

TELMO ALEXANDRE FERREIRA

$\frac{1}{4}$  T MANUAL P 2

$\frac{1}{2}$  P L P DE E D F 3

$\frac{1}{4}$  QUALQUER 4

$\frac{1}{2}$  E ARTISTA z 5

$\frac{1}{4}$  F L D T DE P Z D F T 6

$\frac{1}{2}$  COL TEATRO T F E 7

2<sup>a</sup> EDIÇÃO





TELMO ALEXANDRE FERREIRA

# MANUAL DE QUALQUER ARTISTA DE TEATRO

(2<sup>a</sup> EDIÇÃO)

Inserido no projeto



Com os parceiros



Apoio



Financiamento



European  
Commission



## Ficha técnica

### Título

Manual de Qualquer Artista de Teatro  
(2ª Edição)

### Autoria

Telmo Alexandre Ferreira

### Data

Março, 2024

### Edição

Grácio Editor

### Apoio

Alexandre Rodolfo Alves de Almeida  
Elisabete Pedreira  
Inês Serrano  
Joana Saraiva  
Patrícia Farinha

### Capa

Telmo Alexandre Ferreira

### ISBN

978-989-35413-2-6

### Agradecimentos

Inês Alves  
Inês Vigário  
Pilar Santos  
Branca fidalgo  
João Pedro Valente  
Rodrigo Andrade  
Tiago Nunes  
Ana André  
Henri Turquin  
Vera Souschek  
Vasco Avelino  
João Gabriel Bastos  
Pedro Pereira  
João Pedro Carvalho  
(Pais21 - Down, Portugal);

Juan Tomás Morales  
Irene Fernandez  
Emma Doña Forment  
Pablo Cobo  
Antonio Jiménez  
(Globers, España);

Donatello Porta  
Gabriele Ferrara  
Federico Falcone  
Cecilia Spagarino  
Manuela Romaniello  
(Young Effect, Italia).

O nosso agradecimento a estes jovens que participaram no projeto “Time to Change” e contribuíram ativamente para o presente livro.

## Contribuições:

### Etnografias poéticas

Telmo Alexandre Ferreira e Joana Saraiva

### Princípios de um processo teatral inclusivo

#### Contribuição direta (via de participação nas semanas práticas do projeto)

SIC Esperança (Patrícia Farinha e Inês Serrano);  
Terra Amarela (Joana Saraiva e Marco Paiva);  
IRENNE (Telmo Alexandre Ferreira e Alexandre Rodolfo Alves de Almeida);  
PAIS21 (Elisabete Pedreira, Marcelina Souschek e jovens da instituição presentes nas semanas práticas do projeto);  
Acesso Cultura (Maria Vlachou);  
Globers (Nazareth Peral, profissionais das áreas artísticas e jovens da instituição presentes nas semanas práticas do projeto);  
Young Effect (Tiziano Tomassini, profissionais das áreas artísticas e jovens da instituição presentes nas semanas práticas do projeto);

#### Contribuição indireta (via submissão de conteúdos escritos e/ou entrevistas)

A Pele (conteúdos disponibilizados pela companhia);  
Bandevelugo (João Amorim e Daniela Cardoso);  
Cia. Dançando com a Diferença (José Gregório Rojas; Isabel Calheiros, Telmo Ferreira, Mariana Tembe e Henrique Amoedo);  
Palanque (Joana Gomes e Xavier Ramalhosa);  
Teatre Espai (Marina Filbà);  
Teatro Em Caixa (Diogo Bastos Pinho e Sara Vitália);  
Terra Amarela (Marco Paiva).

### Materiais Práticos

Terra Amarela; IRENNE; Globers; Young Effect; PAIS21; A Pele; Bandevelugo; Cia. Dançando com a Diferença; Palanque; Teatre Espai; Teatro Em Caixa.

### Financiamento

Comissão Europeia – Erasmus + (Projetos Ação-chave 2).

# Índice

Preâmbulo.....	7
Como ler este livro?.....	8
Para uma leitura “convencional” .....	8
Para uma leitura de “consulta” .....	8
Para uma leitura “acessível” .....	8
Primeiras palavras.....	9
Falemos sobre o título... ..	9
Etnografia poética 1 - Esperem só um bocadinho... ..	13
1. Teoria: Sobre o Sério e o Humor das suas alternativas .....	15
1.1 - Importância do “sério” .....	15
1.2 - Conjugação da seriedade e humor.....	16
1.3 - Seriedade e humor na inclusão.....	28
1.4 - Rumo prático – língua menor.....	20
1.5 - Aplicações de uma língua menor num teatro inclusivo .....	22
Etnografia poética 2 – 2.0 beats .....	25
2. Prática: Sobre os primeiros passos .....	27
Princípios de um processo teatral inclusivo.....	27
a) Todos temos uma forma própria de nos expressar e é essa que deve contar.....	28
b) O grupo ajuda-nos a melhor ser quem somos .....	30
c) Olhamos para aquilo que expressamos e não para como nos expressamos.....	31
d) O teatro deve ser uma janela aberta para outros mundos possíveis .....	31
Etnografia poética 3 - B de abraçar .....	34
3. Instruções: Sobre meter “mãos à obra” .....	36
Como pensar e planear um conjunto de sessões.....	36
<i>Progressão da sessão</i> .....	37
Momentos de uma sessão .....	38
Ativação .....	38
Interiorização .....	38
Exploração .....	38
Dramatização .....	38
Retroação .....	39
4. Materiais práticos .....	40
Como usar uma folha de planificação e consultar as fichas de atividades .....	40
Modelo de folha de planificação .....	41

Como ler as fichas de atividades .....	43
Fichas Ativação - Retroação.....	43
Fichas “Novelos” .....	47
Fichas de atividades	
Ativação .....	49
Interiorização .....	59
Exploração .....	69
Dramatização .....	81
Retroação .....	87
Novelos.....	95
Etnografia poética 4 – O guarda silêncios .....	101
Obras Citadas .....	103

## Nota da Segunda Edição

*O Manual de Qualquer Artista de Teatro*, estando inserido no projeto Time To Change<sup>1</sup>, pretendeu acompanhar e potenciar, no decorrer do ano 2023, as várias atividades neste inseridas, destacando-se os encontros multinacionais dedicados à prática laboratorial de técnicas teatrais adaptadas, seminários, ações de formação e discussões sobre a prática inclusiva.

A partir do contributo das várias entidades e participantes envolvidos no projeto<sup>2</sup>, os conteúdos debruçaram-se na elaboração de “programas de educação e formação (...) em conformidade com as necessidades e expectativas dos indivíduos, (...) práticas novas ou aperfeiçoadas para satisfazer as necessidades de grupos-alvo com menos oportunidades e resolver as diferenças (...) considerando a diversidade social, étnica, linguística e cultural”<sup>3</sup>.

Estes conteúdos, na primeira edição do livro, resultaram numa abordagem simples e sucinta de rumos teóricos e práticos para o reconhecimento de uma arte teatral inclusiva das realidades, corpos e poéticas de qualquer artista (ou artista em potência) independentemente do seu contexto físico, cognitivo, socioeconómico ou cultural.

Nesta segunda edição, alargamos o espectro de conteúdos, dando a ver, com maior detalhe, o questionamento teórico que nos levou às respostas práticas, e complementando estas últimas com mais possibilidades de atuação. Como tal, encontrarão neste livro uma introdução dialogal, a exposição do questionamento e discussão que nos levou às respostas do capítulo 1 (‘Sobre o sério e o humor das suas alternativas’) e um maior número de atividades práticas sugeridas no último capítulo (‘Materiais práticos’).

---

<sup>1</sup> Time To Change” foi uma iniciativa co-financiada pela Comissão Europeia (Erasmus+ , Youth in Action) que articulou parcerias estratégicas entre entidades portuguesas (Irenne; Terra Amarela; Sic Esperança), espanholas (Globers) e italianas (Young-Effect).

<sup>2</sup> Como entidades participantes identificam-se todas aquelas são parceiras da iniciativa ou contribuintes do projeto. Como participantes individuais constam:

a) jovens com deficiência do foro físico ou cognitivo e/ou jovens pertencentes a contextos socioeconómicos que os mantêm à margem do pleno usufruto do seu direito à cidadania;  
b) equipa multinacional de profissionais ligados à prática inclusiva do teatro (professores, atores, encenadores, investigadores e animadores socioeducativos).

Todos estes nomes (entidades e participantes individuais) estão citados na Ficha Técnica.

<sup>3</sup> Agencia nacional Erasmus (2022).

## ■ Como ler este livro?

Antes de começarmos, apresentamos os diferentes tipos de leitura que podem fazer neste Manual, uma vez que este pode ser lido convencionalmente, consultado com maior foco na componente de instrução prática, e até folheado para uma leitura acessível da discussão apresentada.

### Para uma leitura “convencional”

Caso o tema seja novo para vocês, recomendamos a leitura convencional deste livro, ou seja, a leitura do início ao fim sem saltar secções. Desta forma, conseguem aceder às perspetivas filosóficas que sustentam as práticas teatrais inclusivas apresentadas no capítulo 1, melhor compreender a conceitualização que damos sobre as mesmas no capítulo 2, e, por fim, no capítulo 3, colocarem “Mãos à Obra” apropriando-se das técnicas e atividades aqui elencadas.

Se o fizerem serão recompensados com os separadores que concebemos especialmente para vocês, ou seja, pequenos monólogos que dão a ver as potencialidades poéticas trazidas pelas diferentes realidades dos participantes deste projeto. Estes monólogos, surgidos pela mão de artistas que contactaram diretamente com os participantes, decerto vos inspirarão novos olhares sobre aquilo que comumente se considera como “incapacidade”, “diferença” ou, até, “deficiência”.

Para além disto, poderão, sempre que necessário, recorrer, no final de cada secção do livro às caixas de “Leitura Rápida” para acederem aos resumos daquilo que foi apresentado.

Terminando esta leitura, caso queiram colocar em prática os caminhos aqui apresentados, recomendamos que recorram a uma leitura de consulta do Manual, cujo roteiro apresentamos em seguida.

### Para uma leitura de “consulta”

Acabaram uma primeira leitura do livro ou simplesmente querem ir diretos para a prática. Poderão agora testar os vossos conhecimentos e começar a planear as primeiras sessões teatrais com o recurso aos exercícios apresentados no Manual.

Eis o que vos recomendamos fazer:

- (Somente para primeiras leituras) Leitura de “Falemos sobre o título”;
- Leitura do capítulo 3 (p. 36) e consulta do capítulo 4 (p. 40).

### Para uma leitura “acessível”

Caso não tenham reparado ainda, a escrita deste Manual é intencionalmente “descontraída”. Isto acontece por duas razões: a primeira para tornar os conteúdos teoricamente densos um pouco mais fáceis de entender; a segunda, para que o texto possa ser o mais fluente possível numa leitura em voz alta, feita de forma humana ou digital.

Tentamos que todo o Manual seja compreensível por todos os que se interessem por ele, contudo, percebemos que cada um possa ter o seu ritmo e preferências próprias. Por isso, caso sintam que estão a perder alguma coisa recomendamos que saltem para as caixas de “Leitura Rápida” sempre que precisem. Isso ajudar-vos-á a compreender os conteúdos essenciais para prosseguirem na leitura.

*Boas Leituras!*

## ■ Primeiras palavras

### Falemos sobre o título...

A alguns de vós, a associação do título deste livro com duas conhecidas obras pode ser imediata, mas a outros não. E é justamente por aí que vamos começar:

*Este título fez-vos lembrar do Manual do Ator, o título do incontornável livro de Konstantin Stanislávski? .... ressoou também com o Manual Mínimo do Ator De Dario Fo?*

Se sim, ótimas notícias! Não que nos queiramos comparar ou julgar superiores a um dos primeiros a sistematizar uma arte autónoma para o ator na cultura ocidental e muito menos nos queremos chatear com um prémio Nobel da Literatura. Muito pelo contrário! É por reconhecer a importância das suas obras, tanto nos processos teatrais dos dias de hoje, como na designação do que é um artista de teatro, que os chamamos para dialogarem connosco neste livro.

*O título deste livro não fez soar nenhuma campanha?*

Fantástico! Assim temos a oportunidade de melhor explicar porque convocámos estas duas obras para a construção deste livro. Sabemos, pelo que já foi dito, que são livros fundamentais para artistas de teatro, mas importa saber em que pontos o são também para este livro. Sigamos a ordem cronológica.

Uma vez que falamos de títulos, não é escusado dizer, por mais curioso que pareça, que o *Manual do Ator*, é dos poucos elementos do livro de que Stanislávski não é autor. Isto, porque o livro é uma compilação de textos seus editada após a sua morte (1863-1938) que foram trazidos ao público pelas mãos do seu filho e de alguns esforçados arquivistas de Moscovo. Assim, não sabemos ao certo se Stanislávski, de facto, queria escrever um Manual para Atores; contudo temos fortes indicadores de que sim. Este livro, como segue no subtítulo de algumas edições, consiste num *Arranjo Alfabético de Declarações Concisas Sobre Aspectos da Atuação*, escritas pelo autor<sup>4</sup>. E, apesar do estilo prático e resumido, é a “ponta do iceberg” de um extenso trabalho que o autor desenvolveu acerca de um sistema de atuação para (e a partir dos) atores. Estaríamos a ser desonestos se disséssemos que foi o primeiro ou único do seu tempo a fazê-lo, mas podemos dizer que Stanislávski foi uma das primeiras e principais figuras da história do teatro a sistematizar teoricamente métodos teatrais que dessem maior autonomia aos atores dentro dos processos de criação.

Esta procura era crítica de formas de fazer teatro em que o corpo dos atores era emprestado para falar e agir apenas sobre formas já feitas, tomadas como belas<sup>5</sup>. Assim, numa época em que os atores desapareciam detrás das marionetas que eram forçados a ser em palco, Stanislávski procurava um teatro em que a vida e a imaginação deles estivessem no centro da criação de um espetáculo. No sítio onde os atores eram forçados a *mentir* procurava-se um sítio onde pudessem *fingir* – o que não é bem a mesma coisa; fingir poderia ser aquilo que Stanislávski descrevia como al-

<sup>4</sup> Tradução nossa do seguinte título da edição em língua inglesa: “An Actor’s Handbook: An Alphabetical Arrangement of Concise Statements on Aspects of Acting”.

<sup>5</sup> A partir de considerações sobre o *ar dos tempos* na arte europeia do século XIX encontradas em Sontag (2020) e Tolstoi (2007).

cançar “uma verdade transformada num equivalente poético através da imaginação criadora”<sup>6</sup>, imaginação esta que não seria mais apenas do dramaturgo e encenador, mas também do ator. Não admira assim que o resumo do trabalho deste autor viesse então a ser um *Manual do Ator* para a conquista do seu lugar, mais autónomo, na arte.

Desculpem-nos a longa exposição, prometemos ser mais breves com o segundo livro. No entanto não queremos de todo dizer que *O Manual Mínimo do Ator* possa ser menos interessante. Muito pelo contrário. Se o primeiro nos ajuda a perceber que os atores têm lugar na arte, o segundo mostra-nos quem os atores são.

Começemos por dizer que o próprio autor deste livro é, digamos assim, um “bobo da corte”. Pelo menos, assim se identificou perante os membros da Academia Sueca, em 1997, no discurso de aceitação do Prémio Nobel da Literatura. Isto, por mais leviano que pareça, é fundamental para compreender o que queremos discutir com obra de Dario Fo. O autor consagrado pela vasta obra dramática, ao se demarcar da imagem séria e respeitável de um escritor galardoado, reforçava aquilo que já vinha a querer com o seu Manual. Isto é, afirmar que a arte não é só um entretenimento ou ofício dos sérios e respeitáveis. No palco da cerimónia, mostrou-o na comédia do seu discurso perante a seriedade e respeito que lhe estavam a ser atribuídos; no seu livro, mostrou-o, entre outros casos, na trágica história de comediantes que nunca haviam sido levados a sério.

Que coisa estranha! Como pode um autor não querer ser levado a sério se quer dar seriedade ao trabalho de parceiros seus no decorrer da história? Parece uma contradição, mas, na verdade, não poderia estar a ser mais coerente: a seriedade de que Dario Fo foge não é a mesma que pede para aqueles que retrata. Fo tenta escapar de uma seriedade que torna verdade tudo o que diz; aos artistas que ele retrata procura somente dar a seriedade de que, aquilo que eles sejam ou façam, seja verdade. Fica mais simples de perceber se mergulharmos no texto dele.

Logo no primeiro parágrafo, mostra como o artista e teórico sério (daquele tipo de sério que Fo pretende fugir) Carmelo Bene não acredita que a Commedia Dell’Arte tenha existido<sup>7</sup>. Claro que, pelo que Fo apresenta, Bene não está a dizer que não existiram pessoas que percorreram toda a Europa entre os séculos XVI e XVIII e atuaram em praças perante multidões ou em cortes perante pessoas sérias e nobres com cenários que carregavam em carroças como se a sua vida dependesse disso. Não! o que Bene está a dizer é que essas pessoas não eram verdadeiramente artistas, ou pelo menos, considerados como tal<sup>8</sup>. E é por isso mesmo que Dario Fo questiona os limites do que são artistas de teatro mostrando que a seriedade (do primeiro tipo) não deve ser o critério para a validade do seu trabalho (o segundo tipo de seriedade que Fo procura). Dizer que esta discussão é tudo o que consta no *Manual Mínimo do Ator* não faz jus ao “compêndio técnico-estético, ético-histórico” que Gianni Ratto diz ser<sup>9</sup>. Mas importa dizer que a discussão sobre o alargamento das condicionantes sociais e culturais que consideram o *que é ser um artista de teatro*

---

<sup>6</sup> Stanislávski (2019). Tradução nossa.

<sup>7</sup> A afirmação de Bene surge no livro, entre aspas, da seguinte forma: “A Commedia dell’Arte? Facam-me o favor... nunca existiu!” (Fo, 2004), contudo Dario Fo contextualiza que não consegue precisar a circunstância em que tal teria sido dito.

<sup>8</sup> Importa ressaltar que esta contextualização parte das afirmações de Dario Fo no seu livro ao completar a frase que cita de Bene com o seguinte: “nunca existiu... do jeito como ela nos vem sendo transmitida ao longo do tempo” (Fo, 2004). Apesar de não haver a possibilidade de precisar o contexto da afirmação de Bene, mais à frente no livro recorreremos a um trabalho teórico, desenvolvido pelo autor em conjunto com o filósofo Gilles Deleuze, para apresentar a noção de *língua menor* como contextos culturais invisibilizados por hegemonias culturais, ou seja, *línguas maiores*. Nesse trabalho, a assunção de invisibilidade de práticas culturalmente minorizadas é utilizada como ponto de partida para uma crítica que, similantemente à de Dario Fo, pretende subverter visões e práticas sedimentadas por poderes culturais vigentes.

<sup>9</sup> Como consta no comentário de lombada “*Castigat Ridendo Mores*” presente no *Manual Mínimo do Ator* (Fo, 2004).



faz parte dos *mínimos éticos* para a prática inclusiva que aqui defendemos. Talvez este “mínimo” também tenha sido o principal motivo da segunda palavra do título *Manual Mínimo do Ator*.

*Notaram que esta exposição foi mais longa do que tínhamos prometido anteriormente? Talvez também vocês nos tenham levado demasiado a sério. Com efeito, alongámo-nos sobre isto por nada neste livro ser tão sério como aquilo discutiremos sobre o sério.*

Desculpem. Podemos definitivamente ter-vos perdido com este trocadilho que usou, na mesma frase, os dois tipos de sério. O que gostaríamos de dizer é que aquilo que consideramos sério, válido, reconhecido ou até mesmo verdadeiro, é o primeiro ponto de análise deste livro. A isto muito nos ajudou, como viram, o livro de Fo, mas não menos o de Stanislávski, uma vez que este pretendeu dar “seriedade” à verdade e imaginação dos atores na criação de um espetáculo. Assim, com recurso a esta conversa com livros, partimos de um lugar que considera que, no teatro, aquilo que se apresenta, deverá levar a sério a verdade e imaginação dos atores, mesmo quando esta não é séria.<sup>10</sup> Por palavras menos poéticas, traduziríamos isto no seguinte:

*Partimos de um teatro que reconhece a realidade dos seus atores mesmo que a sociedade em volta não o faça.*

Apresentamos esta frase-chave sem recorrer ao conceito complicado de seriedade, que mais à frente será abordado com a atenção que merece. Por agora, e partindo da questão da seriedade, ficamos então com o “reconhecimento” como a palavra que resume a procura dos dois autores e o ponto de partida deste livro. Assim, com a ajuda de Stanislávski, procuramos o *reconhecimento* do ofício do ator no teatro e com Dario Fo procuramos o *reconhecimento* de atores marginalizados para, por nossa conta, darmos início a uma procura pelo *reconhecimento* de *Qualquer Artista de Teatro*.

Claro que a palavra “qualquer” ou até mesmo a expressão “artista de teatro” pode vos soar como algo estranho, mas é precisamente sobre essa estranheza que falaremos no primeiro capítulo. Adiantamos, por agora, que quando dizemos “qualquer” não estamos a diminuir os nossos leitores. Em vez disso, estamos a usar a palavra pela utilidade que tem de se referir, tanto àquilo que já existe como àquilo que poderá vir a existir. É por esta lógica que, no livro, nos dirigimos, tanto àqueles que são levados a sério nesta arte como àqueles que não são vistos da mesma forma, principalmente, aqueles que têm sérias dificuldades em começar o seu caminho na arte.

Aliás, é com muitos destes artistas, e artistas em potência, que contamos como autores indiretos do livro. São estes, na sua maioria, jovens que querem dizer alguma coisa pela arte, mas que sentem resistências ao seu rumo educativo e profissional pelo contexto socioeconómico, cognitivo ou físico em que se encontram. Estes, com a sua participação no projeto “Time To Change” trouxeram a sua experiência, valores e opiniões para um conjunto de ações com o objetivo de desenvolver práticas teatrais a partir da sua realidade. Isto, juntamente com os contributos nestas ações de teóricos e artistas do teatro que trabalham em contexto inclusivo, foi o que permitiu produzir este livro como um contributo teórico e prático para um teatro que se mostra como uma janela para novas realidades possíveis. Nomeadamente, para:

---

<sup>10</sup> Fazemos recurso do conceito de verdade, enquanto experiência situacional e interpretativa, a partir do conceito de H.G. Gadamer em *Verdade e Método* (2005).

*Um teatro que cresce com a inclusão de novas realidades, corpos e poéticas e que, com esta inclusão, possa inspirar o mundo no mesmo sentido.*

Por isso, pretendemos, com este manual, apresentar uma forma inovadora de ensinar a fazer teatro para qualquer pessoa e apresentar a perspectiva de um teatro enriquecido pelo reconhecimento (ou ‘levar a sério’) de qualquer artista de teatro.

Inevitavelmente, a perspectiva que aqui desenvolvemos não deixará de lançar pistas sobre visões estéticas específicas para o produto final dos processos teatrais, ou seja, o *mise en scène* (linguagem de encenação) dos espetáculos, contudo, tentaremos ser o mais poupados possível com estas definições.

Se aqui estamos a apontar o reconhecimento de novos artistas de teatro, estaremos a condicionar o seu crescimento, e o crescimento do próprio teatro, ao tentar prever o seu resultado em formas únicas desejadas. Em vez disso, os nossos objetivos dedicam-se muito mais a colocar em discussão a possibilidade do teatro, na sua forma usual e convencional, se adequar à inclusão de novos artistas, cumprindo-se estes objetivos nos rumos teóricos e práticos de processos artísticos com fins educativos ou formativos que apresentaremos aqui.

Assim, não estará nas nossas mãos definir que forma terão os espetáculos que incluem “qualquer artista de teatro”, mas sim nas vossas (atores, professores, encenadores e dinamizadores de atividades teatrais que nos leem) a tarefa de incluir, na especificidade dos vossos processos artísticos, os primeiros passos de uma prática artística inclusiva que aqui apresentamos. Posto isto, só temos uma recomendação a fazer:

*Surpreendam-nos com os processos, práticas, e até espetáculos, que daqui resultem!*

## Etnografia poética 1 - Esperem só um bocadinho...

*Para o estoico mais atrevido*

*Espera!  
Só um bocadinho...  
Ok?*

*Os lábios da Julieta estão a chegar perto dos meus.  
Sinto o calor do rosto dela no meu.  
Aí vem o grande aconte...  
Espera! OK?  
Eu não estou com medo...  
Não estou. Acreditem!  
Não é como se eu estivesse agarrado à prancha mais alta de uma piscina com medo de saltar  
Não é!*

*Quando os olhos dela se fecharam;  
Quando o rosto dela se aproximou do meu;  
Comecei o meu salto para a piscina.*

*Desse lado do palco, na audiência, alguns pés começam a marcar o ritmo dos relógios que continuam a andar para a frente, mas não vêm que o tempo parou?*

*Já comecei o salto, mas ainda não me molhei.  
Com o tempo parado estou suspenso no ar.  
Com o tempo parado eu estou a voar.*

*Voar no espaço transporta-nos para outro sítio.  
Regressando das nuvens podemos chegar a qualquer lado da terra.  
Mas não é bem voar!  
Voar no tempo transporta-nos para outra hora.  
Ao pará-lo podemos ir a todos os lados do sentir.*

*Voar não é isso?*

*Se acabamos sempre por cair, voar não é este tempo suspenso em que os nossos pés deixam de estar assentes podendo ir para qualquer lado?  
Daqui ou d'agora posso me sentir a beijar a Julieta de mil maneiras sem mergulhar no único beijo que darei.*

*Paro o tempo por um minuto apenas, prometendo a todos que chegarão ao vosso tempo um só minuto atrasados.*

VOLTAR AO ÍNDICE

*Então percebam-no.  
O tempo, claro!  
Deixem de gritar com os pés o tempo do relógio que acham estar a perder.*

*Ok....  
Agora....  
Esperem só mais um bocadinho...  
Pronto, beijei!*

*Estão agora na ponta do vosso assento com as mãos agarradas aos braços da cadeira?  
Não se assustem, não vão agora por magia começar a voar pelo teatro.*

*Eu tinha-vos dito: não era eu que estava com medo...*

*Um dia convido-vos a viajar pelo sentir e regressar somente no fim do espetáculo.*

*Vão virar a página?  
Esperem!  
Só um bocadinho...  
Ok?*

Telmo Ferreira

## 1. Teoria: Sobre o Sério e o Humor das suas alternativas

Não falhámos com a promessa, vamos então falar a sério sobre o sério. Essa expressão que tanto vos pode ter intrigado na introdução do nosso livro. Como tínhamos dito ainda há pouco, não há nada “tão sério neste livro como aquilo que falaremos sobre o sério”.

Então, vamos por partes, vamos apresentar a primeira pergunta:

### 1.1. Importância do “sério”

*Porque é que o “sério” é tão importante para este livro?*

Queríamos tentar disfarçar ao máximo que as primeiras partes do livro são “filosofantes”, mas na verdade, não poderemos seguir sem o admitir. Na verdade, o problema relacionado com a seriedade que vos apresentamos surge aqui como a base teórica para a proposta metodológica que vos mostraremos à frente.

Falamos sobre o sério porque este corresponde, de forma resumida, aos padrões que suportam o “estado atual das coisas” no teatro. Esses padrões, muitas das vezes escondidos nas práticas teatrais e relação com público, são vistas por nós como regras (muitas delas invisíveis) para aquilo que compõe um atuar em palco dentro do frequentemente aceitável ou desejável.

Sem passar a ver que existem determinadas regras que possibilitam que certas formas de fazer teatro sejam levadas a “a sério”, pouco se conseguirá fazer para que alternativas a estas sejam viáveis.

