



# Formação de Formadores em Técnicas de Dramatização

## Tabela de conteúdos

• Introdução .....	5
• Módulo I .....	7
• Unidade 1 .....	7
• Atividade 1: Torne-se memorável .....	7
• Atividade 2: Tome o espaço .....	7
• Atividade 3: Eu, Eu próprio e Eu .....	8
• Atividade 4: Corrida de obstáculos .....	9
• Atividade 5: Relaxamento e avaliação .....	9
• Referências .....	10
• Unidade 2 .....	11
• Atividade 1: Contagem decrescente .....	11
• Atividade 2: Suporte e Contrabalanço .....	12
• Atividade 3: Suporta o meu peso .....	12
• Atividade 4: Galeria de Arte .....	12
• Atividade 5: Relaxamento e avaliação .....	13
• Referências .....	13
• Módulo II .....	14
• Unidade 1 .....	14
• Unidade 2 .....	14
• Atividade 1 .....	14
• Avaliação .....	15
• Referências/bibliografia .....	15
• Módulo III .....	18
• Unidade 1 .....	18
• Atividade 1: Caminhando por .....	18
• Atividade 2: Pastilha elástica! .....	18
• Atividade 3: Caixa de música .....	19
• Atividade 4: O que estás a fazer? .....	19
• Atividade 5: Torná-lo maior! .....	20
• Avaliação .....	20
• Unidade 2 .....	21
• Atividade 1: Respirar em conjunto .....	21
• Atividade 2: Segue os números .....	21



Erasmus+

Este projeto foi financiado pelo programa Erasmus+ da União Europeia.  
Número do projeto: 2014-1-PL01-KA204-003034  
Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões do autor e a Comissão não poderá ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.

<http://actingup.eu/>

• Atividade 3: Do meu jeito! .....	21
• Atividade 4: Encontrar-me .....	22
• Avaliação .....	22
• Unidade 3 .....	23
• Atividade 1: Ser um jornal... ..	23
• Atividade 2: Ponto de vista.....	23
• Atividade 3: Deitar-se nas nuvens!.....	24
• Atividade 4: Todos na foto .....	24
• Atividade 5: Photoshop .....	24
• Avaliação .....	25
• Bibliografia.....	25
• Módulo IV .....	26
• Atividade 1.....	26
• Super heróis.....	26
• Atividade 2.....	26
• Equipas de guionistas com objetos .....	27
• Atividade 3.....	27
• Estímulos compostos.....	27
• Atividade 4.....	28
• Dar nomes aos factos .....	28
• Dar nome aos sentimentos .....	28
• Dar nome às necessidades .....	28
• I-statement .....	28
• Atividade 5.....	29
• Discussão de grupo sobre as suas experiências .....	29
• Preparação do estímulo composto dos participantes.....	29
• Apresentação estímulo composto criado .....	29
• Avaliação .....	30
• Módulo V .....	31
• Unidade 1 .....	31
• Atividade 1: Aquecimento – Construção de confiança .....	31
• O círculo de nós .....	32
• Pessoa com pessoa.....	32
• Hipnose.....	32



Este material didático, desenvolvido pela Equipa do Projeto Acting Up, está licenciado pela [Creative Commons Atribuição-NãoComercial-Compartilhável 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

• Hipnose com 3 pessoas .....	32
• A garrafa bêbada .....	32
• A folha de papel.....	32
• O maetro .....	32
• O rádio .....	33
• O espelho.....	33
• A série cego .....	33
• Jogos de integração de espaço.....	34
• Atividade 2: Teatro Imagem – Resolução de problemas.....	34
• Aquecimento: Auto-escultura .....	34
• Aquecimento: Escultura de grupo.....	34
• Teatro Imagem: Auto-escultura em círculo .....	35
• Teatro Imagem: Esculpir com outros corpos .....	35
• Teatro Imagem: Criação de imagens sobre um tema escolhido.....	35
• Atividade 3: Fórum Teatro – Consciência Social .....	35
• Os 5 desejos.....	36
• A imagem ideal – A imagem da felicidade .....	36
• A imagem da transição.....	36



Erasmus+

Este projeto foi financiado pelo programa Erasmus+ da União Europeia.  
Número do projeto: 2014-1-PL01-KA204-003034

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões do autor e a Comissão não poderá ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.

<http://actingup.eu/>



## Introdução

O Acting UP pretende promover a acessibilidade às oportunidades de aprendizagem para adultos, desenvolvendo um curso de formação para aumentar a variedade e qualidade de formação para professores de educação de adultos ou outras pessoas envolvidas na educação de adultos. Atualmente, os programas de formação para formadores de adultos, orientadores profissionais e animadores sócio-culturais nos países que participam neste projeto, estão desatualizados e sem apoio, e muitas vezes não são bem-sucedidos. O foco deve estar na introdução de novas tecnologias (soluções de e-learning), que apoiam o trabalho dos formadores de adultos e conselheiros profissionais, de forma a aumentar a qualidade dos seus serviços. Vamos desta forma, com ACTING UP iremos explorar as oportunidades de formação para formadores de blended-mobility.

O projeto Acting UP foca-se em dois grupos-alvo distintos: formadores/professores de adultos, conselheiros vocacionais e animadores socioculturais que serão formados para utilizarem as atividades de dramatização como método pedagógico para apoiar adultos vulneráveis; o projeto irá depois direcionar-se adultos em particular risco de exclusão, aqueles que necessitam de aperfeiçoamento profissional e de requalificação, muitas vezes afetados pelo desemprego, pela reestruturação e de carreira transições, e contribuir para a inclusão social, a cidadania activa e o desenvolvimento pessoal.

A estes adultos (beneficiários desfavorecidos) ser-lhes-á oferecido uma nova forma de aprendizagem, uma forma de aprendizagem com base em técnicas de teatro, que irá motivá-los fortemente e melhorar a sua auto-estima, prevenindo o risco de exclusão social. Os benefícios para este grupo-alvo são a (re)introdução às perspectivas biográficas ocupacionais individuais; melhor integração na formação ou no trabalho; para aqueles com mais de 30 anos, pre-qualificação para estágios; para aqueles com mais de 50 anos melhoramento do perfil profissional ou criação de um novo perfil; melhor auto-consciência e (re)orientação profissional, focalização nas competências; construção da própria personalidade através da auto-iniciativa e desenvolvimento de capacidade de equipa.

No processo de ensino-aprendizagem a motivação deve estar sempre presente. Os formadores facilitam a construção do processo de formação influenciando o desenvolvimento da motivação dos participantes. A dramatização é uma técnica de ensino muito eficiente que pretende envolver os participantes numa dinâmica diferente. É possível trabalhar e integrar diferentes áreas utilizando a dramatização para desenvolver competências de vida essenciais, tais como, criatividade, confiança e colaboração.

A dramatização é uma excelente metodologia de ensino que conduz a uma boa expressão verbal/oral, encorajando a capacidade de dramatização, poder de síntese, geração de ideia coletiva, criatividade, envolvimento com a linguagem física e teatral, etc.

A dramatização opera através da compreensão cognitiva e empatia emocional, onde os participantes imitam a vida através contextos e situações improvisadas e fictícias proporcionando aos participantes um ambiente de aprendizagem seguro e uma estrutura criativa para gerir os conflitos pessoais.

Ainda nesta perspectiva, deve-se ter em conta a dificuldade de se exporem e de comunicarem, sendo um forte obstáculo no desenvolvimento dos participantes - "Como ter coragem para expressar a minha opinião em frente de tantas pessoas?".



Este material didático, desenvolvido pela Equipa do Projeto Acting Up, está licenciado pela [Creative Commons Atribuição-NãoComercial-Compartilha Igual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Erasmus+

Este projeto foi financiado pelo programa Erasmus+ da União Europeia.  
Número do projeto: 2014-1-PL01-KA204-003034  
Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões do autor e a Comissão não poderá ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.

<http://actingup.eu/>

A Dramatização permite informalidade e assegura a participação psicológica dos indivíduos e do grupo, eliminando inibições e facilitando a comunicação, desenvolvimento de competências e de relacionamento com os outros através da compreensão da natureza do comportamento humano, facilitar a comunicação "mostando" em vez de "falando", dando a oportunidade aos participantes de "representarem" os seus problemas pessoais que, na vida real, não são capazes de reconhecer e compreender, enquanto representam no palco.

O Teatro do Oprimido é uma das técnicas a ser utilizada neste workshop. O Fórum Teatro foi desenvolvido por Augusto Boal e é uma ferramenta muito útil para explorar a dramatização durante o processo de aprendizagem. Esta pode ser utilizada como técnica explorativa que envolve as pessoas na reflexão crítica, no diálogo e do processo de libertação. Através do Teatro do Oprimido podemos conhecer melhor a nós próprios, as nossas comunidades e o nosso mundo. Existem várias técnicas, ferramentas e formas de expressão no âmbito do Teatro do Oprimido que queremos experimentar e explorar durante este workshop.

Este workshop inpretende proporcionar aos beneficiários finais experiências e oportunidades que de outra forma poderão não ter. Irão desenvolver competências de vida num ambiente seguro. O principal objetivo é ajudá-los a passarem de passivos para ativos das suas próprias vidas, tornando-os atores de mudança, de forma a que possam conhecer-se melhor, estarem conscientes do seu potencial e capazes de imaginar o seu futuro de forma realista, serem capazes de solucionar problemas e lidarem com o fracasso.

O projeto Acting Up quer implementar um conceito de Educação Livre: os participantes deverão desenvolver a capacidade de analisar problemas, proporem soluções e refletirem sobre situações conflituosas, entre outras coisas. É crucial que no fim deste processo de aprendizagem os participantes sejam capazes de escolher, estarem motivados (serem capazes de começar algo), serem capazes de planear e procurar emprego de forma eficaz.

Numa primeira fase, este workshop visa formar os formadores: permitir que os formadores sem experiência em teatro, experimentem várias e diferentes técnicas de teatro/movimento, a fim de torná-los confiantes na utilização e aplicação dessas técnicas. O nosso principal objetivo é capacitar a consciência física (o corpo como palavra-chave), a auto-confiança, a coesão do grupo, incentivar a curiosidade sobre estas técnicas, a troca de experiências entre formadores e a transferência de conhecimentos a nível internacional, dando instruções apropriadas e consistentes. Os principais valores que queremos ter presentes durante o processo de aprendizagem são o respeito, a solidariedade, a responsabilidade, mente-aberta (aberta à experiência), confiança e liberdade de escolha.

