

# Contributos do Teatro para o Envelhecimento (Cri)Ativo

Nídia Marta Gonçalves<sup>1</sup>  
Aurízia Anica<sup>2</sup>

## Resumo

Diante do novo paradigma do envelhecimento urgem projetos e práticas promotoras do envelhecimento ativo. O presente artigo interrelaciona duas grandes áreas do conhecimento – o Teatro e o Envelhecimento Ativo/Criativo. Analisa as mesmas, no intuito de compreender os benefícios da prática teatral, principalmente, em aspetos associados à saúde e ao bem-estar dos idosos. E visa partilhar o estudo de caso realizado com o Grupo de Teatro Sénior de Silves, no Algarve, Portugal. Os resultados indicam contributos do teatro no processo de envelhecimento, em sete âmbitos: Participação; Saúde Mental; Socialização; Cooperação; Envolvimento Pessoal e Compromisso com a Vida; Valorização e Reconhecimento; Superação.

**Palavras-chave:** teatro; envelhecimento ativo; artes e saúde; idosos.

## Abstract

The new ageing paradigm has urged projects and practices that promote active ageing. The present article interrelates two major areas of knowledge - Theatre and Active/Creative Ageing. Through the analyses of both, it sought to understand the benefits of theatrical practice, mainly, in aspects related to the health and well-being of the elderly. It also aims to share the case study carried out with the Senior Theatre Group of Silves, in Algarve, Portugal. The results point to the contributions of the theatre in the ageing process across seven scopes: Participation; Mental health; Socialization; Cooperation; Personal Involvement and Commitment to Life; Appreciation and Recognition; Overcoming.

**Keywords:** theatre; active ageing; arts and health; elderly people.

---

<sup>1</sup> Animadora Cultural e dinamizadora do grupo inclusivo - Teatro do Sótão, na Associação de Saúde Mental do Algarve. Autora da dissertação *Contributos do Teatro para o Envelhecimento (Cri)Ativo*, concluída em 2016, no âmbito do curso de mestrado em Gerontologia Social da Universidade do Algarve, a qual esteve na origem do presente texto. E-mail: [nidia.goncalves@asmal.org.pt](mailto:nidia.goncalves@asmal.org.pt)

<sup>2</sup> Professora da Universidade do Algarve e investigadora do IELT. E-mail: [aanica@ualg.pt](mailto:aanica@ualg.pt)

## **Introdução**

Este artigo tem como base o estudo «Contributos do Teatro para o Envelhecimento Cri(Ativo)», realizado no âmbito da dissertação do curso de mestrado em Gerontologia Social, da Escola Superior de Educação e Comunicação e da Escola Superior de Saúde, da Universidade do Algarve. O estudo centrou-se na relação entre duas vertentes conceptuais - o teatro e o envelhecimento ativo/criativo. Os objetivos visaram a compreensão dos benefícios da prática teatral no processo de envelhecimento ativo e criativo, sobretudo, em aspetos associados à saúde, ao bem-estar e à qualidade de vida. A abordagem teórica incluiu conceitos relativos ao envelhecimento, nomeadamente: envelhecimento ativo, envelhecimento bem-sucedido e envelhecimento criativo. Na prática teatral seleccionámos: o teatro comunitário, o teatro aplicado e o teatro sénior. Apontámos ainda a influência das artes no campo da saúde, refletindo sobre o conceito «artes e saúde», assim como, sobre os seus propósitos. A metodologia assentou no paradigma qualitativo, elegendo o estudo de caso como estratégia de investigação. Entre outras técnicas de recolha de dados, aplicámos a observação participante, a entrevista semidirigida e o grupo de discussão, recorrendo, posteriormente, à análise de conteúdo. O estudo de caso incidiu sobre o Grupo de Teatro Sénior de Silves, integrado no Projeto de Teatro Sénior, promovido pela Câmara Municipal de Silves. Acompanhámos o processo de trabalho do grupo sénior ao longo de um período de dois anos, correspondente à primeira e à segunda edição do referido projeto.

Da análise, ponderação e confluência de fontes, obtivemos uma sequência de contributos, organizados em sete âmbitos: (1) Participação – Experiência Criativa; Reminiscência. (2) Saúde Mental – Estímulo da Memória; Diminuição da Ansiedade; Espontaneidade e Autoconfiança. (3) Socialização – A Importância do Convívio e Diminuição do Isolamento. (4) Cooperação – Empatia. (5) Envolvimento Pessoal e Compromisso com a Vida – Significado e Sentido. (6) Valorização e Reconhecimento – Valorização Pessoal; Reconhecimento e Desmistificação do Estigma Associado à Velhice. (7) Superação – Esperança e Perspetivas de Futuro.