Para nós, o sério, em si, não constitui um problema, aliás, a existência de padrões numa sociedade sobre o que é adequado ou não fazer, estão na base da convivência (imaginem só o que seria o mundo se não concordássemos com regras mínimas sobre a integridade psicológica e física de terceiros...). Contudo cremos que o teatro deixa de ser “uma janela que se abre para outros mundos possíveis” se, a cada apresentação, não houver o elemento de espanto. Ou seja, se o público deixar de ser surpreendido com elementos expressivos que o façam alargar os limites do que outrora consideravam adequado, normal ou desejável.

É a partir disto que atribuímos tamanha importância ao sério. Sendo este o elemento estruturante numa metodologia que pretende convocar o pensamento crítico (e ação) sobre os seus limites pela via do “espanto” e “alternativo”.

*“...o espanto e o alternativo colocam-nos num ‘entre’, num desdobramento vertiginoso entre o familiar e o estranho. Trata-se de uma experiência que requer uma outra atitude: a (...) interrogação como ferramenta para fazer caminho (...) recorrendo às ferramentas necessárias para caminhar.” (Grácio, 2023, P. 136)*

Seguimos assim, mais convictos num caminho que possibilite o alargamento das condicionantes daquilo que é considerado sério do que a rotura completa com as estruturas que o sustentam.

Por essa razão, o sério acompanhar-nos-á por toda a teoria, sendo este conceito, ao mesmo tempo, o alvo da nossa crítica e o propulsor do nosso método ao lhe conjugar o *humor* de sermos “espantados” por “alternativas”.

## 1.2. Conjugação da seriedade e humor

*Humor?! Conjugam a seriedade e o humor para formar o primeiro ponto do vosso método?*

É exatamente isso! Esta conjugação é o que nos permite desenvolver o olhar necessário para o despertar de alternativas possíveis a um teatro que não contempla a realidade de corpos e poéticas que desejam fazer parte dele.

Não somos os primeiros a fazê-lo. Uma das primeiras teorias a conjugar estes dois elementos no teatro é a de Nietzsche n’*O Nascimento da Tragédia*<sup>11</sup>. Nesta obra, o autor personifica a seriedade das formas acabadas no deus Apolo e o humor da espontaneidade em Dionísio. Ao fundir estes dois aspetos, Nietzsche almeja uma arte cuja forma (Apolínea) esteja em permanente relação com o elemento (Dionisíaco) que a renova e anima. Este desejo estaria na base de uma proposta de um teatro que alimentaria o pensamento individual e crítico de uma sociedade cada vez mais influenciada pelo valor das respostas únicas e objetivas (uma sociedade que se leva demasiado a ‘sério’, como lhe chamaríamos).

Num primeiro passo, não nos afastamos da conjugação proposta por Nietzsche, propondo uma harmonia similar entre o sério (Apolo) e o humor (Dionísio). Seguimos este rumo por reconhecer hoje em dia, tal como Nietzsche no seu tempo, as consequências de um teatro e sociedade regida pela seriedade de uma única via possível. Algo que Moreno caracterizaria como uma “sociedade de conservas” e Rui Pereira como tempos dominados pelo “não pensamento”<sup>12</sup>.

Pelo olhar destes autores, vemos como o progressivo valor dado pela sociedade a sistemas de respostas únicas e objetivas, faz com que a vida em comunidade seja, cada vez mais, alimentada por “enlatados culturais”; ou seja, formas “pré-pensadas” de ver e interpretar o mundo, pouco compatíveis com a coexistência de uma visão e pensamentos próprios.

Vivendo neste estado de “impensamento” não quererá dizer que a sociedade e o seu teatro não vão mudando. Contudo, atrevemo-nos a dizer que estas mudanças, sejam na maior parte das vezes, transições no consumo e utilização de diferentes “enlatados culturais” (sistemas estabelecidos de valores, práticas e crenças).

Especificamente no teatro, podemos perguntar se a maioria dos movimentos artísticos de vanguarda, inicialmente vistos no seu fulgor de transgressão com estéticas vigentes, não vieram a ocupar, eles próprios, o lugar “sério” das estéticas que criticavam. Fazemos esta pergunta por notar que a tendência de um teatro numa “sociedade de conservas” prioriza os aspetos formais, sérios ou apolíneos da arte, em detrimento do ânimo criativo, dionisíaco ou humorístico<sup>13</sup>. Tal, acreditamos nós, é o que faz com que um sucesso criativo dê lugar a uma nova linguagem estanque e estabelecida, ou, no nosso léxico: uma nova conserva pronta ao consumo.

Não precisamos de recuar muito tempo atrás para confirmar as nossas suposições. Remontamos a 2011, doze anos após a publicação do célebre *Teatro Pós-dramático*. Nesse ano, Hans-Thies Lehmann, autor da renomada obra, faz um balanço à conjuntura teatral após a emergência do seu termo (pós-dramático).<sup>14</sup> Este verifica que “muito do que era marginal e discutido calorosamente na década de 1980 já havia se tornado comum nos anos 1990, e agora já é parte do

<sup>11</sup> Nietzsche, F. (2011).

<sup>12</sup> Os termos referem-se, pela ordem de apresentação dos autores, aos textos de Moreno, J. (1977) e Pereira, R. (2019).

<sup>13</sup> Moreno, J. (1977).

<sup>14</sup> Lehmann, H.-T. (2013).

*mainstream*”. Pela voz do autor “o pós-dramático não é mais um termo que denota práticas desviantes, de oposição ou radicais. Os elementos da prática pós-dramática tornaram-se geralmente aceites e definem muito da prática do teatro contemporâneo (...) não sem muitas vezes perder vantagens nesse processo.”<sup>15</sup>

Uma das desvantagens apresentadas pelo autor fora, aquilo que aqui chamaríamos de “uma interpretação demasiado séria” à liberdade plástica de um movimento experimental. Lehmann afirma que “dramaturgia visual têm a tendência agora de se tornar mero espetáculo nas grandes casas (...), sendo apresentada como entretenimento em muitas produções de carácter mais ou menos tradicional”.<sup>16</sup> Isto, na nossa visão, revela que uma certa ousadia visual, ao ser contemplada somente por um olhar sério, privilegiou apenas a forma dos resultados destas criações. Tal resultou no estabelecimento de técnicas para se chegarem a estas formas que conduziram ao estabelecimento de uma linguagem visual estanque. Linguagem essa que passou a ter um carácter “mais ou menos tradicional” o que indica estar em vias de ser (se já não for) a forma principal (ou única) de pensar um *mise en scene* no teatro.

Como uma anedota que perde o seu efeito quando se explica, o movimento pós-dramático, fundado na paródia aos limites de visões estanques e únicas (tanto estéticas como sociais), perdeu a sua graça quando foi explicada por técnicas e consequente linguagem<sup>17</sup>. Por outras palavras, o movimento pós-dramático deixou de ser alimento para o pensamento e expressão alternativas quando, pela via séria da sua conservação, deixou o humor de parte.

Ao elencar os possíveis efeitos da primazia ao sério (tanto pela sociedade como pelo teatro), passamos a compreender melhor o lugar do humor na conjugação teórica que aqui propomos. Em primeiro lugar, como já vimos aqui, é a partir do humor que uma alternativa às formas únicas de pensar e expressar surge. Em segundo lugar, é a partir do humor que a abertura às alternativas permanece; ou seja, é a partir disto que o teatro se pode mostrar como um palco à pluralidade de perspectivas.

Em suma, ao conjugar a seriedade e humor no nosso método, apelamos por um teatro que se reinvente a cada apresentação, tornando-o mais propenso a suscitar questões que alimentem a sociedade com a polifonia de perspectivas, realidades e corpos que nela habitam (ou podem vir a habitar).

Com efeito, aquilo que é sério não é totalmente rejeitado. Antes, figura num balanço proposto entre aquilo que desperta os sonhos de alternativas aos modos únicos de pensar e de expressar no mundo (humor) e os meios de comunicação com o público (seriedade); meios esses que estarão numa relação de permanente tensão com as alternativas expressivas apresentadas.

---

<sup>15</sup> *Ibidem* p. 861.

<sup>16</sup> *Ibidem* p. 861.

<sup>17</sup> Paródia aqui é vista, não como um estilo “farsesco” de satirizar o estado das coisas, mas antes como uma resposta humorística criada a partir do desajuste individual a vigências performativas e de pensamento. Este conceito será apresentado na próxima secção pela nossa apropriação teórica do conceito deleuziano de “línguas menores”.



### 1.3. Seriedade e humor na inclusão

Perguntam vocês:

*Como é que essa conjugação entre a seriedade e o humor contribui especificamente na inclusão de qualquer artista de teatro?*

Voltemos ao primeiro assunto da resposta anterior – como promover alternativas necessárias à inserção de realidades corpos e poéticas que não são mostradas na maioria dos palcos.

Tomemos tudo aquilo que referimos até agora sobre o funcionamento de uma sociedade e teatro que privilegiam a conservação dos elementos sérios em detrimento dos humorísticos e voltamos para o caso da linguagem pós-dramática que apresentamos pela voz de Lehmann.

Vimos com algum detalhe o que aconteceu ao movimento pós-dramático quando este se transformou em linguagem séria. Mostrámo-lo especificamente pela progressiva restrição à liberdade plástica dos seus espetáculos assim que o *experimental* se transformou em *tradição*.

Toda a descrição anterior deste processo no campo visual já enunciou pistas para o processo de atuação que o acompanhou. Contudo, importa agora dirigir o nosso foco para este assunto.

Por trás da liberdade visual que apresentamos, residia o conceito de liberdade de atuação proposto por um jogo cênico-expressivo contra as barreiras impostas por uma visão tradicional do drama. Através disto, os artistas não apresentavam em palco uma série de conflitos que resumiam preocupações da sociedade através da interpretação de um texto e personagens pré-concebidas.<sup>18</sup> Em vez, mostravam, na maior parte das vezes, a vida e experiência dos próprios artistas que se apresentavam em moldes que transcendiam as limitações anteriormente impostas.<sup>19</sup>

Com isto, conseguimos ter uma percepção da vontade inicial no movimento pós-dramático em incluir realidades, corpos e expressões que até então eram alheias ao teatro.

Enquanto movimento experimental, o teatro pós-dramático tinha tantas vozes quanto as que comunicassem dentro dele. Ou seja, a liberdade inicial, provocada pela necessidade de questionar e esbater as regras de atuação anteriores, alimentava uma atuação onde poucos critérios restringiam diferentes maneiras de “ser” em palco.

Contudo, na mesma direção que já apresentamos atrás, ao transformar um movimento artístico, mais ou menos livre, numa “conserva teatral” desenvolveram-se técnicas e sistemas que desaguarão numa linguagem estanque. Isto levou a que as realidades, corpos e formas de expressão se fechassem num repertório estabelecido, ou seja num modo de atuar único. Modo esse que poderá ser tão restrito quanto os que este movimento quis questionar em primeiro lugar.

Ao falar sobre isto, repetimos a noção de que a sociedade e o teatro numa “sociedade de conservas” mudam somente o consumo dos seus enlatados culturais. Desta feita, nos momentos atuais, o teatro, efetivamente mudou. Mas não alargou as suas fronteiras inclusivas. Simplesmente trocou um modo padronizado e restrito de atuar, por outro que se instituiu. E, como consequência, trocou um conjunto de artistas capazes de atuar nos moldes do “sério” por outros (sem nada indicar que o número de artistas incluídos nesta forma de atuar vigente fosse maior que a anterior).

---

<sup>18</sup> Lehman (2006)

<sup>19</sup> Oliveira (2010)



Apesar de um vislumbre inicial de maior inclusão expressiva no movimento pós-dramático, o fascínio por se chegar aos resultados dos seus artistas pioneiros, criou modelos de atuação desejáveis e encerrou as possibilidades de atuação a padrões (tácitos, em grande parte,) de imitação aos processos e formas de atuação primeiras.

Em suma, o projeto inclusivo em que consistiu o movimento pós-dramático inicial foi inocente da sua apropriação futura por um teatro e sociedade predominantemente sérios. Isto fez com que o sonho inclusivo de uma polifonia de vozes no teatro acabasse por resultar na criação de uma voz única. Ou seja, uma língua com pretensões de falar por “todos no geral” mas incapaz de expressar “alguém no individual”.

Não queremos de todo que interpretem a nossa abordagem como uma crítica específica à prática pós-dramática. Muito pelo contrário, o seu ímpeto inicial de balanço entre o humor e seriedade, mostra um terreno fértil para a inclusão que aqui pretendemos. Usamos o “pós-dramático” para mostrar, na atualidade, um exemplo de um fenómeno repetido inúmeras vezes pela história do teatro – a deterioração de elementos inclusivos de determinada prática teatral pelo seu estabelecimento enquanto linguagem<sup>20</sup>.

Assim, a nossa proposta de inclusão assenta, não na criação de diretrizes estéticas ou acompanhamento de movimentos experimentais de maior liberdade, mas antes, na possibilidade de práticas teatrais, sejam elas vigentes ou incipientes, permitirem-se a uma renovação constante por via do humor aos seus limites.

No fundo lançamo-nos por um caminho que pretende minorizar as restrições de atuação dentro de uma linguagem estabelecida. Aquilo que passaremos a chamar de língua menor.

---

<sup>20</sup> Damos outro exemplo histórico do mesmo sucedido com as teorias sobre a interpretação dramática de Stanislavski no final dos secs. XIX e XX. Estas, num ímpeto de romper com conceitos restritos de atuação anteriores, inauguraram, no teatro moderno, a demanda teórica pela *autenticidade*. Tal demanda, tornou-se consensual no que concerne à necessidade de maior autonomia dos atores nos processos artísticos levando à criação de relevantes textos teóricos sobre a mesma (Grotowski 1968; Brook 1999). Contudo, nem a partir da teorização deste autor, foi possível afirmar que uma disciplina restritiva nos processos artísticos tenha desaparecido. Como Brook (1999) enuncia, a maioria dos atores continua preso a uma máscara performativa que reproduz exteriormente a atuação dos “grandes” atores seus contemporâneos.

## 1.4. Rumo prático – língua menor

*Língua menor!? Será isso um desenho geral para um rumo prático ‘algures entre a seriedade e o humor’?*

Precisamente. O desenvolvimento de línguas menores será o rumo geral da prática que aqui concebemos. Este conceito que parte de uma apropriação à teoria de Deleuze no seu texto *Um Manifesto de Menos*<sup>21</sup>, é o que nos especifica, na prática, o lugar do Humor na sua capacidade de despertar o “espanto” e suas “alternativas”.

Neste texto, Deleuze concebe que, no teatro, assim como na sociedade em volta, existem línguas maiores e menores. Ao falar de língua, o autor não se refere somente à língua falada ou escrita, mas também a maneiras de agir, ser (performar) ou pensar.

Por línguas maiores, o autor trata de modelos de “um modo de viver (que se tornam) cultura” ou de “um pensamento (que se torna) uma doutrina”<sup>22</sup>. Ou seja, tudo aquilo que, por via do reconhecimento e admiração, se “normaliza” e passa a ser regra<sup>23</sup>.

Sobre esta língua maior, Deleuze acrescenta que “se nós somos a ideia (...) estamos em estado de graça”. Ou seja, todos aqueles que pensam e se expressam dentro dos modelos de língua maior (‘se nós somos a ideia’) são privilegiados pelo seu reconhecimento na sociedade ou levados a sério (‘estamos em estado de graça’).

Contudo, logo de seguida, para contextualização dos processos de desenvolvimento de uma língua menor, cita:

*Nós começamos a ser sábios exatamente quando caímos em desgraça. Só nos salvamos, só nos tornamos menores, pela constituição de uma desgraça ou deformidade*<sup>24</sup>.

Não tomamos tal citação à letra, considerando-a como um elogio ao infortúnio. Interpretamos antes que, esta “desgraça ou deformidade” se traduz na percepção do desajuste individual à pretensão coletiva de uma língua maior. Por esta via, “começamos a ser sábios” daquilo que, em nós, vai além dos limites do pensamento e expressão contemplados numa língua maior. E este rumo, pensado pelo autor, seria a fundamentação para a sua apologia ao desenvolvimento de línguas menores.

Este elemento fulcral na teoria deleuziana<sup>25</sup> apresenta-nos assim a possibilidade de conceber o teatro como um palco de questionamento dos seus limites e limites sociais em volta dele. Palco esse que apresenta um teatro de “menores” restrições a um pensamento e expressão livres.

É a partir desta teoria que sustentamos a nossa ação. A de contestar cenicamente um tipo de seriedade tão séria que se tornou na única forma de pensar e expressar possível. Por outras palavras,

---

<sup>21</sup> Presente em: Deleuze, G. (2010)

*Um Manifesto de Menos* é um texto, presente no livro, concebido a partir da concetualização teórica de Deleuze à encenação de Carmelo Bene.

<sup>22</sup> *Ibidem*, p. 12.

<sup>23</sup> *Ibidem*.

<sup>24</sup> *Ibidem*, p. 12.

<sup>25</sup> Apresentamos o conceito de “menorizar” como elemento fulcral na obra de Deleuze pela reverberação que possui com outros conceitos citados em inúmeras obras suas. Estes últimos são a “contra-efetuação” (Deleuze, 2016), a noção de “dispositivo” (Deleuze, 2021) ou até a proposta de “como criar para si um corpo sem órgãos” (Pereira, *Cósa Que Não Edifica Nem Destrói*, 2023) (Deleuze & Guattari, 1996). Todas elas, embora sejam formuladas por questões diferentes, têm em comum o reatamento do dogma pelo seu desvio contínuo, tanto pelo pensamento como pela expressão.

a proposta em cena de linguagens menos restritas a uma seriedade excessiva que reprime o nosso pensamento e expressão.

Passamos agora a compreender a relação daquilo que nomeámos por sério com as línguas maiores. Resumidamente, poderíamos dizer que aquilo que tomamos abstratamente por “sério” seria a existência de uma língua e os adjetivos maior ou menor, corresponderiam a diferentes níveis de restrições (ao pensamento e expressão).

## 1.5. Aplicações de uma língua menor num teatro inclusivo

*Mas como é que sugerem que uma língua menor seja desenvolvida?*

A resposta mais direta seria: “pelo humor do desajuste individual a uma língua maior”. Contudo, pelo tom um tanto ou quanto sofrível das citações de Deleuze, podemos questionar-nos como é que o humor possibilita o desenvolvimento de uma língua menor.

Uma pequena pista seria dizer que o contrário do humor, não será exatamente a tristeza. Assim como já demos a entender anteriormente, o contrário do humor será a seriedade. Conceito esse que muito se liga com a formação de uma língua maior.

Poderíamos também recorrer à frase de Ricardo Araújo Pereira, um conhecido humorista português, e dizer que o “humor é a suspensão momentânea da seriedade e peso da vida”<sup>26</sup>. A partir disto teríamos pistas para interpretar que a interposição de alternativas àquilo que é tomado por única forma possível (o desenvolvimento de uma língua menor) tem origem numa proposta humorística.

Contudo não nos podemos deter por aqui se quisermos precisar os caminhos práticos para a constituição de uma língua menor. Para melhor os compreender devemos abordar o humor no conceito socrático. Isto permitir-nos-á ver a “constituição de uma desgraça ou deformidade” (citada por Deleuze) no significado que lhe damos neste método.

Sendo sucedida pela maiêutica, a ironia fazia parte do método socrático exercido para despertar a interrogatividade e levar a pensar-se além do já sabido. Este método conduzia ao “desconcerto” através de um enunciado que retirava o interlocutor da imersão no sério, tornando-o mais capaz de um riso relativista, propulsor de um pensar crítico<sup>27</sup>.

Esta ironia estaria ligada muitas vezes ao humor como um gesto transgressivo da pesada seriedade na sua tendência para reduzir a uma única possibilidade aquilo que se pode pensar ou expressar de muitas maneiras.

Apesar disto, nada indica que este processo fosse confortável, uma vez que nos leva à fragilidade de assumir o velho – “só sei que nada sei”<sup>28</sup>. Ou seja, que o conhecimento implícito numa língua maior que reproduzimos é somente uma das formas possíveis de ver as coisas.

A partir disso, colocamo-nos na dificuldade de percorrer um caminho contracorrente. Fazemo-lo ao afirmar implicitamente que os valores do certo ou errado, ajustado ou desajustado presentes nesta língua não são resultado de um processo de “conhecimento do mundo”, mas antes construções, de origem obscura e complexa, que orientam a nossa vida em comunidade.

O humor por este rumo despoleta um processo profundamente desconfortável uma vez que este lugar de fragilidade em que nos colocamos, torna-nos permeáveis ao riso e discriminação:

*É somente quando alguém tem um sonho (...) que aquilo (que) parecia ser natureza começa a parecer-se com cultura(...). Pois, até então, apenas a linguagem do opressor está disponível, e a maioria dos opressores teve a inteligência de ensinar aos oprimidos uma linguagem na qual os oprimidos parecerão loucos — até para eles mesmos — se se descreverem como oprimidos<sup>29</sup>.*

<sup>26</sup> A partir do conteúdo do podcast de Ricardo Araújo Pereira “Coisa que não edifica nem destrói” (2023).

<sup>27</sup> Grácio (2018).

<sup>28</sup> Embora usemos esta expressão dentro da contextualização do método da ironia socrática. A origem desta expressão é obscura, não podendo por isso, ser remetida à autoria de Sócrates ou sequer Platão.

<sup>29</sup> Tradução portuguesa presente no comentário de Grácio (2023) ao texto de Rorty (1991).

Tomemos a dicotomia oprimido-opressor numa relação entre representações daqueles que mais se reveem nos modos de agir, pensar e expressar numa língua maior e aqueles que dela mais se desviam.

Para alguém que se revê na utilização de uma língua maior (‘quem é a ideia’ - Deleuze), a consideração de que aquilo que toma por conhecimento ou natureza é “apenas uma forma construída de ver as coisas” destabilizaria o seu modo de viver e, por consequência, abdicar do seu direito de “não pensamento”. Daí que, perante a conservação da sua realidade, necessite de relegar todas as outras propostas possíveis para a condição de “piadas”, “maluquices” ou “deficiências”.

Alguém que não se revê nos modelos únicos de agir e pensar no mundo, seja pela impossibilidade de se ajustar a estes, seja pelo humor que neles descobriu, será confrontado com o rótulo de “bobo”, “louco” ou “deficiente”.

Estes rótulos, que se aproximam da consideração deleuziana de “deformidade”, apesar de mostrarem um lugar desconfortável, são considerados por nós, também lugares produtivos de tensionalidades que nos levam ao desenvolvimento de línguas menores.

Maria Vlachou, aquando de um dos seminários do projeto em que este livro está inserido, confrontou a audiência com uma visão irónica àquilo que tomamos por deficiência, evidenciando a produtividade de um lugar de tensão com o senso comum<sup>30</sup>.

Na sua comunicação mostrou como o modelo convencional de olhar para a deficiência, o modelo médico, podia ser confrontado com um novo olhar – o modelo social. Neste sentido, revelava que o modelo médico, na tentativa de estabilizar uma norma corporal e cognitiva para a sociedade, considerava tudo o que dela transcendia como “deficiência”, diagnosticando assim todos os “não-normais” como “deficientes”. O modelo social, que a autora interpunha ao anterior, considerava que a “deficiência” não era imanente à pessoa em causa, mas, por mais irónico que parecesse, era antes uma evidência de um défice social em relação à inclusão de determinadas maneiras de viver.

Sobre este modelo podemos ver ainda melhor como conceber uma língua menor. Se tomarmos o modelo social de deficiência em todo o seu cumprimento, vemos como todos nós, em maior ou menor nível, somos “deficientes da fala” numa língua maior.

Uns mais e outros menos, mas todos nós já tivemos momentos em que a fala parece ser insuficiente para expressar o que estamos a sentir. Desses momentos surge a tensionalidade provocada por um humor não conformado com a realidade única da língua em que nos expressamos. Se a explorarmos, ou seja, se virmos nela a hipótese de conceber outros mundos possíveis, tendo uma visão estoica em relação aos rótulos que nos irão colocar, formularemos o primeiro passo para uma língua menor.

Claro que a aplicação destes preceitos no teatro será difícil em lógicas de trabalho já instituídas. Mas, menor grau de dificuldade haverá em micro processos, construídos no seio de uma comunidade específica que estejam atentos a estas preocupações. Por esta razão, apesar da nossa teoria expressar um apelo global, contempla os seus primeiros passos no desenvolvimento de micro-sistemas de resistência humorística à seriedade excessiva dos palcos e sociedades em volta.

No fundo apelamos à instituição de pequenos espaços de teatro que “zombem” das pretensões coletivistas de uma língua séria. Estaremos num bom caminho se estes pequenos espaços criarem

---

<sup>30</sup> Ação contemplada no cronograma 2023 do projeto Time to Change. (Bourriaud, 2009).

uma língua à sua medida. Uma língua de menores restrições à expressão e pensamento de cada um dentro de um grupo.

