



CATÓLICA
ESCOLA DAS ARTES

PORTO

ENVELHECIMENTO (CRI)ATIVO:

TEATRO E OUTRAS
ARTES
PERFORMATIVAS

UM PROJETO ARTÍSTICO INTERVENTIVO
Inês da Cruz Lemos



CATÓLICA
ESCOLA DAS ARTES

PORTO

ENVELHECIMENTO (CRI)ATIVO:

TEATRO E OUTRAS
ARTES
PERFORMATIVAS

UM PROJETO ARTÍSTICO INTERVENTIVO desenvolvido por
Inês da Cruz Lemos
379318007

Orientado por Henrique Manuel Pereira
Mestrado em Gestão de Indústrias Criativas
2020

Agradecimentos

Aos meus pais pelas oportunidades e paciência

à minha irmã pelo apoio

à minha avó que me escutou durante muitas viagens de comboio

ao meu orientador por me colocar os pés na terra

à Universidade Católica Portuguesa pelos conhecimentos e educação

RETRATO

Eu não tinha este rosto de hoje,
Assim calmo, assim triste, assim magro,
Nem estes olhos tão vazios,
Nem o lábio amargo.

Eu não tinha estas mãos sem força,
Tão paradas e frias e mortas;
Eu não tinha este coração
Que nem se mostra.

Eu não dei por esta mudança,
Tão simples, tão certa, tão fácil:
Em que espelho ficou perdida
A minha face?

(Cecília Meireles)

Resumo

O envelhecimento da população representa hoje um dos maiores dilemas sociais no mundo, exigindo soluções e estratégias de intervenção mais diretas nos idosos e nas futuras gerações. Relacionado com este envelhecimento, os números de inatividade e de dependência dos idosos têm vindo a aumentar, perspetivando-se uma acentuada baixa na qualidade de vida dos mesmos. O presente projeto configura uma proposta de solução para esta problemática, convocando o Teatro, outras Artes Performativas e a Saúde, perspetivando um Envelhecimento Ativo/Criativo. Por meio de estudos de casos e de revisão de literatura, pretendo demonstrar que os projetos artísticos e comunitários podem trazer benefícios para os seus participantes e, ao mesmo tempo, podem promover e consciencializar para a importância do desenvolvimento de papéis mais ativos na sociedade. Este documento apresenta também um exemplo de projeto artístico que pode ser desenvolvido a nível internacional, num diálogo entre Portugal e Espanha, com objetivo de contribuir para a diminuição do número de idosos dependentes nas regiões transfronteiriças e interiores dos dois países. Para a realização deste projeto discrimino todos os pormenores da sua produção, desde o imaginário a toda a logística necessária, bem como o seu orçamento final.

A criação deste projeto servirá de base para mais e novos projetos artísticos e comunitários que primem, por intermédio de soluções sociais e económicas, pela criação de relações dialogantes entre as áreas da cultura e da saúde.

Palavras-chave: teatro; artes performativas; longevidade; envelhecimento ativo; envelhecimento criativo; artes e saúde; idosos.

Abstract

The aging of the population represents one of the biggest social dilemmas in the world, requiring more direct solutions and intervention approaches in the elderly and future generations. Related to this, the numbers of inactivity and dependency of elderly people have been increasing, with a marked decrease in their quality of life. The present project configures a solution proposal to this problem, convening the Theater and other Performing Arts and Health, prospecting an Active and Creative Aging. Through case studies and literature review, I intend to demonstrate that art and community projects can bring benefits to its participants and at the same time can promote and raise awareness of the importance of playing more active roles in the society. Moreover, this document also presents an example of an artistic project that can be developed internationally, in a dialogue between Portugal and Spain, to contribute to the reduction of the dependent' numbers of elderly people in the most cross-border and inland regions of the two countries. For the realization of this project, I discriminate all the stages to its production, from the imaginary to all the necessary logistics, as well as its final budget.

The creation of this project will serve as the basis for more and new artistic and community projects that excel, through social and economic solutions, by creating dialoguing relationships between the areas of culture and health.

Keywords: theater; performing arts; longevity; active aging; creative aging; arts and health; seniors.