### **Dos conceitos de Envelhecimento Ativo e Envelhecimento Bem-Sucedido à noção de Envelhecimento Criativo**

No âmbito dos estudos sobre o envelhecimento e das respostas políticas para o envelhecimento da população, há hoje teorias e conceitos estabelecidos, ainda que sujeitos a discussões e abordagens (por vezes subtilmente) divergentes. Os termos prevalentes nas últimas décadas são o envelhecimento ativo na Europa e o envelhecimento bem-sucedido nos Estados Unidos da América (Paúl, Ribeiro, & Teixeira, 2012). Ambos derivam da mesma raiz científica, que assenta na perspetiva da atividade (Foster & Walker, 2014), e têm sido considerados em investigação e na política, como alternativas a um modelo débil de envelhecimento (Strawbridge, Wallhagen, & Cohen, 2002).

O envelhecimento ativo é definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS), como um «processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, visando melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem» (OMS,

2002). As suas quatro noções chave são: (1) Autonomia; (2) Independência; (3) Qualidade de Vida; (4) Esperança de Vida Saudável. É de notar que para esta organização estar «ativo significa participar de um modo contínuo em todo 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» (*ibidem*). O termo envelhecimento bem-sucedido ganhou popularidade através do artigo *Human ageing: Usual and successful* (1987) de John W. Rowe e Robert L. Kahn, onde os autores defendem que doença e envelhecimento são processos distintos. Os seus principais resultados encontram-se na publicação intitulada *Successful aging* (Rowe & Kahn, 1997), que indica os três principais componentes que representam o modelo: (1) Baixa probabilidade de doença e incapacidade relacionada com doença; (2) Maximização das funções cognitivas e físicas; (3) Envolvimento/compromisso ativo com a vida. Outra proposta, amplamente difundida, no seio das teorias do envelhecimento bem-sucedido é de Paul B. Baltes & Margret M. Baltes, em *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences* (1990). A dupla apresenta uma teoria assente na perspetiva psicológica através de uma estratégia prototípica – a «otimização seletiva com compensação» (Baltes & Baltes, 1990). Constituindo uma dinâmica de equilíbrio entre ganhos e perdas, que envolve três processos, geralmente designados pelo acrónimo SOC – Seleção; Otimização e Compensação.

Na fundamentação teórica do nosso trabalho de investigação consideramos e desenvolvemos os conceitos de envelhecimento ativo e envelhecimento bem-sucedido. Todavia, estes não apontam diretamente a relevância que as atividades de natureza criativa e/ou artística podem ter na vida dos idosos, aludindo apenas à participação e envolvimento em atividades culturais. Pelo que buscámos, um modelo de envelhecimento complementar, que sustentasse o nosso estudo através do papel das artes e da criatividade na saúde e no bem-estar da população sénior, chegando assim, ao envelhecimento criativo.

A criatividade apresenta-se como um novo paradigma para o envelhecimento. Um paradigma que articula o potencial das pessoas mais velhas, em vez dos seus problemas (Hanna & Perlstein, 2008). Na sociedade contemporânea a criatividade é frequentemente associada aos mais jovens, como se esta fosse uma característica exclusiva da juventude. Mas a artista e crítica de arte, Fayga Ostrower, desconstruiu esta ideia na obra *Acasos e Criação Artística*, vejamos:

*a criatividade é uma dimensão inerente ao ser humano, as potencialidades criativas, porém, só se darão a conhecer depois que a pessoa crescer, desenvolver-se e atingir sua maturidade, ou seja, só após os encontros com a vida. E é neste contexto que a sensibilidade e o potencial criador se revelarão, pois estão diretamente atrelados aos caminhos da vida, nos quais não existe atalho ou queima de etapas (Ostrower, 1999).<sup>3</sup>*

O conceito de envelhecimento criativo apoia-se em trabalhos científicos pioneiros, centrados exclusivamente nos temas da criatividade e do envelhecimento, como é a

---

<sup>3</sup> Ostrower, F. (1999). *Acasos e criação artística* (Santos, 2010).

obra de Gene Cohen (2000) *The Creative Age: Awakening Human Potential in the Second Half of Life*.

Uma das pioneiras do conceito de envelhecimento criativo é Susan Perlstein, investigadora nesta área há mais de vinte anos, fundadora do National Center for Creative Aging (NCCA) e da Elders Share the Arts, uma organização artística de cariz comunitário, que incentiva a expressão artística e cultiva o papel dos idosos, enquanto portadores de história e de cultura, gerando novas vias de conexão com a comunidade.

Na plataforma *Creative Aging Toolkit for Public Libraries*, desenvolvida pela Lifetime Arts, Inc, cuja missão é incentivar a prática do envelhecimento criativo, podemos atentar na sua definição:

*o campo do envelhecimento criativo centra-se no benéfico e poderoso papel das artes para melhorar a qualidade de vida dos idosos e é cada vez mais reconhecido como um importante contributo para o envelhecimento positivo. Os investigadores vêm descobrindo que o envelhecimento do cérebro é muito mais plástico do que se acreditava anteriormente, e que a aprendizagem estruturada - especialmente através das artes - pode melhorar o funcionamento cognitivo e a qualidade de vida (Creative Aging Toolkit for Public Libraries, n.d.).*

A equipa que colabora neste inovador “conjunto de ferramentas” acrescenta que o envelhecimento criativo é «uma prática que envolve a participação de adultos mais velhos (+55) em programas de arte (orientados por profissionais) focados no envolvimento e em competências de domínio social» (*ibidem*).