Somente assim o teatro deixará de imitar a sociedade (nas suas restrições e visões únicas) para passar a ser essa *janela que se abre sobre outros mundos possíveis!*

## Etnografia poética 2 – 2.0 beats

*Para aquela que toma conta do seu próprio mundo*

*Sei as batidas todas. Sei perfeitamente como é que todas as batidas me batem nos pés, nos ombros, nas pontas dos dedos.*

*Sei dançar até às pontas dos dedos e os meus dedos - até os meus dedos! - sabem bater a música. Funcionamos em cadeia, a música e eu.*

*Eu em descontrolo do beat e o beat em controlo de mim. Sabe-me bem quando é assim, quando saio de mim e passo a liderança para outra mão.*

*Quando dou a mão ao desconhecido, quando sou só catarse, quando vou - quando vou, só isso - sem sequer saber bem para onde, mas vou na mesma porque não ir não é sequer opção. (Se experimentares focar-te só nos baixos, juro que flutuas. Juro que te sai das entranhas, o beat.*

*Juro que te sentes mais tu, mais perto de ti, mais perto da melhor versão de ti!)*

*Às vezes perco-me de mim. Perco-me, de propósito, porque me aborreço de mim. Perco-me no descontrolo do beat, redesenho-me noutras formas, noutras velocidades. Já nem tu nem eu sabemos de mim e era exactamente desse refrão que eu estava à procura. Agora já não dá para me definirem em embaraço, para me adivinharem em constrangimento, para me encontrarem só em formas. Matei-as, às formas, quando me descontrolei no beat.*

*A ocasião solene pedia um batom a condizer: vermelho, claro. O cabelo merecia enfeite de festa e por isso lhe fiz florescer, sob a orelha esquerda, uma rosa: vermelha, claro. Quando estiquei os braços em direcção ao céu, escorregou-me cetim pelas mãos, pelos braços, depois pelo peito e pela barriga. E quando finalmente senti a costura três dedos acima do joelho e o último botão do vestido fechado nas minhas costas, cresci três centímetros: o aparato estava perfeitamente onde deveria estar. A seguir aconteceu magia: torneadas entre umas pretas collants de vidro, as minhas pernas, coxas e anca desenharam-se numa maturidade invejável. Remataram-se as ancas nos pés quando lhes calcei um tacho verniz e voilà, dos cândidos “vinte e poucos” passei à solenidade dos “quase trinta”. (Saberia mais tarde que conquistar em tempo e meio uma meia dúzia de primaveras, não seria nunca mais razão de euforia. Porém, por ora, agradecia o milagre).*

*Estava redesenhada a forma. Esta minha versão 2.0 estava pronta para perder controlo no beat. Mal sabia o beat o que o esperava quando lhe apareci, assim, mais do que nunca segura de mim; mais do que nunca preparada para me inventar outra vez, para deixar que os baixos da música me orientassem de novo pelo caminho onde sou mais eu. Sei perfeitamente as batidas todas e como é que elas me batem no corpo. Sei perfeitamente o que vou fazer quando se acenderem as luzes e sem reticências vou ser de forma exímia, vou existir sem embaraço e sem constrangimentos. Quando danço sinto-me assim, mais eu. O meu corpo não traz legendas nem eu as quero para nada.*

*As legendas, porém, insistem em tomar terreno e chegam-me em formato de folha A4 e a cheirar a tinta fresca de impressora. “És o que está a rosa!”, disseram-me. Ser quem está a rosa, explico, significa que é a rosa que estão orgulhosamente distinguidas aquelas que são as minhas falas. Significa que por baixo do rosa estão escritas letras e por consequência palavras que me cabem a mim decifrar, ler e dizer em voz alta. Esta minha versão 2.0, apesar de letras não ver nenhuma, estava pronta para tomar controlo do caso. O caso começa na deixa anterior à cor-de-rosa, estica-se pelo entendimento*

*sobre quantas outras cores iriam juntamente comigo ler as desconhecidas letras, e acaba no tema da festa: este era o caso e com esta informação, eu já tomava conta dele.*

*Chamaram-nos com compasso decrescente e ao meu coração, descompassado, senti-o contra os dedos suados e entrelaçados no “J+C” enterrado num segundo coração banhado a amor e prata. Estava a sala cheia, estava o ar quente. Estava um resto de batom vermelho na gola do meu vestido 3 cm acima do joelho e eu não queria nem saber. Quando as luzes me encadearam pela primeira vez e quando pela primeira vez dei conta da sala cheia, tomei conta do bit. Garanti a entrada certa com quem me disse: “falas depois de mim, ok?”. Ok. E então a entrada foi limpa, claro: é sempre. Ao papel cheio de códigos, para mim indecifráveis, piscava o olho de vez em quando, não fossem pensar que a tinta da impressão e a tinta do marcador rosa havia sido em vão. Fiz contas à cadência das palavras dos outros, ao tamanho da minha mancha rosa em comparação com as dos outros e fui. Só isso, fui. Matei-as, àquelas palavras, quando me descontrolei no beat. Fi-las dançar na minha boca e ganhar poder nos meus olhos. Reescrevi o meu baile quando dei a mão ao desconhecido e me reinventei sem formas e sem legendas. Estas que me deram - ou quaisquer outras que me venham a dar - ponho-as no corpo: identifico-lhes o sentido, mato-lhes a forma e ressuscito-as em música. Não soube ninguém – nem saberá nunca (ou pelo menos assim espero) – se cumpri a coreografia. Se cumpri retoricamente as vírgulas e interjeições ou os “dois para a esquerda, dois para a direita”. Se te focares só nos baixos, se fechares os olhos e deixares que o beat te seja oxigénio, não vai ninguém saber nunca.*

*Eu sou a minha versão 2.0.*

*Sou o meu beat, sou o meu texto, sou o meu protesto e às legendas não as quero para nada.*

Joana Saraiva



## 2. Prática: Sobre os primeiros passos

Sendo o mais sucintos possível:

*A proposta prática que vos apresentamos resumir-se-á em alguns princípios de processos artísticos inclusivos e primeiros passos que possibilitem o desenvolvimento de uma expressão própria para um coletivo que se junte para fazer teatro. A partir daí, será convosco.*

*Só podemos pedir que nos surpreendam com o que disso resulte!*

Acreditamos que, para cada grupo, um rumo específico deve ser traçado, sob pena de, colocarmos novamente artistas a atuar sob formas de expressão pré-concebidas (e isto resultará na mesma interdição à expressão artística que tanto viemos a criticar anteriormente).

Por isso, o nosso foco será educativo e permanecerá somente nos primeiros passos recomendados à criação de um terreno comum que seja fértil à criação coletiva de obras teatrais que incorporem a voz, imaginário e realidade de quem nela participa.

Não fazemos esta proposta desinformados das suas implicações práticas. Muito pelo contrário. Aquilo que encontrarão daqui para a frente parte de um trabalho de campo que desenvolvemos ao longo do ano de 2023 que contou com as opiniões e direções dos participantes, sendo, ao longo do processo, moldado de acordo. Para além disto, contamos também com a partilha de direções, processos e atividades práticas de várias companhias artísticas pioneiras da prática inclusiva na Europa.

Interpretem então o que aqui vos iremos mostrar primeiro como uma série de sugestões e conselhos que vos irão dar um “pequeno empurrão” na formação de:

*Um espaço de relações humanas que, mesmo inserido de maneira mais ou menos harmoniosa no sistema em volta, sugira outras possibilidades de troca além das vigentes. Tal, alimentará a criação de espaços livres, gerará durações com um ritmo contrário ao das durações que ordenam a vida cotidiana e será favorável a um intercâmbio humano diferente das ‘zonas de comunicação’ que nos são impostas<sup>31</sup>.*

### 2.1. Princípios de um processo teatral inclusivo

No fim dos inúmeros encontros, seminários, ações de formação e reuniões de equipa artística enquadrados no projeto Time To Change, culminámos com a criação coletiva dos seguintes princípios definidores de um processo teatral inclusivo:

- a – *Todos temos uma forma própria de nos expressar e é essa que deve contar;*
- b – *O grupo ajuda-nos a melhor ser quem somos;*
- c – *Olhamos para aquilo que expressamos e não para como nos expressamos;*
- d – *O teatro deve ser uma janela aberta para outros mundos possíveis.*

---

<sup>31</sup> A partir da designação de “interstício social” de Bourriaud (2009, p. 23).

Para o esboço e discussão destes princípios, realizou-se uma conversa final onde estiveram envolvidos todos os participantes do projeto assim como equipas artísticas e científica. O mote para a formulação destes princípios foi - *o que recomendar a um grupo inclusivo de teatro que acaba de começar?*

Podendo, desse lado, estarmos a ser lidos por alguém que procura exatamente respostas para esta questão, decidimos, nas páginas que se seguem, desenvolver cada um destes assuntos sem deixar de parte a contribuição direta dos participantes, equipa artística e companhias artísticas pioneiras na prática artística inclusiva.

#### **a) Todos temos uma forma própria de nos expressar e é essa que deve contar.**

Este princípio aparece em primeiro, pela importância que assumiu no projeto. Nas primeiras reuniões do projeto e planeamento das sessões, o primeiro assunto a vir à cabeça de equipas artísticas novas à prática inclusiva era depararem-se com a necessidade de tornar as atividades propostas acessíveis a condicionantes visuais, auditivas, motoras e cognitivas do grupo.

Deixamos-vos com um pequeno diálogo:

**D1 – Meu deus!**

*Há tantos elementos de acessibilidade que nunca tinha pensado... Quer dizer, é muito interessante saber que existem imensas coisas que temos de levar em consideração quando planeamos uma sessão. Mas o dinamizador pode ficar muito stressado quando se depara com o grupo.*

**D2 – Eu, na verdade, até me senti aliviado!**

*Antes (no planeamento) sabia que ia trabalhar com pessoas com Síndrome de Down. Estava nervoso. Mas (quando cheguei à sala) logo me apercebi que isso é só um termo vazio que, em si, não diz nada.*

*A questão que me estava a debater (quando estava a planear a sessão) sobre o que poderia ou não ser adequado desapareceu. Foi mais fácil quando percebi que poderia estreitar as perspetivas à realidade da turma que encontrava em frente.*

*Vi que eles conseguiam fazer muito mais do que pensava. Apercebi-me que ver alguém a partir da caixa social é redutor.*

Inevitavelmente, o primeiro pensamento que nos vem à cabeça quando começamos um trabalho teatral em contexto inclusivo, sejam quais forem as realidades contempladas, são as formas de tornar uma sessão acessível aos participantes em toda a sua diversidade.

Isso é mais que legítimo e mostra a preocupação do dinamizador com um bom desenrolar do trabalho com o grupo. Contudo, temos que pensar até que ponto se torna útil conceber adequações individuais com base em determinações genéricas se, como vimos em cima, muito dos receios gerados por estas determinações podem ser suplantados.

Claro que haverá atividades mais ou menos recomendadas para certos grupos e o dinamizador deverá estar atento a esta relação de “desafio ótimo”. Mas esta não precisa de estar dependente de considerações pré-estabelecidas.

A nossa recomendação é que se vá estabelecendo um diálogo com o grupo acolhendo os inúmeros tipos de respostas (expressivas ou dialogais) que nos vão aparecendo.

Não precisamos de sustentar nos nossos ombros o peso de estar a pensar constantemente naquilo que grupo é ou não capaz de fazer. Se um diálogo entre as propostas do dinamizador e a resposta dos participantes for estabelecido, olhar-se-á mais para a “maneira” como se desenvolve a proposta que para o cumprimento da mesma nos termos desejados.

*D3 – O maior problema que os participantes poderão encontrar não está neles, mas nas pessoas em volta.*

*Não vemos muitas pessoas com deficiência no palco e isso não quer dizer que eles não sejam capazes, muito pelo contrário, é porque as pessoas não acreditam que eles sejam capazes.*

*Há diferentes maneiras de sermos capazes!*

No fundo, todos os grupos serão capazes de fazer aquilo que é proposto numa sessão, mas cada um terá a sua maneira de o fazer. A isso chamaríamos as “singularidades da expressão” de cada participante. Essas serão as principais pistas para o caminho que o dinamizador esteja a traçar – o desenvolvimento das singularidades expressivas de cada participante.

*D2 – (Como dinamizadores) temos que ser um pouco agnósticos da língua...*

Todos nós temos uma maneira própria de agir e expressar. Particularmente no falar, todos temos o nosso timbre e falamos com diferentes melodias e ritmos.

Acontece que, tal como no palco, no nosso quotidiano existem modelos de fala levados “mais a sério”. Isto cria uma divisão cultural entre aqueles que se aproximam mais e menos do modelo e reflete-se na predisposição para ouvir e dar credibilidade a certos discursos e pessoas que os falam.

Como referimos anteriormente – *Partimos de um teatro que reconhece a realidade dos seus atores mesmo que a sociedade em volta não o faça.*

Na prática, isto implica a sensibilidade do dinamizador (e grupo) na perceção das singularidades da expressão de cada participante, inclusive no ato e forma de falar.

Apesar disto, pela sensibilidade pretendida seguir “contra-corrente” aos padrões sociais, não se pode esperar que esta surja “naturalmente” com o decorrer das sessões.

Tudo o que ouvimos passa por um julgamento do que é adequado ou inadequado, profundamente influenciado pela cultura que nos rodeia. Esse julgamento não cessa; não acreditamos que haja tal coisa como “ver sem preconceitos”. Contudo a consciência da influência cultural no nosso julgamento, permite-nos ver alternativas aos quadros “normais” da sociedade e isso é o que temos de recomendar, tanto aos dinamizadores como aos participantes. Ao fazerem-no não parão de julgar, mas estarão a alargar o conceito daquilo que acham adequado. Este processo ocorrerá à medida que desenvolvem a escuta para aqueles se encontram à sua frente.

Não será inesperado que o efeito do desenvolvimento desta escuta altere também a expressão e comportamento inicial dos participantes. Um participante passar a expressar-se mais de acordo com o que sente, em vez daquilo que a sociedade espera que sintam, deverá ser acolhido como um sinal de progresso num conjunto de sessões.

## b) O grupo ajuda-nos a melhor ser quem somos

*Foi uma coisa que nós fizemos em que fomos mais nós do que agora.  
Fomos mais nós. Nós!  
Foi na 'última lição.'  
...está-me a emocionar...  
Falámos sobre a trissomia...  
Cada um dizia a sua opinião.  
Há pessoas que não gostam de falar... outras de ouvir. Eu acho que é um bocadinho das duas coisas, mas mais de falar.  
Houve uma (vez) que falei. Chorei muito...  
Foi uma prenda que a encenadora me deu...  
Foi a personagem da Nina (da Gaivota, Tchekov)  
Foi desafiante por fazer um grande monólogo e desafiante por causa do que dizia.  
Ela queria ser atriz e a parte que eu gostei mais foi o 'agora sei':  
...agora sei. Percebi que no trabalho tanto faz estar num palco ou ensinar. O que é importante é aguentar. Quanto penso na minha vocação, já não tenho medo da vida...*

Nesta intervenção, feita por uma das participantes do projeto, vemos o quão importante foi para ela questionar em cena o rótulo social pelo qual era olhada. Este assunto, comum no coletivo em que se inseria, tinha sido desenvolvido numa descoberta mútua, possível através dos muitos ensaios e discussões entre participantes.

Através das diferentes opiniões, receios e desejos do grupo em relação ao tema da deficiência, foi-se criando um lugar de expressão próprio ao grupo. Este lugar teve tamanha capacidade de comunicar o que ia dentro de cada participante que aquilo que chamavam de “teatro” passou a ser o lugar em que eram compreendidos. Ou seja, este espaço de ficção, onde a outra realidade possível se apresentava, era, efetivamente, um lugar onde os participantes se tornavam *mais eles* que na sua vida quotidiana.

Este processo é exemplar de um caminho desejável nas sessões de teatro uma vez que aprofunda assuntos próprios aos participantes pelo caminho da partilha e exploração coletiva.

Assim, quer o participante fale em nome próprio ou em nome de outrem (ao interpretar uma personagem), o primeiro foco será abordar os seus desejos, receios e opiniões para, de seguida, fazê-los alimentar uma exploração propícia à criação de um “lugar de expressão” (ou língua menor) comum ao grupo.

Recomendamos este movimento por acreditar que todas as descobertas, mesmo as individuais, mereçam ser partilhadas. Uma vez que todos temos os nossos desajustes a uma língua maior, não será de espantar que muitos deles, sejam partilhados e passíveis de edificar um lugar onde “sejamos mais nós”.

### **c) Olhamos para aquilo que expressamos e não para como nos expressamos**

*P1 – Dá-me uma branca.*

*Porque fico nervoso.*

*Penso no teatro...*

*Penso noutras coisas...*

*Tudo à mistura dá-me brancas.*

*P2 – Para mim o mais difícil é as ações. O trabalho de corpo.*

*Tenho dificuldades em controlar as minhas emoções:*

*Felicidade é mais difícil*

*Triste é mais fácil.*

*P3 – Gosto de teatro. De fazer as peças todas...*

*D4 – E o texto (não tens dificuldades)?*

*P3 – Ah! o texto está ali na minha mochila.*

Como podemos ver, nas intervenções que apresentámos anteriormente, cada participante lida de formas diferentes com um problema comum a todos os artistas de teatro: o foco. Este problema parece ser universal entre os artistas de teatro e cada um lida com a sua falta de uma forma diferente, seja com “brancas”, dificuldades em controlar as emoções ou com uma divertida descontração.

Apesar de dedicarmos toda a nossa atenção metodológica ao desenvolvimento da expressão de cada participante, é importante perceber que o foco das atividades não está na forma como se atua, mas sim num desejo por comunicar ou expressar algo. Como forma de abordar este problema, devemos criar sessões orientadas por propostas de atividades que procurem a exploração de um tema, assunto ou questão, em vez do aperfeiçoamento de formas de atuar.

### **d) O teatro deve ser uma janela aberta para outros mundos possíveis.**

Esta frase que serviu de mote para o nosso projeto foi a mais repetida em todo o livro. Por essa razão, tentaremos ser muito sucintos naquilo que aqui pretendemos recomendar:

1 – Na teoria: o teatro pode ser muito mais que uma imitação da vida fora dele; pode inspirar a sociedade a ver o mundo em outras configurações possíveis.

2 – Na prática: as sessões devem promover a busca por múltiplos significados dos elementos que rodeiam os participantes questionando, pela via cénica, aquilo que antes era tomado como normal, natural ou sério.

Agora vamos, nós próprios, ser um pouco menos “sérios” e dar-vos outras possibilidades de interpretar este conceito com uma compilação de contribuições das várias companhias que nos ajudaram à construção deste manual:

*O teatro evoluiu sempre ao ritmo da sociedade, e o teatro contemporâneo é a expressão da nossa atualidade. No entanto, ainda há um longo caminho a percorrer, como quebrar certas estéticas teatrais e dar voz e oportunidades a grupos como pessoas com deficiência, oferecendo ao público outras linguagens.*

Teatre Espai<sup>32</sup>

*A relação imediata que se estabelece no teatro que acontece “aqui e agora” e “não deixa mentir”, torna-se numa plataforma eficaz na desconstrução de mitos e na afirmação social (de um) grupo de pessoas na comunidade.*

Teatro em Caixa<sup>33</sup>

*Ao provocar as conceções em torno do envolvimento de corpos fora dos padrões socialmente estabelecidos em criações artísticas, (pretendemos) transformar a perceção do corpo não normativo em cena e na sociedade.*

Cia. Dançando com a Diferença<sup>34</sup>

*(Procuramos) uma forma de encontrar um outro vocabulário corporal e oral presente no nosso corpo mas que desconhecíamos por completo.*

Bandevélugo<sup>35</sup>

*(Potenciar a) criação artística enquanto espaços de reflexão, ação e participação cívica e política, potenciando processos de transformação individual e coletiva.*

A Pele<sup>36</sup>

*Que línguas falam os grupos com que trabalhamos? É isso que queremos saber.*

Palanque<sup>37</sup>

*Na Terra Amarela procuramos novas formas de ver o Mundo, através da criação, da prática e da fruição cultural e artística.*

Terra Amarela<sup>38</sup>

Por fim, deixamos-vos com o diálogo que encerrou a última reunião do projeto:

---

<sup>32</sup> Entrevista, no contexto do projeto a Marina Filba – responsável pela companhia.

<sup>33</sup> A partir de documento de *Teatro em Caixa* para a contribuição à construção do presente livro.

<sup>34</sup> A partir de documento de *Cia. Dançando com a Diferença* para a contribuição à construção do presente livro.

<sup>35</sup> A partir de documento de contribuição à construção do presente livro.

<sup>36</sup> A partir do manifesto da companhia presente no site (<https://www.apele.org/pt/manifesto/>).

<sup>37</sup> A partir de documento de contribuição à construção do presente livro.

<sup>38</sup> A partir da apresentação da companhia presente no site (<https://terraamarela.pt/about/>).

**D2** – Se colocarmos a liderança, ou maior agência, de participantes “fora da norma” teremos também respostas fora da norma que nos farão questionar o que é ser um ator.

O que acham disto?

**E1** – Há um problema nisso. É que no início os participantes estão sempre muito tímidos e confusos.

Antes mesmo de falarmos eles já se colocam no espaço de “quem vai aprender” obrigando-nos a colocarmo-nos no espaço “daquele que vai ensinar”.

Progressivamente, se os encorajarmos a tomarem a liderança a criar irão sair coisas (tão inesperadas) que vão explodir a tua mente! Ficarás tipo *What!?*

**D2** – É verdade. Ninguém estava à espera que o André (nome fictício) tomasse a liderança da improvisação daquela maneira. O que aconteceu de espetacular, não foi só a espontaneidade dele, foi também a maneira como todo o grupo se adaptou e entrou no universo dele.

De certa forma, para resumir, devemos esperar o inesperado. Estou certo?



### Etnografia poética 3 - B de abraçar

*Para aquela que dá os melhores abraços do mundo.*

*Baralhei-me nas letras. As letras são assim, baralháveis.*

*Congelaram-me na boca - entre a língua e os dentes - e por vergonha, ou porque se embaralharam no caminho, não chegaram a tempo de virem a ser gente.*

*Re-digo: de virem a ser letras.*

*As letras e eu temos um sítio.*

*Às letras e a mim, quando estamos no sítio certo, aborrece-nos o metrônomo. Faz-me bocejar - e às letras também - a contagem a metro e esquadra que exige ordem de soltura do primeiro som, no primeiro segundo da récita. Aí, juro, baralho-me nos passos. Nos compassos dos passos e nas letras a entrarem em contra tempo, em contra ritmo, em contra os sítios onde as deveria ter sentado. Não o fiz, não as destapei. Então escaparam-me entre os dedos, as letras. Porque são obviamente mais que os dedos - não descontando nem pés nem mãos - perdi-lhes o rumo entre língua e dentes, entre o que viria a ser um espirro ou um rugido de leoa.*

*Sabia do destino. Sabia dos passos a dar para chegar ao destino e que o destino iria a todo o lado sem mim. O 74B - ou seria A? - palmeia a Almirante Reis de cima a baixo e, sempre em desfavor do relógio, marca presença na rua direita. Faltava-me só saber o que sabia ser vital: A ou B? Eu tinha perdido a conta sobre qual era. Descontados os números faltavam-me as letras; e essas, como já revelei, a mim revelavam-se difíceis de somar, difíceis de dizer em voz alta. Às vezes não lhes chego, às letras, de tão altas que elas estão, de tão atrapalhadas que me parecem: elas, não eu. Então ainda não sabia se A de sul ou se B de este. Era preciso saber e as perguntas fazem-se com frases, que se fazem de palavras, que se fazem de letras. Só que as letras, a mim, desfazem-se de sentido. Tardam a chegar-me à língua e aos dentes e com pressa de chegarem na mesma - de não faltarem ao prometido - atropelam-se no último segundo como se depois deste não houvesse mais segundo nenhum. Faltava-me uma letra ao destino. Decifrado esse assunto, estaria segura: o destino sabe o que faz.*

*O 74B - ou seria A? - era exímio a fazer todos os dias exactamente o mesmo trajecto. Disseram-me que era e porque sou boa de crer, esperei sem reticências. Essas, as reticências, guardei-as no meu silêncio. A...? Ou B...? Baralhei-me nas letras porque é assim que elas são, baralháveis. No meu silêncio, porém, corria melhor. Fechei os olhos com força e ensaiei a deixa. Os meus lábios e a minha língua e os meus dentes experimentavam o caso. Desenhei a pergunta a fazer para quando chegasse a hora C (ou seria Z?). Para quando chegasse, em menos de nada, o momento de ser eu a falar e a perguntar sem medo, sem atropelões e em voz alta se aquele 74 ia ou não parar na Cesário Verde.*

*O meu destino, que eu já via a dobrar a esquina, vestia-se de amarelo. Deslizava aos soluços - consoante impedimentos na via ou outras paletes de cores - e isso deu-me conforto. Quando a via e as cores finalmente lhe deram tréguas, o 74B parou à minha frente. Tive-lhe respeito por ser tão alto - como as letras - e por saber precisamente para onde ia, exibindo sem medo o destino que lhe dava nome. "O 74B para na Cesário Verde?": era esta a pergunta. Nem falaria do A para que mais curtas fossem as hipóteses de morder palavras. Simples e directa, esta era a pergunta a fazer e eu já a havia treinado no meu silêncio que me é casa.*



*Só que quando finalmente, finalmente foi tempo de falar: nada. A luta foi feroz entre ás e lín-  
guas, entre dentes e números, entre mais ás e mais nem sei bem quantas mil letras que pouco conheço  
e só de vista.*

*Um enorme bigode, numa amarrotada camisa branca, num enorme rectângulo amarelo tinha  
pressa de voltar à estrada e fechar o serviço na sua hora Z - ou seria C? -, não importa. Importa que  
a pergunta não se quis fazer pelo que a resposta seguiu viagem sem mim. Talvez fosse aquele o meu  
destino mas eu ficaria sem saber.*

*Quando as letras se baralham assim dá-me vontade de as esquecer. De não querer saber mais  
delas porque elas, pelos vistos, pouco ou nada querem saber de mim. Nesse dia, o destino que me serviu  
nem sei como se vestia. Os meus olhos fecharam-se com força para que nada revelassem ao mundo e  
aos meus lábios ordenei compromisso de silêncio. Melhor assim.*

*O meu destino veio na mesma - porque é assim que ele funciona -, e sem exigir de mim letra ne-  
nhuma, pediu-me um abraço. Dei-lho sem reflexões, sem gramáticas, sem medos. Dar abraços é fácil  
para mim. Não pede verbos nem licenças, não me dá soluços nem me põe aos tropeções. Receber abraços  
é fácil para mim. Não adivinha maldades, não repara em léxicos, não supõe possibilidades. Não me  
importa tão pouco com que letra começa abraço nem se quem mo pediu tinha ou não o mesmo destino  
que eu. Talvez um dia saiba dizer abraço tão bem quanto os sei dar e receber. Por agora, porém, o  
que me sabe bem escreve-se com o olhar, ganha forma em desenhos com dedos nas costas e descansa  
sem vergonha em palavras que não preciso de dizer.*

Joana Saraiva

### 3. Instruções: Sobre meter “mãos à obra”

Não querendo ficar somente por reflexões e conselhos, para facilitar este “empurrão” que vos pretendemos dar, apresentamos de seguida um “kit de ferramentas básicas” que podem organizar um conjunto de primeiros encontros com o grupo ou comunidade com que se pretende trabalhar<sup>39</sup>.

Por essa razão, não encontrarão um caminho para o desenvolvimento de apetências da atuação dentro de uma estética específica já implementada.

Por mais ousado que pareça dizer isto:

*Não é nossa proposta tornar artistas em potência mais capazes de atuar no teatro como o conhecemos. Em vez, abriremos caminho para que as diferentes formas de atuar que estes trazem e desenvolvem sejam acolhidas no teatro e sociedade<sup>40</sup>.*

Por esta razão, daremos instruções suficientes para que os encontros que propomos sigam num enquadramento similar àquilo que se toma por “Expressão Dramática” no seu conteúdo mais elementar. Ou seja, o desenvolvimento da expressão de cada participante dentro do grupo com recurso ao jogo dramático improvisado<sup>41</sup>.

Neste sentido propomos que os encontros iniciais decorram sob uma lógica de progressão similar a uma sessão de Expressão Dramática, estabelecendo aqui os seus diferentes momentos e a forma recomendada de os planear.

Além disto, respeitando o “empurrão” que pretendemos dar, mostraremos também possibilidades cénicas e dramatúrgicas para o desenrolar das atividades em grupo. Aquilo que chamamos nas fichas de atividades como “novelos”.

Mas, precisamos vos introduzir à prática por isso - uma coisa de cada vez. Começemos pelo necessário aos primeiros encontros.

#### Como pensar e planear um conjunto de sessões

Se nos vamos relacionar pela primeira vez com um grupo inclusivo, é provável que precisemos de nos socorrer de sistemas mais ou menos estabelecidos que nos deem metas e pistas sobre os processos necessários para as atingir.

Sobre o primeiro problema, as metas, podemos recomendar o seguinte:

- Em fases iniciais - conhecer o grupo com que estamos a trabalhar;
- Em fases intermédias - desenvolver a expressão (individual e do grupo) de acordo com temas, questões ou assuntos levantados nas sessões;
- Em fases avançadas - criar locais de criação e desenvolvimento de objetos artísticos com maior autonomia e participação do grupo.

<sup>39</sup> Termo “kit de ferramentas” é inspirado no título, *Toolkit: Desbravar*, do livro produzido pela companhia A Pele. *Toolkit: Desbravar* é abordado novamente numa das fichas de atividades noveles de este livro (Super-Heroínas).

<sup>40</sup> Time to Change, 2022.

<sup>41</sup> Chacra (1999).

Com as metas sugeridas torna-se mais fácil compreender o que poderemos esperar de cada sessão, contudo, a dificuldade de visualizar uma sessão com o seu início, meio e fim, permanece. Para isto, inspirados na teoria de Hélène Beauchamp, estabelecemos diferentes momentos pelos quais cada sessão poderá passar. São estes os seguintes<sup>42</sup>:

- Ativação – Ativar o corpo, disposição e imaginação para a sessão que começa;
- Interiorização – Imaginar sobre os assuntos propostos ou entrar no universo imaginário da sessão;
- Exploração – Munir o grupo de instrumentos expressivos em conjunto, pela partilha e concretização de elementos imaginários;
- Dramatização – Construir uma curta improvisação a partir do tema ou assuntos desenvolvidos na sessão;
- Retroação – Avaliar a sessão presente e decidir o rumo das próximas.

