguntas que lhe são feitas, improvisando e procurando evitar dizer a referida palavra proibida.

O jogo teve um impacto, em cada um e no grupo, que me surpreendeu. Foi assaz visível um forte investimento de ambos os protagonistas de cada entrevista na procura de verosimilhança, de uma “verdade do jogo” mesmo quando por, por vicissitudes do jogo, lhe fossem imprimidos absurdos contornos. Aliás, a coragem para explorar o absurdo sem medo do ridículo foi um dos aspetos mais positivos do jogo. Planeei que o jogo ocupasse apenas parte daquela sessão, mas acabou, por solicitação do grupo, por se estender para a sessão seguinte. Tal deveu-se, em grande parte, ao facto de todos pretenderem passar pelo papel de entrevistador e entrevistado. Na segunda sessão em que foi realizado o jogo fui, ainda, surpreendido com o facto dos seniores terem trazido, por iniciativa própria, todo um manancial de figurinos e adereços com os quais se pretendiam “mascarar” para a realização do jogo. Tal entusiasmo revelou-se, ainda, nos cambiantes que quiseram conferir ao jogo como, por exemplo, a entrevista se realizar (ficticiamente) no exterior do estúdio, ou em haver simultaneamente vários entrevistados ou, se quiséssemos, o entrevistador ter um grupo para entrevistar.

Outro jogo que colheu forte receptividade foi o jogo que o grupo apelidou, a posteriori, de “Improvável”. Neste jogo dois jogadores vão para o espaço de jogo e aguardam que quem fica de fora defina um “Onde” (lugar da ficção), “Quem” (personagens) e o “Quê” (conflito). Com estas informações os jogadores devem improvisar. Na definição de “Onde”, “Quem” e o “Quê” devem procurar-se relações “improváveis”. Por exemplo: num estádio de futebol (Onde) o anjo e o diabo (Quem) discutem sobre culinária (Conflito). Novamente, à semelhança do que tinha acontecido com o jogo “Entrevista”, o tempo dedicado ao jogo superou e muito o que havia previsto.

Improvisar revelou-se verdadeiramente um prazer para o coletivo sénior.

Era o momento de uma profunda reflexão para mim e de realizar um diagnóstico dos efeitos que o projeto estava a ter nos seniores para, a partir daí, afinar o que havia delineado. Estávamos prestes a entrar numa segunda fase da viagem, a da construção de um espetáculo teatral e, como tal, fiz uma autoavaliação do caminho trilhado até ali.

Sessão após sessão, fui-me deparando com um grupo de pessoas motivado e com vontade de se transcender. Uma certa urgência de teatro fazia notar-se em todos os participantes,

que se revelavam disponíveis, vivos e inteiros, aproveitando ao máximo o aqui e agora para se expressarem e se fazerem ouvir. Esta sua entrega total constituía uma validação do grupo em relação ao projeto. Várias transformações eram assaz visíveis. Destas, destaco o conhecimento mais aprofundado de si e do outro, maior espírito de iniciativa, quer para situações de aula quer em situações de exploração dramática, uma maior abertura em relação ao toque, maior capacidade de manter o foco e concentração no desempenho de tarefas, o respeito pelo tempo e espaço do outro.

Mas as mudanças não ocorreram só nos seniores. Eu próprio via abaladas algumas ideias que levava comigo, antes de iniciar o trabalho com esta faixa etária. Imbuído, inicialmente, da ideia que defende o uso de uma excessiva benevolência no trato com os seniores, pensei, à partida, em baixar o grau de exigência, ideia que rapidamente coloquei de lado ao ver a capacidade de resposta que os seniores tinham em situações de grande motivação. Posso desde já adiantar que as concessões que fiz foram atendendo a condicionalismos não específicos da população sénior, mas circunstanciais, do momento.