Este workshop de formação foi concebido para permitir o crescimento das competências essenciais para a vida.



Este material didático, desenvolvido pela Equipa do Projeto Acting Up, está licenciado pela [Creative Commons Atribuição-NãoComercial-Compartilha Igual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Erasmus+

Este projeto foi financiado pelo programa Erasmus+ da União Europeia. Número do projeto: 2014-1-PL01-KA204-003034  
Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões do autor e a Comissão não poderá ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.

<http://actingup.eu/>



## Módulo I



### Unidade 1

#### Objetivos principais:

- Desenvolver um forte sentido de si próprio
- Construir auto-confiança e melhorar a aptidão física

**Tempo total necessário:** 1 hora 30 minutos – 2 horas

#### Recursos necessários:

- Espaço amplo, vazio, confortável e livre de obstáculos.
- Música à escolha
- Folhas de papel grandes
- Marcadores

**Requisitos/Condições:** Nenhum, embora sejam necessários níveis razoáveis de aptidão física para participar no módulo.

**Riscos e recomendações/Limitações:** Os participantes devem usar roupas largas e confortáveis e terem acesso a água. Deve ser desencorajado falar a menos que o formador dê permissão. As atividades são projetadas para promover a comunicação não-verbal.



### Atividade 1: Torne-se memorável

**Objetivos específicos:** Apresentar-se. Reconhecer e fixar os nomes das pessoas num grupo. Melhorar a memória e a concentração.

**Tempo para implementação:** 15 minutos

#### Atividade básica:

- O grupo forma um círculo e cada pessoa dirá o seu nome, na sua vez.
- Cada pessoa deve dizer o seu nome e acrescentar um gesto/movimento de acompanhamento.
- Repetir o passo 2 à volta do círculo, mas depois da contribuição de cada pessoa, o grupo deverá dizer o nome e o gesto 3 vezes. Incentivar a cópia exata do tom e o volume de voz de cada um.

#### Desenvolvimento:

- Cada participante sai fora do círculo para o seu próprio espaço e seleciona quatro movimentos que gostou de fazer na atividade básica. Devem juntar-se e ensaiar para que a frase de 4 movimentos possa ser repetida. Tentar ser o mais preciso possível.
- Junte-se com um parceiro e mostre a sua frase. Parceiro tem de adivinhar cujos nomes os movimentos estavam ligados.
- Ligue as frases para formar uma sequência mais longa.
- Adicione os nomes ao movimento e música, se desejado.
- Represente para o grupo (opcional)



### Atividade 2: Tome o espaço

**Objetivos específicos:** Percepção espacial. Criatividade. Ligação com os outros.

**Tempo para implementação:** 15 minutos

#### Atividade básica:



Este material didático, desenvolvido pela Equipa do Projeto Acting Up, está licenciado pela [Creative Commons Atribuição-NãoComercial-Compartilhagual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

- Cada um encontra o seu próprio espaço na sala e imagina que estar contido numa bolha.
- Usando a música com uma boa caminhada tempo, o grupo caminha à volta do espaço, evitando as outras pessoas, ou seja, as bolhas não devem colidir.
- Quando a música parar, os participantes também devem parar. Devem assegurar-se que estão no seu próprio espaço de cada vez.
- Repetir até o grupo se habituar a usar o espaço por completo.

#### Desenvolvimento:

- O formador vai dando as seguintes instruções de forma aleatória a cada vez a música pára:
  - Pequeno
  - Alto
  - Largo
  - Equilíbrio (numa perna)

Cada pessoa interpreta fisicamente estas palavras.

- Repetir 8 vezes no total.
- Agora, cada pessoa deverá criar uma forma interessante de si próprio cada vez que a música parar. O formador deve encorajar o uso do corpo inteiro e diferentes níveis. A forma deve mudar cada vez que a música parar.
- Repetir 8 vezes no total.
- Desta vez, cada indivíduo deverá ligar a sua forma com a pessoa mais perto de si, assim que parar a música. O formador deverá encorajar ligações interessantes que usem várias partes do corpo.

**Nota:** Se o seu grupo for muito jovem, ou se sentirem particularmente desconfortáveis com o toque, pode guardar esta atividade até que tenha sido estabelecido um nível razoável de confiança.



### Atividade 3: Eu, Eu próprio e Eu

**Objetivos específicos:** Auto confiança. Consciência física. Memória e concentração

**Tempo para implementação:** 30 minutos (Básico); 60 minutos (Com desenvolvimento)

#### Atividade básica:

- O formador cria uma lista de instruções físicas, numeradas de 0 – 9, por exemplo:
  - Faça um círculo com qualquer parte do seu corpo (0)
  - Dê 4 passos em qualquer direção (1)
  - Toque no chão (2)
  - Faça a inicial do seu nome (3)
  - Tente chegar ao teto (4)
  - Crie uma forma, equilibrando-se numa só perna (5)
  - Envolver-se firmemente (6)
  - Empurre ambos os braços para o lado (7)
  - Fletir a perna em qualquer direção (8)
  - Delicadamente, afundar até o chão (9)
- O formador exhibe algumas cópias de forma proeminente na sala.
- Cada participante trabalha com a sequência de oito números da sua data de nascimento, por exemplo 1983/04/12. Quando um número se repete, devem mudar de direção ou nível de cada vez que acontecer.
- Utilizando as instruções acima, os participantes devem criar uma sequência de movimento pessoal. Os movimentos devem estar ligados e fluírem o mais possível.

#### Desenvolvimento:



- Adicionando música com ritmo, cada pessoa decide quantas batidas vão usar para cada movimento. Poderão variar a velocidade e qualidade, por exemplo, rápido, lento, suave, agressivo. Podem também adicionar repetições de movimento, se desejado.
- Representem para o grupo, seja individualmente, ou a pares.
- Toda esta atividade pode ser realizada em pares que planeiam o seu próprio conjunto de instruções. Devem permanecer ligados uns aos outros ao longo da atividade e poderão trabalhar com ideias simetria/assimetria.



#### Atividade 4: Corrida de obstáculos

**Objetivos específicos:** Criatividade, ligação física, ultrapassar obstáculos

**Tempo para implementação:** 20 minutos

**Atividade básica:**

- O formador divide o grupo uniformemente em filas de 4 ou 5, uns atrás dos outros, ao fundo da sala. Toda a atividade deve ser acompanhada com música de fundo.
- A primeira pessoa de cada fila caminha/corre para o outro lado da sala, criando uma forma interessante usando o corpo por inteiro e fica estática.
- Repete com a segunda pessoa a cada frase. Estes devem estar ligados fisicamente atrás da primeira pessoa com uma forma própria, mas ainda deve haver um vazio/espaco entre eles.
- Isto é repetido até que todos tenham tido a oportunidade de se juntar à fila. Mudanças de nível (baixo, médio e alto nível) e o uso de diferentes partes do corpo de ligação deverão ser incentivados e os formadores poderão ter de repetir os passos 1-3 até que seja criada uma pista de obstáculos interessante.

**Desenvolvimento:**

- Quando todos chegarem, a primeira pessoa começa a fazer o seu caminho de regresso através da linha de “obstáculos” que foi criado pelos outros. Devem passar por cima, sob, em torno, por meio até que tenham chegado ao fim da linha. Eles, então, re-conectar com uma forma diferente de sua.
- Cada linha individual poderá partilhar o que criaram com o resto do grupo. (opcional)



#### Atividade 5: Relaxamento e avaliação

**Objetivos específicos:** Relaxamento, Reflexão

**Tempo para implementação:** 10 minutos

**Atividade básica:**

- O formador pede ao grupo para se deitarem no chão com os olhos fechados e conduz a sessão de relaxamento, por exemplo: “Imagine um grande sol brilhante e amarelo pairando um metro acima do seu corpo fazendo com que sinta os membros muito pesados e descontraídos. Sinta o seu corpo afundar no chão e a arrefecer gentilmente. Concentre-se na sua respiração, inspire e expire e sinta o corpo voltar lentamente ao normal. Quando estiver pronto, role lentamente para o lado. Fique onde está por alguns instantes. Sente-se lentamente e abra os olhos. Ponha-se de pés e comece a andar à volta da sala, passando por cada pessoa e, gradualmente, fazendo um círculo. Dêem as mãos e inspirem e expirem 3 vezes, em conjunto. Esta atividade pode ser acompanhada por música relaxante.

**Avaliação:**

- Breve e informal discussão sobre a sessão



Erasmus+

Este projeto foi financiado pelo programa Erasmus+ da União Europeia.  
Número do projeto: 2014-1-PL01-KA204-003034  
Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões do autor e a Comissão não poderá ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.

<http://actingup.eu/>

- Deve ser dada especial atenção àquilo que sentiram ser desconfortável e os participantes devem ser encorajados a examinar os seus limites físicos e bem com a sua abertura.



## Referências

*Creative Movement and Dance in Groupwork*, Helen Payne, Speechmark Publishing Ltd 1990  
*Dance Improvisations*, Justine Reeve, Human Kinetics 2011



Este material didático, desenvolvido pela Equipa do Projeto Acting Up, está licenciado pela [Creative Commons Atribuição-NãoComercial-Compartilha Igual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Erasmus+

Este projeto foi financiado pelo programa Erasmus+ da União Europeia.  
Número do projeto: 2014-1-PL01-KA204-003034  
Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões do autor e a Comissão não poderá ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.

<http://actingup.eu/>



## Unidade 2

### Principal objetivo:

- Promover a cooperação e colaboração com os outros
- Encorajar a criatividade e o uso da imaginação
- Desenvolver capacidades de resolução de problemas

**Tempo total necessário:** 1 hora 30 minutos

**Recursos necessários:** Espaço amplo, vazio, acolhedor e livre de obstáculos. Música à escolha.

**Requisitos/Condições:** Nenhum, embora sejam necessária uma condição física razoável para participar no módulo.

**Riscos e recomendações/limitações:** Os participantes devem vestir roupas largas e confortáveis e terem acesso a água. Devem ser desencorajados a não falarem a menos que o formador dê permissão. Estas atividades são projetadas para promover a comunicação não-verbal. A sensibilidade e respeito pelo corpo de cada indivíduo, é primordial.



### Atividade 1: Contagem decrescente

**Objetivos específicos:** Consciência de si e dos outros. Concentração e foco. Comunicação não-verbal. Demonstrar iniciativa. Responder rapidamente às situações.