A prática do envelhecimento criativo tem emergido em três áreas distintas: (1) Saúde e Bem-estar (inclui arte terapia através de programas adaptados aos idosos institucionalizados e dirigidos à população com perda cognitiva); (2) Comunidade (programas direcionados para a utilização das artes como meio de desenvolvimento cultural ou cívico, incluindo programas e oportunidades, através dos quais os idosos podem contribuir para a vida das suas comunidades); (3) Aprendizagem ao Longo da Vida (programas de ensino de base comunitária, que visam desenvolver capacidades artísticas através de oficinas participativas e que, em geral, culminam com o compartilhamento público).

Entender as relações entre criatividade e envelhecimento é da maior importância, na medida em que torna possível a valorização do potencial dos indivíduos na terceira e quarta idade, restituindo-lhes o lugar da aprendizagem, do crescimento e da participação na comunidade ao longo da vida.

### **Das premissas do Teatro Comunitário e Teatro Aplicado à tentativa de conceptualização do Teatro Sénior**

Nos últimos anos, a prática teatral com a comunidade tem vindo a desenvolver-se, à escala local, nacional e internacional. No entanto, a sua reflexão teórica e crítica tem ainda pouca expressão, sobretudo, quando relacionamos prática teatral e pessoas idosas, em contexto comunitário.

As terminologias do teatro que envolve um grupo de pessoas com alguma coisa em comum, variam de acordo com a época, o contexto político, social-cultural e artístico. E alguns investigadores desta matéria definem o fenómeno à luz da sua experiência e observação. Portanto, neste estudo, tivemos a preocupação de determinar as tipologias que, a nosso ver, melhor contextualizam a atividade em causa.

Em primeiro lugar analisámos o Teatro Comunitário, por considerarmos que é a terminologia mais utilizada no nosso país, em segundo, o Teatro Aplicado, pelo facto de ser um termo bastante desenvolvido entre a comunidade académica internacional. Ambos os termos são polémicos e não consensuais, abrangendo diversas práticas sob diferentes domínios (arte; política; educação; inclusão ou saúde). Ainda assim, cremos que partilham géneses e desígnios semelhantes, visando sempre o desenvolvimento das pessoas e das comunidades que integram.

Em terceiro lugar, quisemos, incluir o Teatro Sénior, opção que nos trouxe muitas dificuldades do ponto de vista conceptual, pela escassez de debate teórico sobre o termo. Mas a questão impôs-se - o que é o teatro sénior?

Wood (2007)<sup>4</sup> refere que Teatro Sénior é uma prática realizada por pessoas com mais de 55 anos e descreve-a da seguinte forma:

*o setor de teatro recreativo e ocupacional que mais rapidamente cresce na América do Norte e na Europa. À semelhança do teatro tradicional, o teatro sénior integra agora todo o tipo de teatro, desde grupos amadores e terapêuticos em lares, centros de dia e igrejas até companhias interdisciplinares, teatro comunitário, teatro universitário e companhias totalmente profissionais.*

Por sua vez, Stewart (2004)<sup>5</sup> sugere os propósitos do teatro sénior, em quatro objetivos gerais: (1) oferece a oportunidade dos idosos representarem; (2) educa o público sobre temas relativos aos seniores; (3) partilha a experiência de vida dos idosos; (4) cria estrutura e apoio social (para idosos). Sublinhando que, em cada uma destas quatro áreas há uma variedade de oportunidades de aprendizagem e socialização.

E por meio do *Senior Theatre Resource Center* [Centro de Recursos sobre Teatro Sénior], nos EUA, acedemos a algumas considerações de Bonnie L. Vorenberg, a sua principal dinamizadora, que faz a seguinte caracterização:

*Grande parte dos grupos de teatro sénior são amadores, embora existam alguns profissionais. À semelhança dos grupos de teatro comunitário, os participantes vivem geralmente na área onde se realizam as sessões de prática teatral. A maioria dos programas incluem 11 a 20 participantes, que permanecem no grupo de 1 a 3 anos, deixando apenas por doença ou outros compromissos (Vorenberg, 2011).*

---

<sup>4</sup> Woods, A. L. (2007). Eileen Heckert drama for seniors competition. *Lawrence and Lee Theatre Research Institute*, The Ohio State University. Citado em Kole (2009).

<sup>5</sup> Stewart, D. (2004). What is senior theatre? *The Bulletin of the Senior Theatre League of America*, 2(1), 8-9. Citado em ibidem.

Embora estas breves definições tenham sido formuladas com base na experiência teatral com seniores, a partir de uma realidade diferente da nossa, parece-nos que se aplicam e, que se adequam aos grupos de teatro sénior em Portugal. Apesar disso, a necessidade de conceptualizar o termo subsiste, tal como a necessidade de registar, investigar e divulgar as experiências realizadas na área.