Não obstante o sucesso que sentia o projeto estar a ter, estava consciente de que não haveria encontrado qualquer “fórmula” porque, creio, no campo da Arte, do Social e da Educação não as há. Cada grupo tem as suas particularidades e o que resulta hoje poderá não resultar amanhã, o que funciona com um grupo poderá não funcionar com outro grupo.

Construção do espetáculo a partir de *O Avarento*, de Molière

Questões preliminares sobre a dicotomia processo/produto

Logo na primeira sessão comuniquei ao coletivo sênior que um dos objetivos desta disciplina era a construção de um espetáculo teatral, com vista à apresentação pública no II Encontro de Teatro Sênior, que iria decorrer no mês de maio de 2019, sob a organização da USMMA e do Teatroesfera.

Todo o trabalho iria, assim, desembocar num produto, num espetáculo teatral. Este objetivo não teria de significar, por si só, que o processo seria o menos importante desta viagem. Pelo contrário, o desenvolvimento de um processo/projeto permitiu aproximar e esbater a tradicional dicotomia Processo/Produto que tanta discussão e reflexão gera no campo da Arte-Educação. Por que não pode uma experiência individual e coletiva de construção de um objeto artístico possibilitar, igualmente, um processo enriquecedor e potenciador do desenvolvimento de competências pessoais, sociais e artísticas?

A prática teatral, desde a simples realização de um jogo dramático à encenação de uma criação coletiva, é expressão, comunicação, mas também o é quando o resultado desse trabalho, ganhando a forma de espetáculo, se apresenta perante os olhos do público. Se, por um lado, os processos de intervenção social que utilizam o teatro como instrumento ao não incluírem, como em muitos casos, a encenação de uma criação coletiva com vista a sua apresentação pública, não saem, por si só, mais empobrecidos, por outro lado, um projeto com o mesmo cariz que contemple a criação de um produto artístico não tem de significar, à partida um menor enfoque no processo e uma valorização do produto em detrimento do processo. Esse ato de dar vida a uma personagem, tomar a palavra perante um público, e de submeter-se à observação e, até, ao exame dos outros, é em si um processo igualmente enriquecedor.

Processo e Produto podem, pois, conviver lado a lado sem que um tenha forçosamente de se submeter ao outro. Podem, ou devem até, imiscuir-se, de forma a possibilitar uma experiência mais enriquecedora para os participantes.

Fases e etapas

Aproximava-se, pois, o momento em que o texto passaria, também ele, a fazer parte das sessões e com ele se abririam novas janelas de oportunidades criativas. Este momento de viragem no projeto foi para mim particularmente intenso em reflexões e balanço.

A construção, preparação e montagem de um espetáculo teatral obedeceu a várias fases, que passarei desde já a identificar.

- A) Escolha da obra;
- B) Leituras;
- C) Atribuição de personagens;
- D) Ensaios;
- E) Apresentação pública.

A escolha do texto

A escolha da obra teve em linha de conta os gostos e interesses do grupo. Logo no início do projeto, quando divulguei que um dos objetivos era a construção de um espetáculo teatral, promovi uma conversa entre todos sobre que tipo de Teatro gostavam de ver e de vir a fazer. Procurava, assim, “sentir” as aspirações e expectativas de cada um quanto à peça que iríamos fazer. A opinião foi unânime: gostariam de fazer uma comédia. A acrescentar a este dado, fui buscar auxílio aos registos de observações que fui colhendo. Durante a fase de jogos e improvisações notei haver uma propensão para o cómico e em especial para a crítica social e de costumes. Não raras vezes o tema da intergeracionalidade, e muito concretamente o choque entre gerações, tinha surgido nas improvisações.

Com base nestes dados, sugeri a leitura da peça *O Avarento*, de Molière.

Dada a extensão da obra resolvi, desde logo, proceder a uma adaptação da mesma, tendo em conta as características do grupo.