**Tempo para implementação:** 10 minutos

#### Atividade básica:

- O formador apresenta o seguinte cenário ao grupo: “Imaginem que são pontinhos de tinta sobre uma folha de papel e eu estou preso ao teto e observo-os de cima. Aqui é o topo da página (demonstre apontando local na sala) e aqui é a parte inferior da página (demonstre apontando local na sala). Vou dizer vários números e letras e vocês, os pontos de tinta, devem desenhá-los de imediato, como um grupo. Vou dar-vos 10 segundos para cada”.
- O formador começa a contagem decrescente com instruções simples:
  - Letra O
  - Número Um (1)
  - Letra T
  - Número Onze (11)

#### Desenvolvimento:

- À medida que o grupo se torna mais responsivo, as instruções podem tornar-se mais complexas, por exemplo:
  - Letra H
  - Número 1001
  - Letra X
  - Número 4

É muito importante que o grupo inteiro crie estas formas sem falar ou dar instruções verbais a outra pessoa. A atividade é sobre ouvir, observar e enquadrar-se.

- Outro desenvolvimento divertido é pedir ao grupo para criar objetos ou monumentos famosos por ex. um prato de batatas fritas, o edifício do Empire State, um lenço a esvoaçar...
- Os formadores podem também reduzir o tempo dado para completar cada instrução (por ex. 5 segundos) ao mesmo tempo que o grupo se torna mais unido e a concentração aumenta strengthens.



Este material didático, desenvolvido pela Equipa do Projeto Acting Up, está licenciado pela [Creative Commons Atribuição-NãoComercial-Compartilha Igual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



## Atividade 2: Suporte e Contrabalanço

**Objetivos específicos:** Sustentação/partilha de peso. Concentração e foco. Negociação

**Tempo para implementar:** 20 minutos

**Atividade básica:**

- O formador demonstra o contrabalanço e apoio com outra pessoa.
- Em pares, deverão criar 4 imagens de contrabalanço que sejam simétricas.
- Com o mesmo parceiro, deverão criar 4 posições de suporte que sejam assimétricas.

**Desenvolvimento:**

- Escolha 2 de cada posição (contrabalanço e suporte) e coloque-as por ordem aleatória para criar uma sequência fluída.
- Coloque música
- Partilhe a sequência com o resto do grupo.



## Atividade 3: Suporta o meu peso

**Objetivos específicos:** Construir a confiança do grupo. Concentração e colaboração. Desenvolver a sensibilidade. Aumentar a criatividade. Resolução de problemas.

**Tempo para implementação:** 30 minutos

**Atividade básica:**

- O formador divide o grupo e pequenas unidades de 4 ou 5 e apresenta as seguintes instruções:
  - Criem uma forma ampla a na qual uma pessoa do grupo esteja completamente suspensa sem tocar no chão e o seu peso seja sustentado pelos outros membros do grupo. Todos os membros do grupo devem permanecer ligados entre si.
  - Deverão repetir isto até que cada pessoa tenha a oportunidade de ser suspensa e a forma seja diferente a cada vez.

**Desenvolvimento:**

- Cada grupo deverá criar uma sequência lógica para representar as suas formas. Cada forma deve fluir sem problemas para a próxima e pode ser acompanhada por música.
- Representar a sequência ao resto do grupo.



## Atividade 4: Galeria de Arte

**Objetivos específicos:** Interpretação criativa. Trabalhar com os outros. Reconhecer o poder da linguagem corporal. Comunicação não-verbal.

**Tempo para implementação:** 20 minutos

**Atividade básica:**

- O formador divide o grupo em pequenos grupos de 3 ou 4 e secretamente, dá a cada grupo uma palavra que pode ser o título de uma obra de arte, por exemplo, um quadro, uma escultura ou uma fotografia. As palavras poderão ser:
  - Medo
  - Tensão
  - Opressão
  - Poder
  - Harmonia
  - Crescimento

<http://actingup.eu/>

- Os grupos devem depois criar uma imagem fixa com a sua palavra, utilizando contacto físico e expressões faciais.
- Cada grupo deverá depois “fazer uma visita” à galeria de arte e tentar adivinhar o título de cada imagem.

#### **Desenvolvimento:**

- Cada grupo cria outra obra de arte utilizando uma palavra à escolha e o formador e os outros grupos devem tentar adivinhar o título.



### **Atividade 5: Relaxamento e avaliação**

**Objetivos específicos:** Relaxamento. Reflexão

**Tempo para implementação:** 10 minutos

#### **Atividade básica:**

- O formador pede ao grupo para se sentarem no chão, costas com costas com um parceiro com os olhos fechados e guia-os numa sessão de relaxamento por ex.: “Concentrem-se na respiração do vosso parceiro e tentem alinhar com a vossa respiração. Sinta que ambos estão a ficar mais relaxados a cada expiração. Quando estiverem prontos, virem-se lentamente de forma a ficarem de frente para o parceiro, permanecendo sentados. Fiquem assim por alguns momentos. Dêem as mãos e levantem-se lentamente usando o contrabalanço. Relaxem os braços e comecem a andar à volta da sala, tendo em conta cada pessoa e o ambiente. Juntem-se gradualmente num círculo. Dêem as mãos e inspirem fundo em grupo. Quando expirarem, façam um som. Pode ser um suspiro, uma nota ou uma “hum”. Repetir 3 vezes.
- Esta atividade pode ser acompanhada com música relaxante.

#### **Avaliação:**

- Breve e informal discussão de grupo sobre a sessão.
- Deve ser dada especial atenção às situações que fizeram sentir desconforto e os participantes devem ser encorajados a examinar os seus limites físicos their physical e abertura.



### **Referências**

*Creative Movement and Dance in Groupwork*, Helen Payne, Speechmark Publishing Ltd 1990  
*Dance Improvisations*, Justine Reeve, Human Kinetics 2011.



Erasmus+

Este projeto foi financiado pelo programa Erasmus+ da União Europeia.  
Número do projeto: 2014-1-PL01-KA204-003034  
Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões do autor e a Comissão não poderá ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.

<http://actingup.eu/>



## Módulo II



### Unidade 1

#### Principal objetivo:

- Capacidade de observação, capacidade de escuta, confiança

**Tempo total necessário:** 2 horas 30 minutos



### Unidade 2

#### Principal objetivo:

- Empatia, consciência social
- Expressar emoções

**Tempo total necessário:** 3 horas 30 minutos

**Nota:** Para cada módulo deverá ser incluída a seguinte descrição detalhada de cada atividade planeada:



### Atividade 1

**Objetivos específicos:** (competências a desenvolver) Observação (1ª Atividade), Escuta ativa (2ª Atividade), Confiança (3ª Atividade), Aprendizagem emocional (4ª Atividade), Empatia (5ª Atividade), consciência social (6ª Atividade), Expressar emoções (7ª Atividade)

**Tempo para implementação:** 6 horas 30 minutos

**Recursos necessários:** Música, portátil, vídeo projetor, folhas de atividade, canetas, folhas de papel, marcadores coloridos.

**Requisitos/Condições:** Nenhum.

**Riscos e recomendações/limitações:** Durante esta atividade o envolvimento emocional será fundamental, por isso é importante que os participantes se coloquem em linha para melhor entenderem os desenvolvimentos educacionais e de formação da atividade proposta.

#### Atividade:

- **20' - 0ª Avaliação do percurso de formação**
  - 0a – Carta para mim mesmo no futuro
  - 0b – Introdução (jogos de apresentação do grupo)
- **30' – 1ª Atividade (Observação)**
  - 1a – Breve introdução à atividade
  - 1b – Implementação das atividades de entretenimento (jogos de compromisso social, imagens, jogo “o comprimido do sucesso”)
  - 1c – Comentários sobre a atividade realizada (depois do jogo)
- **1h – 2ª Atividade (Escuta Ativa):**
  - 2a – Breve introdução à atividade
  - 2b – Implementação das atividades de entretenimento (Teatro do oprimido - jogos de compromisso social)
  - 2c – Comentários sobre a atividade realizada (depois do jogo)
- **1h – 3ª Atividade (Confiança):**
  - 3a – Breve introdução à atividade
  - 3b – Implementação das atividades de entretenimento (jogo de compromisso social)



Este material didático, desenvolvido pela Equipa do Projeto Acting Up, está licenciado pela [Creative Commons Atribuição-NãoComercial-Compartilhável 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

- 3c – Comentários sobre a atividade realizada (depois do jogo)
- **1h – 4ª Atividade (Expressão facial):**
  - 4a – Breve introdução à atividade
  - 4b – Implementação das atividades de entretenimento (jogo de representação)
  - 4c – Comentários sobre a atividade realizada (depois do jogo)
- **1h - 5ª Atividade (Empatia):**
  - 5a – Breve introdução à atividade
  - 5b – Implementação das atividades de entretenimento (Teatro Oprimido – jogo de representação)
  - 5c – Comentários sobre a atividade realizada (depois do jogo)
- **2h - 6ª Atividade (Consciência Social):**
  - 6a – Breve introdução à atividade
  - 6b – Implementação das atividades de entretenimento (jogos de compromisso social)
  - 6c – Comentários sobre a atividade realizada (depois do jogo)
  - 6d – Jogo da confiança no grupo (sentados num círculo)

As técnicas usadas estão relacionadas com as metodologias do Teatro do Oprimido, a autobiografia e educação para a paz e não-violência.



## Avaliação

Jogos de avaliação: “Metáforas”, “Se isso fosse...”