### **Artes e Saúde – um campo de ação multidisciplinar**

A esfera de ação das artes e da saúde<sup>6</sup> é multidisciplinar e abrange todo o trabalho realizado através da consecução de práticas artísticas na área da saúde e em contextos comunitários. Este campo integra a nossa investigação, porque é, geralmente, na última etapa do ciclo de vida que o ser humano se encontra mais vulnerável, e consequentemente mais suscetível de desenvolver problemas na área da saúde. Além disso, aquilo que procuramos compreender junto dos seniores que exercem a atividade teatral, são aspetos que possam favorecer a sua saúde e o seu bem-estar.

Mike White<sup>7</sup> denomina genericamente estas matérias de artes em saúde comunitária [arts in community health]. Menciona que o pioneirismo destas práticas começou no Reino Unido, no final dos anos oitenta, através de projetos-piloto esporádicos, dedicados ao desenvolvimento das artes locais para a promoção da saúde e, aos cuidados primários. Para este autor, as «artes em saúde comunitária são uma área distinta de atividade que opera, principalmente, fora das situações graves de saúde, sendo caracterizada pela utilização de artes participativas para promover a saúde» (White, 2009).

O Arts Council England, agência nacional para o desenvolvimento das artes em Inglaterra, no documento estratégico *The arts, health and wellbeing* define “artes e saúde”, da seguinte maneira:

*atividades baseadas nas artes que visam melhorar a saúde individual e comunitária, assim como os cuidados de saúde, e que reforçam o ambiente dos cuidados de saúde através de trabalho artístico ou performances» (Arts Council England, 2007).*

Através da mencionada agência consultámos o trabalho da *The National Alliance for Arts, Health & Wellbeing* [Aliança Nacional para as Artes, Saúde e Bem-estar], criada em 2012, com o objetivo de demonstrar, o papel que a criatividade pode desempenhar na saúde e no bem-estar. Nesse sentido, esta organização desenvolveu a *Charter for Arts, Health and Wellbeing* onde expõe importantes observações sobre o campo:

*As artes no contexto da saúde utilizam diversas e dinâmicas disciplinas numa variedade de cuidados de saúde em contextos comunitários para fins expressivos, reabilitativos, educacionais e terapêuticos. Algumas no sentido da prevenção, outras para ajudar no processo de recuperação, outras ainda para melhorar a qualidade de vida das pessoas, a longo prazo ou em condições terminais. As artes criativas*

---

<sup>6</sup> São muitos os termos em língua inglesa para denominar este campo. Alguns exemplos: arts for health; arts and health; arts into health; healing arts; arts in health.

<sup>7</sup> Mike White foi um investigador do Centro de Humanidades Médicas, na Universidade de Durham. O reconhecimento internacional do seu trabalho tem influenciado a comunidade científica nesta área.

*contribuem para dar sentido à nossa condição humana, abrem espaço ao coração e à escuta da alma. Encorajam o envolvimento ativo com o mundo em redor, ajudam pessoas na aprendizagem contínua e a estabelecer conexões entre elas, contribuindo assim para as suas comunidades (Jackson, 2012).*

Esta abordagem aplica-se a variadas práticas artísticas, ocorre em diferentes locais e pode ser dinamizada individualmente ou em grupo.

### **Estratégia e Processo de Investigação**

A estratégia de investigação assentou sob a metodologia qualitativa, que pressupõe um modelo fenomenológico na qual a realidade é enraizada nas perceções dos sujeitos; o objetivo é compreender e encontrar significados através de narrativas verbais e de observações (Bento, 2012). O método utilizado foi o estudo de caso, por se tratar de uma abordagem metodológica adequada quando o que visamos é compreender, explorar ou descrever acontecimentos e contextos complexos, nos quais estão simultaneamente envolvidos diversos fatores. No processo de recolha de dados, recorreremos a diversas técnicas, designadamente: inquérito por questionário; observação participante; observação direta e indireta; grupo de discussão (*focus group*) e entrevista semidirigida. Na análise de dados adotámos como método principal, a análise de conteúdo.

O trabalho foi inaugurado com um encontro que contemplou a minha apresentação ao grupo e vice-versa e, obviamente visou o enquadramento da investigação que tencionávamos levar a cabo. Deste encontro resultou um plano de sessões de acompanhamento e apoio à prática teatral, devidamente articulado entre a responsável da investigação e a equipa de coordenação do Projeto de Teatro Sénior. Na primeira fase, acompanhámos os ensaios do grupo regularmente (uma vez por semana) durante os meses de maio e junho de 2014, resultando num total de 10 sessões, com duração de aproximadamente 2h30m. As sessões decorreram na sala polivalente da Biblioteca Municipal de Silves e no palco do Teatro Mascarenhas Gregório. O acompanhamento incluiu, o apoio à prática teatral, a participação no processo criativo, no ensaio geral, assim como, nas duas apresentações do primeiro espetáculo, nos últimos dias do mês de junho, de 2014. Na segunda fase, seguimos o resultado do trabalho do grupo sénior, no ensaio geral e na apresentação pública da segunda criação teatral, no mês de julho de 2015.