Sinopse (como consta na folha de sala do espetáculo):

“Harpagão é um homem rico, mas terrivelmente avarento, que vive no pavor de ser roubado. Os seus filhos, Elisa e Cleanto, cansados da vida austera imposta pelo pai, anseiam casar com quem amam. Elisa está apaixonada por Valério, secretário de Harpagão e Cleanto quer casar com Mariana, uma jovem pobre e órfã. O que ele não imagina é que o próprio Harpagão, viúvo há muitos anos, também está interessado na rapariga. Por entre duelos amorosos um grupo de criados de Harpagão, por incumbência deste, preparam uma representação para festejar o enlace. Quem sairá vitorioso, o dinheiro ou o amor?”

Leituras

A primeira leitura decorreu com muito entusiasmo. No final da mesma o coletivo sénior propunha já uma distribuição de personagens. “Estamos a ir muito depressa”, pensei. No entanto, não querendo, de alguma forma, travar o ímpeto coletivo, acedi. Comecei por fazer o levantamento das preferências de cada um, ou seja, que personagem gostaria cada um de interpretar. Já havíamos ultrapassado a hora habitual de término das sessões quando chegámos a um “desenho” final. “Já vamos começar a ensaiar na próxima semana?”, perguntaram. Respondi que nos debruçaríamos um pouco mais sobre o texto, no sentido de uma melhor compreensão do mesmo, de procurar nas entrelinhas, de encontrar os seus meandros. Seguiu-se um período, que queria curto, mas inevitável, de “trabalho de mesa” em que realizaríamos, em grupo, leituras dramatizadas (interpretadas).

Assim, dedicámos toda a sessão seguinte a “trabalho de mesa” na qual comecei por tecer algumas considerações sobre vida e obra de Molière, contexto histórico, etc. De seguida realizámos uma leitura integral da adaptação da obra, já com cada um a ler a “sua” personagem. Senti uma certa impaciência com o facto de terem passado toda a sessão sentados. Lembrei-me de uma conversa que tinha tido, muito anos antes, com uma amiga educadora na qual ela me falava da “violência” que era para uma criança passar do pré-escolar para o 1º ano de escolaridade, toda uma exploração dos sentidos que ficava, agora, confinada ao “ver” e “ouvir”, toda uma liberdade corporal resumida, agora, ao ficar imóvel, horas infinitas. Tal analogia levou a que nas seguintes sessões de leitura reservasse um

tempo para a exploração do texto através da sua vivência no corpo, do jogo, recuperando o prazer imenso que o grupo tinha experimentado em improvisar. Assim, as sessões dividiam-se numa primeira parte de leitura e depois em improvisações a partir de situações sugeridas pelo texto.

Ensaios

Na preparação das sessões/ensaios procurei não levar as ideias já demasiado definidas, mas, antes procurar, implicar os seniores num processo de criação que queria cooperativo. Durante os ensaios, as minhas propostas de posicionamento, deslocações em palco, entradas e saídas, de dizer esta ou aquela parte o texto de determinada forma, eram suscetíveis de serem adaptadas, alteradas, com a introdução de ideias vindas da parte dos seniores. Fui, aliás, não raras vezes, mediador entre as várias propostas que iam surgindo da parte de cada um. As propostas eram lançadas, refletidas e experimentadas em conjunto, privilegiando, assim, um processo de construção do espetáculo onde cada sénior tinha uma participação ativa. O aspeto lúdico que estive na base do processo, até este momento do projeto, continuava muito presente e favoreceu a motivação e a disponibilidade necessárias para a improvisação teatral e para a apropriação do texto. A atitude de experienciar brincando corporalmente com o texto revelou-se fundamental para uma apropriação orgânica do mesmo.