## Referências/bibliografia

### Sobre Autobiografia:

- D. Demetrio, *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Cortina, Milano, 1996
- D. Demetrio, *Il gioco della vita. Kit autobiografico. Trenta proposte per il piacere di raccontarsi*, Guerini e Associati, Milano, 2000
- P. Farelli, F. Bianchi, *Laboratorio dell'autobiografia*, Erickson, Trento, 2001
- Sulla comunicazione ecologica e psicoterapia corporea*
- J. Liss, *La Comunicazione Ecologica*, edizioni La Meridiana, Molfetta (BA) 1998
- G. Downing, *Il Corpo e la Parola*, Casa Editrice Astrolabio, Roma, 1995

### Sobre psicoterapia e fórum teatro:

[http://www.psicoterapiaeteatro.it/index.php?option=com\\_content&view=article&id=24&Itemid=130](http://www.psicoterapiaeteatro.it/index.php?option=com_content&view=article&id=24&Itemid=130)

- AA.VV. (1990). *Noi...il Clown!!!*. Rivoli 1: ElleDiCi Leuman.
- Artaud, A. (1966). *Il teatro e il suo doppio*, tr. it., Torino: Einaudi 1968.
- Badolati G., Di Iulio M. G. (1979). *Gruppi terapeutici e gruppi di formazione*. Roma: Bulzoni.
- Barba, E. (1993). *La canoa di carta*. Bologna: Il Mulino.
- Barba, E. (1996). *Teatro. Solitudine, mestiere, rivolta*. Milano: Ubulibri.
- Beck, J., Malina, J. (1982). *Il lavoro del Living Theatre, a cura di Franco Quadri*. Milano: Ubulibri.
- Bernardi, C. & Cantarelli, L. (1995). *Emozioni. Riti teatrali nelle situazioni di margine*. Atti del convegno: Cremona, 31 maggio 1995. Milano: Euresis.
- Bernardi, C. (2004). *Il Teatro Sociale, l'arte tra disagio e cura*. Roma: Carocci.
- Bion W. R. (1971). *Esperienze nei gruppi*. Roma: Armando.
- Bion W. R. (1973). *Attenzione e interpretazione*. Roma: Armando.



- Boal, A. (1996). *Il poliziotto e la maschera. Giochi, esercizi e tecniche del teatro dell'oppresso* Bari: La Meridiana.
- Boria, G. (1997). *Lo psicodramma classico*. Milano: Franco Angeli.
- Brook, P. (1993). "La porta aperta.", in Brook, P. (1968). "The empty space". Trad.It. "Lo spazio vuoto". Roma: Bulzoni editore, 1998.
- Burner M. (1973). *Psychothérapie de groupe autres que le psychodrame*, in Encyclopédie de médecine et chirurgie. Paris.
- Cantarelli, L. (1995). *Teatro e terapia. Modelli, problemi e prospettive*. In Bernardi, Cantarelli (1995). pp. 93-109.
- Caterina R. & Ricci Bitti P.E. (1998). *Arti-terapie e regolazione delle emozioni in Ricci Bitti P.E.* (a cura di), Regolazione delle emozioni e arti-terapie, Roma: Carocci.
- Contessa, G. (1996). *L'animazione. Manuale per animatori professionali e volontari*. Milano: città studi.
- Corrao F. (1981). *Struttura poliadica e funzione gamma*, in Gruppo e funzione analitica, vol. II, n. 2. Ed. Ricerche di Gruppo.
- De Marinis, M. (1983). *Al limite del teatro. Utopie, progetti e aporie nella ricerca teatrale degli anni sessanta e settanta*. Firenze: la casa Usher.
- De Marinis, M. (1987). *Il nuovo teatro, 1947-1970*. Milano: Bompiani.
- De Marinis, M. (1988). *Capire il teatro. Lineamenti di una nuova teatralogia*. Firenze: la casa Usher.
- De Marinis, M. (2000). *In cerca dell'attore*. Roma: Bulzoni.
- Dimitri. (1996). *L'oro del Clown, intervista a Dimitri*. Ravenna: Montanari.
- Doglio, F. (1990). *Storia del teatro*, vol. IV. Milano: Garzanti.
- Freud S. (1920). *Il disagio della civiltà*. Torino (1977): Boringhieri.
- Freud S. (1913). *Totem e tabù*. Torino: Boringhieri.
- Freud S. (1920). *Psicologia delle masse e analisi dell'io*. Torino (1978): Boringhieri.
- Ginger S., Ginger A. (1987). *La Gestalt, une thèrapie du contact*, Homme et Groupes Editeurs, Paris, 1987, trad. it.: *La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo*. Roma: Mediterranee, 1990.
- Grotowski, J. (1968), *Per un teatro povero*, tr. it.. Roma: Bulzoni, 1970.
- Kreeger L. (1975). *Gruppi allargati*. Roma: (1978): Armando.
- Malcovati, F. (1994). *Stanislavskij. Vita, opere e metodo*, Bari: Laterza.
- Nava, G. (1998). *Teatro degli affetti. Azione, costruzione e progetto dell'arte teatrale*, Milano: Sugarco.
- Moreno, J.L. (1947) *The Theatre of Spontaneity*, Beacon House, New York. (tr. it. *Il teatro della spontaneità*, Guaraldi editore, Rimini, 1973).
- Moreno, J.L. & Moreno, Z.T. (1995). *Gli spazi dello psicodramma*, Di Renzo Editore.
- Moreno, J.L. (1980). *Principi di sociometria, psicoterapia di gruppo e sociodramma*. ETAS.
- Moreno, J.L. (1985). *Manuale di psicodramma: il teatro come terapia*. Roma: Astrolabio.
- Moreno, J.L. (1985). *Manuale di psicodramma: il teatro come terapia*. Roma: Astrolabio.
- Nava, G. (1998). *Teatro degli affetti in Ricci Bitti P.E.* (a cura di), Regolazione delle emozioni e arti-terapie. Roma: Carocci.
- Orioli, W. (2001). *Il teatro come terapia*. Diegare di Cesena (FO): Macro Edizioni.
- Pozzi, E. & Minoia, V. (a cura di) (1999). *Di alcuni teatri delle diversità*. Cartoceto (PS): ANC Edizioni.
- Perls, F. & Hefferline, R. & Goodman, P. (1951). *Terapia, eccitamento e sviluppo di Gestalt nella personalità umana*. Pressa del giornale di Gestalt.
- Perls, F. (1947). *Ego, Hunger and Agression: a Revision of Freud's Theory and Method*. London: George Allen & Unwin; N.Y: Random House, 1969. (trad. it. *L'io la fame e l'aggressività*, Franco Angeli ed. 1995).
- Perls, F. (1973). *The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy, Science and Behavior Books*. (trad. it. *L'approccio della Gestalt. Testimone oculare della terapia*, Roma: Astrolabio, 1977).
- Reda, M.A. (2006). *Sistemi cognitivi complessi e psicoterapia*. Roma: Carocci.



<http://actingup.eu/>

- Rossi Ghiglione, A. (a cura di) (1999). *Barboni, Il teatro di Pippo Delbono*. Milano: Ubulibri.
- Ruffini, F. (1996). *I teatri di Artaud. Crudeltà, corpo-mente*. Milano: Il Mulino
- Stanislavskij, K. (1982). *“Il lavoro dell’attore su se stesso.”*, Bari: Laterza.
- Stanislavskij, K. (1993). *“Il lavoro dell’attore sul personaggio.”*, Bari: Laterza.
- Stanislavskij, K. S. (1938). *Il lavoro dell’attore su se stesso*, (a cura di) G. Guerrieri, tr. it., Bari: Laterza 1990;
- Strehler, G. (1974). *Per un teatro umano. Pensieri scritti, parlati e attuati. A cura di S. Kessler*. Milano: Feltrinelli.
- Turner V. (1982), *Dal rito al teatro*. tr. it., Bologna: Il Mulino, 1986.
- Wachtel Paul L. (2000). *La comunicazione terapeutica*. Torino: Bollati Boringhieri
- Zerbetto, R. (2000). *Gestalt. Terapia della consapevolezza*. Xenia.

#### Artigos:

- Bonsante F., *Terapia, teatro e spazio simbolico*, in “Informazione in psicologia, psicoterapia, psichiatria” n.27, 1996, pp.5-8;
- Cavallo M., *Il laboratorio teatrale, ovvero il teatro come tecnologia del sé*, in “Quaderni di Catarsi”, allegato a “Catarsi” n.6, 1998, pp.I-IV.
- Daniels, E.B., 1975. *Some notes of clowns, madness and psychotherapy*. Psychotherapy and psychosomatics (1974) vol.24(465-470)

#### Teses:

- Bucciarelli, L. (2003). *Teatro e tossicodipendenza. Riflessioni su un'esperienza*. Educational sciences faculty Degree in Educational sciences, University of Florence.



## Módulo III



### Unidade 1

#### Principal objetivo:

Aprender a utilizar ferramentas de teatro para trabalhar com:

- Capacidade de comunicação
- Criatividade/Imaginação
- Resolução de problemas
- Confiança
- Capacidade de observação
- Expressar emoções

**Tempo total necessário:** 2 horas



#### Atividade 1: Caminhando por...

**Objetivos específicos:** (competências a desenvolver), Capacidade de Comunicação, Criatividade/Imaginação, Expressar Emoções, Resolução de Problemas.

**Tempo para implementação:** 15 minutos

**Recursos necessários:** 1 balão por pessoa; Computador (musica),

**Requisitos/Condições:** Nada específico

**Palavras-chave:** Interação, Imaginação, Ação/Reação, Sensações.

#### Atividade:

- No início, os participantes são convidados a caminhar pela sala enquanto ouvem música. Depois de um pouco que devem estar atentos às instruções que vão receber (pés na lama, debaixo de água, sobre brasas, patinagem no gelo, sensação de calor, sensação de frio, num dia ventoso, com raiva, com medo, com dor de barriga, atrasado para uma reunião e distraído);
- O cumprimento gradual: caminham pela sala e sem falarem os participantes devem cumprimentar-se uns aos outros apenas com um olhar, com um gesto, tocando-se com diferentes partes do corpo (exceto os mais comuns) e no final com palavras;
- Cad pessoa pega num balão. Devem caminhar e cumprimentar os outros soprando o balão. Depois, cada vez que sopram deverão seguir diferentes instruções (estima, desprezo, raiva, paixão, indiferença, medo). No final as pessoas dão um nó no balão.



#### Atividade 2: Pastilha elástica!

**Objetivos específicos:** (competências a desenvolver) Confiança, Capacidade de Observação e Comunicação, Expressar emoções.

**Tempo para implementação:** 30 minutos

**Recursos necessários:** Balões e marcadores (computador – musica)

**Requisitos/Condições:** Nada específico

**Palavras-chave:** Confiança, Interação, Não-verbal, Emoções

#### Atividade:

- Primeiro, dividir o grupo em pequenos grupos de 4/5 pessoas. Isto deve ser feito de forma aleatória. Cada grupo vai buscar um balão de cor diferente. Com música, as pessoas de cada grupo deverão dançar juntas. O desafio é não deixar cair o balão.
- Dançar tocando o balão (todos devem tocar);
- Dançar tocando com: Ponta dos dedos, cotovelo, testa, pé, nariz, joelho;
- Devem parar todos. Apenas um grupo deverá fazer o exercício, de modo a que os outros possam observar e verificar as dificuldades. Uma cor de cada vez.
- Peça ao grupo para escolher emoções e escrever nos balões. Todas as emoções devem ser diferentes. De seguida, cada grupo irá dançar novamente com os balões, mas sentindo a emoção que estiver escrita.
- Todos juntos, devem atirar os balões para o ar com a música (os balões não deverão cair no chão). Quando alguém tocar o balão deverá fazê-lo com a emoção que a cor representa. Serão apresentados mais balões na dança coletiva.