Índice

Introdução	9
Capítulo I. Crescimento Demográfico e Envelhecimento Ativo	12
1. Crescimento Demográfico e Aumento de Esperança Média de Vida	12
2. Envelhecimento ativo	13
2.1. Políticas Europeias	14
3. Velhice, história da velhice, estereótipos e mitos	16
3.1. Envelhecimento, o processo de envelhecer	17
3.2. Ser idoso no século XXI	17
3.3. História da Velhice, o papel do idoso ao longo dos tempos	18
3.4. Mitos sobre a velhice e as suas consequências	20
Capítulo II. Criatividade, Teatro e Idade Maior	23
1. Criatividade, uma competência do ser humano	23
2. Envelhecimento Criativo	24
3. Teatro como fator impulsionador para uma vida mais ativa e participação na comunidade	26
3.1. História do Teatro	26
3.2. Cultura, Participação e Cooperação	27
3.3. Aprofundamento do conceito de Comunidade e de Teatro Comunitário	30
Capítulo III. Península Ibérica e Envelhecimento Ativo	33
1. Envelhecimento ativo nas zonas rurais e urbanas	33
2. Regiões Transfronteiriças com maior Índice de Longevidade	35
3. Posicionamento de Portugal e Espanha em relação ao envelhecimento ativo	36
4. Relações entre Portugal e Espanha	38
5. José Saramago, personalidade comum de Portugal e Espanha	38
5.1. <i>A Jangada de Pedra</i>	40
Capítulo IV. O Projeto	43
1. Apresentação do Projeto	43
2. Objetivos, Missão e Valores	44
2.1. Objetivos e respetivas ações	44
2.2. Missão, Valores e Temáticas	45
3. As Dimensões Gerais do Projeto	46
4. <i>A Jangada de Pedra</i>, o imaginário	47
4.1. Citações do Romance	47
4.2. Temáticas presentes no Romance	49
5. Análise e Justificação do Projeto	51
5.1. Análise SWOT	51
5.2. Justificação e Motivação para o projeto	54
Capítulo V. Produção do Projeto	56
1. Dados gerais do projeto	56

2. Recursos Humanos	57
2.1. Organograma.....	59
3. Produção e Metodologias	60
3.1. Metodologias de Trabalho	60
4. Cronograma e Calendário	61
4.1. Cronograma Geral.....	61
4.2. Calendário	62
5. Plano de Atividades	63
6. Marketing	72
6.1. Características gerais da oferta	72
6.2. Público-alvo	73
6.3. Divulgação e Comunicação	74
6.4. Documentário Final	75
7. Apoios e Patrocinadores	75
8. Orçamento	76
Conclusão	80
Bibliografia e outras referências	83
Anexos	88

Introdução

Desde sempre o ser humano utiliza a criatividade como ferramenta para a solução dos seus problemas. A razão aliada à imaginação e à vontade de criar foram constantemente a engrenagem para o desenvolvimento da Humanidade e das sociedades tal como as conhecemos.

É justamente no quadro deste dinamismo que surgem as indústrias criativas:

“(…) Creative industries, has emerged from this mix that exploits the fuzziness of the boundaries between “creative arts” and “cultural industries”, freedom and comfort, public and private, state-owned and commercial, citizen and consumer, the political and the personal. It was partly a case of democratizing culture in the context of commerce. (...) And was also the case of creativity as an enterprise sector.” (Hartley, 2005:18)¹

Desenvolve-se, desta forma, uma indústria que não dá apenas importância à cultura no geral, mas se interessa também pela forma como esta é produzida, enraizada, consumida e apreciada. (Hartley, 2005:18)

A criatividade passa a ser uma característica exigida para a prosperidade dos negócios, explorando a capacidade de invenção e de colaboração das equipas para além de um pensamento baseado no retorno do investimento, possibilitando um maior desenvolvimento da economia. Desta forma, as Indústrias Criativas tornam-se especialmente bons investimentos do domínio público, desde logo por dois motivos: podem incentivar a elaboração de novos compromissos culturais, em vez de uma homogeneização da cultura; e permitem novas oportunidades para as empresas e para os artistas, com a criação de novos postos de trabalho e de projetos colaborativos em diferentes áreas culturais e artísticas. (Hartley, 2005)

Assim, através da relação entre os profissionais de diferentes áreas com objetivos comuns, nascem novos desafios e projetos que veem na criatividade o ponto de partida para a concretização de algo. A título de exemplo realço a aliança entre as artes e a saúde que é aplaudida hoje pelos profissionais de ambas as áreas.