Ensaios Extra

O cerimonial festivo que estava presente em cada sessão começou a extrapolar grandemente para lá do palco, invadindo e contagiando a esfera da vida pessoal. A transferência desta festa coletiva do palco para fora dele, consubstanciava-se, muitas vezes, em encontros para além dos dias das sessões, como forma de prolongar o trabalho realizado. Encontros que os seniores autonomamente organizavam e realizavam sem a minha presença. Exemplo disso eram os ensaios que os próprios apelidaram de “ensaios de repetição” e cujo principal objetivo era, percebi depois, o de consolidar e relembrar o que já havia sido fixado durante os ensaios “regulares”.

Mas o grupo não se juntava só para ensaiar. Organizavam encontros para convívio (almoços, lanches), idas ao teatro, momentos que fortaleciam os laços entre todos e onde, algumas vezes, tive o gosto de estar presente. O projeto irradiava para fora da esfera da “sala de aula”.

Apresentações públicas

A primeira apresentação pública em palco do coletivo sénior ocorreu no Festival de Teatro RUTIS, em Almada, a 30 de março de 2019 no Cineteatro Academia Almadense. Nesse festival estiveram também presentes a Universidade Sénior do Montijo, a Universidade Sénior Intergeracional de Aqualva e Mira Sintra e a Universidade Sénior de Almada.

Aquando da receção do convite para participar neste festival percebi logo, pela data em que este se realizaria, que não tínhamos a peça de teatro montada na totalidade. Ainda assim, vi na nossa participação uma oportunidade desta se constituir como uma antecâmara da estreia. Deixei, no entanto, à consideração do grupo aceitarmos ou não o convite que nos havia sido endereçado. Queria promover o debate e a troca de ideias e daí recolher também alguns dados que me seriam importantes para reflexão. O ímpeto inicial do grupo foi a favor da participação. Rapidamente se levantou a questão de que à data do festival não tínhamos o trabalho pronto. Aí as opiniões dividiram-se. De um lado havia quem considerasse que, estando o trabalho incompleto, não faria sentido a participação. A maioria das opiniões que iam nesse sentido colocavam-se, essencialmente, na perspetiva dos espectadores. “As pessoas não iriam entender a história”. Do outro lado estava um grupo para o qual passar pela experiência em participar neste festival fazia sentido. Não tomando partido por qualquer parte, não pude, claro, deixar de dar a minha opinião segundo a qual devíamos participar levando as cenas, que à data, estivessem mais consistentes. Esta ideia foi ganhando força e o coletivo acabou por se decidir por ela.

Tínhamos agora um objetivo a curto prazo, o que resultou positivamente a nível da motivação e responsabilização. Por exemplo, muitos dos participantes estavam atrasados na memorização do texto, não por particulares dificuldades, diziam, mas porque essa tarefa

não estava no topo das prioridades do seu dia-a-dia - confessaram os próprios. Pois a assunção do compromisso potenciou a que os participantes começassem a comparecer aos ensaios com o texto estudado. Neste particular aspeto fui sabendo que organizavam grupos mais ou menos alargados para se dedicarem exclusivamente ao estudo do texto. Positivas consequências, decorrentes da agendada participação, ocorreram também na vertente plástica do espetáculo. Já várias conversas havíamos tido sobre as questões de figurinos, adereços, cenários, etc. Começámos por partilhar a visão que cada um tinha sobre o figurino de cada personagem. Uma vez definido, incentivei desde cedo a partilharem recursos, emprestando objetos e roupas uns aos outros. Os materiais demoravam a aparecer. Ensaio após ensaio sentia-se uma estagnação neste aspeto. No entanto, ao assumirmos o compromisso em participar no festival RUTIS, assistiu-se a um ponto de viragem já que o coletivo deu uma resposta perentória num exemplo de entreatajuda, partilha e autonomia que resultaram numa materialização das intenções.