### Atividade 3: Caixa de música

**Objetivos específicos:** (competências a desenvolver) Capacidade de Comunicação, Imaginação/Criatividade e Expressar emoções.

**Tempo de implementação:** 20 minutos

**Recursos necessários:** Balões

**Requisitos/Condições:** Nada específico

**Palavras-chave:** Trabalho de equipa, Emoção, Comunicação

**Atividade:**

- Primeiro devem formar grupos aleatórios. Cada grupo vai buscar um balão com uma emoção. Uma pessoa é convidada a criar um som e um gesto sobre essa emoção. Depois, os outros, um de cada vez, irão fazer o mesmo e complementam a imagem, sempre sobre a emoção.
- Cada grupo observa os outros;
- Todo o grupo escolhe uma emoção diferente e todos irão ajudar a construir uma caixa de música que deverá refletir o modo como as pessoas se sentem em relação a essa emoção.



### Atividade 4: O que estás a fazer?

**Objetivos específicos:** (competências a desenvolver) Resolução de problemas, Criatividade / Imaginação, Capacidade de comunicação e observação.

**Tempo para implementação:** 15 minutos

**Recursos necessários:** Nenhum

**Requisitos/Condições:** Nada específico

**Palavras-chave:** Criatividade, Resposta imediata, Resolução de problemas, Comunicação

**Atividade:**

- O grupo todo deve formar um círculo. Uma pessoa vai para o centro e finge fazer algo and e tenta representar com o corpo, sem falar;
- Outra pessoa vai para o centro e pergunta “o que estás a fazer?”. A pessoa deve dizer algo completamente diferente. De imediato, essa segunda pessoa deve fingir fazer essa ação;
- Esta sequência é repetida com pessoas diferentes, sempre mais rápido.



## Atividade 5: Torná-lo maior!

**Objetivos específicos:** (competências a desenvolver) Capacidade de observação, confiança

**Tempo para implementação:** 20 minutos

**Recursos necessários:** Nenhum

**Requisitos/Condições:** Nada específico

**Palavras-chave:** auto-consciência, comunicação, confiança

**Atividade:**

- Forme grupos aleatórios com uma técnica mista (4/5 elementos);
- Alinhe os grupos e a pessoa da frente caminha até ao outro lado da sala. Enquanto isso os outros elementos do grupo devem prestar atenção aos detalhes;
- Depois disso, a segunda pessoa deve fazer o mesmo, tentando imitar a primeira pessoa mas exagerando os tiques. A primeira pessoa observa;
- Todos os membros do grupo devem fazê-lo, mas sempre aumentando os tiques;
- Trque a primeira pessoa. Todos devem experimentar fazer.



## Avaliação

**Tempo para implementação:** 15-20 minutos

**Recursos necessários:** folhas de papel, canetas, lápis plasticina, computador



## Unidade 2

### Principal objetivo:

Aprender a utilizar ferramentas de teatro para trabalhar com:

- Capacidade de comunicação
- Criatividade/Imaginação
- Resolução de problemas
- Confiança
- Capacidade de observação
- Expressar emoções

**Tempo total necessário:** 2 horas



### Atividade 1: Respirar em conjunto

**Objetivos específicos:** (competências a desenvolver) Capacidade de observação e comunicação

**Tempo para implementação:** 5 minutos

**Recursos necessários:** Cadeiras (uma para cada pessoa)

**Requisitos/Condições:** Nada específico

**Palavras-chave:** Estar atento/ Focar-se/ Concentração/ Trabalho de equipa

**Atividade:**

- Todos devem estar sentados no chão ou numa cadeira fazendo um círculo. O mentor pede a todos que respirem mas fazendo uma “respiração barulhenta”;
- O mentor pede ao grupo asks que tentem sincronizar a respiração como se todos pertencessem ao mesmo corpo.



### Atividade 2: Segue os números

**Objetivo específico:** (competências a desenvolver) Capacidade de observação e comunicação, Resolução de problemas, Confiança.

**Tempo para implementação:** 10 minutos

**Recursos necessários:** Nenhum

**Requisitos/Condições:** Nada em especial

**Palavras-chave:** Estar atento, Focar-se, Trabalho de equipa

**Atividade:**

- Num círculo o grupo tem de contar os números numa sequência a partir de 1 (exemplo: se forem 20 pessoas devem contar de 1 a 20). Uma pessoa deverá dizer “UM” e dá 1 passo para o centro do círculo. Outro diz “DOIS” e dá um passo para o centro.
- Se duas pessoas disserem o mesmo ou caminharem ao mesmo tempo, o jogo tem de começar novamente do início.
- O jogo termina quando o grupo completar o último número com uma sequência organizada sem falar sobre nenhuma estratégia.



### Atividade 3: Do meu jeito!

**Objetivos específicos:** (competências a desenvolver) Expressar emoções, Confiança, Imaginação / Criatividade, Capacidade de Comunicação

<http://actingup.eu/>

**Tempo para implementação:** 45 minutos

**Recursos necessários:** uma caixa com objetos aleatórios e fita adesiva

**Requisitos/Condições:** Nada específico

**Palavras-chave:** Auto apresentação, auto-estima, criatividade, partilha.

**Atividade:**

- Cada pessoa é convidada a escolher 3 objetos pessoais (podem ser escolhidos do próprio bolso ou da mala ou da caixa).
- Com esses objetos as pessoas apresentam-se. Devem encontrar uma ligação entre o objeto e a sua história de vida. Todos devem falar para o grupo;
- Depois, o mentor sugere às pessoas que devem encontrar uma espécie de mapa sobre as suas experiências com estes objetos. Se alguém quiser, é possível adicionar objetos;
- O momento final é uma tarefa individual. Todos devem encontrar um local isolado na sala e representar no chão (com a fita adesiva e os objetos) a sua história;
- Todos devem apresentar o resultado ao grupo.



#### **Atividade 4: Encontrar-me**

**Objetivos específicos:** (competências a desenvolver) Capacidade de observação, Construção de confiança, Expressar emoções

**Tempo para implementação:** 45 minutos

**Recursos necessários:** Um nariz de palhaço para cada participante

**Requisitos/Condições:** Nada em especial

**Palavras-chave:** Auto percepção, linguagem corporal, técnica de palhaço

**Atividade:**

- Em pares, um será o narrador de histórias e o outro o ouvinte. Uma pessoa conta à outra sobre um momento importante da sua vida e o ouvinte tem de capturar os movimentos, tais como a expressão do rosto e do corpo enquanto o narrador fala. Têm 5 minutos e depois trocam de papéis.
- No final, cada pessoa deve dizer ao grupo qual foi a expressão/palavra do narrador mais acentuada.
- Todos deverão encontrar partes da história que o narrador lhes contou e tentarão representar a outra parte, atuando para o público.
- Depois de todos deverão experimentar usar um nariz de palhaço. Primeiro caminhe e tente descobrir que tipo de palhaço ele/ela poderá ser com base no “conto”. No final, cada palhaço representa uma pequena cena contando a história sem usar palavras.



#### **Avaliação**

**Tempo para implementação:** 15-20 minutos

**Recursos necessários:** folhas de papel, canetas, lápis, computador



## Unidade 3

### Principal objetivo:

Aprender a utilizar ferramentas de teatro para trabalhar com:

- Capacidade de comunicação
- Criatividade/Imaginação
- Resolução de problemas
- Confiança
- Capacidade de observação
- Expressar emoções

**Tempo total necessário:** 2 horas



### Atividade 1: Ser um jornal...

**Objetivos específicos:** (Competências a desenvolver) Capacidade de observação e comunicação, Expressar emoções, Resolução de problemas

**Tempo para implementação:** 15 minutos

**Recursos necessários:** Jornais, Computador (música)

**Requisitos/Condições:** Nada específico

**Palavras-chave:** Espontaneidade, comunicação espelho, emoções

**Atividade:**

- Primeiro o mentor pega num jornal e exemplifica o exercício. As pessoas tentarão imaginar que são um papel e tentarão imitar os movimentos com o corpo;
- Depois disso, em pares, uma pessoa segura um jornal nas mãos. Seguindo o som da música faz os movimentos com o jornal e o outro terá de imaginar que é esse jornal e imitar os movimentos do jornal;
- No final, todos deverão contar o que sentiram com este exercício.



### Atividade 2: Ponto de vista

**Objetivos específicos:** (competências a desenvolver), Capacidade de Comunicação, Criatividade / Imaginação, Resolução de problemas, Expressar emoções

**Tempo para implementação:** 25 minutos

**Recursos necessários:** Folhas de papel, canetas e lápis

**Requisitos/Condições:** Nada específico

**Palavras-chave:** Escrever, Consciência, Sensações, Ação/reação, Sentimentos.

**Atividade:**

- Todos deverão ter uma folha de papel. Deverão escrever um texto imaginando que são a aspirina que entra num copo cheio de água. Os participantes devem imaginar todos os sentimentos, sensações e escrever na sua folha de papel;
- Depois de 3 minutos, todos deverão dizer uma palavra ao grupo relacionada com aquilo que escreveram. Os participantes podem partilhar os textos se quiserem. Reflexão sobre as dificuldades (ou ausência destas) da escrita do texto;
- Devem pensar todos e escolher uma história real de um conflito. Depois disso, em 3 minutos os participantes deverão escrever sobre essa situação, mas no ponto de vista da outra pessoa;

<http://actingup.eu/>

- O último desafio é escrever um resumo de uma fase sobre esta situação, mas sem utilizar o sentido da visão;
- Reflexão de grupo.