### **Projeto de Teatro Sénior – breve contexto**

O Projeto de Teatro Sénior decorreu no concelho de Silves, no Algarve. A iniciativa, concebida e implementada pelos técnicos do setor de ação social e setor de cultura da Câmara Municipal de Silves, almejou ser um complemento ao programa desenvolvido no âmbito da promoção do envelhecimento ativo, que incluía maioritariamente atividades físicas. A ideia de promover a atividade teatral foi sugerida por elementos dos grupos seniores, que já participavam noutras iniciativas dos Pólos de Educação ao Longo da Vida do Município de Silves. O manifesto interesse dos seniores pelo teatro levou o setor de ação social, em articulação com o setor de cultura a lançar a oficina “Da Palavra ao Palco” em janeiro de 2014. Esta oficina foi o mote para o desenvolvi-

mento do Projeto de Teatro Sénior, que decorreu em quatro freguesias do concelho: Armação de Pêra; São Bartolomeu de Messines; Silves e Tunes. Dando, posteriormente, origem à criação de quatro grupos de teatro sénior, correspondentes a cada uma das referidas freguesias. A partir da nossa análise de dados, identificámos quatro áreas que o Projeto de Teatro Sénior quis fomentar: (1) Envelhecimento Ativo; (2) Valorização do Património Cultural Imaterial; (3) Acesso e Participação Cultural; (4) Envolvimento Comunitário.

Dos quatro grupos constituídos, seleccionámos um único grupo - o Grupo de Teatro Sénior de Silves - no intuito de compreender a experiência teatral de cada um dos participantes de forma mais detalhada.

## **Participantes**

Na primeira fase do estudo (Projeto de Teatro Sénior, 2014), o Grupo de Teatro Sénior de Silves (GTSS) era constituído por 16 (dezasseis) elementos, dos quais 15 (quinze) colaboraram de forma contínua e efetiva no trabalho de investigação. Deste grupo, 13 (treze) eram pessoas com mais de 55 (cinquenta e cinco) anos e 2 (dois) eram técnicos da Câmara Municipal de Silves: 1 (uma) do setor de ação social, na qualidade de técnica de intervenção comunitária; e 1 (um) do setor de cultura, na qualidade de gestor cultural. Pontualmente, contámos ainda com a participação de 1 (uma) vereadora do município.

O grupo integrou 13 (treze) idosos, 11 (onze) do sexo feminino e 2 (dois) do sexo masculino. A idade dos intervenientes, à data da realização do estudo, compreendia-se entre os 60 (sessenta) e os 80 (oitenta) anos.

Para todos os idosos do Grupo de Teatro Sénior de Silves, foi a primeira vez que experimentaram e/ou tiveram a oportunidade de participar num grupo de teatro. O que é especialmente significativo, se se pensar que a experiência teatral implica um desafio individual e coletivo que requer o desenvolvimento de aspetos estritamente ligados à capacidade de adaptação, transformação e exposição. Todos consideraram importante a sua participação no GTSS. Além disso, constatámos que todos os intervenientes valorizaram a experiência, apontando um ou outro motivo que justificou a importância atribuída, como são exemplos: o convívio; a partilha; ou questões relacionadas com a atividade mental.

Na segunda fase do estudo (Projeto de Teatro Sénior, 2015), o grupo foi constituído por 14 (catorze) pessoas, das quais 12 (doze) tinham mais de sessenta anos e 2 (dois) são técnicos do município de Silves. Todos os elementos participaram na edição anterior, há exceção de 1 (um) elemento. Por isso, considerámos que o grupo de participantes, acima descrito, se manteve.

## **Contributos do Teatro para o Envelhecimento Cri(Ativo)**

O processo de exame e análise tornou-se exigente, devido ao volume e à diversidade de informação, ademais, porque convocámos aspetos mencionados na revisão da literatura, ao mesmo tempo, que acrescentámos conhecimentos de natureza teórica e empírica de outros trabalhos científicos. Contudo, por meio da ponderação e confluên-



cia de informação concebemos um leque de contributos organizados em 7 (sete) categorias e respetivas subcategorias:

- (1) Participação - Experiência Criativa; Reminiscência.
- (2) Saúde Mental – Estímulo da Memória; Diminuição da Ansiedade; Espontaneidade e Autoconfiança.
- (3) Socialização – A Importância do Convívio e Diminuição do Isolamento.
- (4) Cooperação – Empatia.
- (5) Envolvimento Pessoal e Compromisso com a Vida – Significado e Sentido.
- (6) Valorização e Reconhecimento – Valorização Pessoal; Reconhecimento e Desmistificação do Estigma Associado à Velhice.
- (7) Superação – Esperança e Perspetivas de Futuro.

Seguidamente, faz-se uma sucinta exposição das referidas categorias.

## **Participação**

A participação da população idosa em atividades de carácter social e cultural não é apenas um fator importante, mas é uma questão incontornável na maioria das teorias e práticas que desenvolvem uma abordagem positiva do envelhecimento.

Das questões efetuadas sobre a experiência da participação do grupo, emergiram dois itens associados a esta: experiência criativa e reminiscência.