O conjunto de momentos que apresentámos é aquilo que vos ajudará a planear uma sessão em avanço e a ter melhor leitura sobre as atividades propostas nas fichas que estão no final do livro. Por isso, dedicamos as próximas 2 seções a apresentar os fundamentos por trás deste conjunto de momentos e uma maior descrição sobre cada um deles.

#### *Progressão da sessão*

Os momentos que vos apresentámos são cruciais para que se possa pensar um ciclo de desenvolvimento nas sessões que conduza o grupo, por via de diferentes atividades, a uma maior disponibilidade física, imaginativa e expressiva com vista à atividade *climax* – a improvisação coletiva sobre uma ideia ou tema sugeridos (dramatização).

Não podemos simplesmente esperar que a criatividade e expressão espontânea dos participantes surja de um momento para o outro. Mesmo que tal acontecesse, o grupo não estaria conectado por uma ideia a desenvolver, logo não conseguiria desenvolver coletivamente as improvisações propostas.

Por isso, torna-se necessário que os participantes compreendam que estão num espaço-tempo diferente do seu quotidiano e que este é conduzido pela exploração de um imaginário comum aberto a várias possibilidades.

Para isto, o percurso que aqui se desenha inicia-se com um mergulhar da imaginação e corpo em determinado universo imaginário proposto (ativação e interiorização), desenvolve-se na exploração individual e coletiva do mesmo (exploração e dramatização) e finaliza com um balanço que permita estabelecer um rumo para as próximas sessões (retroação).

Na sessão seguinte tudo se repete, pois, como já referimos, este é um espaço-tempo diferente do quotidiano dos participantes. Por isso, para explorar os assuntos da sessão anterior ou criar novos, é necessário dar novamente entrada neste “espaço-tempo comum” para a criação do grupo.

Dando uma imagem metafórica para a progressão de cada sessão, podemos imaginar um livro inacabado sobre o qual escrevemos o seu fim. Nesta lógica, ao início mergulhamos nas sugestões imaginárias que ele propõe, de seguida, exploramos todas as suas possibilidades e damos-lhe o

---

<sup>42</sup> Os momentos que apresentamos partem da tradução e interpretação aos momentos designados para progressão das sessões de expressão dramática em Beauchamp, H. (1997). Para maior aprofundamento dos momentos aqui apresentados, recomendamos a leitura do livro supracitado.

fim (ou forma) que decidimos; quando terminamos, olhámos para o que escrevemos e decidimos se, no dia seguinte, lhe adicionamos novos capítulos ou passamos a um novo livro.

### Momentos de uma sessão<sup>43</sup>

#### Ativação

Este momento pode iniciar a sessão, determinar o seu objetivo e preparar os participantes para a mesma. Pode ainda reaparecer a qualquer momento para exercitar não só o corpo, a voz, mas também a memória, a imaginação e a criatividade.

Quando se leva em conta o estado de espírito do grupo, é possível neste momento, criar um clima propício ao trabalho e favorecer o espírito de colaboração e a confiança entre todos, estimulando-os para as conexões necessárias.

#### Interiorização

Por via de diferentes atividades, os participantes são convidados a entrar em contacto individual com o imaginário proposto para a sessão. Maioritariamente, as atividades contempladas neste momento possuem três finalidades<sup>44</sup>:

- 1 – Fazer o participante pensar outro significado para aquilo que lhe é apresentado (ex: a cadeira que uso para me sentar pode ser um foguetão);
- 2 – Criar seres, acontecimentos e/ou lugares imaginários (ex: como seria eu se fosse um astronauta e estivesse numa missão secreta a marte);
- 3 – Facilitar viagens interiores que alimentem representações físicas (ex: como caminho de olhos fechados na gravidade de marte).

#### Exploração

Neste momento, os participantes deverão partilhar com o grupo a procura que desenvolveram no momento anterior e explorar estes elementos coletivamente. Tal levará a concretizar ficcionalmente os conteúdos que estavam somente na imaginação dos participantes.

As atividades propostas para este momento deverão contemplar, no mínimo, a participação simultânea de 2 participantes para o desenvolvimento da atuação partilhada necessária ao momento seguinte.

#### Dramatização

Sendo o momento *climax* da sessão, as atividades designadas contemplam a criação dos elementos necessários a uma improvisação e sua respetiva apresentação.

A criação dos elementos necessários à improvisação deverá contemplar uma serialização, por cada grupo, sobre que elementos imaginários desenvolvidos anteriormente deverão figurar na apresentação.

---

<sup>43</sup> Os momentos que apresentamos partem da tradução e interpretação aos momentos designados para progressão das sessões de expressão dramática em Beuchamp, H. (1997) *Apprivoiser le théâtre*. Logiques.  
Para maior aprofundamento dos momentos aqui apresentados, recomendamos a leitura do livro supracitado.

A apresentação, podendo ser mais ou menos espontânea, deverá ser realizada entre grupos, ou seja, com um grupo a representar e outro a assistir. Esta pode seguir moldes dramáticos convencionais ou não.

Sobre a primeira hipótese, sugere-se a criação e desenvolvimento cénico de uma improvisação regida pelos seguintes momentos:

- *Algo acontece* – exposição do problema e seu contexto;
- Algo tem que ser feito – procura pela resolução do problema;
- Algo é feito – resolução do problema.

### Retroação

Neste momento pretende-se que, se ouçam os participantes, que estes se ouçam entre si, e que, na soma disto tudo, se caminhe para sessões cada vez mais conectadas com as realidades do grupo.

As atividades contempladas neste momento poderão ser as mais variadas. Desde uma simples conversa informal no final da sessão à criação de diários de bordo. Em suma, tudo o que permita a expressão da opinião dos participantes e a sua participação na condução das sessões seguintes poderá ser aceite.

Para além disto, importa ter em mente que nem sempre as intervenções dos participantes têm que estar ligadas diretamente às sessões. A exploração de assuntos levantados nas atividades ou exemplos histórias de vida são bem-vindas.

## 4. Materiais práticos

### Como usar uma folha de planificação e consultar as fichas de atividades

Acreditamos que já têm quase tudo o que é necessário para começar um conjunto de sessões com o vosso grupo. Falta-vos apenas os recursos para construir um plano de sessão.

Por essa razão, deixamos-vos aqui os materiais práticos indispensáveis para organizar uma folha de planificação e um conjunto de propostas de atividades que atendam a critérios primários de acessibilidade.

Eis então o que irão encontrar nas próximas páginas:

- 1 – Modelo de folha de planificação – com as instruções necessárias para o seu preenchimento (o texto em itálico com instruções deverá ser substituído pelos conteúdos da planificação);
- 2 – Notas à leitura das fichas de atividades e – como ler as fichas apresentadas e recomendações genéricas de acessibilidade comuns a várias atividades;
- 3 – Fichas de atividades – atividades sugeridas para os vários momentos de uma sessão;
- 4 – Novelos – guias de propostas dramatúrgicas a desenvolver em níveis avançados de experiência com o grupo.

Após uma breve consulta destes conteúdos recomendamos que voltem ao modelo de planificação e o preencham com as ideias que nesse momento terão para uma primeira sessão uma vez que terão todos os recursos para o fazerem.

Posto isto: Mãos à obra!

## Modelo de folha de planificação

*Inserir o título e data da sessão*

### Objetivo geral:

*Colocar um objetivo comum a várias sessões. Pode inclusive ser um dos nomeados em “como pensar um conjunto de sessões”.*

*Ex:*

*Conhecer o grupo;*

*Desenvolver a expressão de acordo com ... (inserir tema, questão ou um assunto levantados nas sessões anteriores);*

*Desenvolver a criação de ... (inserir objeto a trabalhar pelo grupo).*

### Objetivos específicos:

*Conjunto de objetivos específicos a que a sessão se submete. Os objetivos específicos deverão também revelar os meios pelos quais o objetivo geral poderá ser cumprido.*

*Ex:*

*(Sobre um objetivo geral como ‘Conhecer o grupo’)*

*Dar a conhecer os hobbies dos participantes;*

*Partilhar acontecimentos divertidos;*

*Improvisar sobre vários acontecimentos divertidos partilhados pelos participantes.*

### Observações:

*No caso de se realizar alguma contextualização, leitura ou alguma ação específica antes da sessão, essa deverá estar aqui explícita. Outras observações também são elegíveis neste campo como o local onde a sessão decorrerá ou os materiais necessários à sessão.*

Ativação					
Ação	Objetivos	Descrição	Condução	Duração	Adaptações
Nome da atividade.	<i>Este campo pode ser preenchido com os objetivos da atividade explícitos na ficha ou serem criados novos objetivos.</i>	<i>Descrição das regras da atividade assim como a forma de ser dinamizada.</i>	<i>Como será conduzida a atividade. Informações sobre isto são apresentadas em cada ficha.</i>	<i>X mins</i>	<i>Inserir as adaptações escolhidas para esta atividade. Poderão ser as mesmas que as sugeridas na ficha de atividade ou não.</i>

Interiorização					
Ação	Objetivos	Descrição	Condução	Duração	Adaptações
Nome da atividade.	Este campo pode ser preenchido com os objetivos da atividade explicitos na ficha ou serem criados novos objetivos.	Descrição das regras da atividade assim como a forma de ser dinamizada.	Como será conduzida a atividade. Informações sobre isto são apresentadas em cada ficha.	X mins	Inserir as adaptações escolhidas para esta atividade. Poderão ser as mesmas que as sugeridas na ficha de atividade ou não.

Exploração					
Ação	Objetivos	Descrição	Condução	Duração	Adaptações
Nome da atividade.	Este campo pode ser preenchido com os objetivos da atividade explicitos na ficha ou serem criados novos objetivos.	Descrição das regras da atividade assim como a forma de ser dinamizada.	Como será conduzida a atividade. Informações sobre isto são apresentadas em cada ficha.	X mins	Inserir as adaptações escolhidas para esta atividade. Poderão ser as mesmas que as sugeridas na ficha de atividade ou não.

Dramatização					
Ação	Objetivos	Descrição	Condução	Duração	Adaptações
Nome da atividade.	Este campo pode ser preenchido com os objetivos da atividade explicitos na ficha ou serem criados novos objetivos.	Descrição das regras da atividade assim como a forma de ser dinamizada.	Como será conduzida a atividade. Informações sobre isto são apresentadas em cada ficha.	X mins	Inserir as adaptações escolhidas para esta atividade. Poderão ser as mesmas que as sugeridas na ficha de atividade ou não.

Retroação					
Ação	Objetivos	Descrição	Condução	Duração	Adaptações
Nome da atividade.	Este campo pode ser preenchido com os objetivos da atividade explicitos na ficha ou serem criados novos objetivos.	Descrição das regras da atividade assim como a forma de ser dinamizada.	Como será conduzida a atividade. Informações sobre isto são apresentadas em cada ficha.	X mins	Inserir as adaptações escolhidas para esta atividade. Poderão ser as mesmas que as sugeridas na ficha de atividade ou não.

Notas para a próxima sessão:					
Preencher, imediatamente depois da sessão, com as primeiras impressões das atividades, com intervenções relevantes dos participantes ou com primeiras ideias para a próxima sessão.					



## Como ler as fichas de atividades

Para simplificar a leitura das fichas que apresentamos, deixamos um breve guia ilustrado à leitura das mesmas.

Para tal, recorrendo a um exemplo de uma ficha de ativação, mostramos e contextualizamos os conteúdos que irão encontrar.

### Fichas Ativação - Retroação

#### Cabeçalho

##### Ativação (A1)

Aqui encontramos informações em relação ao momento a que a atividade se dirige e à ordem que a mesma tem na sequência do livro.

Para tornar mais rápida a leitura, o cabeçalho terá uma cor atribuída a cada momento recomendado numa sessão. A organização de cores será a seguinte:

- Ativação – verde;
- Interiorização – amarelo;
- Exploração – laranja;
- Dramatização – azul;
- Retroação – cinzento;

O código que encontramos a seguir ao momento da sessão refere-se à primeira letra desse momento (A) e à ordem que a atividade terá na lista de propostas dessa secção (1).

#### Título e subtítulo

##### Música da Cabeça aos Pés

*Ativar o corpo, da cabeça aos pés, ao ritmo da música.*

Encontra-se aqui o título da atividade proposta e uma breve apresentação da sua lógica de funcionamento.

Nota: Em atividades que partem do contributo das companhias que mencionamos é somado, ao título e subtítulo, a menção das mesmas.

#### Bloco informativo

Condução	Objetivos	Duração
Direta Coletiva e simultânea Foco individual	Predispor o corpo para atividades físicas Desenvolver a consciência corporal Desenvolver a adequação do corpo ao ritmo	15 a 20 mins
Observações	Adequações	Local
Breve alongamento prévio recomendado.	Adequado a participantes com condicionamentos cognitivos e de mobilidade ligeiros. Adaptações para condicionamentos severos à mobilidade, audição e visão.	Indoor ou outdoor.

Aqui encontram as informações gerais sobre o formato da atividade. Tal é feito num formato que possibilite o dinamizador seriar rapidamente que atividade desenvolver sem necessitar de recorrer às informações detalhadas abaixo.

Estas informações correspondem ao seguinte:

#### *Condução*

- a) Que tipo de condução da atividade será exigido ao dinamizador (dinamizador-ator, direta ou indireta);
- b) Qual a tipologia de interação entre participantes (coletiva, individual) e que como esta ocorre no tempo da atividade (simultânea ou por turnos);
- c) Em que aspetos o participante se deverá focar (individuais ou coletivos).

Nota:

Os tipos de condução do dinamizador alternam em diferentes níveis de imersão nas atividades. Um “dinamizador-ator”, deverá estar a participar na atividade como um membro do grupo. Fazendo uma condução “direta”, deverá conduzir a atividade diretamente com instruções e recomendações. Fazendo uma condução “indireta”, deverá propor a atividade somente com uma sugestão e intervir no decorrer da mesma somente com recomendações.

#### *Objetivos*

Descrição dos objetivos específicos da atividade.

Nota: Estes poderão ser alterados na planificação da sessão mediante as alterações à atividade realizadas pelo dinamizador.

#### *Duração*

Qual a duração recomendada.

#### *Observações*

Contêm informações úteis para a aplicação da atividade.

#### *Adequações*

Este campo apresenta a configuração dos grupos à qual a atividade é adequada e informa se existem adaptações ou recomendações para outros grupos.

#### *Local*

Apresenta o local adequado à realização das atividades.

## Bloco descritivo

Instruções
Preparação
Participantes dispostos em círculo com espaço mínimo entre si evitando colisões.
Passos
Dinamizador coloca uma música de ritmo lento e os participantes escutam-na de olhos fechados, tentando fazer o mínimo movimento possível.
Ainda de olhos fechados deve-se acompanhar o ritmo da música somente com os dedos dos pés (música lenta mantém-se).
À medida que se vai abrindo lentamente os olhos, o movimento dos pés contagia todo o corpo até à cintura.
Música altera para uma ligeiramente mais acelerada. Dinamizador deverá pedir para que participantes deem maior atenção a uma parte do corpo já em movimento.
<i>Ex: “Atenção aos pés! Ao ritmo da música, afastem-nos e aproximem-nos o mais possível.”; “Pernas! Flitam-nas e estiquem-nas o mais possível.”; “Bacia! Movam-na em círculos na maior amplitude possível”.</i>
Música de maior ritmo. Participantes dançam livremente da cintura para baixo.
Volta a primeira música e repetem-se os passos anteriores (1 a 5), desta vez, da cintura para cima. Percurso: dedos da mão, mão, braço, ombros, pescoço, peito).
O movimento da cintura para cima contagia todo o corpo.
(opcional) Para finalizar, cada participante mostra ao grupo uma sequência de movimentos ao ritmo da música. Esta deve evidenciar diferentes partes do corpo e culminar de forma explosiva (ex: palma, salto ou grito de euforia).

Aqui apresentam-se os passos necessários para a desenvolver.

Em algumas atividades este bloco poderá também contemplar um campo específico para a “descrição geral” do exercício ou possíveis variantes ao mesmo.

## Bloco de adequações

Adaptações
Mobilidade
Regulação da intensidade e/ou supressão de movimentos não atingíveis.
Em grupo que possua pessoas cadeirantes, todos realizam atividade sentados. Duas hipóteses de sequência (mediante avaliação do dinamizador): <ul style="list-style-type: none"><li>- Atividade apenas a partir do momento 6. Momentos 7 e 8 somente da cintura para cima.</li><li>- Atividade contempla todos os momentos, porém começa-se pelos momentos da cintura para cima (6 e 7), de seguida realizam-se os momentos da cintura para baixo (1 a 5) com os olhos sempre fechados, acabando nos momentos 7 e 8 com os olhos já abertos.</li></ul>
Em grupo que possua pessoas com GMFCS avaliado no nível II ou III, poder-se-á aplicar a recomendação 1) com o eventual acréscimo de um elemento de apoio ao equilíbrio (ex: cadeira, bengala ou varão de ballet).
Em grupo que possua pessoas com GMCS avaliado no nível IV e V. Duas hipóteses de adequação: <ul style="list-style-type: none"><li>- Seguir recomendações A) e B) mediante avaliação do dinamizador;</li><li>- Realizar os momentos por dois polos de movimento dominados pelo participante. De 1 a 5, todos os movimentos se dedicam somente a uma parte do corpo cujo movimento seja confortável ao participante (um braço, mão ou dedo indicador). De 6 a 8, articula-se movimento anterior com outra parte do corpo (cabeça, rosto ou olhos).</li></ul>
Audição
Realizar atividade em espaço cujo piso reverbere o som facilmente (ex: piso flutuante) aplicando colunas sonoras voltadas para o chão e pedindo aos participantes que estejam descalços. Pessoas ouvintes do grupo poderão usar tampões de ouvido.
Visão
(Opcional) Delimitação do espaço livre de cada participante com recursos podotáteis (ex: cordões colados no chão ou tapetes de yoga)

Neste bloco apresentam-se as adequações necessárias ao exercício mediante as condicionantes do grupo.

Na sua maioria, serão adaptações da atividade para a acessibilidade do grupo segundo que possua condicionantes aos níveis referidos na imagem. Contudo, outros conteúdos poderão figurar neste campo, tais como recomendações genéricas ou diferentes modos de abordagem à atividade.

### Notas:

Salvo raras exceções, não serão propostas adequações a outras condicionantes além das expressas na figura acima. Tal é feito pelas razões apresentadas no capítulo 2 (especialmente no desenvolvimento feito ao primeiro princípio.)

Todas as adequações propostas não prescindem uma avaliação prévia do dinamizador ao grupo.

Quando adequações idênticas são feitas em diferentes fixas será feita referência à primeira entrada da mesma (primeira fixa a conter essas adequações).

As fichas de atividades “novelares” seguem um modelo idêntico às anteriores, contudo, uma vez que apresentam somente esboços de projetos dramatúrgicos ou cênicos, têm diferenças no bloco informativo e descritivo, sendo o bloco de adequações suprimidos.

### Bloco informativo

Assuntos	Observações
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acessibilidade</li> <li>- Classe</li> <li>- Identidade</li> </ul> <p>Recomendações de exploração cênica orientada por questões como: A quem (ou ao quê) servem as cidades europeias no momento atual? Que alternativas conseguimos desenhar?</p>	<p>Recomenda-se a leitura prévia do livro <i>As Cidades Invisíveis</i> de Italo Calvino e seleção de excertos a serem apresentados na atividade.</p>

Uma vez que estas atividades não correspondem a um momento da sessão, mas antes a direções para um conjunto de sessões em fases avançadas de experiência com o grupo, a formulação do bloco informativo foca-se apenas nos assuntos propostos e suas observações.

#### *Assuntos:*

Pretende-se que os assuntos substituam os objetivos. Assim, não se almeja um objetivo específico, mas antes a exploração de assuntos e questões sugeridas.

#### *Observações:*

Na sua maior parte dedicam-se a sugestões literárias que alimentem a atividade.

## Bloco Descritivo

Caraterização geral
<p>Esta atividade contempla a passagem de uma imaginação individual sobre a composição urbanística e arquitetónica de uma cidade à experiência coletiva de viver dentro dela, desenvolvendo, com isso, novos modelos sociais que contemplem as realidades de quem as cria, desenvolvendo assim um <i>lugar de expressão</i> próprio ao grupo.</p> <p>Os participantes ao conceberem uma cidade dos seus sonhos estarão a fazê-lo a partir da imagem que têm da cidade que habitam (ou conhecem) com tudo o que nela acham de melhor e pior. Parecendo-se mais ou menos com as cidades que habitam, os esboços de uma cidade perfeita revelam as insuficiências da cidade que habitam. Por este meio, apresentando “o que poderia ser”, conseguimos ver como a cidade que habitamos “realmente é” na experiência de cada participante.</p> <p>Ao sobrepor e conjugar os vários desenhos de cidades de cada participante, passa-se da expressão de desejos e críticas individuais sobre realidades sociais para conceções discutidas e negociadas que atendem à heterogenia do grupo. Para facilitar este processo, o desenrolar da atividade deverá ser guiado por questões agregadoras do grupo. Para a elaboração destas, recomenda-se levar em consideração os temas apresentados acima (Acessibilidade, Classe, Identidade).</p> <p>Na prática, a atividade deverá contemplar dois ciclos, sendo estes:</p> <p><i>Da cidade das formas para formas de viver na cidade</i> – percurso que vai da conceção de elementos materiais de uma cidade (arquiteturas, urbanismo, paisagismo, entre outros) para o funcionamento social da mesma.</p> <p><i>Da minha cidade para a nossa cidade</i> – aglutinação de conceções individuais em conceções do grupo pela discussão e experimentação dramática dos modelos sociais apresentados.</p>
Sugestões iniciais
<p><i>Da minha cidade para a nossa cidade</i></p> <p><b>A tua cidade seria perfeita se...</b></p> <p>Depois da recriação de cada participante, o grupo é convidado a falar sobre a sua experiência enquanto habitante, dizendo como se sentiu e o que poderia ser alterado para que a cidade fosse perfeita tendo em conta os assuntos propostos nesta atividade.</p> <p><i>Ex: A tua cidade era perfeita se tivesse elevadores em vez de escadas. Assim, pessoas como eu, podiam também viver no topo do farol.</i></p> <p><b>Torno a tua cidade um pouco minha</b></p> <p>Cada participante despoletará uma improvisação a partir de uma situação dramática que a apresente a sua sugestão de melhoria à cidade.</p> <p><i>Ex: Presidenta da cidade-farol, preocupada com uma possível avaria na luz do farol, vasculha no seu escritório pelo contacto de um eletricista. Presidenta é surpreendida Jonas que surge no seu escritório de cadeira de rodas. Presidenta que nunca tinha visto uma pessoa assim, pergunta de que cidade vem ele. Jonas responde que é um eletricista que mora na cidade farol mas que a maioria das pessoas não o conhece por ele, e muitas outras pessoas, morarem na base da cidade. Presidenta oferece-lhe o cargo de eletricista oficial do farol mas Jonas negocia o seu trabalho em troca de elevadores para a cidade.</i></p> <p><b>Uma cidade nossa</b></p> <p>O momento anterior é repetido por todos os participantes do grupo, somando à cidade transformada, novas soluções e situações.</p>
Desnovelar
<p>Ao realizar estas sugestões temos o desenho de uma cidade inclusiva a partir da ideia inicial de um participante, mas essa é só a ponta do novelo. Mas, se dedicarmos uma sessão para cada participante, com quantas cidades ficamos? Que tal juntá-las todas numa só cidade, num só palco?</p>

Neste bloco, a descrição da atividade é somente um esboço. Por essa razão a forma de ser apresentada assume a seguinte organização:

*Caraterização geral* – Relevância do exercício e sugestão de desenvolvimento;

*Sugestões iniciais* – Sugestão de exercícios para os primeiros passos da atividade;

*Desnovelar* – Direções sumárias sobre possíveis desenvolvimentos da atividade.



# Ativação

*Vamos aquecer...*

*..não só o corpo, mas também a disposição e imaginação para a sessão que começa.*

**Objetivos mais citados:**

- Ativar a disposição anímica e física;
- Reconhecer o espaço de trabalho;
- Desenvolver a consciência corporal;
- Introduzir os participantes ao assunto ou universo imaginário da sessão;
- Desenvolver a resposta do corpo a estímulos rítmicos e expressivos.

**Duração média das atividades:**

15 minutos

**Contribuições de:**

- Teatro em Caixa;
- Cia. Dançando com a Diferença.



## Música da Cabeça aos Pés

### *Ativar o corpo, da cabeça aos pés, ao ritmo da música.*

Condução	Objetivos	Duração
Direta Coletiva e simultânea Foco individual	Predispor o corpo para atividades físicas Desenvolver a consciência corporal Desenvolver a adequação do corpo ao ritmo	15 mins
Observações	Adaptações	Local
Breve alongamento prévio recomendado.	Adequado a participantes com condicionamentos cognitivos e de mobilidade ligeiros. Adaptações para condicionamentos severos à mobilidade, audição e visão.	Indoor ou outdoor.

Instruções
Preparação
Participantes dispostos em círculo com espaço mínimo entre si evitando colisões.
Passos
Dinamizador coloca uma música de ritmo lento e os participantes escutam-na de olhos fechados, tentando fazer o mínimo movimento possível.
Ainda de olhos fechados deve-se acompanhar o ritmo da música somente com os dedos dos pés (música lenta mantém-se).
À medida que se vai abrindo lentamente os olhos, o movimento dos pés contagia todo o corpo até à cintura.
Música altera para uma ligeiramente mais acelerada. Dinamizador deverá pedir para que participantes deem maior atenção a uma parte do corpo já em movimento. Ex: “Atenção aos pés! Ao ritmo da música, afastem-nos e aproximem-nos o mais possível.”; “Pernas! Flitam-nas e estiquem-nas o mais possível.”; “Bacia! Movam-na em círculos na maior amplitude possível”.
Música de maior ritmo. Participantes dançam livremente da cintura para baixo.
Volta a primeira música e repetem-se os passos anteriores (1 a 5), desta vez, da cintura para cima. Percurso: dedos da mão, mão, braço, ombros, pescoço, peito).
O movimento da cintura para cima contagia todo o corpo.
(opcional) Para finalizar, cada participante mostra ao grupo uma sequência de movimentos ao ritmo da música. Esta deve evidenciar diferentes partes do corpo e culminar de forma explosiva (ex: palma, salto ou grito de euforia).

Adaptações
Mobilidade
Regulação da intensidade e/ou supressão de movimentos não atingíveis.
Em grupo que possua pessoas cadeirantes, todos realizam atividade sentados. Duas hipóteses de sequência (mediante avaliação do dinamizador): - Atividade apenas a partir do momento 6. Momentos 7 e 8 somente da cintura para cima. - Atividade contempla todos os momentos, porém começa-se pelos momentos da cintura para cima (6 e 7), de seguida realizam-se os momentos da cintura para baixo (1 a 5) com os olhos sempre fechados, acabando nos momentos 7 e 8 com os olhos já abertos.
Em grupo que possua pessoas com GMFCS avaliado no nível II ou III, poder-se-á aplicar a recomendação 1) com o eventual acréscimo de um elemento de apoio ao equilíbrio (ex: cadeira, bengala ou varão de ballet).
Em grupo que possua pessoas com GMCS avaliado no nível IV e V. Duas hipóteses de adequação: - Seguir recomendações A) e B) mediante avaliação do dinamizador; - Realizar os momentos por dois polos de movimento dominados pelo participante. De 1 a 5, todos os movimentos se dedicam somente a uma parte do corpo cujo movimento seja confortável ao participante (um braço, mão ou dedo indicador). De 6 a 8, articula-se movimento anterior com outra parte do corpo (cabeça, rosto ou olhos).
Audição
Realizar atividade em espaço cujo piso reverbere o som facilmente (ex: piso flutuante) aplicando colunas sonoras voltadas para o chão e pedindo aos participantes que estejam descalços. Pessoas ouvintes do grupo poderão usar tampões de ouvido.
Visão
(Opcional) Delimitação do espaço livre de cada participante com recursos podotáteis (ex: cordões colados no chão ou tapetes de yoga)



**Música! E andar...**  
*...seguindo as pistas expressivas dadas pela música.*

## Teatro em Caixa

Condução	Objetivos	Duração
Direta Coletiva Foco coletivo	Ativar a predisposição anímica e física. Desenvolver a escuta ativa do corpo.	5 mins
Observações	Adequações	Local
Indicado para fases iniciais com o grupo.	Adequado a todos os grupos s/ condicionantes à audição ou mobilidade (a níveis moderados ou severos). Adaptações para grupos c/ condicionantes visuais.	Indoor ou outdoor.