### Atividade 3: Deitar-se nas nuvens!

**Objetivos específicos:** (competências a desenvolver) Confiança, Expressar emoções, Resolução de problemas

**Tempo para implementação:** 20 minutos

**Recursos necessários:** Nenhum

**Requisitos/condições:** Nada específico

**Palavras-chave:** Confiança, Trabalho de equipa, Construção de confiança, Relax

**Atividade:**

- Uma pessoa deita-se no chão fechando os olhos e relaxando o corpo. Os outros deverão levantar essa pessoa lentamente. Pode colocar música calma durante o exercício. Quando a pessoa estiver levantada os outros podem caminhar lentamente. Depois disso o grupo pode colocar a pessoa outra vez no chão. Se possível, todos deverão experimentar este exercício.



### Atividade 4: Todos na foto

**Objetivos específicos:** (competências) criatividade/imaginação; Resolução de problemas

**Tempo para implementação:** 15 minutos

**Recursos necessários:** Nenhum

**Requisitos/Condições:** Nada específico

**Palavras-chave:** Espontaneidade; Imaginação; Cenário

**Atividade:**

- Todos de pé formam um círculo. Uma pessoa dá um passo à frente e diz “Se eu fosse um/a... (diz uma coisa que imagine) e para como se fosse uma estátua representando aquilo que ele/ela disse. Outra pessoa deverá entrar no círculo e completar a cena dizendo “Eu sou um/uma...” e faz uma estátua também. (Exemplo: A primeira pessoa diz “Eu sou um peixe” e segunda diz “Eu sou o mar” e a terceira pessoa diz “eu sou o pescador”).
- Depois de todos completarem o cenário o exercício começa novamente com outra pessoa a começar com outra coisa diferente.
- Se durante o exercício houver tempo, cada pessoa da “foto” pode dizer uma frase relacionada com a personagem e se possível construir uma pequena peça de teatro.



### Atividade 5: Photoshop

**Objetivos específicos:** (competências a desenvolver) Resolução de problemas, Expressar emoções, Capacidade de comunicação

**Tempo para implementação:** 40 minutos

**Recursos necessários:** Cartões, marcadores, Roupas (cenários)

**Requisitos/Condições:** Nada específico

**Palavras-chave:** Opressão/opressor/vítima, Expressão, Resolução de problemas

**Atividade:**



- O grupo deve ser dividido em 3 partes. Os mentores devem escrever em alguns cartões situações de problemas e dar um a cada grupo;
- O primeiro grupo deve representar a situação com uma foto. Depois disso as personagens devem falar tipo “blablabla”;
- Os outros dois grupos assistem a isto e irão tentar adivinhar o que está a acontecer, quem é o opressor, quem é a vítima e se existe um aliado na situação;
- The mentor will ask if that story can be changed and how. Who proposes a different action from the victim will exchange the role with the person and try to do something different. At the end everyone discuss what happened and what was the best solution (we can try different solutions to the same story; we can never exchange the oppressor and change the story);
- As pessoas poderão sugerir situações pessoais e o grupo pode representar isso em vez de do que está nos cartões. All the three groups represent different situations.



## Avaliação

**Tempo para implementação:** 15-20 minutos

**Recursos necessários:** folhas de papel (diferentes cores), revistas, canetas, lápis, computador, cola, tesouras.



## Bibliografia

- Boal, A. (1980). *Stop! c'est magique!*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Boal, A. (2011). *Teatro do oprimido e outras poéticas políticas (11ªed.)*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Ciornai, S. (org.) (2004). *Percursos em Arteterapia*. São Paulo: Summus Editorial.
- Courtney, R. (2003). *Jogo, Teatro e Pensamento*. São Paulo: Editora Perspectiva SA.
- Freire (1987) *Pedagogia do Oprimido*. 17. ed. Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra.[1ª ed.castelhano (1969), Santiago]
- Freire (1999) *Pedagogia da Autonomia – Saberes necessários à prática educativa*. 12. ed.Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra. [1ª ed. 1996]
- Guerra, I. (2010). *Fundamentos e processos de uma sociologia de acção (2ªed.)*. Cascais: Princípiã.
- Haetinger, M. (1998). *Criatividade – Criando Arte e Comportamento (9ªed.)*. Instituto Criar.
- Haetinger, M. (2005). *O Universo Criativo da Criança na educação (2ªed.)*. Instituto Criar.
- Lino, P. (2007). *Criative-se – usar em caso de escrita*. Lisboa: Companhia do Eu.
- Polkinghorne, D. (2004). *Narrative Knowing and the Human Sciences*. New York: State University of New York Press.
- Robertis, C. (2011). *Metodologia de intervenção em trabalho social*. Porto: Porto Editora.
- Serrano, G. (2008). *Elaboração de projetos sociais – casos práticos*. Porto: Porto Editora.



## Módulo IV

### Principal Objetivo:

- Desenvolver competências de comunicação verbal – expressar sentimentos e necessidades (declaração I – NVC (nonviolent communication) – comunicação não-violenta)
- Refletir sobre as necessidades das pessoas com as quais os participantes estão a trabalhar
- Descobrir a técnica de estímulos compostos

**Tempo total necessário:** 6 horas



### Atividade 1

**Objetivos específicos:** (competências a desenvolver), Reflexão sobre como lidar com o insucesso.

**Tempo para implementação:** 10 minutos

**Recursos necessários:** Um espaço vazio

**Requisitos/Condições:** Pode ser um exercício de aquecimento. O formador deverá criar uma atmosfera relaxada onde a vergonha shame is minimized.

**Riscos e recomendações/limitações:** Se o grupo não estiver habituado a fazer juntos, coisas engraçadas, podemos propor alguns gestos que são mais simples. O mais importante é celebrar o insucesso de alguma forma.



### Super heróis

Os participantes devem manter-se no círculo. Fazem passar a energia entre eles - uma pessoa bata as palmas para a pessoa do lado dizendo “flash”, depois, a próxima pessoa continua da mesma forma. Cada pessoa tem de reagir de imediato, sem parar a energia. A pessoa que recebe a energia pode escolher passar a energia ao próximo, ou tornar-se no “king-kong” (mudar a direção da energia) ou tornar-se no “homem aranha” (fazer passar a energia como uma teia de aranha a outra pessoa que esteja nalgum lugar à sua frente no círculo). Se alguém falhar (não reagir da maneira correta, não reagir rápido o suficiente), ele/ela deve dizer “Falhou”, e os outros batem palmas para o congratular. O formador, juntamente com esta pessoa dão uma volta de honra dentro do círculo. Depois esta pessoa recomeça o jogo.

Depois de realizar algumas experiências, o formador começa uma reflexão com os participantes: Como está o vosso corpo? O que aconteceu no jogo? Porquê? O que isso muda para celebrar erros? O que te oferece? O que achou útil para si neste exercício?



### Atividade 2

**Objetivos específicos:** (competências a desenvolver) Desenvolver a criatividade

**Tempo para implementação:** 20 minutos

**Recursos necessários:** Um espaço vazio, um saco com objetos diferentes

**Requisitos/Condições:** Pode ser um exercício de aquecimento. O formador deve criar uma atmosfera relaxada onde a vergonha é minimizada, reforçando a diversão e sem avaliações ou julgamentos e apreciando o envolvimento de cada participante.

**Riscos e recomendações/Limitações:** Se os participantes não se conhecerem bem uns aos outros, podemos propor uma estrutura mais precisa para a apresentação para fazê-los sentir mais confortáveis.



### Equipas de guionistas com objetos

Cada participante pega num objeto do saco com os olhos fechados. Depois formam grupos de 5 pessoas. O formador escolhe para cada grupo um tipo de filme (tal como terror, romance, western, ficção científica, guerra, histórico, aventura...). A tarefa de cada grupo consiste em preparar em conjunto um enredo de um novo filme do tipo escolhido, usando os seus objetos (devem ter importância na trama).

Têm cerca de 5 minutos para preparar em conjunto e depois começam um “festival de equipas de jovens guionistas” durante o qual cada grupo apresentar a sua ideia.  
Aplaudem depois de cada apresentação.



### Atividade 3

**Objetivos específicos:** (Competências a desenvolver) Desenvolvimento da empatia, Desenvolvimento da sensibilidade para as necessidades dos outros. Experimentar a técnica dos estímulos compostos.

**Tempo para implementação:** 2 horas

**Recursos necessários:** O saco de protagonista, cadeiras

**Requisitos/Condições:** Abertura para novas experiências e outras.

**Riscos e recomendações/limitações:** O formador de estar às ideias dos participantes. O formador deve estar focado no progresso do grupo. O formador deverá criar uma atmosfera acolhedora onde a vergonha deve ser, reforçando a diversão e a não avaliação/, appreciate involvement of each one.



### Estímulos compostos

Durante esta atividade os participantes descobrem a história que não é real, mas poderia ter acontecido. Os participantes recebem o saco que pertence ao protagonista (o protagonista é uma pessoa fictícia e a bolsa é preparada pelo formador). Dentro tem alguns dos seus objetos pessoais como um livro, calendário, telemóvel, etc. Com base do que os participantes conhecem do protagonista, os seus amigos, a família, o que é que ele/ela gosta etc. Além disso os participantes criam a sua própria versão da história.

O próximo passo, permite que os participantes explorem mais a história. Trabalham em pares. Uma pessoa é protagonista e a outra é alguém que o protagonista conhece (ficamos a conhecer esta pessoa por estímulo composto, pode ser a mãe, pai, amigo do/a protagonista...). Os pares improvisam a discussão entre eles. Depois de alguns minutos de discussão, o formador pára e pede para se sentarem os protagonistas de um lado e os outros no lado oposto. O formador pergunta às pessoas quem será o protagonista: O que foi que o seu amigo, a sua mãe disse? Como se sente depois de uma discussão? Precisa de algo mais do seu amigo, da sua mãe? Etc Após estas respostas, o treinador faz perguntas semelhantes às pessoas que jogam amigo do protagonista, mãe. Eles têm tempo para ouvir uns aos outros sem responder imediatamente. Em seguida, eles voltam ao seu parceiro para continuar a conversa e expressar ou pedir o que parece importante para eles (com base no que eles descobriram / ouvido). Toda a atividade termina ao sair do papel: os participantes dizer em voz alta o seu nome real. O formador coloca algumas questões aos participantes selecionados tais como: o que conseguiu até hoje? A que horas foi dormir ontem, etc., para se certificar que eles saem (ao nível intelectual e emocional) da história.

