

ENVELHECIMENTO ATIVO E CRIATIVO

# OFICINAS DE TEATRO - SÉNIOR



## SOBRE

Nos últimos anos, o crescimento demográfico e o aumento da esperança média de vida contribuíram para uma população cada vez mais envelhecida e, conseqüentemente também para o aumento da percentagem de idosos considerados inativos e dependentes.

Como alterar para esta realidade? A solução pode passar por atribuir aos idosos papéis mais relevantes na sociedade, ajudando-os a tornarem-se mais ativos e presentes na comunidade, contribuindo para o aumento da sua auto-estima e qualidade de vida.

Uma das formas mais comuns e eficazes de ver esta questão está relacionada com a **criação, produção e observação de arte**. Estas práticas criativas desenvolvem as **funções cognitivas, criatividade, bem-estar psicológico**, aumento de **memória** e reconhecimento, e maior capacidade de **resolução de problemas**, promovendo a **diminuição da ansiedade**, alívio de stress, sentimentos de **leveza e descontração** (diminuindo possíveis casos de depressão) e, como consequência, uma diminuição da medicação.

Com o desenvolvimento das faculdades expressivas há um aumento da espontaneidade, da expressão de sentimentos reprimidos e do estar à vontade consigo, com os outros e no palco. O teatro torna-se, então um espaço íntimo e de segurança onde os participantes podem colocar as suas fragilidades e sentir-se protegidos. Aumenta também o nível de socialização e diminui o isolamento social.



## OBJETIVOS

- Promover a funcionalidade e a participação social;
- Valorizar e exercer o protagonismo do idoso;
- Estimular a cognição, a expressão e a consciência corporal, através de atividades que promovem a memória, a atenção, a criatividade, a linguagem, a orientação para realidade, oportunidades de aprendizagem e reconhecimento de emoções;
- Estimular a auto-estima;
- Reforçar a solidariedade entre os integrantes.

## METAS

1. Promover a participação de pessoas idosas integrantes do grupo de convivência na concepção e apresentação de peças de teatro.
2. Apresentar uma peça criada pelos idosos
3. Ampliar o repertório de experiências de superação.