Instruções
Caraterização geral
Escolher uma música com dinâmicas variadas (E.g. Hall of Mountain King, Grieg) propondo aos participantes que escutem a intensidade e velocidade da música enquanto andam em círculos seguindo as pistas expressivas dadas pela mesma.

Adaptações
Visuais
Em grupos inclusivos de pessoas cegas (ou baixa visão) o volume da música deverá ser reduzido para que os participantes melhor se possam localizar pela via sonora. Mediante o grupo, as delimitações para o espaço da caminhada podem ser comuns ou individuais. Em ambos os casos, recomenda-se o uso de bengalas e/ou técnicas de evitem a colisão (posição dos braços e sinalização sonora) delimitando o espaço (ou espaços) com sinalização podotátil provisória

**Tico e Teco***Quando eu disser andar, vocês param.***Teatro em Caixa**

Condução	Objetivos	Duração
Dinamizador-ator Coletiva Foco coletivo	Ativar a concentração. Ativar a predisposição anímica e física. Desenvolver a escuta ativa do corpo.	15 mins
Observações	Adequações	Local
Atividade permite a sua repetição por várias sessões aumentando o nível de dificuldade do guião.	Adequado a todos os grupos Recomendação p/ grupos c/ condicionantes auditivas, visuais e de mobilidade.	Indoor ou outdoor.

Instruções
Caraterização geral
Mediante um guião pré-estabelecido (ou criado no momento), o dinamizador dará instruções de ação aos participantes que devem ser feitas o mais rápido possível. As instruções dadas terão vários níveis. Os primeiros serão o cumprimento de instruções simples onde as palavras ditas correspondem às instruções. Os seguintes aumentarão a dificuldade da atividade ao fazer com que as palavras impliquem a realização de uma ação contrária (ex: “andar” é uma ordem para “parar”).
Exemplo de guião
<p>Nível 1:</p> <p>Quando eu disser andar, vocês andam.</p> <p>Quando eu disser parar, vocês param.</p> <p>Nível 2:</p> <p>Quando eu disser andar, vocês param.</p> <p>Quando eu disser parar, vocês andam.</p> <p>Nível 3:</p> <p>Quando eu disser andar, vocês param.</p> <p>Quando eu disser parar, vocês andam.</p> <p>Quando eu disser palma, vocês batem uma palma.</p> <p>Quando eu disser pula, vocês dão um pulo.</p> <p>Nível 4:</p> <p>Quando eu disser andar, vocês param.</p> <p>Quando eu disser parar, vocês andam.</p> <p>Quando eu disser palma, vocês dão um pulo.</p> <p>Quando eu disser pula, vocês batem uma palma.</p> <p>Nível 5:</p> <p>Quando eu disser andar, vocês param.</p> <p>Quando eu disser parar, vocês andam.</p> <p>Quando eu disser palma, vocês dão um pulo.</p> <p>Quando eu disser pula, vocês batem uma palma.</p> <p>Quando eu disser AH, vocês dizem AH</p> <p>Quando eu disser UH, vocês dizem UH</p> <p>Nível 6:</p> <p>Quando eu disser andar, vocês param.</p> <p>Quando eu disser parar, vocês andam.</p> <p>Quando eu disser palma, vocês dão um pulo.</p> <p>Quando eu disser pula, vocês batem uma palma.</p> <p>Quando eu disser AH, vocês dizem UH</p> <p>Quando eu disser UH, vocês dizem AH</p>

Recomendações
<b>Auditivas</b>
Em grupos inclusivos de pessoas surdas, recomenda-se a comunicação das instruções de forma bilingue (na língua gestual e verbal do país). Embora a atividade nem sempre a permita, recomenda-se a comunicação simultânea em ambas as línguas. Esta pode ser feita somente pelo dinamizador ou recorrer a um intérprete. No último caso, sugere-se que ambos cumpram as instruções de um guião escrito.
<b>Visuais</b>
Mediante o grupo, as delimitações para o espaço da atividade podem ser comuns ou individuais. Em ambos os casos, recomenda-se o uso de bengalas e/ou técnicas de evitem a colisão (posição dos braços e sinalização sonora) delimitando o espaço (ou espaços) com sinalização podotátil provisória.
<b>Mobilidade</b>
Mediante avaliação prévia do dinamizador, o guião pode ser ajustado à mobilidade dos participantes com instruções passíveis de ser realizadas por todos. Ex (para grupo c/ pessoas cadeirantes): “Quando eu disser pula, vocês dão um pulo” - alterado para - “Quando disser pernas, vocês batem nas pernas”

**Circulando e sentindo**  
***Exploração da realidade e do imaginário***  
**Cia. Dançando com a Diferença**

Condução	Objetivos	Duração
Direta Coletiva Foco coletivo/individual	Promover o aquecimento do grupo, trazendo simultaneamente o foco para o indivíduo; Incentivar a expressividade perante pistas simbólicas relativas a variáveis internas ou externas (e a sua influência na expressão); Promover a inteligência emocional; Reconhecer o espaço e as diferentes maneiras de o ocupar/habitar; Ampliar o repertório expressivo e comunicacional dos participantes.	15 mins
Observações	Adequações	Local
Atividade permite a sua repetição por várias sessões alterando o tipo de contextos e emoções propostas.	Adequado a todos os grupos Atividade com recomendações gerais	Indoor ou outdoor.

Instruções
<b>Preparação</b>
A atividade deverá ser desenvolvida numa sala ampla e limpa que esteja preparada para o trabalho em diferentes níveis. Deverá também ser reproduzida música (pré-gravada ou ao vivo) durante toda a atividade.
<b>Caraterização geral</b>
Os participantes são convidados a caminhar pelo espaço, livremente, procurando não caminhar em círculos e ocupando os seus espaços vazios. De forma progressiva, vão sendo convidados a deslocarem-se pelo espaço com base na introdução de diferentes variáveis (estados emocionais e físicos; variáveis externas; animais, personalidades, etc.).
<b>Exemplo</b>
Vamos agora caminhar pelo espaço, de forma individual, em diferentes direções. À medida que vamos caminhando vamos procurando trazer o foco para o nosso corpo. Enquanto estamos a caminhar, irei dar diferentes pistas que irão mudar a forma como nos deslocamos pelo espaço. Agora... estamos a caminhar muito felizes! (...) Como é caminhar feliz, alegre, como se move o meu corpo, como me cruzo com as demais pessoas...? Agora... estamos a caminhar com muita pressa (...) com tanta pressa para não perdermos o autocarro! (...) e agora estamos a caminhar cansados (...) e agora zangados (...) tristes (...) relaxados. Agora... estamos a caminhar com muito calor, com tanto calor como se fosse um dia de verão (...) e agora com muito, muito, muiiiito frio! Agora... estamos a caminhar como se o chão estivesse muito quente! Tão quente que nos queima os pés! (...) e agora o chão é muito confortável, muito fofinho... como se andássemos por cima das nuvens.
<b>Variantes</b>
Conforme o decorrer do exercício e da ativação do grupo, podem ser convidados a fazer pequenas interações com os seus pares – com base no “estado” sugerido

Recomendações
Gerais
Deverá procurar-se que as últimas pistas dadas pelo facilitador na atividade sejam, idealmente, orientações que promovam sensações de bem-estar e/ou relaxamento;
Aconselha-se, conforme o grupo, a recorrer a pistas mais “gerais” e menos concretas (quando se convida os participantes a recorrerem ao seu imaginário e sua expressão). Esta atenção é especialmente importante devido aos potenciais riscos em introduzir variáveis mais específicas e como se poderão cruzar com as características individuais dos participantes. Por exemplo, introduzir pistas como “vamos caminhar como se estivéssemos com muita fome; como se estivéssemos mal dispostas de tanto comer” podem ser arriscadas, por poderem cruzar-se com experiências de quadros clínicos relacionados com distúrbios alimentares.
Mobilidade
Mediante as condicionantes de mobilidade do grupo, a expressão “caminhar” poderá ser substituída por “andar” ou “mover”.

Contribuição de Cia. Dançando com a Diferença.

Isabel Calheiros, Telmo Ferreira e Mariana Tembe (apoio à elaboração do texto); Henrique Amoedo e Time to Change (revisão).  
(Recomendações – Cia. Dançando com a Diferença e Time to Change)

VOLTAR AO ÍNDICE

## O que trazemos hoje?

*Dar continuidade às sessões por aquilo que o grupo tráz fora delas*

Condução	Objetivos	Duração
Dinamizador - mediador Dialogal Foco coletivo	Dar continuidade aos assuntos ou linhas poéticas em desenvolvimento; Predispor os participantes para uma exploração aprofundada do assunto ou questão traçada para a sessão; Promover a participação ativa dos participantes nos rumos a tomar nas sessões.	20 mins
Observações	Adequações	Local
Atividade dependente da realização da atividade "T.P.C." (retroação) na sessão anterior.	Adequado a todos os participantes.	Indoor.

Instruções
<b>Caraterização geral</b>
Mediante a provocação (tarefa ou reflexão) dada como T.P.C (atividade) na sessão anterior. Os participantes apresentarão o seu material (objeto, ideia, performance) e discutirão o mesmo com o grupo.
<b>Passos</b>
Participantes, por vez, apresentam o material desenvolvido (ou recolhido).
Por vez, cada participante comentará a ligação do que acabou de apresentar com o caminho das sessões. O dinamizador, ao final de cada exposição, poderá sumariar a apresentação do participante e devolver questões ao grupo (fase de experiência inicial) ou permitir um diálogo direto dos participantes sem a sua mediação (fase intermédia ou avançada).
No final da atividade, dinamizador direciona a conversa para a forma como os materiais trazidos e discussões tidas poderão influenciara sessão que se inicia e o caminho a seguir nas sessões futuras. (Atividade opcional para fases iniciais de experiência com o grupo).

## ZIP-ZAP

### *Um clássico indispensável*

Condução	Objetivos	Duração
Direta Coletiva Foco coletivo/individual	Predispor o corpo para atividades físicas; Estimular a concentração e resposta a estímulos de colegas.	15 mins
Observações	Adequações	Local
Atividade permite a sua repetição por várias sessões aumentando o número combinações.	Adequado a todos os grupos Recomendações gerais Adaptações para condicionantes à visão	Indoor ou outdoor.

Instruções
<b>Caraterização geral</b>
Com os participantes dispostos em círculo, circulará pelo grupo uma bola de energia imaginária que deverá ser transmitida através de movimentos e som específicos. A bola deverá manter-se o mais possível em movimento, sob pena de cair (por velocidade lenta ou falta de resposta) e se iniciar um novo turno. Cada combinação de movimento e som corresponderá a uma direção específica para a bola de energia dentro do círculo de participantes. O aumento de combinações possíveis deverá ser feito de forma gradual (em diferentes turnos do jogo ou sessões).
<b>Combinações</b>
Zip – passagem de energia para o colega ao lado com uma palma na direção deste e som “Zip”.
Boing – inversão do sentido da passagem de energia ao fazer uma onda com o corpo (como uma mola) enquanto diz “Boing”
Zap – passagem de energia para qualquer membro do grupo, exceto participantes imediatamente ao lado, com uma palma na direção do colega pretendido dizendo “Zap” ao mesmo tempo.
Freak Out – participante detentor da energia faz todos os participantes mudar de lugar ao tremer o corpo todo enquanto diz “Freak out”. Assim que os participantes se reposicionam, participante retoma jogo com Zip.
Whooo – Sempre que a bola de energia cai, todos os participantes gritam “Whooo” enquanto saltam com braços no ar. Jogo retoma após isto com zip pelo último participante.

Recomendações Gerais
Mediante os condicionamentos do grupo, será possível o desenvolvimento desta atividade somente com recurso ao gesto (grupos inclusivos de pessoas surdas) ou som (grupos inclusivos de pessoas cegas ou c/ baixa visão). Para o segundo caso (som) recomenda-se o seguinte: - Participantes normovisuais deverão usar venda; - Deverá haver uma primeira ronda em que os participantes somente dizem o seu nome (p/ efeitos de reconhecimento); - Combinação “Freak out” pode ser suprimida; - Na combinação “Zap” o som é substituído pelo nome do colega ao qual a energia será passada.

A partir de 200 *Jogos para o Ator e o não-ator com vontade de dizer algo através do teatro* de Augusto Boal







# Interiorização

*Começemos a imaginar*

*Espaço para cada participante se dedicar individualmente a imaginar sobre os assuntos propostos ou, a entrar no universo imaginário da sessão.*

## **Objetivos mais citados:**

- Desenvolver um novo sentido para aquilo que se observa;
- Explorar diferentes níveis de concentração corporal e estados emocionais necessários à sessão;
- Introduzir os participantes a diferentes linguagens expressivas.

## **Duração média das atividades:**

25 minutos

## **Contribuições de:**

- Bandevelugo;
- Cia. Dançando com a Diferença;
- Teatre Espai.

**Shiu!**

*Os participantes têm de conseguir fazer um conjunto de ações sem fazer qualquer tipo de barulho (...). Parece fácil, porém, debaixo (de si) estão enormes sacos de plástico*

**Bandevelugo**

Condução	Objetivos	Duração
Direta Participação coletiva Foco individual	Estimular a concentração do corpo; Desenvolver diferentes ritmos e níveis de tensão corporal;	10 mins
Observações	Adequações	Local
Ideal para anteceder momentos de exploração que envolvam concentração no corpo e diferentes ritmos corporais. Atividade passível de ser aplicada em momentos de ativação.	Adequado a grupos de participantes sem condicionantes motoras ou auditivas (moderadas ou severas). Recomendação p/ condicionantes visuais.	Indoor

Instruções
Preparação
No espaço designado para a atividade, colocar no chão, sacos de plástico (ou folhas secas de árvores). Os participantes deverão estar descalços para esta atividade.
Passos
(opcional) Antes da atividade iniciar pode ser dado algum tempo aos participantes para se habituarem à locomoção no espaço
Dinamizador apresenta as regras: “fazer um conjunto de ações sem fazer qualquer tipo de barulho ao caminhar”. Caso necessário, como sugestões de ações, podem ser lançadas as seguintes: - Caminhar em frente - Caminhar, espreguiçar, parar; - Sacudir todo o corpo, da cabeça aos pés, sem parar de caminhar;
“Os participantes (suspendem a atividade e) são convocados a analisarem as transformações que ocorreram no seu corpo”. Algumas das questões poderão ser “o que mudou? que músculos estão tensos?”.
A partir da análise feita realiza-se novamente passo 2 procurando aprofundar o estado de concentração no corpo e relaxar músculos anteriormente tensos.

Adaptações
Visão
Em grupos inclusivos de pessoas cegas, os participantes normovisuais poderão estar de olhos vendados. Os limites do espaço coberto com sacos de plástico deverão estar assinalados com elementos podotáteis (ex: corda grossa colada ao chão no limite do espaço).

Desenvolvimento da atividade proposta por Bandevelugo.  
Esta proposta partiu observação participante de elementos deste coletivo à oficina *Consciência do Ator em Cena* promovida pelo Teatro o Bando.

**Associar emoções***Perceber as múltiplas sensações e emoções que passam por ti no dia-a-dia***Teatre Espai**

Condução	Objetivos	Duração
Direta Participação individual /grupo Foco individual/grupo	Estimular a resposta do corpo a diferentes sensações e estados emocionais. Desenvolver a improvisação pantomímica.	10 mins
Observações	Adequações	Local
A participação nesta atividade poderá ser individual ou em grupo.	Adequado a todos os participantes. Recomendação para condicionantes à audição	Indoor

Instruções
Descrição geral
A atividade consiste na escuta de uma narração sobre ações do quotidiano e expressão simultânea das sensações e emoções sentidas no mesmo. A narração poderá ser dirigida a um participante por vez (participação individual) ou para todos ao mesmo tempo (participação coletiva).
Narração
A narração deve ilustrar uma situação simples do dia a dia e conter elementos suficientes que indiquem ao participante as sensações e emoções pelas quais deve passar. Exemplo: Acordas feliz de manhã, sentes fome, então diriges-te à cozinha para fazer ovos estrelados. Vais ao frigorífico, sentes o frio que sai dele, agarras os dois ovos que restam, mas um, por azar, cai ao chão. Sentes muita raiva, porque agora só tens um ovo e, para além disso, tens de perder tempo a limpar o outro está no chão. Começas a sentir um certo nervosismo porque tens que ir trabalhar. Limpas tudo rapidamente, sentes ansiedade, mas recuperas e acalmas-te. Resignas-te e cozinhas o ovo que resta. Delicias-te com o cheiro do ovo enquanto frita, comes, sentes o sabor delicioso. Quando terminas, vestes-te a correr e vais animado para o trabalho.

## A interpretação das cores

*Revelar a cor por algum elemento da natureza ou estado emocional*

Teatre Espai

Condução	Objetivos	Duração
Direta Participação coletiva Foco individual	Estimular a resposta do corpo a diferentes estados emocionais. Desenvolver a improvisação pantomímica.	15 mins
Observações	Adequações	Local
Ideal para primeiras sessões com o grupo.	Adequado a todos os participantes Adaptações para condicionantes visuais	Indoor

Instruções
Descrição geral
<p>A cada participante será atribuída, em segredo, uma cor. As cores podem ser entregues aos participantes num papel da cor pretendida ou ser ditas ao ouvido de cada um.</p> <p>Por vez, cada participante, deverá interpretar, com mímica, a sua cor, deixando os colegas adivinhar.</p> <p>Para expressar a cor, os participantes poderão aludir a algum elemento da natureza que revele a cor (fogo, água, terra) ou representar alguma emoção que possamos reconhecer na cor (raiva, tranquilidade, concentração).</p> <p><b>Exemplos:</b>  <i>Elementos naturais: Amarelo – Sol, Vermelho – Fogo, Azul – Água</i>  <i>Estados emocionais: Vermelho – Raiva; Rosa – Amor; Branco – Calma</i></p>

Adaptações
Visão
<p>As cores deverão ser somente ditas ao ouvido e a representação da mesma deverá ser pelo som (mímica poderá acompanhar). Exemplos: Azul – Água, som – «Splash»</p>
<p>Atividade pode trocar as cores por elementos naturais, devendo o correspondente mimico se dirigir para os estados emocionais a eles associados. Exemplos: Sol – felicidade; Fogo – paixão; Água – calma</p>
<p><b>Nota:</b>          Alínea «a» – adequada a pessoas cegas (ou c/ baixa visão) que possuam referência prévia de cores;          Alínea «b» – adequada a pessoas daltónicas;          Junção das alíneas «a e b» – adequado a pessoas sem referência prévia de cores (pessoas cegas de condição congénita).</p>

Contribuição de Teatre Espai a partir da apropriação de dinâmicas desenvolvidas na *École Internationale de Théâtre Jaques Lecoq*.  
(Adaptações – Time To Change)

**Isto não é o que parece I**  
*Qualquer objeto passa a ganhar uma nova funcionalidade*

Condução	Objetivos	Duração
Indireta Participação “por vez” Foco individual	Desenvolver possibilidades cénicas a partir de objetos Estimular a desnaturalização de elementos quotidianos	15 mins
Observações	Adequações	Local
Atividade com sequência em momento Exploração (Isto não é o que parece II)	Adequado a todos os participantes Recomendações p/ condicionantes à mobilidade e visuais.	Indoor

Instruções
<b>Descrição geral</b> Dispostos em círculo, os participantes passarão um objeto entre si, interagindo com ele com diferentes propósitos. Qualquer objeto pode servir para esta atividade, contudo importa que o mesmo seja fácil de transportar (entre participantes) e que todos consigam perceber imediatamente as suas funções mais comuns (ex: lápis, caderno, garrafa de água).
<b>Passos</b>
<b>Observar</b> Assim que o objeto chega às mãos do participante, este deverá observar o seu peso, textura e cheiro.
<b>Passar de formas não-convencionais</b> Cada participante propõe uma nova forma de passar o objeto. Ex: Passar um lápis com o ombro/cabeça/costas da mão.
<b>Alterar as suas propriedades</b> Passar o objeto de acordo com a alteração das suas propriedades sugeridas pelo dinamizador. Tais poderão ser: Maior ou menor peso; Textura deslizante ou viscosa; Meu cheiro ou cheiro agradável. As alterações novas deverão ser dadas assim que a passagem do objeto complete uma volta (alterações podem acumular).
<b>Dar uma nova função</b> Cada participante diz o que é o objeto e mostra o seu uso convencional. Ex: <i>Isto é um lápis e serve para escrever</i>  Logo depois, dá ao objeto outro nome e mostra uma nova função de acordo com o nome dado. Ex: <i>Agora isto (lápis) é a varinha 2000 que faz objetos levitar (demonstra com recurso à mimica)</i>

Recomendações
<b>Mobilidade</b> Mediante as condicionantes à mobilidade no grupo, os participantes poderão estar mais próximos uns dos outros para permitir uma mais fácil passagem do objeto. Será também importante que participantes com níveis de mobilidade similares sejam alternados no círculo. Mediante o grupo, o passo 2 pode ser suprimido.
<b>Visuais</b> Em grupos inclusivos de pessoas cegas (ou c/ baixa visão) recomenda-se que, no passo 4, para além da mimica se faça recurso do som.



**Pintar o espaço**  
**Exploração da realidade e do imaginário**  
**Cia. Dançando com a Diferença**

Condução	Objetivos	Duração
Direta Participação coletiva Foco individual	Desenvolver a cinestesia; Estimular a criatividade; Expandir o repertório de movimentos próprios percebidos pelo participante; Fornecer recursos práticos que auxiliem à composição de movimentos.	20 a 30 mins
Observações	Adequações	Local
Atividade permite a sua repetição por várias sessões aumentando o número de partes do corpo que pintam simultaneamente.	Adequado a todos os participantes	Indoor

Instruções
Preparação
A atividade deverá ser desenvolvida numa sala ampla e limpa que esteja preparada para o trabalho em diferentes níveis. Deverá também ser reproduzida música (pré-gravada ou ao vivo) durante toda a atividade.
Descrição geral
Os participantes espalham-se pelo espaço, individualmente. Cada um deverá escolher um lugar onde tenha espaço suficiente para mover-se, sem interferir com o trabalho do colega. São instruídos a escrever / pintar o espaço, utilizando várias partes do corpo e vários níveis. Progressivamente são convidados a deslocarem-se pelo espaço enquanto escrevem nele, abrindo-se também a possibilidade a – numa fase mais avançada do exercício – recorrer a todas as partes do corpo em simultâneo para escrever / pintar.
Exemplo
<i>Espalhados pelo espaço, vamos agora descobrir como podemos escrever ou pintar nos espaços vazios. Por exemplo, comecemos por escrever no ar a palavra “quarta-feira” (ou o nome, outros dias da semana, outras palavras, pintar etc.). Às vezes posso escrever com letras muito grandes, outras vezes com letras muiiiito pequenas. Agora, vamos continuar a escrever a palavra “quarta-feira”, mas, usando o nosso cotovelo direito ... e agora o esquerdo... e agora com a cabeça ... e agora com o nariz ... e agora com a barriga ... etc. Agora, continuamos a fazer o mesmo, mas movendo-nos pelo espaço... posso usar também diferentes níveis! Posso estar perto do chão, por exemplo (...) etc. Agora, podemos usar todas as partes do nosso corpo para escrever ou pintar pelo espaço... em direção ao teto, às paredes, ao chão.</i>

Recomendações
Gerais
As instruções dadas poderão alterar mediante a composição do grupo. As alterações poderão ser feitas, tanto aos conteúdos pintados (podendo alterar palavras por imagens) como aos membros do corpo utilizados para pintar. As primeiras alterações poderão dirigir-se a pessoas que não possuam referência prévia da escrita. (Não se devem considerar para estes casos pessoas que dominem a escrita em Braille pois esta é uma forma de escrever aceite na atividade sem recorrer a adaptações.) As segundas alterações poderão fazer com que o dinamizador, em vez de referir partes do corpo, refira polos de movimento (ex: escrever com a parte, mais alta/ baixa ou à esquerda/direita do corpo).

Contribuição de Cia. Dançando com a Diferença.  
 Isabel Calheiros, Telmo Ferreira e Mariana Tembe (apoio à elaboração do texto); Henrique Amoedo e Time to Change (revisão).  
 (Recomendações –Time to Change)

**Corpo - Imagem**  
*Descobrir novas formas de comunicar*  
**Cia. Dançando com a Diferença**

Condução	Objetivos	Duração
Direta Participação coletiva Foco individual	Incentivar a capacidade de apreensão pelo corpo de material concreto, comunicando-o, de forma simbólica; Explorar a imaginação, criatividade e expressão; Incentivar a um olhar fora das convenções normativas; Ampliar o vocabulário de movimento com referências externas; Descobrir novas formas de comunicar.	30 a 40 mins
Observações	Adequações	Local
Atividade permite a sua repetição por várias sessões alterando o material usado para induzir à atividade.	Adequado a todos os participantes Recomendações gerais	Indoor

Instruções
Descrição geral
Deverão ser apresentados aos participantes os diferentes materiais escolhidos pelo dinamizador. Os participantes são convidados a escolher um dos materiais sob os quais irá trabalhar.
Exemplo: <i>Observem atentamente as imagens disponíveis e escolham aquela com a qual mais se identificam / que mais gostam (número variável). A partir de agora, cada pessoa terá a oportunidade de construir uma imagem / escultura com o seu corpo, a partir da(s) imagem(s) que escolheu. A vossa imagem poderá ser uma representação literal da imagem, como também podem escolher algo diferente, mas relacionado com o que escolheram (por exemplo, um pormenor, uma cor, etc...).</i> <i>De seguida, são dados 5 a 10 minutos para que cada participante possa “construir” (ou desconstruir) sob aquilo que escolheu.</i>
Para finalizar, cada um dos participantes apresenta ao grupo o resultado do seu trabalho.
Variações
Os participantes poderão ser convidados a dar som e movimento à(s) sua(s) imagem(s).
Conforme o decorrer do exercício, os participantes podem ainda ser convidados a ensinar os seus movimentos a outros colegas e, em pequenos grupos, apresentar a sequência de movimentos como uma pequena composição coreográfica.
Os participantes podem também ser convidados a avançar, um a um, a apresentar as suas imagens (permanecendo na posição / forma escolhida), compondo aos poucos uma escultura maior – que poderá ter também movimento e som e ser transformada numa imagem / máquina em movimento.

Recomendações
Gerais
Recomenda-se a adequação dos materiais utilizados na atividade às condicionantes específicas de cada grupo. Exemplos: Imagens – material adequado a grupos inclusivos de pessoas surdas; Sons (músicas ou paisagens sonoras) – material adequado a grupos inclusivos de pessoas cegas ou c/ baixa visão.
Visuais
Em grupos inclusivos de pessoas cegas ou c/baixa visão, no final de cada apresentação, o grupo que assistiu poderá aproximar-se do seu colega que esteve a atuar e perceber, por via do toque, quais os movimentos ou gestos que este realizou.