A parte que se segue é focada em reflexões com base na experiência anterior. O formador e os participantes discutem questões da história. O formador faz algumas perguntas, como por exemplo: Do que precisa o protagonista? De que forma a outra pessoa (o amigo, alguém da família) pode ajudá-lo? Como reage o protagonista a essa proposta? Porquê? Algo mudou quando voltou à

conversa? Porquê? etc. O formador coloca também algumas perguntas sobre como esta experiência pode ser utilizada na vida real: O que aprende com este exercício? Como podemos permitir que os outros saibam o que realmente precisamos? etc.



## Atividade 4

**Objetivos específicos:** (competências a desenvolver) desenvolver a sensibilidade para as necessidades dos outros, Desenvolver capacidade de comunicação verbal – para expressar sentimentos e necessidades (I statement – NVC)

**Tempo para implementação:** 1 hora

**Recursos necessários:** Flipchart, materiais impressos, papel, canetas

**Requisitos/Condições:** Esta atividade baseia-se na abordagem apresentada no livro "Comunicação Não-Violenta: A linguagem da vida" de MB Rosenberg.

**Riscos e recomendações/limitações:** É importante deixar que as pessoas encontrem expressões na sua língua materna, não apenas em Inglês. Se trabalharmos com um grupo de pessoas que não sabem bem ler um texto (como migrantes, grupos multiculturais, crianças...), podemos usar mais imagens do que textos escritos.

**Atividades:** As atividades nesta fase estão numa técnica –I-statement. É baseada no livro "Comunicação Não-Violenta: A linguagem da vida" de MB Rosenberg. Em primeiro lugar os participantes dão nomes corretamente a factos, sentimentos e necessidades.



### Dar nomes aos factos

Um voluntário vai para dentro do círculo e os outros dizem o que vêem do seu lugar (com base apenas no que vêem agora, sem utilizar o seu anterior conhecimento/experiência): Quantas mãos tem? Quantos olhos? Quantos ouvidos? etc. Depois, o formador e os participantes discutem sobre factos - Como é que sabemos que este é verdade? Quando é que podemos ter certeza de que é um facto? Como é que a nossa posição influencia o que vemos? O que podemos fazer quando alguém vê algo de maneira diferente de nós?



### Dar nome aos sentimentos

Os participantes irão trabalhar em pequenos grupos. Cada grupo terá o mesmo conjunto de imagens e tentarão dar nome ao que as pessoas sentem nessa foto e porque sentem? Os grupos comparam e verificam se existem algumas diferenças entre eles. De seguida, procuram por razões para isso. Como podemos saber o que as outras pessoas sentem? O que influencia a nossa hipótese?



### Dar nome às necessidades

Os participantes trabalham em pequenos grupos. Observam todas as imagens tentam adivinhar o que as pessoas dessas imagens precisam. Na etapa seguinte, ficam com apenas algumas das imagens e tentam também perceber as necessidades das pessoas. Comparam o que foi dito no início com o que pensam no final. É a mesma necessidade?



### I-statement

As próximas tarefas irá focar na prática o regime de declaração IF-tudo. Os participantes obter algumas declarações como: Você faz-me irritado porque você nunca fazê-lo a tempo; Você nunca chamar. Você não me importo mesmo. Você me faz tão louco, você está sempre late.and eles transformá-los.

Participants also get some description of situation and they create I-statement for it. The example: A friend who borrows movies from you usually brings them back damaged. He want to borrow one again.



## Atividade 5

**Objetivos específicos:** (Competências a desenvolver) Aprender a utilizar a técnica de estímulo composto com próprio grupo.

**Tempo para implementação:** 2 horas 30 minutos

**Recursos necessários:** Espaço amplo e vazio, lápis, papel, marcadores, flipchart, diferentes objetos que possam ser usados pelo grupo como estímulo composto.

**Requisitos/Condições:** Os participantes devem ter tem alguma experiência prévia como participante da técnica do estímulo composto

**Riscos e recomendações/limitações:** O formador deve ser flexível e seguir as necessidades dos participantes. O formador deve apreciar o esforço dos participantes e fazer com que eles vejam os pontos fortes da sua criação, questionem sobre os riscos e procurarem com o grupo uma forma de os poder evitar. Ele/ela deve partilhar com o grupo as suas próprias experiências de utilização desta técnica com diferentes grupos.



## Discussão de grupo sobre as suas experiências

O que aconteceu antes de começar a trabalhar no composto de estímulo? O que aprende? Qual foi a estrutura do exercício? O que era antes? O que foi depois?

O formador reconstrói em conjunto com o grupo, toda a estrutura do exercício (escreve no flip chart)

- Apresentação da técnica
- Estrutura do workshop sobre dramatização
- Ciclo de Aprendizagem Experiencial (Kolb)
- Estrutura da técnica do estímulo composto
- Riscos, recomendações, questões
- Construção dos grupos de trabalho

O formador pede aos participantes para pensarem sobre o grupo com o qual estão a trabalhar e sobre um objetivo específico que gostariam de alcançar em conjunto usando o estímulo composto de estímulo e tomam nota. Têm 3 minutos para isso. Em seguida, cada pessoa apresenta sua própria ideia. Após a sua apresentação, constroem os grupos: poderão trabalhar com alguém que tem grupo ou tópico similares ou com alguém cujo grupo ou tema pareçam interessantes para ele/ela.



## Preparação do estímulo composto dos participantes

Em grupos, preparam junto o estímulo composto: inventam a história, escolhem objetos que poderão ajudar os participantes a compreender, inventam exercícios que irão antecipar e acompanhar esta técnica.



## Apresentação estímulo composto criado

Cada grupo apresenta a sua ideia. Recebem um breve feedback – quais foram os pontos fortes do seu estímulo composto, quais poderão ser os riscos relacionados, o que poderão fazer para evitar esses riscos.



Erasmus+

Este projeto foi financiado pelo programa Erasmus+ da União Europeia.  
Número do projeto: 2014-1-PL01-KA204-003034  
Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões do autor e a Comissão não poderá ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.

<http://actingup.eu/>



## Avaliação

No final do workshop os participantes avaliam a sessão usando cartões Dixit.



Este material didático, desenvolvido pela Equipa do Projeto Acting Up, está licenciado pela [Creative Commons Atribuição-NãoComercial-Compartilha Igual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



## Módulo V



### Unidade 1

#### Principal objetivo:

- Ajudar os indivíduos passivos a se transformarem em sujeitos, em criadores
- Não só refletir sobre o passado, mas também preparar o futuro.

**Tempo total necessário:** 6 horas

#### Avaliação:

Este módulo não inclui uma avaliação formal, mas duas ferramentas de avaliação informais:

- A participação do público: Se os membros do público participarem nas atividades, significa que o módulo resulta.
- Cadavre exquis: Este é um método no qual é montado coletivamente um conjunto de palavras. Os participantes sentam-se à volta de uma mesa com uma folha de papel em branco identica e uma caneta preta à sua frente. Cada participante escreve uma palavra na folha de papel sobre a experiência que viveu durante a formação e de seguida, passa ao participante do seu lado direito para que este faça a sua contribuição e recebe a folha de papel do participante situado ao seu lado esquerdo. Quando os participantes receberem a sua folha de volta, deverão ler a lista de palavras escritas por ele/ela e pelos outros participantes. O mesmo exercício é repetido usando uma frase e depois um verbo.

**Nota:** Para cada módulo, deve ser considerada a seguinte descrição detalhada de cada atividade prevista:



### Atividade 1: Aquecimento – Construção de confiança

**Objetivos específicos:** (competências a desenvolver) Conhecer o próprio corpo, Livrar-se de posturas corporais diárias, Reestruturação relações musculares, Consolidação de equipa

**Tempo para implementação:** 2 horas

**Recursos necessários:** Um teatro ou uma sala que possa ser transformada num teatro, canetas e papel

**Requisitos/Condições:** Os participantes deverão conhecer a filosofia de Boal. Idealmente deverão ler a obra de Boal: Teatro do Oprimido

#### Riscos e recomendações/Limitações:

- O formador nunca dá a sua opinião; deve sempre pedir o ponto de vista do público.
- O formador analisa e resume os atos dos participantes para estimular a consciência do público.
- O formador é amigável e saudável e apoia o público

Apresentação dos principais valores do módulo:

- Respeito
- Apoio mútuo
- Responsabilidade

Apresentação das regras da atividade 1:

- Compreende
- O que não proibido, é permitido
- Seja espontâneo

#### Atividades:



Entre cada exercício os participantes caminham em silêncio. O formador pede para pararem de caminhar apresenta os exercícios.



### **O círculo de nós**

Os participantes dão as mãos de maneira a formar um anel, depois agrupam-se no meio, criando um nó com os corpos. Os participantes devem manter as mãos dadas e manterem-se em silêncio.



### **Pessoa com pessoa**

Juntam-se todos em pares. O formador diz nomes de partes do corpo, que os pares devem juntar, como por exemplo, “cabeça com cabeça” e os pares devem juntar as cabeças; ou “pé com cotovelo” e o pé de um deve tocar o cotovelo do outro. Quando os pares perderem a estabilidade o formador grita “pessoa com pessoa” e os pares separam-se e cada um procura um par diferente e o processo começa de novo repetindo tudo 5 ou 6 vezes.



### **Hipnose**

Juntam-se todos em pares. Um participante mantém a palma da mão para a frente, os dedos na posição vertical, entre 20 e 40 centímetros de distância do rosto de um outro, que é, então, como se estivesse hipnotizado e deve manter seu / sua cara constantemente a mesma distância da mão do hipnotizador.

O hipnotizador inicia uma série de movimentos com a sua mão, para cima e para baixo, direita e esquerda, para trás e para a frente, com a mão vertical em relação ao chão, em seguida, horizontal, em seguida, diagonal, etc. - o parceiro deve mover-se em todas as formas possíveis para manter a mesma distância entre o rosto e a mão para que permaneçam paralelas. Depois de alguns minutos, os dois participantes mudam, o seguidor e o líder.



### **Hipnose com 3 pessoas**

Hipnotismo com duas mãos. O mesmo exercício, mas desta vez o hipnotizador guia dos colegas participantes, um com cada uma das mãos.



### **A garrafa bêbada**

Um dos participantes fica no meio, outros dois participantes ficam de frente um para o outro, um de frente e o outro de costas para a pessoa que está no meio. Devem estar com os braços estendidos, não rígidos, mas ligeiramente curvados, com as palmas para cima. Precisam estar colocados a uma distância relevante de modo a que tudo, desde os joelhos para cima seja suportado quando o protagonista chegar ao chão. Ao sinal dado, o protagonista deixa-se cair para trás, e a outra pessoa tem de estar com as mãos prontas para suportar o peso. Em seguida, os três participantes alteram o seu papel e todos eles vão alternadamente ficando no meio.