### *Experiência Criativa*

A experiência da criação coletiva foi um processo que revelou e colocou em prática a capacidade criativa das pessoas. Pois, ao considerar e valorizar os seus conhecimentos, instalou a confiança necessária à partilha e à expressão das suas ideias. Apesar da dificuldade dos participantes na descrição dos detalhes da experiência criativa, o gosto pela atividade, a satisfação, o sentimento de felicidade e o contentamento foram demonstrados de forma clara. O desafio criativo provocou uma reação que facilitou a mudança e a resolução de problemas, não apenas no contexto da prática teatral, mas também na vida diária, aspeto este, que estimulou o desenvolvimento da tão aclamada proatividade, impulsionando os novos atores à ação.

### *Reminiscência*

As duas peças de teatro levadas à cena pelo Grupo de Teatro Sénior de Silves surgiram a partir de um processo criativo que partiu das suas memórias, da recolha de tradições e costumes locais, e da história e estórias da sua comunidade. Houve, assim, um trabalho que recorreu à reminiscência, estimulando a participação de todos e envolvendo o grupo no processo de criação artística. Este método visou incluir o universo identitário das pessoas, trabalhando aspetos próximos destes ou do seu interesse, no intuito de envolver os participantes a partir da sua motivação. A criação teatral através das memórias revelou-se muito importante para os participantes do GTSS, porque a

reminiscência é uma busca de sentido – uma pesquisa para a compreensão do passado. No fundo, um redesenhar da nossa origem – um processo para descobrir e redescobrir quem somos através de ligações entre diferentes aspetos da nossa vida, família e comunidade (Gibson, 2011).

## **Saúde Mental**

A saúde mental, enquanto resultado da prática teatral que acompanhamos, fundamenta-se pela quantidade de subcategorias, significativa e clara, que os participantes e responsáveis do Projeto de Teatro Sénior expuseram neste âmbito. Dos diversos fatores apontados pelo grupo, selecionamos três: estímulo da memória; diminuição da ansiedade; espontaneidade e autoconfiança.

### *Estímulo da Memória*

Os benefícios associados à memória constituíram um dos aspetos mais referidos pelos participantes nos dois grupos discussão. As expressões mais nomeadas foram “isto faz bem à cabeça” ou «Aqui é mais a memória. A cabecinha é que tem que trabalhar mais». A investigação avançada também tem dado a conhecer resultados específicos de intervenções teatrais com idosos que demonstram a melhoria da saúde cognitiva. Exemplo disso, são os muitos estudos de Helga Noice e Tony Noice (Noice & Noice, 2006, 2013; Noice, Noice, & Graham, 2004; Noice, Noice, Perrig-Chiello, & Perrig, 1999) que verificam o aumento da memória e reconhecimento, maior capacidade na resolução de problemas, bem-estar psicológico e estímulo da criatividade.

### *Diminuição da Ansiedade*

A diminuição da ansiedade foi outro dos fatores observado ao longo da prática teatral do GTSS. Os dados revelam, sobretudo, “distração” de situações difíceis ou esquecimento dos problemas da vida, alívio do *stress*, sentimentos de leveza, relaxamento e até diminuição da medicação. Inferimos também que os participantes beneficiaram de momentos de descontração, alegria ou felicidade - fatores que promovem a redução do estado ansioso, e que simultaneamente minimizam a depressão, associada à ansiedade.

### *Espontaneidade e Autoconfiança*

No decurso da prática, o grupo mostrava cada vez mais espontaneidade e autoconfiança. À medida que o trabalho avançava os sentimentos de receio, medo ou incapacidade diminuíam, dando lugar a expressões como: estamos mais «à vontade», «mais soltos», «confiantes». O desenvolvimento das faculdades expressivas é um processo inerente à atividade dramática, que por sua vez ativa e fortalece a espontaneidade nas pessoas que a praticam. A autoconfiança é um fator que os artistas adquirem através da participação no teatro (Shaw, 1989).

## **Socialização**

O teatro, enquanto campo ancestral de socialização (Bidegain, 2011), é uma atividade que favorece a relação com o outro a um nível distinto, especialmente, pela implícita necessidade de envolvimento individual e coletivo subjacente ao processo. Os participantes do GTSS salientaram a importância do convívio e aludiram à diminuição do isolamento.

### *A importância do Convívio e a Diminuição do Isolamento*

O convívio assumiu-se com um dos pontos mais fortes e consensuais da atividade teatral, pelo facto de minimizar sentimentos de solidão e de isolamento, especialmente, nas pessoas viúvas. Apurámos que o espaço de socialização do teatro pode distinguir-se pela qualidade do convívio que facilita – difícil de atribuir a outras atividades, artísticas ou não, e cremos que isso acontece, essencialmente, porque o principal veículo de cena é o ser humano que participa, em constância com a sua dimensão individual e coletiva.

## **Cooperação**

A metodologia utilizada recorreu ao processo colaborativo, desencadeando um amplo trabalho na área da cooperação. Identificámos esta componente social através de manifestações de companheirismo, interajuda e espírito de grupo. Notámos também, que por via da cooperação, as relações afetivas e os vínculos interpessoais estabelecidos promoveram o desenvolvimento da empatia entre os participantes.