Contribuição de Cia. Dançando com a Diferença.  
 Isabel Calheiros, Telmo Ferreira e Mariana Tembe (apoio à elaboração do texto); Henrique Amoedo e Time to Change (revisão).  
 (Recomendações –Time to Change)

## Corpo-mapa

### *Exploração da realidade e do imaginário*

#### Cia. Dançando com a Diferença

Condução	Objetivos	Duração
Direta Participação coletiva Foco individual	Desenvolver o sentido de orientação, percepção, consciência e (re)conhecimento do(s) espaço(s) percorridos no dia-a-dia; Incentivar à capacidade de transpor o espaço físico – imaginado dentro do espaço de trabalho, representando-o de forma simbólica através da definição de percursos e movimentos; Ampliar a percepção sobre como utilizar e percorrer o espaço de trabalho.	30 mins
Observações	Adequações	Local
Atividade permite a sua repetição por várias sessões alterando o material usado para induzir à atividade.	Adequado a todos os participantes Recomendações para grupos inclusivos	Indoor

Instruções
<b>Preparação</b> O dinamizador deverá distribuir entre os participantes folhas de papel (ou similares em maior escala) e materiais riscadores (lápiz, carvão, etc) ou pictóricos (guache, aguarela, etc). A atividade poderá ser feita com todo o grupo simultaneamente ou dividindo o mesmo em dois, para que metade possa observar o exercício dos colegas e vice-versa.
<b>Passos</b>
<b>Reconhecimento do espaço</b> (opcional) Para que o grupo se familiarize com o espaço de trabalho, é feito um aquecimento onde os participantes percorrem o espaço em diferentes direções, ocupando espaços vazios, e observam, para além dos seus colegas, o espaço onde estão e os seus diferentes elementos.
<b>Desenhando o meu mapa</b> Começa-se por explicar que os participantes deverão desenhar o percurso / mapa que percorreram desde o sítio de onde partiram antes de vir para a atividade (e.g. casa, escola, etc.) - pensando nas diferentes paragens que possam ter feito nesse processo (e.g. café, supermercado, etc.) – até chegar ao espaço de trabalho, sinalizando no seu mapa todas as “paragens” que foram realizadas no processo.  Exemplo: <i>Pensando no percurso que realizaste desde casa até chegar aqui, vais desenhar um mapa desse percurso. Procura desenhar e marcar também, pelo caminho, as diferentes paragens que foste fazendo... na paragem de autocarro, no café, no supermercado... etc.</i>
<b>Executando o meu mapa</b> Os participantes são agora convidados a realizar esse mesmo percurso no espaço de trabalho, realizando também as diferentes paragens. Nessas, podem ainda realizar um ou mais movimentos que representem os locais.  Exemplo: <i>Agora, usando o mapa que desenhaste, vais percorre-lo no espaço. Não te esqueças de realizar as diferentes paragens que desenhaste, e aproveita em cada uma delas para realizar um ou vários gestos relacionados com essa paragem que realizaste.</i>
<b>Variantes</b>
<b>Aprendizagem de percursos</b> A atividade poderá contemplar um momento final em que os participantes são convidados a aprender o percurso do seu colega, realizando-o.
<b>Improvisação do percurso</b> Possibilidade de “dançar” improvisadamente o percurso ou de criar uma pequena situação para cada paragem.
<b>Outros mapas</b> Possibilidade de realizar a atividade com outros recursos como mapa, sejam eles gravações áudio, desenhos abstratos, esculturas, ou a própria memória.



## Recomendações

### Visuais

Recomenda-se a inclusão do passo 1 no desenrolar da atividade uma vez que esta servirá para reconhecimento do espaço por parte de pessoas cegas ou c/ baixa visão.

Recomenda-se a substituição de materiais visuais por materiais de escultura. Uma solução prática poderá ser a disponibilização de uma base de argila ou barro (em estado moldável), no formato de uma folha A3 e a disponibilização de teques de arame. Com estes materiais será possível a uma representação análoga à proposta original com texturas perceptíveis ao toque.

Contribuição de Cia. Dançando com a Diferença.

Isabel Calheiros, Telmo Ferreira e Mariana Tembe (apoio à elaboração do texto); Henrique Amoedo e Time to Change (revisão).

(Recomendações –Time to Change)

VOLTAR AO ÍNDICE

## Nas Nuvens I

*Deitar e olhar para as nuvens até que elas se transformem em histórias.*

Condução	Objetivos	Duração
Indireta Participação “por vez” Foco individual C/ continuidade “Nas Nuvens II”	Criar e partilhar um novo sentido para aquilo que se observa; Desenvolver o jogo da imaginação;	30 mins
Observações	Adaptações	Local
Adequado para quebrar a monotonia de sessões indoor. Atividade poderá ser acompanhada de música.	Adequado a todos os participantes. Recomendações específicas p/ condicionantes à mobilidade, à comunicação verbal e ao estímulo visual. Atividade análoga p/ grupos c/ pessoas cegas – “Voar Com O Vento”.	Outdoor com adaptações para indoor.

Instruções
<b>Preparação</b>  No exterior, idealmente num espaço relvado ou terraço, deverão ser colocadas várias toalhas de pic-nic pelo chão. Antes do grupo se deslocar para o espaço pretendido, dinamizador deverá contextualizar a atividade e pedir para que os participantes mantenham o silêncio até que lhes seja pedido o contrário. Antes do 1º passo, os participantes deverão escolher uma toalha, colocando-se (ainda de pé) sobre ela.
<b>Passos</b>
<b>Contemplação:</b> Deitar-se e simplesmente observar as nuvens sem nada dizer.
<b>Nomeação:</b> Cada participante, por vez, deverá dar um nome a uma nuvem e dizer o porquê do nome atribuído. Ex: Elefante Feliz! Porque a forma arredondada faz lembrar o corpo de um elefante e a linha que sai, uma tromba a acenar.
<b>Narração:</b> Por vez, os participantes narram uma ação, de acordo com os atributos dados à nuvem que acompanhe o seu movimento. Ex: O elefante está a correr para um amigo. Juntou-se a ele. Estão agora num lago a beber água juntos.

Adaptações
<b>Versão Indoor</b> O exercício poderá ser realizado indoor com recurso à projeção vídeo de uma gravação de um céu ligeiramente nublado no teto da sala.
<b>Gerais</b> Mediante as participações do grupo, poder-se-á adequar o último momento para que: - As narrações apresentem aquilo em que a nuvem se transforma (ex: Elefante ganha dimensão e transforma-se numa baleia). - As narrações possam ter um maior ou menor grau de pormenor;
<b>Mobilidade</b> Na impossibilidade de alguns alunos se poderem deitar confortavelmente, poderão ser usadas espreguiçadeiras ou cadeiras reclináveis.
<b>Audição</b> Recomenda-se a utilização de espreguiçadeiras ou cadeiras reclináveis em círculo, para que, nos segundo e terceiro momentos, os participantes possam ser vistos mutuamente.
<b>Visão</b> Esta atividade possui uma versão análoga, especialmente desenhada para grupos inclusivos de pessoas cegas (Voar com o Vento). Contudo, é possível a realização desta atividade num grupo que possua um número de participantes normovisuais igual ou idêntico ao número de participantes cegos. Reunindo-se condições para a segunda hipótese, os participantes normovisuais deverão deitar-se a pares com os seus colegas e, antes de cada momento descrever verbalmente o céu (Contemplação) ou a nuvem selecionada (Nomeação e Narração). Embora a descrição verbal seja feita informalmente, dever-se-á, o mais possível, seguir o cumprimento dos desígnios da áudio descrição. Isto é, descrever forma, volume, cor e textura do que é visto sem nomear imagens que se assemelhem ao descrito.

# Exploração

*A imaginação ganha expressão num jogo coletivo*

*O grupo mune-se de instrumentos expressivos em conjunto pela partilha e concretização, em jogo dramático, de elementos imaginários.*

## **Objetivos mais citados:**

- Desenvolver técnicas expressivas próprias do grupo;
- Promover a contracena entre participantes;
- Estimular a troca de argumentos em cena;
- Promover a colaboração e interdependência entre participantes.

## **Duração média das atividades:**

30 minutos

## **Contribuições de:**

- Cia. Dançando com a Diferença;
- Palanque;
- Teatre Espai.



## Quem fez isto!?

*Algo desastroso aconteceu. A culpa será sempre de outro, mas nunca do mesmo*

Condução	Objetivos	Duração
Dinamizador-ator Participação “por vez” Foco coletivo	Desenvolver o jogo da imaginação; Desenvolver a contracena entre participantes; Estimular a troca de argumentos em cena;	20 mins
Observações	Adequações	Local
Atividade facilmente adaptável a um tema ou discussão designada para a sessão.	Adequado a todos os participantes. Recomendações p/condicionantes à comunicação verbal.	Indoor

Instruções
<b>Preparação</b>
<b>Antes da sessão</b>
Decide-se um tema, lugar, acontecimento e o papel do dinamizador.
<u>Tema:</u>
Sempre relativo ao da sessão ou à discussão designada da mesma.
Ex: <i>Viagens. Destinado a um grupo cujos participantes oriundos de diferentes países.</i>
<u>Lugar:</u>
Adequado ao tema, permitindo uma fácil simulação do mesmo na sala de atividades.
Ex: <i>Avião. Facilmente “representável” ao colocar várias filas de cadeiras simulando assentos do avião.</i>
<u>Acontecimento:</u>
Algo simples que desencadeie um desastre (mas não uma tragédia) e ofereça diferentes razões para ter ocorrido (permitindo a troca de culpas entre participantes).
Ex: <i>Alguém abriu a porta de emergência do avião antes de descolar.</i>
<u>O papel do dinamizador:</u>
Alguém que averigue o culpado do acontecimento mediando a discussão entre os participantes dentro da cena.
Ex: <i>Piloto de Avião</i>
<b>Na sessão</b>
Depois de se caracterizar materialmente o espaço (ex: cadeiras a simular avião), o dinamizador, interpretando o seu papel, apresentará o desastre ocorrido.
Ex: <i>Piloto cumprimenta todos os passageiros à medida que vão entrando e dá aviso de descolagem. De súbito, quando vai para descolar, ouve aviso da porta de emergência e corre até aos passageiros inquirindo-os.</i>
<b>Passos</b>
Dinamizador-ator acusa um participante do sucedido, apresentado razões para tal.
Ex: <i>Roberto! Foste tu que abriste a porta porque parecias estar com medo de andar de avião.</i>
Participante deverá refutar acusação e justificar porque não foi ele dirigindo a acusação para um colega seu.
Ex: <i>Eu não estava com medo de andar de avião, parecia estar com medo porque estava a tremer, mas isso era do frio. Quem abriu a porta foi a Kelly que não queria viajar para poder estar mais tempo com a namorada.</i>
O participante acusado renova o ciclo acusando um colega que ainda não tenha participado. A atividade segue até ao último participante a ser acusado.
Último acusado, não tendo mais nenhum colega para acusar, deverá descobrir o enigma com a ajuda dos colegas.
Ex: <i>Último acusado, acusa piloto (dinamizador) de ter deixado a porta do avião aberta porque se tinha esquecido da sua mala. Piloto assume a culpa e atividade acaba.</i>

Adaptações
<b>Comunicação</b>
O dinamizador poderá aceitar diferentes formas de comunicar a acusação dos participantes. Estas podem ser não-verbais, gestuais, entre outras.
Dinamizador poderá facilitar a acusação entre participantes com dicas para suspeitas ou colocando “falsas provas” perto destes.

## Nas nuvens II

### *As histórias sobre as nuvens têm vários autores*

Condução	Objetivos	Duração
Dinamizador-mediador Participação por grupos Foco coletivo	Desenvolver o jogo da imaginação; Desenvolver a contracena entre participantes;	20 mins
Observações	Adequações	Local
Atividade dependente da realização anterior de “Nas Nuvens I”.	Adequado a todos os participantes. Recomendações específicas p/condicionantes à mobilidade, à comunicação verbal e ao estímulo visual. Atividade análoga p/ grupos c/ pessoas cegas – “Voar Com O Vento”.	Outdoor com adaptações para indoor

Instruções
<b>Preparação</b>
Finalizando a atividade anterior (Nas nuvens I), os participantes dividem-se em pequenos grupos (2 a 4 participantes) organizados pelo critério de proximidade (evitando que o grupo se desloque). São dadas instruções a cada grupo para que selecionem uma nuvem que um dos membros já tenha nomeado e que, juntos, contem uma história sobre a mesma. É também dito que, cada grupo apresentará por vez a sua história e que, o membro do grupo a narrar, alternará por ordem do dinamizador passando, após a sua narração, à função de sonoplasta (ou cameraman).
<b>Passos</b>
Estabelecido o primeiro grupo, a história começa pelo membro cuja nuvem foi selecionada. Este deverá começar a narração pela última parte dita da sua história na atividade anterior. Ex: <i>O elefante juntou-se a um amigo e estão a beber água juntos num lago. Agora o lago está a mingar...</i>
Dinamizador dá ordem para a mudança de narrador. Narrador anterior deverá assumir agora a função de sonoplasta ao acompanhar a narração do seu colega com onomatopeias. Ex: <i>Os elefantes não param de beber água – Vuuuuut! (som de sucção) - estão tão cheios que parecem bolas gigantes – Boing! (som de bola gigante a bater no chão).</i>
Dinamizador repete a ordem para narrador alterar. Narrador anterior junta-se à função de sonoplasta.
Ciclo repete-se até que todos os membros do grupo tenham narrado.
Aplicam-se os passos anteriores (1 a 5) a todos os grupos.

Adaptações
Todas as recomendações e adaptações nomeadas na atividade “Nas nuvens I” são aplicáveis a esta atividade.
<b>Audição</b>
Caso o grupo inclua pessoas surdas, somado às adaptações citadas na atividade anterior (uso de cadeiras reclináveis), recomenda-se que a função de sonoplasta seja substituída pela função de cameraman. O cameraman deve imaginar estar perto da ação narrada pelo seu colega e reagir ao que se passa. Ex. <i>Caiu uma grande chuvada - cameraman é molhado pela chuva - e o lago voltou a encher - cameraman tira os sapatos queixando-se de estarem molhados.</i>

## Ação/Reação

*Trabalhar a imaginação e aprender a perceber a linguagem corporal*

Teatre Espai

Condução	Objetivos	Duração
Direta Participação “por vez” Foco coletivo	Desenvolver a comunicação entre participantes através da expressão corporal e mimica.	10 mins
Observações	Adequações	Local
Atividade indicada para primeiras sessões com grupos inclusivos de pessoas surdas.	Adequado a todos os participantes. Adaptações para condicionantes visuais.	Indoor ou outdoor.

Instruções
Preparação
Todos os participantes devem se posicionar em círculo, de modo que todos possam se ver.
Passos
O primeiro participante deverá escolher um colega, posicionando-se em frente a ele, e somente por mimica e gestos expressará uma ação que exija resposta pela mesma via. Ex: <i>Ação - Pedir que horas são; Reação – mostrar o relógio</i>
O participante realizou a ação assume o lugar no círculo de quem reagiu. Quem reagiu dirige-se a outro colega renovando o ciclo.
A atividade termina quando todos os participantes tiverem comunicado por mimica.

Adaptações
Visuais
Num grupo inclusivo de pessoas cegas recomenda-se a substituição mimica por um som não verbalizado que poderá também ser acompanhado de um toque. Exemplos: <i>Ação – Balbuciar num tom intimidador enquanto se encosta o dedo médio e indicador à barriga do colega (assalto);</i> <i>Reação- Fazer o som de choro compulsivo e colocar a mão a tremer por cima do ombro do colega (pedido de misericórdia).</i>

**Blablá? Blablá!**

*Desenvolver a língua própria de um grupo. No nosso caso, o palanquês*  
**Companhia Palanque**

Condução	Objetivos	Duração
Direta Participação por grupos Foco coletivo	Estimular a comunicação não verbal e a expressão corporal Desenvolver uma língua própria do grupo	30 mins
Observações	Adequações	Local
Língua própria desenvolvida nesta atividade poderá ser usada em outras atividades (inclusive novelares).	Adequado a todos os participantes. Por utilizar sempre vários recursos corporais para a comunicação (expressões faciais, voz, gesto,) não necessita de adaptações.	Indoor ou outdoor.

Instruções
<b>Descrição geral</b>
Podemos chamar-lhe várias coisas, alguns chamam-lhe Balbuciar e outros Algaraviada. Uns dizem que é uma forma de comunicar inspirada no “grammelot”, a forma de imitar línguas desconhecidas usada na Commedia d’ell Arte. Há ainda os fãs de videojogos que dizem que esta é a língua dos Sims.
Na verdade, nenhum desses nomes é o certo. O nome desta língua será dado pelo grupo que a falar, pois ela será sempre única.
Esta atividade é assim uma forma de desenvolver uma língua própria do grupo.
E mais, o desenvolvimento desta língua não precisa de adaptações porque é, ela mesma, uma adaptação constante!
<b>Passos</b>
Dinamizador apresenta a língua Blablá exemplificando-a.
Dinamizador testa a compreensão desta língua com questões simples ditas em Blablá. Os participantes, apesar de não compreenderem o que foi dito, devem replicar da mesma forma.
Exemplo: <i>Blablá? (dinizador) Blablá! (participantes);</i> <i>Blablá ou Blablá? (dinizador com entoação intimidadora) Blablá! (participantes com entoação resoluta).</i>
Participantes são dispostos por duas linhas frente a frente. Cada participante deverá ter um colega seu em frente (em caso ímpar, dinamizador assume papel de participante).
Uma das filas responde, na sua língua nativa, à pergunta - “Como te sentes hoje?”
Os participantes da outra fila traduzem a resposta do colega à sua frente para Blablá imitando o ritmo e entoação.
Passos 4 e 5 repetem-se invertendo a ordem das filas.
Grupo divide-se pelo espaço em duplas. Cada uma deverá manter uma conversa livre em Blablá
Dinamizador pede atenção para uma das duplas (particularmente cómicas ou envolvidas na conversa) devendo as restantes parar e assistir.
Voltando todo o grupo para a conversa, o dinamizador dá diferentes as seguintes instruções: - Estão a falar de uma coisa muito engraçada; - Estão muito irritados; - Estão apaixonados;
Volta-se ao passo 8, desta vez todos os grupos, à sua vez mostram os diferentes níveis de conversa.
Estabelecem-se novos pares. As novas duplas deverão representar uma situação complexa.
Hipótese: 1º Descubrem que são amigos de infância; 2º Descubrem que estão apaixonados pela mesma pessoa; 3º Fazem as pazes e idealizam um plano de vingança à pessoa amada.
Dá-se novamente atenção às duplas (passos 8 e 10).

Desenvolvimento de atividade a partir da sugestão de Companhia Palanque

## Isto não é o que parece II

### *De um objeto imaginado a uma situação vivida*

Condução	Objetivos	Duração
Direta Participação “por grupos” Foco coletivo	Desenvolver possibilidades cénicas a partir de objetos Estimular a desnaturalização de elementos quotidianos	30 mins
Observações	Adequações	Local
Atividade dependente da realização anterior de “Isto não é o que parece I”. Passível de sequência em Dramatização “Isto não é o que parece III”.	Adequado a todos os participantes.	Indoor

Instruções
<p><b>Descrição geral</b></p> <p>O objeto criado por cada participante na atividade anterior despoleta uma pequena situação dramática. Esta passará pela apresentação de um cenário ideal para demonstrar a funcionalidade do objeto.</p> <p>Os passos abaixo mostrarão o que deverá ser proposto a cada participante por vez, devendo este processo ser repetido por todo o grupo.</p>
<p><b>Passos</b></p> <p>Participante repete último passo de atividade anterior (nome e função nova para o objeto) agora, sem o objeto original em sua posse.</p>
<p>Dinamizador pergunta a participante qual a situação ideal para mostrar a utilidade do seu objeto.  <i>Ex: A varinha 2000 era ideal para levantar cargas num armazém</i></p> <p>De seguida pergunta qual a possível reação das pessoas ao verem o efeito do seu objeto.  <i>Ex: Alguns fugiriam do armazém com medo, outros ficariam de boca aberta e outros filmariam com o telemóvel.</i></p>
<p>Dinamizador organiza todo o grupo para demonstrar a situação pretendida.  <i>Ex: Dinamizador atribui as diferentes reações a participantes do grupo, de seguida pede ao grupo para que finja trabalhar num armazém. Por fim, assim que o objeto for usado para o seu propósito, todos os participantes deverão reagir de acordo com o determinado.</i></p>



**Qual é a minha força no contacto?**  
**Colocar dois, ou mais participantes, em diálogo corporal.**  
**Cia. Dançando com a Diferença**

Condução	Objetivos	Duração
Direta Participação “por grupos” Foco individual/coletivo	Desenvolver a força e a estabilidade / equilíbrio físico, quer no contato com superfícies ou com outrem; Explorar o peso e força existentes no corpo e seus membros ao ampliar a percepção sob as suas capacidades e limites; Incentivar a autoconfiança e o desenvolvimento da cinestesia; Promover a importância do diálogo não verbal com outrem e da “escuta ativa” das pistas físicas existentes na parceria; Compreender que o exercício de mais ou menos força / peso pode ser feito em segurança e sem implicar lesões.	20 a 40 mins
Observações	Adequações	Local
Recomenda-se um aquecimento integral do corpo antes da atividade e um breve momento de partilha posterior à mesma.	Adequado a todos os participantes. Recomendações gerais.	Indoor

Instruções
<b>Preparação</b>
A atividade deverá ser desenvolvida numa sala ampla e limpa que esteja preparada para o trabalho em diferentes níveis. Deverá também ser reproduzida música (pré-gravada ou ao vivo) durante toda a atividade. Antes da atividade iniciar, os participantes deverão estar descalços e espalhados pelo espaço, escolhendo, cada um, uma zona com espaço suficiente para mover-se, sem interferir com o espaço de outrem.
<b>Passos</b>
<b>Fase individual</b>
Espalhados pelo espaço, os participantes são convidados a encontrar uma base de suporte ou de sustentação (neste caso, o contato com uma parede ou com o chão). São orientados a descobrir, progressivamente, qual é a relação que pode ser estabelecida entre a força e o peso do seu corpo e para com as superfícies – sem perder o equilíbrio. Exemplo: <i>Apoia as tuas mãos na parede / no chão. Experimenta empurrar a parede.... Cada vez com mais força. E agora experimenta usando o teu ombro esquerdo ... e agora com as costas... e agora com os pés... etc... e agora com o corpo todo.</i>
<b>Fase coletiva (em pares)</b>
Os participantes são convidados a juntarem-se aos pares, espalhando-se pelo espaço. A relação de força-peso / sustentação é agora feita na dupla, com um aumento progressivo no esforço – mantendo ambas as pessoas o equilíbrio na relação. O objetivo não é “derrubar” alguém, mas sim manter a relação de força / peso - contrapeso e equilíbrio. Exemplo: <i>Vamos agora juntar-nos dois a dois, em pé. Começamos por aproximar as nossas mãos às mãos do colega e exercer um pouco de pressão. Procuramos ir fazendo cada vez mais força, sem sair do nosso lugar... Atenção que ambas as pessoas têm que fazer força! Agora vamos experimentar fazer a mesma coisa, mas ombro com ombro ... e agora costas com costas... etc... que mais conseguem fazer enquanto estão apoiadas costas com costas? Será que conseguem descer até ao chão e voltar a subir sem perder o equilíbrio?</i>
Posteriormente, os participantes devem ser instruídos a ir encontrando outros pontos de força no corpo e a brincar com as possibilidades de equilíbrio e desequilíbrio. Conforme o decorrer do exercício, são convidados a utilizar diferentes partes do corpo. Exemplo: <i>Agora experimentem uma pessoa fazer força com as costas enquanto a outra está a exercer com os braços. Onde é que eu sinto que tenho mais ou menos força?</i>
<b>Exploração livre (opcional)</b>
Desenvolver uma exploração mais livre em dupla, na qual o jogo peso – contrapeso se possa ir transformando em algo mais fluído, improvisando movimentos pelo espaço – sempre com base no contato e proximidade física da diáde.

### Recomendações

Tornar explícito que, enquanto no trabalho com a parede ou no chão, as superfícies suportam todo o peso do corpo (fase 1).  
- Reforçar a importância de manter o contacto visual e o foco no par (fases 2 e 3).  
- Os participantes têm que manter uma relação de força e equilíbrio em que ninguém se magoe (fases 2 e 3).  
Reforçar a importância de o centro de gravidade ser usado como ponto de partida para o esforço físico, conforme as especificidades de cada corpo.

Contribuição de Cia. Dançando com a Diferença.

Isabel Calheiros, Telmo Ferreira e Mariana Tembe (apoio à elaboração do texto); Henrique Amoedo e Time to Change (revisão).

VOLTAR AO ÍNDICE

## Escultura em movimento

*Colocar dois, ou mais participantes, em diálogo corporal.*

**Cia. Dançando com a Diferença**

Condução	Objetivos	Duração
Direta Participação “por grupos” Foco coletivo	Desenvolver a cinestesia; Aprender que o corpo pode estar estático e simultaneamente disponível a ser manipulado; Promover a confiança interpares e o respeito pelo corpo do outro; Incentivar a escuta ativa de pistas não-verbais e da capacidade de escolha; Estimular a criatividade; Promover a força e a estabilidade do corpo.	20 a 40 mins
Observações	Adequações	Local
Recomenda-se um aquecimento integral do corpo antes da atividade e um breve momento de partilha posterior à mesma.	Adequado a todos os participantes. Apresentação de variantes possíveis à atividade.	Indoor.

Instruções
Preparação
A atividade deverá ser desenvolvida numa sala ampla e limpa que esteja preparada para o trabalho em diferentes níveis. Deverá também ser reproduzida música (pré-gravada ou ao vivo) durante toda a atividade. Antes da atividade iniciar, os participantes deverão estar descalços e espalhados pelo espaço. Posteriormente, cada um, escolherá um par e, junto a este, decidirá um espaço livre para a realização da atividade. Para uma melhor explicação, pode ser pedido um voluntário com quem se demonstre a atividade. As instruções poderão ser relembradas a qualquer momento da atividade.
Passos
1. Haverá uma pessoa no “controle” e outra que será “controlada” – devendo a dupla escolher quem começa por fazer qual papel. O participante que “controla” irá modificar o corpo do colega, recorrendo ao toque com uma mão ou ambas, para manipular a parte do corpo cuja posição se quer mudar. Entre cada manipulação, deve observar a modificação feita à sua “escultura” e escolher que outro membro será alterado (com cuidado e sem pressa, de forma a que o colega possa compreender efetivamente a posição na qual deve permanecer). Devem ser manipuladas, à vez, várias partes do corpo (e.g. cabeça, pés, tronco, braços, etc.), bem como levar o corpo a diferentes níveis (alto, médio, baixo). O participante que será “controlado” deve começar com uma posição neutra (em pé, braços relaxados ao longo do corpo, olhar em frente, pés ligeiramente afastados). Após a manipulação, deve manter a posição em que foi deixado pelo colega (e.g. a pessoa que “controla” levantou o braço direito do colega, deixando-o esticado e horizontal, à altura dos ombros. A posição deverá ser mantida, até o braço ser manipulado para outra posição).
2. Após a pessoa sob “controle” ter tempo para experimentar, invertem-se os papéis e continua-se o exercício.
Exemplo
<b>Guião de dinamizador:</b> <i>Neste exercício, haverá uma pessoa a controlar e outra a ser controlada (sendo que depois iremos trocar os papéis). Para já, podem definir quem começa por fazer o quê. (...).</i> <i>A pessoa que será controlada será uma espécie de estátua ou de escultura cujo corpo será manipulado. Para começar, deve ter o corpo relaxado, braços ao longo do corpo (...) Se o braço lhe for, por ex., levantado até ao alto, a pessoa que está a ser controlada deve manter a posição como se “congelasse”. Aos poucos, o colega irá mudando a posição do nosso corpo e nós também vamos mudando.</i> <i>Quem controlar pode usar uma mão ou as duas, com cuidado, respeitando o corpo do outro. Entre cada alteração deve afastar-se para observar a sua “escultura” e depois, então, escolher que outra parte irá modificar.</i> <i>Tenham em atenção que deixar o colega muito tempo numa posição difícil pode ser cansativo, e devemos ajudar também o colega a relaxar o corpo de vez em quando.</i> <i>Podem ser manipuladas várias partes do corpo: cabeça, tronco, braços, pernas, joelho, etc. etc.</i> <i>Quando eu disser, iremos trocar os papéis.</i>

### Variantes

- Círculo: Em vez da atividade ser feita por duplas, cria-se um círculo com os participantes com um deles no centro. As pessoas de fora irão, à vez, manipular o corpo do colega no centro.
- Fios: Em vez do toque, pode-se recorrer à manipulação através de “fios” invisíveis como se o corpo do colega fosse uma marioneta.