Nos últimos anos, o crescimento demográfico e o aumento da esperança média de vida, contribuindo para uma população cada vez mais envelhecida, tornaram-se num dos maiores dilemas sociais e económicos da nossa sociedade. Observou-se, entre o ano de

¹“(…) Indústrias criativas emergiram dessa mistura que explora a imprecisão das fronteiras entre as “artes criativas” e as “indústrias culturais”, liberdade e conforto, público e privado, estatal ou comercial, cidadão e consumidor, o político e o pessoal. Em parte, foi um caso de democratização da cultura num contexto comercial (...) E também um caso de criatividade como setor empresarial.”

1960 e o ano de 2018, um aumento da esperança média de vida de 13,8 anos (PORDATA, 2020) e um aumento da percentagem de idosos para 21,7% de toda a população residente em Portugal. Para os próximos trinta anos estima-se que esta percentagem venha a aumentar drasticamente para 32% da população.

Contudo, não é apenas a longevidade e a demografia alusiva aos idosos que preocupa a sociedade. Atualmente verifica-se que dentro desta percentagem elevada da população idosa encontramos também uma percentagem alta de idosos considerados inativos e dependentes. Acredita-se que ao longo do período pós-reforma algumas pessoas vão perdendo capacidades, autonomia e satisfação, tendo como consequência uma diminuição da sua qualidade de vida e do seu papel na sociedade.

Em Portugal as regiões com maior número de idosos dependentes são atualmente as zonas rurais, interiores e transfronteiriças. São também das que mais necessitam de apoios estatais pois as pensões são geralmente baixas. Se se conseguir inverter esta tendência poder-se-á aliviar o Estado relativamente a esses apoios/subsídios.

Desta forma, apoiando-me no conceito de envelhecimento ativo, considero ser premente encontrar soluções para esta realidade. Como? Desde logo, procurando atribuir aos idosos papéis relevantes na sociedade, ajudando-os a tornarem-se mais ativos e presentes nas comunidades, contribuindo assim para o aumento da sua autoestima e qualidade de vida.

Todavia, o envelhecimento ativo não é uma estratégia passível de ser resolvida com a prescrição de um simples medicamento pelos serviços de saúde. São necessárias várias ações articuladas passíveis de estimular a atividade física e mental dos idosos.

A partir da premissa supracitada sobre a aliança entre as artes e a saúde, podemos presumir que as artes performativas, como o teatro, apresentam características importantes que podem ser aproveitadas em projetos de implementação de envelhecimento ativo. Projetos estes que poderão criar dinâmicas importantes, permitindo ao idoso superar as suas limitações, sensibilizando e consciencializando as gerações futuras através de uma desmitificação dos estereótipos associados ao envelhecimento.

Desta forma, apresento neste documento um projeto artístico e comunitário que pode ser desenvolvido neste âmbito, tendo como propósito maior diminuir os números de dependência e inatividade dos idosos portugueses e espanhóis.

O projeto aqui apresentado realizar-se-á entre estes dois países, pois como já foi referido, os maiores índices de longevidade e dependência em Portugal encontram-se nas regiões transfronteiriças da Península Ibérica. Assim, acrescenta-se ao projeto novos

valores e objetivos como a partilha de culturas e a celebração dos diferentes patrimónios e identidades.

Como personalidade comum entre Portugal e Espanha, o Nobel da literatura José Saramago será a ligação e ponto de partida para este projeto. Com efeito, a sua obra *A Jangada de Pedra*, que retrata um acontecimento ficcionado da separação da Península Ibérica relativamente ao resto da Europa, será o imaginário para a criação do espetáculo final.