No dia 3 de maio de 2019 chegou o grande dia da estreia. Pelas 21h30 ouviam-se as pancadas de Molière, no Teatrosfera, e estava aberto o II Encontro de Teatro Sénior. A plateia estava lotada, a comunidade tinha aderido em peso a este evento. Tínhamos reforçado os ensaios durante a semana que o antecedeu, ensaiando todos os dias. Nervos à mistura, foi uma noite de muita alegria. A felicidade expressa no rosto de cada sénior foi para mim a melhor recompensa por todo o trabalho desenvolvido com este coletivo. Nessa mesma noite, quando um dos representantes do festival se junta em palco aos seniores, ainda alinhados para os agradecimentos, e ali, perante o público, convida para, no dia 12 de maio de 2019, voltarmos a apresentar o trabalho, em jeito de espetáculo de encerramento do II Encontro de Teatro Sénior, muitas lágrimas não se contiveram. Era o reconhecimento de muito esforço e dedicação de todos.

No dia 24 de maio pelas 21h30 o coletivo voltou a pisar o palco, desta vez a meu convite. O espetáculo foi apresentado na Escola D. Pedro V, Agrupamento de Escolas das Laranjeiras. O convite foi recebido pelo coletivo com alguma surpresa, visto tratar-se de

uma ida à escola onde leciono há 12 anos no Curso Profissional de Artes do Espetáculo. “Isso é que é confiança em nós”, comentaram. Várias vezes, a meu convite, os seniores tinham ido à Escola D. Pedro V assistir a trabalhos orientados por mim e com os alunos do Curso Profissional de Artes do Espetáculo. Tinha-se desenvolvido entre nós uma admiração, respeito e carinho mútuos. Foi deveras simbólico para mim ver cada um dos seniores a habitar um espaço onde tanto tenho dado, crescido e aprendido como professor e artista. Muitos dos meus alunos do curso profissional, que estavam na plateia, ficaram completamente “rendidos” com o rigor e dedicação vistos em palco. Assim que o espetáculo terminou continuou a festa do teatro com um encontro espontâneo entre gerações, ali mesmo, no palco. Trocavam-se impressões sobre os trabalhos que tinham visto uns dos outros, contactos, falavam-se de projetos futuros que envolvessem novos e menos novos, invariavelmente o tema era um, essa arte pela qual todos tinham paixão: o Teatro.

A 2 de junho de 2019 realizou-se mais uma apresentação. Desta vez na Universidade Sénior do Algueirão. Esta apresentação revestiu-se de particular importância na medida em que, na impossibilidade de acompanhar o grupo, situação que o grupo soube antecipadamente, provocou a que este tivesse de afinar e elevar a sua capacidade de autonomia e organização. Relatos que me chegaram, através dos próprios seniores e de outras pessoas que estiveram no evento, confirmaram o que suspeitava, o coletivo sénior tinha atingido a maioria embora continuassem em palco a brincar como crianças.

Parte III

Reflexões

Os projetos teatrais onde os seniores são protagonistas, constituem um forte instrumento de combate ao isolamento. Numa idade em que há uma forte propensão para o rompimento da rede de relações sociais, de carácter familiar ou profissional, o Teatro, sendo um ato de interação por excelência, contribui para uma dinâmica de conjunto.

Este projeto de Teatro Sénior teve como objetivo estabelecer uma aproximação entre seniores e a prática artística do teatro, numa perspetiva de desenvolvimento social, cultural e identitário.

Pretendeu-se evidenciar os benefícios da prática teatral na promoção de um envelhecimento ativo.

O teatro é, por excelência, um espaço de descoberta, de espanto e de comunicação, por isso eficaz no envelhecimento ativo, contribuindo para o desenvolvimento da autonomia, da sociabilidade, do espírito de cooperação e do trabalho em equipa.

Os eventos e atividades que foram desenvolvidas ao longo dos trabalhos tinham como objetivos: valorizar os participantes do projeto e o território de Massamá; promover interação entre instituições; participar em mostras e encontros de trabalhos realizados.