### *Empatia*

Entendendo, empatia, como «uma característica humana ou como uma capacidade nativa de sentir e compreender o estado emocional de outras pessoas» (Bodenhorn & Starkey, 2005), observámos que se estabeleceram relações de empatia no grupo, através da atmosfera de comunidade e camaradagem desencadeadas pelo exercício do teatro. E que a afetividade e familiaridade aumentaram o fator empático.

## **Envolvimento Pessoal e Compromisso com a Vida**

Verificou-se um elevado nível de envolvimento pessoal ao longo dos vários meses que a atividade decorreu, bem como, um novo compromisso com a vida.

A coordenação do projeto destacou o envolvimento dos participantes, quer pelas especificidades relativas ao vínculo e à identificação que o teatro promove, quer pelo compromisso que estabelece. Ressaltou a importância deste último, sendo que é na fase mais avançada do ciclo de vida, que a ausência de compromissos conduz frequentemente à perda de sentido e/ou significado da vida.

## *Significado e Sentido*

Percebemos que o envolvimento pessoal do grupo estava relacionado com o significado que a experiência teatral produzia nos participantes, isto é, a restituição de um propósito, de um sentido, de um impulso na vida, que por sua vez fora reforçado através do compromisso. Desta maneira, o compromisso e a responsabilidade, que os elementos do GTSS assumiram perante o desafio do teatro, permitiu-lhes resgatar facetas das suas funções sociais, renovando parte do seu papel na comunidade.

## **Valorização e Reconhecimento**

A valorização pessoal, a par do reconhecimento obtido através da apresentação pública de ambos os espetáculos foi muito gratificante para os seniores. Estes aspetos contribuíram para a desmistificação do estigma associado à velhice.

### *Valorização Pessoal*

Os testemunhos associados à valorização pessoal foram, sem dúvida, dos mais partilhados pelo grupo. Alguns participantes, repletos de orgulho, relataram a sua experiência teatral como um “prazer”, um “valor” e até mesmo como um “sonho”. A articulação da valorização com a gratidão que os idosos sentiram, conduziu-nos à apreciação do reconhecimento da comunidade local.

### *Reconhecimento e Diminuição do Estigma Associado à Velhice*

O reconhecimento chegou por parte de familiares, amigos, vizinhos e demais público, o qual teve grande repercussão nos atores. As ações e esforços reconhecidos, o orgulho dos outros em relação si, quando traduzidos em aplausos e manifestações afetivas, são experiências desejáveis pelo seu poder transformador, particularmente, neste período da vida. Simultaneamente, constatámos a surpresa do público em relação ao desempenho e às capacidades dos seniores, uma vivência que desconstrói preconceitos e diminui o estigma associado à velhice, tão presente na sociedade atual.

## **Superação**

O processo de superação aconteceu, gradualmente, e à medida que o grupo experienciava os jogos e as técnicas teatrais, o receio inicial decrescia. Neste sentido, o suporte da equipa que acompanhou o grupo revelou-se crucial, mas o fator mais importante a sublinhar foi o apoio mútuo, que gerou coragem e esperança coletiva. A transição implicou um esforço ativo e consciente de todos os seniores, criando mudança e devolvendo a muitos aquela disposição que convida ao sonho.

### *Esperança e Perspetivas de Futuro*

Concluimos que a participação em novas experiências pode beneficiar o desenvolvimento de ideias viradas para o futuro e aumentar os níveis de esperança a quem delas beneficia. Os dados sugerem que os constantes desafios da prática teatral podem

promover aspetos inerentes a um estado motivacional positivo. A motivação e/ou o desejo de continuar no grupo, confirmam a expectativa de futuro e de continuidade.

### **Considerações Finais**

Da fundamentação teórica subjacente ao nosso estudo salientamos, em primeiro lugar, o envelhecimento criativo, um conceito inovador que tanto facilita a compreensão da criatividade, como reforça a importância das atividades artísticas, enquanto prática promotora de qualidade de vida e do bem-estar nos idosos. Em segundo lugar, o conceito de teatro sénior, uma designação frequentemente utilizada no nosso país, mas que carece de uma definição sólida e apurada, a qual se justificaria tanto pela utilização do termo, como pelo crescente número de atividades teatrais com seniores. Em terceiro e último, referimos o emergente campo das «artes e saúde» pela sua ação multidisciplinar, através das práticas artísticas no contexto da saúde comunitária, com vista a intervenções de carácter expressivo, reabilitativo ou terapêutico.

No intuito de compreender os benefícios do teatro no processo de envelhecimento, acompanhámos o Grupo de Teatro Sénior de Silves em dois períodos distintos, com o objetivo de realizar uma análise comparativa entre as duas experiências de criação teatral. Nas sessões de acompanhamento tivemos oportunidade de caracterizar os participantes, integrar o processo criativo, observar e participar, assim como de produzir registos e recolher dados. Este manancial de informação permitiu-nos analisar o impacto da atividade teatral nos intervenientes, as relações estabelecidas e os efeitos desta. Assim, chegámos aos contributos acima descritos, os quais sugerem que o teatro constitui uma atividade eficaz para alcançar o bem-estar e o aumento da qualidade de vida dos idosos. Os resultados também indicam que a prática teatral tem potencialidades para se afirmar como um importante meio de intervenção social, um veículo inovador para a promoção da saúde, tal como um instrumento para a desmistificação de estereótipos associados ao envelhecimento.