### **A folha de papel**

Todos em pares. O formador chama por nomes de partes do corpo, que os pares devem juntar; por exemplo, “cabeça com cabeça” com uma folha de papel entre as cabeças. Repita este exercício com 5 ou 6 partes diferentes do corpo.



### **O maetro**

Os participantes formam um círculo. Um deles vai para o meio e faz qualquer tipo de movimento repetitivo; todos os outros imitam-o. Depois, a pessoa no meio acompanha o movimento com um som repetitivo e os outros tentam reproduzir exatamente os movimentos e sons.



De seguida, ainda fazendo o movimento e o som, este líder aborda e fica em frente à alguém no círculo, desafiando-os a tomar o seu lugar; esta pessoa vai para o meio e, lentamente, muda o movimento, o ritmo e o som da forma que gostar. Todos vão alternadamente para o meio do círculo.



### O rádio

#### Atividade básica:

- Formam-se duas equipas e colocam-se em linha frente-a-frente.
- Quando for dado um sinal, todos os membros da primeira equipa começam a fazer todos juntos um som ritmado.
- Em seguida, a equipa adversária começa a imitá-los.
- O formador está entre as duas linhas e com o movimento das suas mãos faz com que os grupos alterem o volume dos sons. O exercício termina quando os sons alcançarem o nível máximo de intensidade.
- Depois mudam os papéis: o segundo grupo faz um som e o primeiro imita-o.

#### Variação:

- Formação duas equipas e colocam-se em linha frente a frente.
- Ao sinal dado, as duas equipas fazem dois sons diferentes e tentam perturbar o outro grupo. O formador faz com que os grupos mudem o volume do som. O exercício termina quando os sons alcançar o nível máximo de intensidade.



### O espelho

Duas linhas de participantes, cada pessoa olhando diretamente nos olhos da pessoa que está em frente. Os da linha A são os "sujeitos", o povo; os da linha B, são as "imagens". Cada sujeito empreende uma série de movimentos e mudanças de expressão, que a sua "imagem" deve copiar.

O grau de precisão e sincronização deve ser tal que um observador de fora não seria capaz de dizer quem estava a liderar e quem estava a seguir. Todos os movimentos devem ser lentos (de modo a que a "imagem" possa ser capaz de reproduzir e até mesmo antecipar). Em seguida, as duas linhas trocam de papéis.

No final os pares olham para o outro como se estivessem a olhar para um espelho e vê-se a si mesmo bonito. No entanto, a imagem que vê é o parceiro/a.



### A série cego

#### • O carro cego:

O grupo divide-se em pares: um será o cego; o outro será o guia. Um coloca-se em frente ao outro e será o carro. Por detrás, o condutor guia os movimentos do "carro cego" pressionado gentilmente uma mão no cimo das costas (para seguir em frente), no ombro direito ou esquerdo (para virar à direita e à esquerda respetivamente), com a mão na cabeça (reverter) ou retirando a mão (parar). Uma vez que irão ser conduzidos vários carros cegos ao mesmo tempo, é importante evitar acidentes.

#### • Ruídos:

O grupo divide-se em pares: um será o cego; o outro será o guia. Os guias vão segredar os nomes dos seus cegos e começam a caminhar pela sala, os seus pares cegos deverão seguir o som do seu nome.

Quando o guia para de fazer ruído, o cego deve parar também. O guia é responsável pela segurança do seu par cego; ele/ela deve pará-lo(a) (por ex: deixando de fazer o seu som) se estiver em perigo de colidir com outra pessoa cega ou bater num objeto.

Depois o formador pede aos cegos para pararem de se mexer e cada guia afasta-se cerca de 5-6 metros do seu parceiro cego. Os guias dizem segredam o nome do seu parceiro novamente e recebe-o/a nos seus braços.

- **O cego ao dispor:**

O guia conduz o seu par cego como desejar (sem o/a tocar e sem segredar o nome).



### **Jogos de integração de espaço**

- **A teia de aranha:**

Os participantes caminham e quando o formador diz «stop» eles páram no local mantendo uma parte do seu corpo estática (mão, pé...) e esticam as outras partes do corpo tentando tocar as paredes, o chão, o teto e os outros participantes. O resultado parece uma teia de aranha.

- **As figuras geométricas:**

Os participantes tem de se organizar no número de figuras da forma especificada pelo formador - quatro círculos, três diamantes, cinco triângulos, etc.



### **Atividade 2: Teatro Imagem – Resolução de problemas**

**Objetivo específico:** (competências a desenvolver) Compreender os mecanismos de exclusão social.

**Tempo para implementação:** 3 horas 30 minutos

**Recursos necessários:** Uma sala, diferentes objetos para tornar a apresentação real, um teatro ou uma sala que possa ser usada como um teatro, canetas e papel.

**Requisições/Condições:** Os participantes deverão conhecer a filosofia Boal. Idealmente deverão ler a obra de Boal: Teatro do Oprimido

**Riscos e recomendações/Limitações:** O formador nunca dá o seu ponto de vista; ele/ela deve sempre pedir a opinião da audiência.

- O formador analisa e resume os atos dos participantes para estimular a consciência da audiência.
- O formador é amigável e dá boas-vindas e apoia a audiência (ele/ela não desilude a audiência)

#### **Atividades:**



#### **Aquecimento: Auto-escultura**

O grupo divide-se em pares: um será o cego; o outro será o escultor. O escultor modela o seu corpo como uma escultura. O cego toca o corpo do escultor e tenta reproduzir a mesma escultura com o seu próprio corpo. A reprodução deve ser exatamente igual. Depois os pares trocam.



#### **Aquecimento: Escultura de grupo**

Metade do grupo é composto por cegos, a outra metade por guias. Cada guia acompanha um participante cego. Os guias levam os cegos pela mão e modelam os seus corpos numa escultura na qual estarão todos a tocar entre si - ou seja, uma única escultura feita de uma série de corpos.

Depois os guias afastam-se e reproduzem a mesma escultura com os seus próprios corpos; a reprodução deve ser exatamente igual à original modelada e cada guia tomará exatamente mesma posição que a pessoa cega que modelou. De seguida o formador leva os cegos até junto dos guias e através do toque terão de encontrar/identificar o seu guia.



### **Teatro Imagem: Auto-escultura em círculo**

Os participantes formam um círculo com as costas voltadas para o centro. O formador pede aos participantes que expressem um tema escolhido de forma visual, com os seus corpos. Quando o formador bater palmas os participantes voltam-se para o centro do círculo e colocam os corpos numa posição estática, como uma escultura, para expressar a sua opinião ou ideia ou experiência do tema escolhido. O exercício é repetido 2 vezes com os mesmos temas escolhidos. O formador pede aos participantes para repetirem as 3 esculturas sucessivamente e para escolherem a que tiver mais significado para cada um.



### **Teatro Imagem: Esculpir com outros corpos**

- O grupo divide-se em pares: um será a estátua; o outro será o escultor.
- Cada escultor modela a sua estátua para expressar um tema escolhido. Tocam no corpo da "estátua" e não podem usar linguagem "espelho "; não podem usar o próprio corpo para mostrar a imagem ou a expressão que querem ver reproduzida, devendo modelar o corpo do seu par.
- Os escultores finalizam as suas escultas colocando o olhar das estátuas.
- Depois o formador pergunta aos escultores o que eles vêem (não o que sentem) quando olham para as estátuas e pedem para votarem na imagem que consideram ter mais poder. Também será pedido aos escultores para justificarem a sua escolha.
- De seguida os escultores tentam juntar as esculturas semelhantes, a fim de formarem várias esculturas "multi-pessoas, às quais o escultor deverá dar um significado.
- No final o formador resume os comentários dos escultores e sintetiza o que eles viram no tema escolhido.



### **Teatro Imagem: Criação de imagens sobre um tema escolhido**

- O grupo divide-se em sub-grupos de 5 ou 6 pessoas. Uma pessoa será o escultor, os outros serão estátuas. O escultor ilustra o tema da opressão proposto pelo grupo, usando os corpos dos outros membros do seu sub-grupo. O escultor escolhe quem quer usar e cria várias imagens sobre o mesmo tema.
- Depois, cada sub-grupo escolhe a imagem mais poderosa e seleciona a imagem do sub-grupo.
- O formador pergunta a cada grupo para recriar cada uma das imagens e a imagem do sub-group.
- No final os participantes escolhem uma imagem de grupo comum, que será a imagem do grupo da opressão.



### **Atividade 3: Fórum Teatro – Consciência Social**

**Objetivos específicos:** (competências a serem desenvolvidas) Formar os participantes a saber solucionar um problema (família, trabalho, política, social...problemas)

**Tempo para implementação:** Meia hora

**Recursos necessários:** Uma sala de aula, objetos diferentes para tornar o jogo real, um teatro ou uma sala de aula que possa ser configurada como teatro, canetas e papel

**Indicação de qualquer conhecimento prévio necessário/condições:** Os participantes deverão conhecer a filosofia de Boal. Idealmente deveriam ler a obra de Boal: Teatro do Oprimido

**Riscos e recomendações/limitações:**

- O formador nunca transmite o seu ponto de vista; ele(a) pede sempre a opinião da audiência.
- O formador analisa e resume as ações dos participantes para estimular a consciência da audiência.
- O formador é afável, dando boas-vindas e apoiando a audiência (ela(a) não deixar a plateia para trás)

**Atividades:**



### Os 5 desejos

O grupo reproduz a imagem da opressão que selecionaram na atividade anterior. O formador pede aos membros do público para subirem ao palco um por um e modificarem a imagem cinco vezes, a fim de transformar uma imagem de opressão numa imagem sem opressão.



### A imagem ideal – A imagem da felicidade

A partir da imagem de opressão, os membros do público são convidados pelo formador a subir ao palco e criar uma imagem da felicidade “esculpindo” e posicionando os corpos dos atores. Depois o formador pede à audiência para escolherem uma imagem e selecionarem a sua imagem de felicidade.



### A imagem da transição

Aos membros da audiência ser-lhes-á pedido para criarem uma imagem de transição entre a imagem da opressão e a imagem da felicidade. Nesta imagem da opressão terão sido eliminadas e todos no modelo terá chegado a um equilíbrio plausível, um estado de coisas que não é opressivo para qualquer um dos personagens.