Evidencio, aqui, três questões principais que foram verificadas ao longo do projeto:

1- A prática teatral por parte dos seniores contribuiu para a desmistificação da velhice enquanto fase de inoperância, caracterizando-a, pelo contrário, como uma etapa de aprendizagem, combatendo a ideia de “fim de linha”;

2- A prática teatral contribui para desenvolver e evidenciar as potencialidades da população sénior, recordando que o potencial criativo do ser humano é transversal a todas as idades;

3- As artes constituem espaços práticos capazes de promover o bem-estar, a autonomia e os afetos. O teatro, nas suas diversas funções e formas, desde a educativa à artística, passando pela cultural e social tem e terá um papel fulcral numa sociedade que se construa com base na dignidade da pessoa humana.

O trabalho desenvolvido com o coletivo sénior da USMMA, do qual resultou este projeto de investigação-ação, exigiu da minha parte, enquanto artista, investigador e pedagogo, uma reflexão e busca incessantes dos meios, formas e caminhos que possibilitassem uma experimentação da prática teatral que pudesse contribuir para a felicidade dos seniores intervenientes no projeto. Esta experiência representou, pois, um verdadeiro desafio pessoal e artístico que, em mim, e acredito em cada sénior, deixou marcas que jamais o tempo apagará.

Referências Bibliográficas

- Aboim, Sofia, 1972-. (2014). Narrativas do envelhecimento: ser velho na sociedade contemporânea. *Tempo Social*, 26(1), 207–232. <https://doi.org/10.1590/S0103-20702014000100013>
- Torrado, António. (2002). *Da escola sem sentido à escola dos sentidos*. Lisboa: Editorial Caminho, SA.
- Berthold, M. (2001). *História mundial do teatro*. São Paulo: Editora Perspectiva S.A.
- Boal, A. (1998). *Jogos para atores e não-atores*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Bruno, A. (2014). Educação formal, não formal e informal: da trilogia aos cruzamentos, dos hibridismos a outros contributos. *Mediações*, 2(2), 10–25.
- COSTA, N. C. D. A. (2003). *O TEATRO COMO INSTRUMENTO NA CONSTRUÇÃO DE VALORES ÉTICOS NA EDUCAÇÃO*1. Centro de Pesquisas Estratégicas “Paulino Soares de Sousa.”
- Elliot W. Eisner. (1972). *Educar la Vision Artística*. New York: Ediciones Paidós Ibérica.
- Esmeraldina Costa Veloso. (2000). *IV Congresso Português de Sociologia*. Retrieved from <https://aps.pt/pt/atas-iv-congresso/>
- Feldman, S., Radermacher, H., Lorains, F., & Haines, T. (2011). Research-based community theater performance to promote ageing: Is it more than just a show? *Educational Gerontology*, 37(10), 885–898. <https://doi.org/10.1080/03601277.2010.485031>
- Guerra, I. C. (2007). *Fundamentos e Processos de Uma Sociologia de Acção*. Estoril: Príncipeia.
- Isabel Costa. (2003). *O desejo de teatro - o instinto do jogo teatral como dado antropológico*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Madeira, M. (n.d.). Há sete instituições de ensino superior com ofertas para a terceira idade | Educação de adultos | PÚBLICO. Retrieved March 1, 2020, from

<https://www.publico.pt/2012/05/18/portugal/noticia/ha-ja-sete-instituicoes-de-ensino-superior-com-ofertas-para-a-terceira-idade-1546694>

Maria Custódia J. Rocha. (2009). O envelhecimento activo: uma análise à luz da ética educativo crítica. *A Terceira Idade*, 20(45), 38–52. Retrieved from <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/10055>

Organization, W. H. (2002). Active ageing: a policy framework. *Advances in Gerontology = Uspekhi Gerontologii / Rossiiskaia Akademiia Nauk, Gerontologicheskoe Obshchestvo*. <https://doi.org/10.1080/tam.5.1.1.37>

Rui Canário. (1999). *Educação de Adultos. Um Campo e uma Problemática*. Lisboa: Educa.