As maiores dificuldades na prossecução deste estudo deveram-se ao acesso à informação sobre o tema, isto é, à literatura devidamente revisada e documentada, quer especificamente acerca da questão – quais os contributos do teatro para o envelhecimento ativo/criativo – quer inclusivamente sobre as áreas de interseção que a investigação comporta. Todavia, acreditamos que este é um campo promissor, onde não é difícil encontrar exemplos e práticas, o qual carece de atenção por parte da comunidade académica e, que em nosso entender, merece ser registado e estudado no contexto nacional, criando bases científicas que facultem mais evidências.

## Referências Bibliográficas

- Arts Council England. (2007). *The arts, health and wellbeing*. Retrieved from <http://www.artscouncil.org.uk/media/uploads/phpC1AcLv.pdf>
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*. Cambridge University Press.
- Bento, A. V. (2012). Investigação Quantitativa e Qualitativa: Dicotomia ou complementaridade? *Revista JA (Ass. Acad. Univ. Da Madeira, n.º 64)*, 40–43.
- Bidegain, M. (2011). Teatro Comunitario Argentino: teatro habilitador y re-habilitador del ser social. *Stichomythia, 12*, 81–88.
- Bodenhorn, N., & Starkey, D. (2005). Beyond Role-Playing: Increasing Counselor Empathy Through Theater Exercises. *Journal of Creativity in Mental Health, 1*(2), 17–27. <http://doi.org/10.1300/J456v01n02>
- Creative Aging Toolkit for Public Libraries. (n.d.).
- Foster, L., & Walker, A. (2014). Active and Successful Aging: A European Policy Perspective. *The Gerontologist, 0*(0), 1–8. <http://doi.org/10.1093/geront/gnu028>
- Gibson, F. (2011). *Reminiscence and life story work: a practice guide* (Fourth Edi). Jessica Kingsley Publishers.
- Hanna, G., & Perlstein, S. (2008). Creativity Matters: Arts and Aging in America. *Monograph, 46*(6).
- Jackson, R. (2012). *A Charter for Arts, Health and Wellbeing*. Retrieved from [www.artshealthandwellbeing.org.uk](http://www.artshealthandwellbeing.org.uk)
- Kole, J. E. (2009). *Theatre and aging: directors' practices with aging performers in senior theatre settings*. Union Institute & University Cincinnati, Ohio.
- Noice, H., & Noice, T. (2006). A Theatrical Intervention to Improve Cognition in Intact Residents of Long Term Care Facilities. *Clinical Gerontologist, 29*(3), 59–76. [http://doi.org/10.1300/J018v29n03\\_05](http://doi.org/10.1300/J018v29n03_05)
- Noice, H., & Noice, T. (2013). Extending the Reach of an Evidence-Based Theatrical Intervention. *Experimental Aging Research, 39*(4), 398–418. <http://doi.org/10.1080/0361073X.2013.808116>
- Noice, H., Noice, T., & Graham, S. (2004). A Short-Term Intervention to Enhance Cognitive and Affective Functioning in Older Adults. *Journal of Aging and Health, 16*(4), 562–585.
- Noice, H., Noice, T., Perrig-Chiello, P., & Perrig, W. (1999). Improving memory in older adults by instructing them in professional actors' learning strategies. *Applied Cognitive Psychology, 13*(4), 315–328. [http://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0720\(199908\)13:4<315::AID-ACP581>3.0.CO;2-M](http://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0720(199908)13:4<315::AID-ACP581>3.0.CO;2-M)
- OMS. (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. Geneva.
- Paúl, C., Ribeiro, O., & Teixeira, L. (2012). Active ageing: An empirical approach to the WHO model. *Current Gerontology and Geriatrics Research, 10*. <http://doi.org/10.1155/2012/382972>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful Aging. *The Gerontologist, 37*(4), 433–440.

- Santos, M. P. G. (2010). A capacidade de Criação envelhece? Questões que nos fazem pensar se tudo tem hora para acabar. *Revista RecreaArte* 8.
- Shaw, M. (1989). *Beyond the Porch, Beneath the Lights: Outlets for Self-Expression in Aging - Theatre for Seniors*. San Francisco, California.
- Strawbridge, W. J., Wallhagen, M. I., & Cohen, R. D. (2002). Successful aging and well-being: self-rated compared with Rowe and Kahn. *The Gerontologist*, 42(6), 727–733. <http://doi.org/10.1093/geront/42.6.725>
- Vorenberg, B. L. (2011). The New Senior Theatre Survey: A Reflection Of What ' s Happening In Community Theatres. *AACT Spotlight*.
- White, M. (2009). *Arts Development in Community Health: A Social Tonic*. Radcliffe Publishing. Retrieved from <https://books.google.com/books?id=o4-GyHzU7U8C&pgis=1>