Partindo desta “jangada de pedra”, e na procura de um bem comum para os dois países, o projeto terá como base três dimensões importantes para a sua realização: a *dimensão artística*, que pretende desenvolver a criatividade nos idosos, com a realização de formações, conversas e ensaios, bem como com a criação de uma encenação teatral final que será apresentada como culminar do projeto; a *dimensão social*, referente à implementação de uma estratégia de envelhecimento ativo na sociedade portuguesa e espanhola; e a *dimensão de investigação* relacionada com a presença de um investigador e de um psicólogo que acompanharão o progresso do projeto, analisando os seus resultados para posteriormente serem apresentados à comunidade científica dos dois países.

O presente documento divide-se em cinco capítulos, sendo os três primeiros uma análise e reflexão em torno de conceitos e tópicos que considero fundamentais para o enquadramento do projeto, a saber: crescimento demográfico; envelhecimento ativo; história da velhice; criatividade; teatro comunitário; envelhecimento ativo na Península Ibérica; relações entre Portugal e Espanha; José Saramago e *A Jangada de Pedra*.

Os dois restantes capítulos configuram o projeto propriamente dito. Por conseguinte, no quarto capítulo serão desenvolvidos os dados gerais do projeto, encontrando-se no quinto, de forma detalhada, a sua produção e práticas necessárias à sua concretização.

Por fim, faço uma análise ao projeto e uma avaliação do seu interesse e viabilidade.

Este projeto pretende ser um desafio, uma viagem de aprendizagem, não só para mim que o redigi, como também para os artistas e diferentes entidades que o vão receber e implementar. Trata-se, assumo-o desde já, de um projeto ambicioso, todavia bastante gratificante.

Capítulo I. Crescimento Demográfico e Envelhecimento Ativo

1. Crescimento Demográfico e Aumento de Esperança Média de Vida

Nos últimos anos tem-se vindo a registar em Portugal, como no resto da Europa, alterações demográficas que advêm principalmente do aumento da longevidade e do número efetivo da população mais idosa. Tais alterações devem-se essencialmente à forte redução da natalidade e, por consequência, da diminuição da população mais jovem.

A longevidade constitui uma vitória em termos de desenvolvimento socioeconómico e de saúde pública. No entanto, exige alterações e transformações na sociedade relacionadas com a vivência destes mesmos idosos.

O envelhecimento populacional é definido a nível coletivo, com base na proporção da população de pessoas idosas na população total. Atualmente, de acordo com a base de estatísticas PORDATA, um idoso é considerado uma pessoa com 65 ou mais anos.

Ainda recorrendo à referida base estatística concluímos que em 2018 os idosos representavam 21,7% de toda a população residente em Portugal, em oposição a uma percentagem de 13,8% da população com menos de 15 anos. (PORDATA, 2019)

Em 2017 a esperança média de vida atingiu 77,8 anos para os homens e 83,4 anos para as mulheres e o índice de envelhecimento em Portugal passou de um registo de 27,5% em 1961 para 157,4% em 2018. (PORDATA, 2019)

Portugal é considerado o terceiro país da União Europeia (na composição de 28 países) com maior percentagem de pessoas idosas, ultrapassado apenas pela Alemanha e pela Itália.

O índice de longevidade² em Portugal subiu consideravelmente, sendo que no ano de 1960 o valor correspondia a 14,5% e em 2017 correspondeu a 29,2% em comparação com a média europeia de 28,2%. (PORDATA, 2019)

Entre as regiões do litoral e do interior podemos também encontrar grandes diferenças nos valores comparativos dos índices de esperança média de vida e das taxas de natalidade. Em 2018, o número de indivíduos em idade ativa por idoso apresentava um índice de sustentabilidade potencial de 8,3 na Ribeira Grande (Açores) comparativamente a um valor de 1 em Alcoutim (Algarve) ou de 1,2 em Idanha-a-Nova

² Definição: “Onde há mais e menos pessoas com 75 e mais anos por cada 100 idosos.” (PORDATA, 2019)

(Beira Baixa). Já o índice de dependência dos idosos apresentava um valor de 95,7% em Alcoutim e 12% na Ribeira Grande. (PORDATA, 2019).