Viola Spolin. (1963). *Improvisação para Teatro*. São Paulo: Perspectiva.

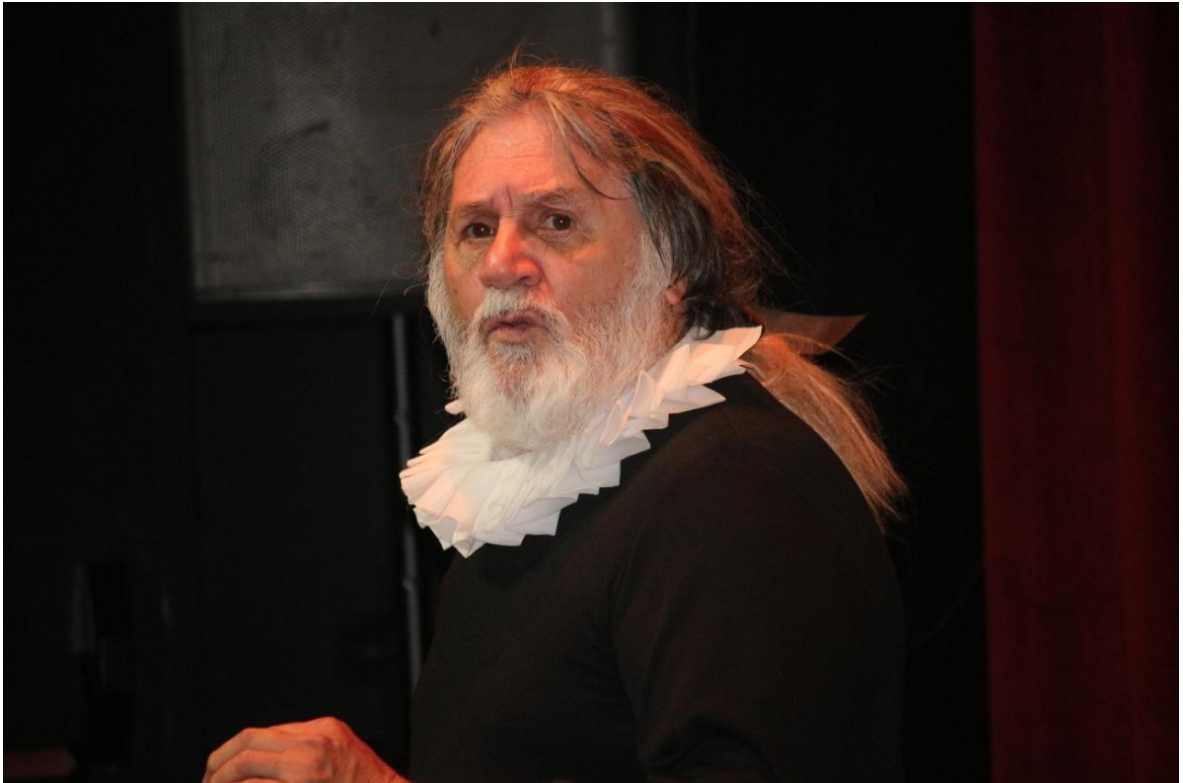
Wengorovius, R., & Aguiar, R. (2014). *Teatro e Comunidade - Projeto de Investigação com Seniores (1ª)*. Câmara Municipal da Amadora.

Anexos

Fotos da Estreia de *O avaro* no II Encontro de Teatro Sénior no Teatrosfera dia 3 de maio pelas 21h30











Fotos dos bastidores. Apresentação de *O Avaro* no Teatro Passagem de Nível em Alfovelos no dia 6 de julho de 2019











Polo da Universidade Sénior de Algueirão, dia 2 de junho.

No final do espetáculo (que se julgava ser o último) e num acto simbólico todos quiseram ajudar a cortar a barba do protagonista.













Convívio