### Níveis avançados:

Pessoa a controlar pode usar outras partes do seu corpo – para além das mãos – para moldar o corpo do colega;  
Pessoa a controlar pode, através da modificação, levar o colega a deslocar-se pelo espaço.

Contribuição de Cia. Dançando com a Diferença.

Isabel Calheiros, Telmo Ferreira e Mariana Tembe (apoio à elaboração do texto); Henrique Amoedo e Time to Change (revisão).

VOLTAR AO ÍNDICE

## Espelho

### *Vamos fazer uma espécie de “espelho”*

#### Cia. Dançando com a Diferença

Condução	Objetivos	Duração
Direta Participação “por grupos” Foco coletivo	Desenvolver a cinestesia; Desenvolver a atenção e do foco; Promover o uso da visão periférica; Promover a capacidade de aprender e reproduzir, em simultâneo, os movimentos de outrem; Incentivar a comunicação não-verbal.	20 a 40 mins
Observações	Adequações	Local
Recomenda-se um aquecimento integral do corpo antes da atividade.	Adequado a todos os participantes. Adaptação p/ grupos c/ condicionantes visuais.	Indoor.

Instruções
<b>Preparação</b>
A atividade deverá ser desenvolvida numa sala ampla e limpa que esteja preparada para o trabalho em diferentes níveis. Deverá também ser reproduzida música (pré-gravada ou ao vivo) durante toda a atividade. Antes da atividade iniciar, os participantes deverão estar descalços e espalhados pelo espaço. Posteriormente, cada um, escolherá um par e, junto a este, decidirá um espaço livre para a realização da atividade. A atividade poderá ser feita com todo o grupo simultaneamente ou dividindo o mesmo em dois, para que metade possa observar o exercício dos colegas e vice-versa.
<b>Passos</b>
<p style="text-align: center;"><b>Controlo individual</b></p> <p>A dupla deverá posicionar-se frente a frente e definir quem irá comandar e quem irá espelhar. Sem conversar, a pessoa que comanda irá mover várias partes do corpo, sendo espelhada pelo par. Os movimentos deverão ser realizados de forma lenta e explícita, de forma a poderem ser espelhados pelo colega. A pessoa que comanda deverá levar o colega, também, a diferentes níveis. Após alguma exploração, invertem-se os papéis. Exemplo: <i>Vamos espalhar-nos pelo espaço, em duplas, posicionando-nos frente a frente. Vamos fazer uma espécie de “espelho”, em que uma das pessoas irá comandar e a outra irá espelhar e acompanhar os seus movimentos. Primeiro, devem escolher quem faz o quê – sendo que depois iremos inverter os papéis (...).</i> <i>Agora, a pessoa que comanda irá realizar vários movimentos. Estes devem ser feitos de forma explícita e com calma, de forma a poderem ser compreendidos e espelhados pelo parceiro. Podemos fazê-los em pé, no nível médio, mais perto do chão ... em movimento pelo espaço (sem interferir com o trabalho dos demais)...Vão explorando livremente!</i> <i>(...) Agora vamos trocar os papéis.</i></p> <p style="text-align: center;"><b>Conversa/Partilha</b></p> <p>Após ambas as partes passarem pelo papel de comandar e espelhar, é agora oportunidade para criar um diálogo. Neste sentido, os participantes são agora instruídos que deverão manter o exercício, mas ir intercalando de forma independente quem comanda e quem espelha – não só tomando iniciativa para comandar, mas também permitindo espaço para que o outro comande (como se se tratasse de uma conversa). Exemplo: Agora, mantendo o trabalho que realizamos anteriormente, vamos continuar o exercício. Desta vez, ambas as pessoas podem comandar. Mas o objetivo é que seja como uma conversa: uma pessoa fala, a outra escuta e depois responde. Neste caso, será igual. Uma pessoa comanda, a outra espelha, e depois a outra passa a comandar – e assim sucessivamente. (Se necessário, relembrar as características que podem orientar o exercício – usar várias partes do corpo, expressões faciais, o espaço e os seus diferentes níveis, etc.).</p> <p style="text-align: center;"><b>Variantes</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Improvisação</b></p> <p>Pode aproveitar-se o “diálogo” estabelecido para uma progressão numa improvisação conjunta, em que a dialética comandar – espelhar – comandar tenha um caráter cada vez mais fluído, incluindo o movimento e deslocamento dos corpos pelo espaço.</p>

## Adaptações

### Audição

Em vez dos participantes estarem voltados frente a frente, poderão estar de costas voltadas com máximo de pontos de contacto possíveis (cabeça, ombros, costas, braços, glúteos, pernas). Desta forma será possível espelhar os movimentos propostos pelo contacto.

Sempre que o participante no comando queira fazer uma alteração radical nos seus movimentos (ex: mudança de nível ou volta de 360 graus), deverá dizer em voz alta o que fará (ex: agora vamos para o nível baixo; agora vamos dar uma volta de 360 graus).

Contribuição de Cia. Dançando com a Diferença.

Isabel Calheiros, Telmo Ferreira e Mariana Tembe (apoio à elaboração do texto); Henrique Amoedo e Time to Change (revisão).

(Adaptações - Time to Change)

VOLTAR AO ÍNDICE



# Dramatização

*Agora improvisem!*

*Junção dos elementos desenvolvidos anteriormente na construção de uma curta improvisação no final da sessão.*

## **Objetivos mais citados:**

- Desenvolver a interajuda e sentido de grupo;
- Potenciar uma linguagem própria do grupo;
- Negociar soluções dramáticas entre o grupo para problemas apresentados.

## **Duração média das atividades:**

30 minutos



**Como saímos daqui?**

*Só uma boa ideia, um pouco de imaginação e esforço coletivo nos fará sair daqui.*

Condução	Objetivos	Duração
Dinamizador-mediador; Participação “por grupos”; Foco coletivo; Apresentação grupo-grupos.	Desenvolver a interajuda e sentido de grupo; Potenciar uma linguagem própria do grupo;	30 mins
Observações	Adequações	Local
Atividade polivalente que se adequa a diferentes grupos e temas pela variedade de situações e “formas de saída” apresentadas.	Adequado a todos os participantes. Hipóteses para vários focos de expressão adequados a diferentes tipologias de grupos inclusivos.	Indoor

Instruções
Caraterização Geral
O movimento central da atividade é o desenvolvimento autónomo, pelos participantes, de uma situação dramática que obedeça à seguinte progressão:
<u>Algo acontece</u> Grupo de participantes vê-se preso numa situação ou local propostos.
<u>Algo tem que ser feito</u> Grupo terá que se ver livre da situação, ou sair do local, através de uma ideia criativa em que todos os participantes estejam envolvidos.
<u>Algo é feito</u> Grupo soluciona o problema dentro de “via de saída” proposta.
Preparação
Antes da sessão
Criar, ou escolher, uma situação e respetiva via de saída de acordo com o movimento central da atividade (consultar hipóteses em baixo).
Na sessão
Apresentar a situação e regras e mediar atividade em duas opções:
<u>Discursiva</u> Os participantes, perante a situação apresentada, terão um momento de discussão e ensaio para decidir uma solução a ser apresentada.
<u>Direta</u> Os participantes, logo após a apresentação da situação e regras, são colocados em cena devendo chegar à solução na improvisação.

Hipóteses	
Numa ilha deserta	Foco de expressão: não-verbal
<p><b>Situação</b></p> <p>Grupo naufragou (ou despenhou) numa ilha deserta apenas com a roupa que traziam vestida e uma caixa com 1 objeto de cada naufrago.</p> <p><b>Vias de saída</b></p> <p>Todos devem sair da ilha com recurso aos seus objetos criando um aviso ou construindo um meio de transporte sem nunca poderem recorrer à linguagem verbal.</p> <p>Exemplo:</p> <p><i>Saída por jangada com motor de ventoinhas portáteis, leme de raquetes de padel e casco de livros;</i>  <i>Pedido de ajuda por construção de uma torre de comunicações alimentada por bicicleta estática, intercomunicador de búzios e parabólica de guarda chuvas.</i></p>	
Num castelo prestes a ser invadido	Foco de expressão: não-verbal (a); verbal sem locomoção (b).
<p><b>Situação</b></p> <p>Grupo está sozinho num castelo cercado por um exército de 400.000 soldados.</p> <p><b>Vias de saída</b></p> <p>a) Grupo terá que arranjar um disfarce coletivo para sair do castelo.  b) Apresentar uma oferenda ao general do exército.</p> <p>Exemplos:</p> <p><i>Saída com grupo disfarçado de monges (a);</i>  <i>Demonstração dos efeitos do cálice da eterna juventude e oferenda deste ao general do exército inimigo (b).</i></p>	
Numa carrinha presa na lama	Foco de expressão: não-verbal (a e b)
<p><b>Situação</b></p> <p>Carrinha que transporta o grupo ficou presa na lama numa estrada onde só passam carros pequenos.</p> <p><b>Vias de saída</b></p> <p>a) Retirar a carrinha da lama  b) Conseguir boleia num pequeno carro.</p> <p>Exemplos:</p> <p><i>Retirada da carrinha com recurso a uma corda atada a uma árvore e empurrões do grupo (a);</i>  <i>Partilhando casacos, o grupo junta-se em duplas que fingem ser uma só pessoa para enganar condutor que lhes dá boleia (b).</i></p>	
Num túmulo secreto	Foco de expressão: verbal sem locomoção
<p><b>Situação</b></p> <p>Grupo de exploradores que procuravam um tesouro fica preso num túmulo fechado por uma misteriosa voz.</p> <p><b>Vias de saída</b></p> <p>Convencer a voz de que o grupo foi o “escolhido” para ficar com o tesouro dando-lhe uma função e revelando o que farão com ele quando saírem.</p> <p>Exemplo:</p> <p><i>Tesouro é um ceptro que obriga as pessoas a serem sinceras sempre que este lhes é apontado. O grupo diz ser o escolhido por não tirar proveito cómico da magia do ceptro e demonstra-o (ceptro é apontado a um membro que diz o que sente de forma cómica sem o restante grupo se rir). Caso saia da tumba, o grupo promete usar o cetro em discursos “demasiado formais”.</i></p>	

### Isto não é o que parece III

#### *O objeto imaginado é a solução para o problema criado*

Condução	Objetivos	Duração
Dinamizador-mediador; Participação “por grupos”; Foco coletivo; Apresentação grupo-grupos.	Desenvolver possibilidades cénicas a partir de objetos; Estimular a desnaturalização de elementos quotidianos; Desenvolver a interajuda e sentido de grupo; Potenciar uma linguagem própria do grupo.	30 mins
Observações	Adequações	Local
Atividade em sequência das atividades “Isto não é o que parece” I e II.	Adequado a todos os participantes.	Indoor

Instruções
Caraterização Geral
Em pequenos grupos (de 3 a 6), os participantes deverão apresentar uma improvisação a partir dos objetos desenvolvidos nas atividades anteriores. Para tal, cada grupo deverá escolher um objeto de um dos membros e, de seguida, desenvolver uma situação em que a utilização deste seja a única solução possível para um problema criado.
Exemplo de problema
<i>Numa floresta, um grupo de exploradores é surpreendido por uma enorme tempestade. O vento forte derruba uma enorme árvore que cai na direção de um deles. Este consegue desviar-se à última da hora, mas deixa para trás um mapa que ficou debaixo da árvore. Sem o mapa os exploradores não conseguirão sair da floresta.</i>
Exemplo de solução
<i>Após várias tentativas para levantar a árvore, um dos exploradores lembra-se de utilizar a varinha 2000. Esta consegue levantar a árvore a muito custo e somente a 3 palmos da terra. Os exploradores decidem rastejar debaixo da árvore e procurar pelo mapa.</i>
Nota
Antes das apresentações, os grupos deverão ter 10 a 15 minutos para a preparação da improvisação.

Recomendações
Cada improvisação criada pelos participantes deverá atender às condicionantes de expressão no grupo. Em fases de experiência intermédia ou avançada, os grupos terão já a capacidade de desenvolver as adaptações necessárias à expressão de forma autónoma. Contudo, em fases de experiência inicial, o dinamizador deverá estar atento à preparação das improvisações, devendo, sempre que necessário, intervir na discussão dos grupos com soluções adequadas à expressão de cada membro.

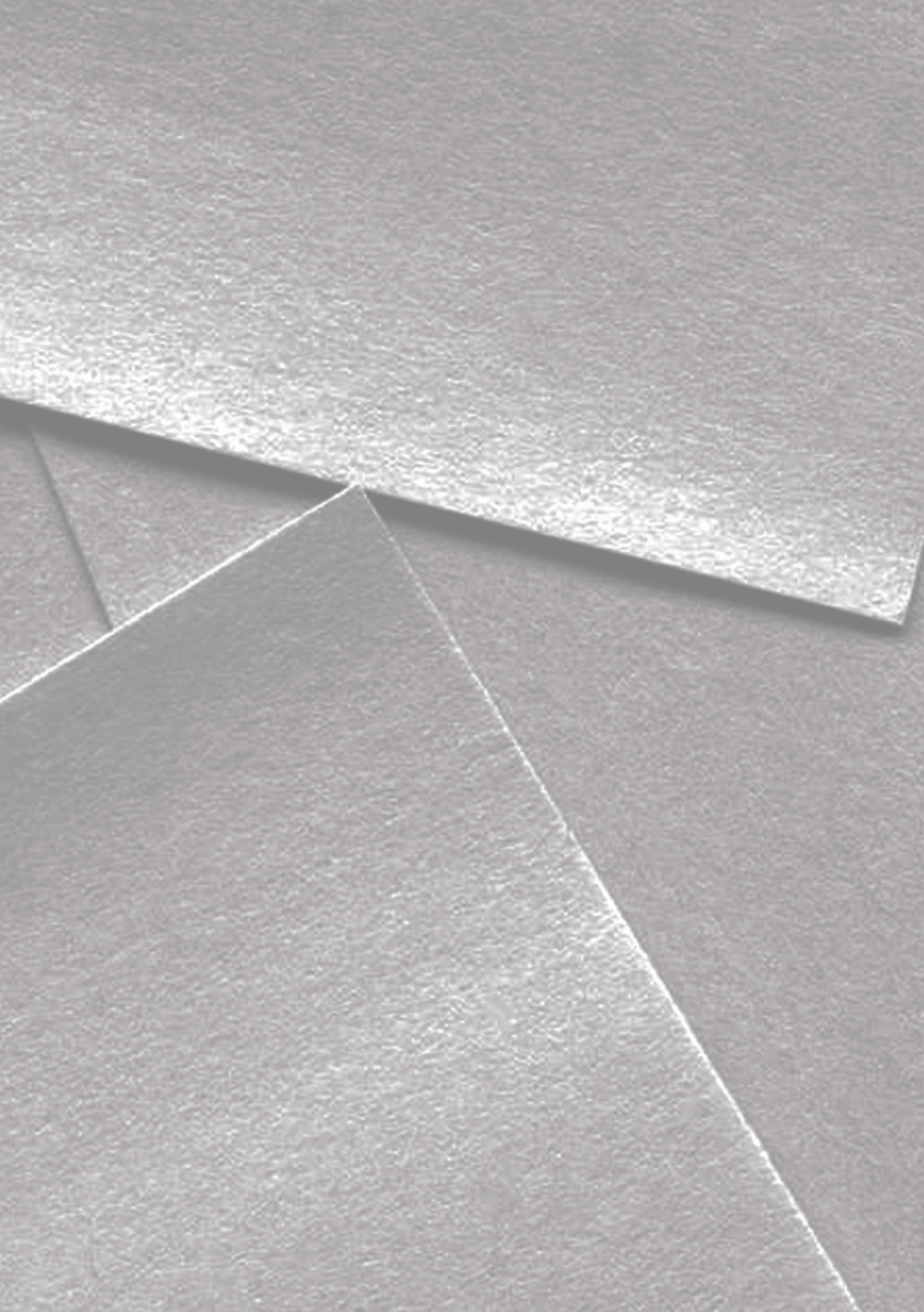
## Como vos aprouver

### *Criação livre de dramatizações*

Condução	Objetivos	Duração
Dinamizador-mediador; Participação “por grupos”; Foco coletivo; Apresentação grupo-grupos.	Desenvolver a interajuda e sentido de grupo; Potenciar uma linguagem própria do grupo.	N/A
Observações	Adequações	Local
Somente adequado para grupos em fases intermédias ou avançadas de experiência nas sessões.	Adequado a todos os participantes.	Indoor

Instruções
<p style="text-align: center;"><b>Caraterização Geral</b></p> <p>Nenhuma das situações sugeridas para dramatização parecem ser adequadas ao planeamento da sessão? Bom sinal! Tudo leva a crer que as sessões agora rumam para um caminho próprio devendo agora ser acompanhadas por propostas personalizadas para o grupo (fase intermédia) ou partirem da criação própria do mesmo (fase avançada).</p> <p>Embora não seja obrigatório que sigam este modelo, para ambas as hipóteses relembremos os três momentos elementares numa dramatização convencional:</p> <p style="text-align: center;"><u>Algo acontece</u> Apresentação de um problema. <u>Algo tem que ser feito</u> Criação (ou re-criação), em cena, de uma solução para o problema. <u>Algo é feito</u> Resolução do problema.</p> <p style="text-align: center;"><b>Propostas personalizadas</b></p> <p>Numa fase intermédia, o dinamizador poderá começar a planear as suas sessões pela dramatização de uma situação que tem em mente. Esta possibilidade vem ao encontro da necessidade que o mesmo sentirá em explorar determinados elementos dados pelos participantes que encontrou em sessões anteriores.</p> <p>Tendo em mente situações específicas, passíveis de serem exploradas pelos participantes, o dinamizador, concebe, dentro dos três pontos apresentados acima, uma proposta geral a ser dada ao grupo. Esta, que agora passa a ser o principal focal da sessão, conduzirá dinamizador para a tarefa de construir, nos momentos anteriores da sessão, um crescendo que culminará na dramatização.</p> <p style="text-align: center;"><b>Propostas autónomas</b></p> <p>Numa fase avançada, o dinamizador poderá propor o caminho inverso da primeira hipótese. Ou seja, se na proposta personalizada, o dinamizador concebe uma dramatização que inspira o caminho anterior de toda a sessão, neste caso, propõe-se que se conceba um caminho anterior que inspire os participantes a criar autonomamente uma dramatização. Este caminho dar-se-á por um tema que orientará o dinamizador na escolha e adaptação das atividades. Esse tema, sendo já explorado de várias formas, terá o seu apogeu na dramatização pela expressão livre e autónoma dos participantes.</p>







# Retroação

*De onde vimos? para onde vamos?*

*Em conjunto, avaliar a sessão presente e decidir o rumo das futuras.*

**Objetivos mais citados:**

- Avaliar o desenvolvimento da sessão;
- Aumentar o nível de participação do grupo no planeamento e direção das sessões.

**Duração média das atividades:**

20 minutos

**Vamos falar?*****Simplemente conversar sobre a sessão. Porquê complicar?***

Condução	Objetivos	Duração
Dinamizador-mediador; Participação livre orientada por questões abertas.	Avaliar o desenvolvimento da sessão; Obter feedback dos participantes quanto à adequação dos exercícios; Desenvolver assuntos levantados na sessão; Aumentar o nível de participação do grupo no planeamento e direção das sessões.	15 a 30 mins
Observações	Adequações	Local
Esta atividade pode também ser realizada a qualquer momento da sessão.	Adequado a todos os participantes. Recomendações p/ condicionamentos à comunicação verbal. Independentemente da composição do grupo, recomenda-se a leitura da recomendação A (Singularidades da fala).	Indoor ou outdoor

**Instruções****Caraterização geral**

Nesta atividade o que se pretende é que o dinamizador possa ouvir os participantes, que estes se ouçam entre si e que, na soma disto tudo, se caminhe para sessões cada vez mais conectadas com as realidades do grupo.

Desaconselhamos a avaliação do desempenho dos participantes, principalmente pelo dinamizador, mas isto não quer dizer que este não tenha um papel importante na atividade.

O dinamizador deverá alimentar a conversa com questões lhe permitam avaliar o decorrer das sessões e adesão do grupo às mesmas. Ao mesmo tempo, deverá mediar as intervenções do grupo num espaço que se pretende o mais descontraído, sincero e atencioso possível.

Importa ter em mente que nem sempre as conversas serão diretamente sobre a sessão. Desde a exploração de assuntos levantados nas atividades até à própria vida e imaginação dos participantes, tudo é possível de ser falado, pois tudo pode alimentar o processo.

**Preparação****Fase inicial**

O dinamizador deverá estruturar todas as questões colocando-as em papel. As questões deverão incidir, principalmente, na avaliação dos participantes às atividades propostas em aspetos como o interesse, adequação e dificuldade.

**Fase intermédia**

As questões seguem um guião pré-estabelecido, porém não devem ignorar o decorrer da sessão. Supondo o conhecimento mínimo dos participantes, para além da avaliação geral da sessão, as questões deverão incidir em assuntos abordados, ou suscitados, na sessão.

**Fase avançada**

O dinamizador organizará um guião de conversa suficientemente aberto para acolher as intervenções dos participantes em diferentes sentidos. Este guião deverá ser permeável às conversas em sessões anteriores e abrir caminho para um processo de decisão partilhada sobre as sessões entre grupo e dinamizador.

Nota:

Diferentes fases correspondem a níveis de experiência do dinamizador com o grupo:

**Mediação**

Na mediação desta atividade esperam-se 3 pontos básicos:

**Fase inicial**

Conhecimento mínimo dos participantes que permita adequar as sessões às capacidades e interesses do grupo.

**Fase intermédia**

Intervenções dos participantes com as suas opiniões acerca dos assuntos levantados. Possibilidade de intervenções entre colegas sem o estímulo do dinamizador.

**Fase avançada**

Intervenções dos participantes conduzem a diálogos aprofundados entre o grupo. Participações do grupo refletem-se nos rumos das sessões seguintes por via de temas ou assuntos a serem abordados.



## Recomendações

### Singularidades da fala

Todos nós temos uma maneira própria de falar. Todos temos o nosso timbre e falamos com diferentes melodias e ritmos. Acontece que, tal como no palco, no nosso quotidiano existem modelos de fala levados “mais a sério”. Isto cria uma divisão cultural entre aqueles que se aproximam mais e menos do modelo e reflete-se na predisposição para ouvir e dar credibilidade a certos discursos e pessoas que os falam.

Como referimos, “partimos de um teatro que reconhece a realidade dos seus atores mesmo que a sociedade em volta não o faça”. Na prática, isto implica a sensibilidade do dinamizador (e grupo) na perceção das singularidades da expressão de cada participante, inclusive no ato e forma de falar.

Apesar disto, pela sensibilidade pretendida seguir “contra-corrente” aos padrões sociais, não se pode esperar que esta surja “naturalmente” com o decorrer das sessões. Tudo o que ouvimos passa por um julgamento do que é adequado ou inadequado, profundamente influenciado pela cultura que nos rodeia. Esse julgamento não cessa; não acreditamos que haja tal coisa como “ver sem preconceitos”. Contudo a consciência da influência cultural no nosso julgamento, permite-nos ver alternativas aos quadros “normais” da sociedade. Ao fazermos-lo não pararemos de julgar, mas alargaremos (ou alteraremos) o conceito daquilo que achamos adequado à medida que desenvolvemos a escuta para aqueles encontramos à nossa frente. Não será inesperado que o efeito do desenvolvimento desta escuta altere também a fala e comportamento dos participantes. Um participante passar a expressar-se mais de acordo com o que sente, em vez daquilo que a sociedade espera que sinta, deverá ser acolhido como um sinal de progresso nesta atividade.

Existem várias línguas e essas não são somente verbais. As línguas gestuais e sistemas aumentativos e alternativos de comunicação são alguns exemplos disso. Recomenda-se quem grupos inclusivos destes casos, o dinamizador (ou uma pessoa designada) domine as línguas (ou sistemas de comunicação) em causa para assumir a função de intérprete no grupo.

## T.P.C.

*Trabalhos para casa que alimentam futuras sessões*

Condução	Objetivos	Duração
Expositiva; Participação livre, fora do espaço da sessão.	Desenvolver assuntos levantados na sessão; Aumentar o nível de participação do grupo no planeamento e direção das sessões; Permeiar a vida quotidiana com descobertas e explorações em sessão; Desenvolver conteúdos que permitam continuidade entre sessões.	N/A
Observações	Adequações	Local
Recomenda-se que esta atividade seja precedida de uma curta conversa (versão reduzida de 'Vamos falar?')	Adequado a todos os participantes. Recomendações para grupos de ritmos e participação heterogéneas.	N/A

Instruções
<b>Caraterização geral</b>
O trabalho de um artista de teatro não deve acabar no teatro. Pelo contrário, o teatro deve alimentar a sua vida pessoal e esta alimentar o teatro. A atividade tira partido desta relação ao partir do seguinte movimento base: <b>Provocação</b> No final da sessão, pelo assunto levantado ou pelo desenrolar das atividades, o dinamizador provoca cada participante com uma questão ou tarefa a ser desenvolvida posteriormente. <b>Exploração:</b> Pós sessão, o participante explora questão ou realiza tarefa ao ligar o abordado na sessão com a sua realidade. <b>Retribuição</b> Participante transforma a exploração anterior num elemento indutor do desenrolar da próxima sessão.
<b>Hipóteses</b>
<b>Tragam algo</b>
<b>Provocação</b> Participantes deverão trazer um objeto que resuma determinada fase ou componente de sua vida (algo que resuma a sua infância, vida na escola, trabalho, momento marcante, etc). <b>Exploração</b> Descobrir objeto na sua própria casa ou lugares familiares (ex: guitarra na própria casa, fotografia em casa de familiares, flor colhida no jardim da escola). <b>Retribuição</b> Objeto trazido poderá ser inserido numa atividade de exploração do objeto ou induzir a uma conversa inicial, relevante para as sessões, sobre fases ou componentes da vida dos participantes. (Importante manter o conforto e respeito à privacidade dos participantes).
<b>Pensem sobre algo</b>
<b>Provocação</b> Questão relativa à sessão, ou sessão futura, que faça os participantes refletir e trazer uma resposta. (ex: como imaginam uma cidade feita à medida dos vossos sonhos?) <b>Exploração</b> Reflexão sobre a questão e registo da mesma por via escrita ou gravação (áudio ou vídeo). <b>Retribuição</b> Apresentação de registos realizados na sessão seguinte por discussão inicial; (ou) Apresentação indireta das reflexões em improvisações planeadas na sessão seguinte.
<b>Caminhos expressivos</b>
Provocação – Criação de uma cena a solo a ser mostrada na sessão seguinte. Este poderá estar ligado ao desenvolvimento específico do resultado de uma improvisação ou ser criado de "raiz" a partir de indutores dados pelo dinamizador (frases, imagens, sons, perguntas). Exploração – Desenvolvimento do solo segundo indicações dadas. Escrita ou gravação (áudio ou vídeo) de um "mini diário de bordo" da criação (opcional). Retribuição – Apresentação dos solos na sessão seguinte, podendo haver uma conversa sobre os mesmos de seguida sob os rumos expressivos que os mesmos sugerem.
<b>Caminhos poéticos</b>
Provocação – Apelo para a sugestão de temas ou rotas dramáticas nas próximas sessões. As sugestões poderão ser livres ou conduzidas para um tema previamente trabalhado. Exploração – Procura de ideias livre, dentro das referências dos participantes; (ou) Procura de ideias dentro de um indutor específico dado pelo dinamizador (texto, filme, música, entre outros). Retribuição – Apresentação das ideias numa conversa inicial tida na sessão seguinte.