A tendência para o envelhecimento da população na última década é clara ao compararmos os últimos dados apresentados. Naturalmente esta revolução de longevidade exerce sobre a sociedade um forte impacto, exigindo adaptações e respostas a diversos níveis (políticos, sociais e económicos), nomeadamente por parte dos sistemas de suporte como é o caso dos sistemas de saúde, segurança social, educação, justiça e transportes. (ENEAS, 2017)

Desta forma, com um aumento de pessoas idosas na população é necessário perceber como é que se vai oferecer melhor qualidade de vida a esta faixa etária.

O conceito de qualidade de vida pode ser definido pela perceção que o indivíduo tem acerca da sua posição na vida, do contexto cultural, dos valores pelos quais vive e a perceção em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (WHO, 1997 cit. por ENEAS, 2017). Atualmente, são consideradas as três bases do conceito de qualidade de vida, na terceira idade: o bem-estar financeiro, a saúde e o suporte, e a integração social. Nesta fase da vida estes três componentes podem ser afetados por diversas situações da vida, desde a reforma a uma viuvez, passando por exemplo por problemas de saúde. (Zaidi, 2014, cit. por ENEAS, 2017)

Repensar o envelhecimento implica repensar e reestruturar as políticas públicas, e tal pressupõe que todo o país compartilhe esta visão de mudança.

2. Envelhecimento ativo

Com base no pressuposto teórico do aumento da esperança média de vida e do número de idosos em Portugal e no resto da Europa, surge o conceito de envelhecimento ativo como resposta a uma sociedade mais longeva.

A Organização Mundial de Saúde define o conceito referido como “o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para a melhoria da qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem bem como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que contribui para o bem-estar das pessoas idosas, sendo a capacidade funcional o resultado da interação das capacidades intrínsecas da pessoa (físicas e mentais) com o meio”. (WHO, 2015 cit. por ENEAS, 2017:6)

O termo “ativo” refere-se não só à possibilidade de a pessoa ser fisicamente e profissionalmente ativa, como também participativa na vida social, económica, cultural, espiritual e cívica na sociedade onde vive. Assim sendo, são estes alguns fatores que vão influenciando o idoso e a sua qualidade de vida ao longo do seu envelhecimento – não apenas os fatores como a saúde, mas também os ambientais e os pessoais, e a família, a comunidade e a sociedade. Todos eles exercem um impacto considerável na vida do idoso. (WHO, 2012)

No entanto, é necessário ter noção de que, apesar de haver uma categorização de idoso na sociedade, nem todas as pessoas que são categorizadas como tal se encontram no mesmo nível de envelhecimento. Para além dos fatores já referidos existem outros como o da saúde, o género, a independência, a autonomia e participação social que são grandes influenciadores no envelhecimento - um homem de 70 anos pode encontrar-se num estado mais avançado de envelhecimento do que uma mulher de 85 anos, ativa e participativa na comunidade.

O conceito de envelhecimento ativo ultrapassa estereótipos caracterizados pela passividade e dependência, dando ênfase a uma necessidade de maior autonomia e participação dos idosos. Separa o envelhecimento de conceitos puramente económicos, para uma abordagem maior de bem-estar físico e mental, qualidade de vida e participação social. (Foster, 2014)

Apesar de ser um dever do Estado auxiliar os idosos na procura pelo aumento da qualidade de vida, cada idoso deve empenhar-se em encontrar maneiras de continuar ativo na sociedade enquanto agente da sua própria vida.

2.1. Políticas Europeias

O conceito de Envelhecimento Ativo foi criado nos anos 90 após consciência mundial de um crescimento demográfico que colocava em questão o envelhecimento e a evolução da linha da vida, caracterizando a “última fase” como a inativa.

Após esta consciência, em 1999, são apontados pelo documento *Towards a Europe for all Ages* quatro desafios políticos relacionados com esta área e que necessitavam de ser solucionados: o declínio de uma população com idade ativa; grandes dispêndios em pensões e finanças públicas; o aumento de pessoas com necessidade de cuidados básicos; e maior exposição dos idosos a riscos. (Foster, 2014)

Todavia, na procura por uma solução, as respostas políticas que surgiram baseavam-se em duas premissas generalistas: que a velhice é geralmente retratada como

um período de inatividade e dependência e que o idoso é um potencial recurso social e económico.

Associando as duas, mas com um maior enfoque na última, foram criadas as primeiras políticas europeias apoiadas no envelhecimento ativo. Esta primeira tentativa baseava-se no aumento do tempo de atividade no qual se aumentava o número de anos de trabalho, adiando a reforma, resultando numa protelação relativamente ao início da velhice.

Com a evolução dos estudos, foi-se entendendo que o problema residia na compreensão do papel do indivíduo na sociedade após a reforma e na falta de atividades que possibilitassem a continuidade da qualidade de vida dos mesmos.

Assim, criaram-se novas estratégias de envelhecimento ativo, como formas de prevenção, que foram implementadas ao longo da vida dos indivíduos.

Walker (2002) afirma que estas estratégias de envelhecimento ativo devem basear-se em sete princípios-chave:

1. Uma “atividade” deve conter todas as atividades significativas que contribuem para o bem-estar individual, tal como voluntariado, atividades de lazer, ser cuidador, etc;
2. O processo de envelhecimento ativo deve envolver todas as gerações, ao longo das suas vidas, como forma de prevenção;
3. Deve abranger todos os idosos, mesmo aqueles que são frágeis e dependentes;
4. Solidariedade intergeracional deve ser a característica principal do envelhecimento ativo, reforçando a necessidade de justiça entre as diferentes gerações;
5. O conceito abrange direitos e deveres: o direito à proteção social, à educação e às práticas de exercício mental e físico, e o dever de aproveitar estas oportunidades que garantem a continuação da atividade;
6. Esta estratégia deve permitir a criação de ações políticas relacionadas com a promoção desta atividade, mas também deve permitir que os idosos atuem sobre essas políticas, oferecendo-lhes recursos para continuarem a ser cidadãos ativos;
7. A estratégia deve respeitar a diversidade cultural e nacional. (Cf. Walker 2002, cit. por Foster, 2014)

Concluindo, a abordagem de uma estratégia de envelhecimento ativo deve ser flexível, abrangendo diferenças culturais e religiosas, mas sempre justa e idêntica para todos os seres humanos; deve ter em conta que o *status* socioeconómico e os recursos que o idoso dispõe influenciam o envelhecimento; e que ambos os géneros apresentam diferenças ao longo deste processo.

A abordagem deve também permitir que o próprio idoso escolha fazer parte ou não do seu processo de envelhecimento ativo e escolher que papel é que o envelhecimento ativo pode ter na sua vida.

3. Velhice, história da velhice, estereótipos e mitos

Simone de Beauvoir, em 1970, afirmou “La vieillesse est un secret honteux et un sujet interdit. (...) C'est pourquoi il faut briser la conspiration du silence.”³ (Beauvoir, 1970:13 cit. por Santos, 2010:20).

Velhice, também conhecida como terceira idade, idade avançada ou idade maior, é um conceito que tem vindo a evoluir bastante na nossa sociedade. No entanto, em pleno século XXI, ainda apresenta na sua definição uma carga negativa, cheia de estereótipos e de preconceitos. Tal deve-se principalmente à imagem que o idoso tem nos nossos dias, uma imagem marcada pela decadência física, dependência e inatividade, do fim do seu papel social como cidadão e, principalmente, como a última a fase da vida, a etapa antes da morte.

A velhice está ainda associada “à decadência física e psíquica, à tristeza, à solidão, à pobreza, ao afastamento da vida activa e dos centros de decisão políticos, económicos e sociais é uma fase da vida que ninguém deseja.” (Santos, 2010:20)

Atualmente vivemos numa sociedade em que as pessoas valem pelo que fazem e a produtividade é premiada. Os idosos ainda são vistos como pessoas sem ação gerando por vezes o preconceito de que são desnecessários. Tal cria um sentimento de culpabilidade no próprio idoso, gerando sentimentos de dependência que se tornarão difíceis de alterar. Desta forma, o idoso ocupa nos nossos dias um estatuto de baixa importância na atual pirâmide social.