Recomendações
Ritmos e participações
<p>Nem todos os participantes de um grupo poderão ter o mesmo ritmo de trabalho fora das sessões ou os mesmos níveis de confiança na apresentação das suas retribuições. Sempre que se notem heterogeneidades deste tipo num grupo, recomenda-se a atribuição de tarefas personalizadas a cada participante. Estas deverão obedecer à mesma provocação, mas poderão sugerir explorações e retribuições diferentes.</p> <p>É importante que o participante veja a tarefa a ele atribuída como algo que apela aos seus melhores recursos e não algo adaptado às suas limitações. O dinamizador deverá tomar isso em consideração na personalização das tarefas atribuídas.</p>
<p>Uma vez que grande parte das hipóteses apresentadas contemplam momentos de conversa, aplicam-se as recomendações A) e B) da atividade “Vamos falar?”.</p>

## Pedaço de espontaneidade

*Um pequeno gesto, som ou expressão também podem resumir a sessão*

Condução	Objetivos	Duração
Dinamizador- mediador Participação “por vez” Foco individual	Avaliar o desenvolvimento da sessão; Desenvolver expressões (gestos, imagens, sons) levantadas na sessão;	5 mins
Observações	Adequações	Local
Uma solução curta para quando o tempo escasseia. Uma alternativa à conversa para grupos “tímidos”.	Adequado a todos os participantes.	Indoor ou outdoor.

Instruções
Caraterização geral
<p>Com os participantes dispostos em círculo, simplesmente pedir que, por vez, expressem o que sentiram na sessão com uma pequena palavra, gesto, som, ou expressão facial.</p> <p>Podem também ser pedido que se imite o momento preferido da sessão podendo este ser, entre outros, um pedaço de uma cena improvisada ou expressão particularmente marcante (feita pelo participante ou algum colega seu). O importante será ter uma resposta breve e o mais espontânea possível.</p> <p>Em grupos numa fase inicial de contacto, esta atividade pode ser uma boa alternativa à conversa final, sempre que tal não seja possível ou que os participantes estejam relutantes em dar a sua opinião.</p> <p>Em grupos de fases intermédias ou avançadas, esta atividade pode propiciar uma resposta direta e intuitiva explorada posteriormente com uma conversa.</p>

## Mapas

*De todo o tipo. São úteis para saber onde estamos, de onde viemos e, para onde queremos ir.*

Condução	Objetivos	Duração
Dinamizador- mediador Participação coletiva Foco coletivo	Avaliar o desenvolvimento da sessão; Desenvolver assuntos levantados na sessão; Aumentar o nível de participação do grupo no planeamento e direção das sessões.	20 mins
Observações	Adequações	Local
A solução ideal para ter um registo material do progresso das sessões. Pode proceder atividade “Vamos falar?”	Adequado a todos os participantes.	Indoor ou outdoor.

Instruções
Caraterização geral
<p>Criar um mapa, da forma mais adequada e criativa, para cartografar o progresso formal das sessões, o universo imaginário sob o qual se está a trabalhar ou até o percurso de cada participante.</p> <p>Recomenda-se que o mapa tenha uma forma única, apenas possível no grupo que com que se trabalha. Por essa razão é difícil definir concretamente a sua forma final. Contudo, deixamos várias sugestões em baixo.</p>
Sugestões
<p><b>Mapa</b></p> <p>Um mapa no seu sentido mais convencional. Ou seja, a representação a escala reduzida de um lugar.</p> <p>A única diferença deste mapa para um daqueles que representa países, é a sua referência. Se o mapa convencional representa territórios palpáveis, o mapa que aqui recomendamos pretende representar territórios imaginários. Estes, entre outras possibilidades, poderão ser cidades utópicas (A desenhar uma cidade) ou até mapas-múndi de outros “mundos possíveis”.</p>
<p><b>Diários de bordo</b></p> <p>Cada participante, no final da sessão, poderá ter um tempo sozinho para que possa adicionar uma contribuição ao seu diário de bordo. Este diário, poderá ser escrito, desenhado ou gravado (gravação áudio). Entre muitas possibilidades, considera-se que a exploração de uma procura pessoal do participante nas sessões ou as principais dúvidas deste acerca dos temas abordados, possam ser as mais prolíferas.</p> <p>Como todos os diários, o conteúdo nele será privado. Contudo, mediante a autorização dos participantes, a partilha de pequenos elementos nele contidos, pode alimentar o caminho futuro das sessões.</p>
<p><b>Botânica do processo</b></p> <p>Esta ideia surge ao pensar na “Árvore do Teatro do Oprimido” de Augusto Boal. O autor do Teatro do Oprimido, que comparou o crescimento do seu sistema (Teatro do Oprimido) ao crescimento de uma árvore, mapeou o seu percurso através do desenho de uma árvore, da sua raiz até aos seus frutos. Nas suas raízes, estavam os principais elementos da expressão (imagem, som, palavra), no tronco os métodos utilizados (Jogos, Teatro imagem, Teatro Fórum), nos galhos, os “frutos” do seu sistema (Ações diretas, Teatro invisível, entre outros).</p> <p>Se isto ajudou a cartografar um sistema teatral, não menos útil será para cartografar um conjunto de sessões. Se as mesmas parecerem seguir um rumo concreto, porque não recorrer a uma árvore? Se nos sentirmos assoberbados pela quantidade de descobertas e assuntos discutidos, porque não pensar em rizomas (raízes que se espalham em várias direções)?</p>







# Novelos

*Encontrar a ponta e, a partir daí, desnovelar...*

*Atividades para uma ou várias sessões que podem resultar num “projeto em curso” ou até em apresentações à comunidade.*

**Assuntos/questões:**

- Acessibilidade;
- Classe;
- Género.

**Duração das atividades:**

Uma ou mais sessões.



## A Desenhar uma Cidade

### *A cidade dos meus sonhos transforma-se no nosso lugar de expressão*

Assuntos	Observações
<p><b>Acessibilidade</b> <b>Classe</b> <b>Identidade</b></p> <p>Recomendações de exploração cénica orientada por questões como: <i>A quem (ou ao quê) servem as cidades europeias no momento atual?</i> <i>Que alternativas conseguimos desenhar?</i></p>	<p>Recomenda-se a leitura prévia do livro <i>As Cidades Invisíveis</i> de Italo Calvino e seleção de excertos a serem apresentados na atividade.</p>

Caraterização geral
<p>Esta atividade contempla a passagem de uma imaginação individual sobre a composição urbanística e arquitetónica de uma cidade à experiência coletiva de viver dentro dela, desenvolvendo, com isso, novos modelos sociais que contemplem as realidades de quem as cria, desenvolvendo assim um lugar de expressão próprio ao grupo.</p> <p>Os participantes ao conceberem uma cidade dos seus sonhos estarão a fazê-lo a partir da imagem que têm da cidade que habitam (ou conhecem) com tudo o que nela acham de melhor e pior.</p> <p>Parecendo-se mais ou menos com as cidades que habitam, os esboços de uma cidade perfeita revelam as insuficiências da cidade que habitam. Por este meio, apresentando “o que poderia ser”, conseguimos ver como a cidade que habitamos “realmente é” na experiência de cada participante.</p> <p>Ao sobrepor e conjugar os vários desenhos de cidades de cada participante, passa-se da expressão de desejos e críticas individuais sobre realidades sociais para conceções discutidas e negociadas que atendem à heterogenia do grupo. Para facilitar este processo, o desenrolar da atividade deverá ser guiado por questões agregadoras do grupo. Para a elaboração destas, recomenda-se levar em consideração os temas apresentados acima (Acessibilidade, Classe, Identidade).</p> <p>Na prática, a atividade deverá contemplar dois ciclos, sendo estes:</p> <p><i>Da cidade das formas para formas de viver na cidade</i></p> <p>Percurso que vai da conceção de elementos materiais de uma cidade (arquiteturas, urbanismo, paisagismo, entre outros) para o funcionamento social da mesma.</p> <p><i>Da minha cidade para a nossa cidade</i></p> <p>Aglutinação de conceções individuais em conceções do grupo pela discussão e experimentação dramática dos modelos sociais apresentados.</p>

Sugestões
<p><b>Da cidade das formas para formas de viver na cidade</b></p> <p><b>As Cidades Invisíveis de Italo Calvino</b></p> <p>Descrição de uma cidade imaginária com recurso a excertos do texto. Esta poderá ser feita pela leitura em voz alta do dinamizador enquanto os participantes estão deitados, tentando recriar na sua imaginação a descrição feita.</p> <p><i>A cidade na minha cabeça</i></p> <p>Deitados, os participantes, por vez, deverão apresentar a sua descrição da cidade dos seus sonhos, inspirando-se no texto apresentado.</p> <p><b>A minha cidade numa pequena sala</b></p> <p>Um voluntário recriará, na sala de atividades, um espaço da sua cidade imaginada, fazendo-a ser habitada pelos restantes membros do grupo. Este, com ajuda do grupo, poderá mudar a configuração da sala a seu gosto e, posteriormente, fazer habitar a sua cidade ao atribuir um local, função e tarefa a cada colega.</p> <p>Exemplo:</p> <p><i>Participante descreve “cidade-farol” cujas casas assentes na estrutura do farol, estão ligadas por longas escadarias. Guiados pelo participante, grupo coloca duas filas de mesas em círculo com uma cadeira alta no centro com uma lanterna pouxada (luz do farol).</i></p> <p><i>O primeiro membro do grupo a habitar a cidade é David que tem a função de electricista e está a inspecionar a luz do farol, segue-se Melina que é presidenta da câmara da cidade farol e está a receber uma lista de recomendações dos habitantes.</i></p>

### Da minha cidade para a nossa cidade

#### A tua cidade seria perfeita se...

Depois da recriação de cada participante, o grupo é convidado a falar sobre a sua experiência enquanto habitante, dizendo como se sentiu e o que poderia ser alterado para que a cidade fosse perfeita tendo em conta os assuntos propostos nesta atividade.

Exemplo:

*A tua cidade era perfeita se tivesse elevadores em vez de escadas. Assim, pessoas como eu, podiam também viver no topo do farol.*

#### Torno a tua cidade um pouco minha

Cada participante despoletará uma improvisação a partir de uma situação dramática que a apresente a sua sugestão de melhoria à cidade.

Exemplo:

*Presidenta da cidade-farol, preocupada com uma possível avaria na luz do farol, vasculha no seu escritório pelo contacto de um electricista. Presidenta é surpreendida Jonas que surge no seu escritório de cadeira de rodas. Presidenta que nunca tinha visto uma pessoa assim, pergunta de que cidade vem ele. Jonas responde que é um electricista que mora na cidade farol mas que a maioria das pessoas não o conhece por ele, e muitas outras pessoas, morarem na base da cidade. Presidenta oferece-lhe o cargo de electricista oficial do farol mas Jonas negocia o seu trabalho em troca de elevadores para a cidade.*

#### Uma cidade nossa

O momento anterior é repetido por todos os participantes do grupo, somando à cidade transformada, novas soluções e situações.

### Desnovelar

Ao realizar estas sugestões temos o desenho de uma cidade inclusiva a partir da ideia inicial de um participante, mas essa é só a ponta do novelo. Mas, se dedicarmos uma sessão para cada participante, com quantas cidades ficamos? Que tal juntá-las todas numa só cidade, num só palco?

Inspirado na observação participante de ensaios da Terra Amarela inseridos no projeto Como desenhar uma cidade? (financiado pelo programa PARTIS da Fundação Calouste Gulbenkian).

VOLTAR AO ÍNDICE

## Super-heroínas

### Visibilização e empoderamento feminino: da invisibilidade à ação pública

A Pele

Assuntos	Observações
Reconhecer figuras femininas de referência, que se destaquem por outros motivos que não a sua aparência, contrariando a tendência generalizada de objetificação da mulher;	<i>O Pequeno Livro das Grandes Heroínas</i> de Maria João Medeiros e <i>101 Heróis e Heroínas – Para Conheceres Antes de Cresceres</i> de Francisca Cunha Rego, são recomendações de leitura para esta atividade.

#### Caraterização geral

Esta atividade pretende fomentar a criatividade através da criação de personagens fictícias, enquanto se simulam possíveis soluções para problemáticas observadas a partir de um ponto de vista feminista.

A partir dos dois primeiros passos, desenvolvidos pela Pele em Toolkit: desbravar, traça-se o início de um desnovelar que poderá um trabalho de exploração destas temáticas por várias sessões, permitindo inclusive, a criação de pequenas apresentações dedicadas à comunidade.

#### Passos

##### Criação de uma super-heroína

Pedir ao grupo para que traga para a sessão um exemplo de super-heroína. Pode ser uma personagem conhecida (ex: banda desenhada) ou uma figura pública, que pelos seus feitos e ações se possa considerar uma super-heroína. Na sessão, pedir para cada pessoa identificar os seguintes aspetos na personagem/personalidade escolhida:

*Qual o seu super-poder?*

*Qual a sua missão?*

*Qual a sua indumentária ou acessórios indispensáveis?*

*Quem são os seus inimigos?*

*O que a enfraquece?*

Depois de cada pessoa responder e partilhar com o resto do grupo as respostas a estas perguntas, propor que se juntem a pares para poderem criar uma nova super-heroína. Podem começar por elencar algumas causas que essa nova personagem pode ter como missão (ex: luta contra as desigualdades de género; exterminação do patriarcado; caça ao piropo, entre outras)

De seguida, e de forma a ajudar a construir a personagem da super-heroína, pode-se voltar a lançar as mesmas perguntas anteriormente feitas. À medida que vão respondendo às perguntas, cada par pode ir registando as características e o perfil da sua super-heroína, fazendo recurso às folhas brancas e aos marcadores. Pode até tentar fazer uma ilustração da sua personagem! Podem-se acrescentar outras perguntas que se acharem adequadas:

*Qual o seu nome artístico?*

*Qual a frase de referência dessa super-heroína?*

*O que é que ela diz quando usa o seu super-poder?*

*Qual a banda sonora que se ouve quando entra em ação?*

No final, cada par partilha com o resto do grupo a personagem criada.

*In Toolkit: Desbravar*

##### Super-heroína ganha vida

Como possível desenvolvimento das personagens criadas, cada par pode recorrer aos adereços disponíveis para tentar encarnar a super-heroína criada. A partir daí, podem-se desenvolver exercícios mais corporais, como por exemplo explorar como é que cada super-heroína anda, acorda, dança e interage com as outras personagens presentes na sala.

*In Toolkit: Desbravar*

## Desnovelar

A partir destes 2 passos apresentados, temos agora ferramentas para seguir num conjunto de sessões que vão aprofundando a vida das diferentes super-heroínas criadas cenicamente. Este processo poderá passar de um momento em que as mesmas ganham uma forma de se expressar (passo 2), até ao momento em que as suas vidas, com todos os possíveis seus desejos e problemas interpostos ganham forma.

Este processo, que se prevê alternar entre momentos individuais e coletivos, traça um rumo possível para o questionamento das representações de género na sociedade e discussão sobre a políticas atuais no que concerne a estes temas.

O resultado deste “desnovelar” poderá inclusive passar por uma apresentação teatral feita para a comunidade. Para isto damos a ideia de uma dramaturgia que acompanha o um dia na pele de cada heroína do grupo.

Contribuição d'A Pele  
Atividade presente em Tool Kit: Desbravar.  
Enquadramento e sugestões de aplicação: Time To Change.

VOLTAR AO ÍNDICE

### Como é irónico...

*... que, no fundo, a minha diferença seja um olhar mais amplo para o mundo.*

Assuntos	Observações
<p>Alargar a conceção individual do mundo ao vê-lo por múltiplas perspetivas.</p> <p>Questões passíveis de ser discutidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O que é a diferença (ou deficiência)?</li> <li>- Quão única pode uma pessoa ser num mundo homogeneizado?</li> </ul>	<p>Recomenda-se a releitura das etnografias poéticas presentes neste livro.</p>

### Caraterização geral

**Leram já todas as etnografias poéticas que vos deixámos neste livro?  
Já pensaram que estas poderiam alimentar a criação de um espetáculo?**

Se sim, o nosso conselho é que vão em frente com isso. Criem as vossas próprias etnografias e coloquem-nas em palco! Para isso, conheçam bem o grupo e os participantes com os quais estão a trabalhar. Desenvolvam bem o vosso sentido de acolhimento às diferentes expressões do grupo. Sejam, como já dissemos, um pouco “agnósticos da língua”. Se o fizerem, terão decerto os elementos suficientes para desnovelar esta proposta.

A partir daí, o dinamizador (ou até participantes) pensando sobre as singularidades de cada participante, dará asas à sua imaginação e escreverá pequenos monólogos que poderão apresentar, de forma poética, visões do mundo inovadoras. No meio de muitas formas de levar isto a cena, sugerimos que o texto inicial seja somente um indutor para uma dramaturgia partilhada com os participantes. Para tal, deixem que estes monólogos sejam reescritos pelos participantes. Estes monólogos são sobre eles e a sua escrita inicial foi apenas um empurrão para eles pudessem ver determinada diferença como uma singularidade capaz de despertar o mundo para outra perspetiva. Se daqui o texto resultar em algo completamente diferente, ou até em algo que, a cada vez que é apresentado muda, é um bom sinal. É sinal que não perdemos o humor de nos levarmos a sério.

Por fim, damos apenas três conselhos:

1. A reescrita dos textos deverá ser, maioritariamente, em cena e contemplar os desvios e improvisos dos participantes ao representá-lo.
2. Os textos não são obrigatoriamente caracteres impressos numa folha para serem lidos. Estes podem ser guiões de atuação, sugestões de movimentos ou até situações abstratas onde somos convidados a improvisar de forma mais livre.
3. Não revelem sobre quem vocês estão a falar. É importante que o indutor para a escrita não seja revelado. Primeiro, porque o texto inicial pode ter partido das singularidades de mais que um participante. Segundo, porque nada nos diz que esta visão singular sobre o mundo não possa ser partilhada, sendo assim desenvolvida em grupo com participantes que se revejam mais ou menos naquilo que está a ser dito.

## Etnografia poética 4 – O guarda silêncios

*Para aquele que vê com o coração.*

*Pedi calma ao tempo quando me apaixonei por ti. Segurei o tempo na barriga, segurei na barriga as borboletas e dei o meu melhor para que ficasse só entre mim e ti o que eu estava certa ser do tamanho da lua. A missão ficava ainda mais difícil porque o tamanho das coisas não tem só palmos. Tem também tempo e esse, o tempo, tinha pressa de se fazer crescido. Somadas as duas medidas, a missão parecia impossível. Quando me apaixonei por ti, perdi rédeas da razão. Levou a razão o melhor de mim e a mim só me sobraram borboletas.*

*Apaixonar-me por ti foi sol que me aconteceu. Pouco ou nada sei sobre o que gostas, sobre o que não gostas, sobre o que imaginas que virás um dia a gostar. Sobre isso não sei nada mas brincar a adivinhar, tornou-se ar para mim. Invento que és perfeita. Que os teus olhos me escolhem sempre a mim, que escreves o meu nome no teu caderno vezes infinitas, que nem tão pouco sabes o meu nome mas perdes-te a tentar adivinhá-lo e é exactamente isso que te torna perfeita.*

*Gostar de ti assim, sem corpo e sem calma, dá-me paz. Gostar de ti assim, em imaginação, é do tamanho que eu quiser e é isso que me dá paz. Não saber se és de outras luas, se os teus dedos se entrelaçam com outros que não os meus ou se não queres mesmo nem saber como me chamo, não me adoça a imaginação. Atropela-a, em vez. Fá-la embrulhar-se no que não sei desembulhar em mim, no que é escuro e que então não tem saída ou pelo menos, eu ainda não dei com ela. Assim ficas lado a lado com o sol. Assim és sol para mim e assim, apago-te só quando eu quiser.*

*Um dia destes conhecemo-nos. Agarro finalmente na coragem e chego perto de ti para que me oiças a voz. Sei a tua de cor e na minha imaginação - porque fiz contas aos “obrigada” que te ouvi dizer a mim e que te ouvi dizer a outros – falas como quem não tem dúvidas. Se as tens, e tomara eu ter a sorte de um dia as saber, não fazes disso um parágrafo teu. Escreves-te em maiúsculas e não deixas espaços em branco. Não deixas hipóteses de espaços para os outros te adivinharem e é nesta linha que te amo de novo: a mim, deixaste-me o teu caderno em branco. Enchi-o do meu nome e do teu, enchi-o de futuro e de frases motivadoras que li em pacotes de açúcar. A mim, que serei também sol para ti embora ainda não o saibas, deste-me o que ainda não desembulhaste em ti. Desmanchaste-te em minúsculas e descansaste os teus ombros nos meus: não te preocupes, lua minha, assim o quis. Deixa-te descansar, lua minha, prometo tomar conta das tuas sombras. Prometo amar-te quando és assim, lua, e sobre essa tua face prometo segredo de estado.*

*Puseste-te nervosa quando te viram desprotegida. Sabias o texto, sabias a história, mas por qualquer razão que demoraste a entender, tardaste na tua deixa. Desta vez, por qualquer razão que nem sequer tem de ser definição tua, não foste perfeitamente eficaz. Vi-te desperfeita e foi aí que te ameiei pela primeira vez. Vi-te em descontrolo de ti. Vi-te a engolires o coração e a não saberes aguentá-lo no peito de tão alto que te batia. Vi o quão alto te chega o coração, te chega a alma, e foi aí que me apaixonei por ti. Vi o quanto me viste quando, sem te dizer nada, te embalei o balanço da alma. Emprestaste-me sem receios e juro a pés juntos que não espreeitei mais do que devia. Quando te puseste assim, em descontrolo de ti, quiseste só silêncio: sorte a minha que o silêncio me é virtude. Quando te encontrei – tu, longe da próxima fala e eu próximo de me fazer valente – respiraste com o peito todo. Desprendeste-o de ti – só desta vez, deste-lhe ordem de liberdade – e em sequência inevitável desprendeste-te do teu corpo. As tuas mãos quiseram o chão, a tua nuca quis as tuas mãos e as minhas*

*mãos quiseram as tuas. Cobri-te o corpo com o meu. Dobrei o tamanho dos braços para garantir que te segurava toda. Prometi-te, no silêncio que querias, que tomaria conta dos teus desbalanços. Que os queria também para mim e que as tuas vertigens te aproximam do chão, te aproximam de ser gente, te aproximam ainda mais de mim.*

*Quando me viste os olhos, vi-te a alma. Tu seguravas os olhos carregados e eu redescobria a minha alma plena. Quando retomaste controlo de ti, quando reaprendeste o desenho da tua boca, das tuas mãos e da tua nuca, disseste-me “obrigada”. Dobraste o tamanho dos teus braços, a vontade dos teus abraços e seguraste-me todo. Porque sou bom de manter silêncio não te disse nada. Pousei o queixo no teu ombro e respirei com o peito todo tal como, sem sequer saberes, me tinhas ensinado a fazer. Larguei o corpo de mim, entreguei-to e redescobri-me em descontrolo.*

*Foste embora depois de me abraçares todo. Não voltámos a cruzar vidas, depois de me abraçares todo, e depois de voltares para os teus afazeres frente a todos os que te sabem só em sol. Agora vejo-te quando fico em casa, à noite, a ver-te seres quem não és e a fazer figas para que seja rápido o regresso da minha “personagem sem nome” ao café da tua grandiosa Alice.*

*Foram-se as rédeas da razão quando me apaixonei por ti. Apaixonei-me quando te vi assim, desbalançada. Deste-me isso a mim e prometo-te eu que só comigo ficará: as tuas sombras só comigo e eu só com as borboletas.*

*Joana Saraiva*



## Obras Citadas

- Beuchamp. (1997). *Apprivoiser le Théâtre*. Logiques.
- Bourriaud. (2009). *Estética Relacional*. Editora Martins.
- Brook, P. (1999). *A Porta Aberta: Reflexões sobre a Interpretação e o Teatro*. Civilização Brasileira.
- Chacra, S. (1999). *Natureza e Sentido da Improvisação Teatral*. Perspectiva.
- Deleuze, G. (2010). *Sobre o Teatro*. Zahar Editor.
- Deleuze, G. (2021). *O Mistério de Ariana*. Nova Vega.
- Deleuze, G., & Guattari, F. (1996). *Mil Platôs: Capitalismo e Esquizofrenia*. Editora 34.
- Erasmus, A. n. (2022). *Guia de apoio Projetos KA2*.
- Fo, D. (2004). *Manual Mínimo do Ator*. Senac.
- Gadamer. (1999). *Verdade e Método*. Vozes.
- Grácio, R. (2018). Prefácio: o verbo, a ironia e o humano. Em I. Machado, *Sobre a ironia e seus sussuros nas vozes de diferentes "eu(s)" narrativos*. (pp. 231-248). Grácio Editor.
- Grácio, R. (2023). *Um ensaio sobre os Estudos Culturais*. Grácio Editor.
- Grotowski, J. (1968). An interview with Grotowski. *The Drama Review*, 20-45.
- Lehmann, H.-T. (2006). *Postdramatic Theatre*. Routledge.
- Lehmann, H.-T. (2013). Teatro Pós-Dramático, doze anos depois. *Revista Brasileira de Estudos Presença*, 859-878.
- Moreno, J. (1977). *O teatro da espontaneidade*. Editora Ágora.
- Nietzsche, F. (2011). *O Nascimento da Tragédia*. Companhia de Bolso.
- Oliveira, M. (2010). *Para uma Cartografia da Criação Dramática Portuguesa Contemporânea (1974-2004), Os autores Portugueses do Teatro Independente: Repertórios e Cânones*. Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra.
- Pereira, R. (2019). *Pensar em tempos de não-pensamento. Notas para uma analítica do brutal na contemporaneidade*. Grácio Editor.
- Pereira, R. (2023). *Coisa Que Não Edifica Nem Destrói*. Expresso.
- Rorty. (1991). *Philosophy and the Mirror of Nature*. Princeton University Press.
- Sontag, S. (2020). *Contra a interpretação*. Companhia das Letras.
- Stanislavski, C. (2019). *Building a Character*. Bloomsbury Methuen Drama.
- Time To Change (2022). *Candidatura a projeto KA2*.
- Tolstoy. (2007). *What is art?* Digireads.com Publishing.

**Porque não pensar as práticas teatrais como  
desafio constante de inclusividade?  
Porque não pensar para lá das vigências estéticas e  
éticas que se vão sedimentando e das linhas  
norteadoras dos discursos oficiais?**

É a partir destas questões que se traça o rumo deste livro: apresentar uma visão aberta das práticas teatrais, explorar a possibilidade de cada um com elas se enriquecer e, sobretudo, de fazer comunidade através da sua partilha.

É este o sentido filosófico que enforma a escrita desta obra onde, a par de uma parte de teor mais reflexivo sobre o teatro, encontramos também roteiros para a iniciação de práticas teatrais concretas, o que nos permitiu considerar este livro, também, como um **manual**.



European  
Commission



Erasmus+