A velhice ainda é considerada tabu e a juventude, pelo contrário, encontra-se na moda, “obrigando” a sociedade a comportar-se e a sentir-se como tal. Assim, como a

³ “A velhice é um segredo vergonhoso e um assunto proibido. (...) É por isso que devemos quebrar a conspiração do silêncio.”

velhice não é falada nem discutida origina sobre as pessoas medo e aversão relativamente à chegada da mesma e uma contínua procura pelo incansável “elixir da juventude”.

A existência destes preconceitos pode estar relacionada com a presença de sentimentos negativos relativamente a este grupo etário. Assim, desenvolve-se uma forma de discriminação, neste caso em relação à idade, ao qual se dá o nome de “idadismo”. (Marques, 2011:18)

3.1. Envelhecimento, o processo de envelhecer

Com o conceito de velhice surge muitas vezes associado o verbo envelhecer no sentido em que o processo de envelhecimento está unicamente relacionado com a idade maior. Pelo contrário, “envelhecer” define-se pelo processo que ocorre ao longo do tempo de forma progressiva e que varia de indivíduo para indivíduo. É um processo de desenvolvimento caracterizado por ganhos e perdas que ocorre desde o nascimento até à morte. (Lopes, 2010) A velhice implica que tenha havido um envelhecimento, mas o envelhecimento não implica que haja uma velhice.

Este processo caracteriza-se pela diminuição das capacidades biológicas e funcionais, a diminuição gradual das capacidades e resistências físicas, o aumento da fragilidade e vulnerabilidade e o aumento da probabilidade de morte. A progressão do envelhecimento sofre várias influências desde sociais, fisiológicas, psicológicas e temporais.

Também ligado ao conceito de envelhecimento, podemos encontrar a forte presença do termo doença. Envelhecimento e doença são dois processos completamente diferentes, pois a saúde não desaparece com o envelhecimento. Pesquisas e estudos sobre o mesmo tendem a focar-se principalmente em noções de perda e de declínio pessoal, podendo ser a doença uma consequência; no entanto, não deve ser automaticamente associada a este conceito.

3.2. Ser idoso no século XXI

Com que idade se é idoso no século XXI? O início do período correspondente à velhice ainda não é consensual, visto que difere de pessoa para pessoa, devido à individualidade de cada um e às formas particulares de envelhecimento dos mesmos. (Santos, 2013) A velhice é determinada pela idade biológica dos indivíduos, mas não pela

sua idade cronológica. Este período também difere de país para país visto que não há uma unanimidade nos critérios de caracterização. Há discrepâncias nas idades atribuídas à velhice e tal deve-se principalmente às diferentes culturas de cada país.

Atualmente em Portugal pode-se concluir que uma pessoa é considerada idosa a partir dos sessenta e cinco/sessenta e seis anos pois esta é a idade pela qual se pode aceder à pensão por velhice e aos descontos nos diversos espaços culturais e transportes públicos. No entanto, será que poderemos mesmo afirmar que com sessenta e cinco anos a pessoa é idosa nos dias de hoje? Afinal diz-se que nos nossos dias os setenta anos são os novos sessenta, adiando cada vez mais o envelhecimento e consequentemente a velhice.

Entretanto, durante a fase pandémica do vírus Covid-19 que atravessamos, um dos maiores grupos de risco apontados pelas autoridades é o da terceira idade, caracterizando-os como indivíduos com idade superior a setenta anos. Devido a esta recente caracterização, irei considerar ao longo deste projeto o idoso uma pessoa com setenta ou mais anos.

3.3. História da Velhice, o papel do idoso ao longo dos tempos

Ao longo dos diferentes períodos históricos a imagem e o papel do idoso na sociedade foi sofrendo alterações significativas, oscilando entre definições negativas e positivas para as diferentes comunidades. Veja-se, por exemplo, o quadro elaborado a partir de várias fontes bibliográficas⁴:

Povo / Autor	Período	Papel do Idoso
Antigas Civilizações (Egipto e China)	4500 a.C. a 300 d.C.	Era parte importante na comunidade, na política e na família; estava associado à divindade e à sabedoria.
Sociedades Antigas Orientais	4.000 a.C. a 500 a.C.	Era considerado um privilégio sobrenatural - a longevidade estava associada à sabedoria e à experiência.
Babilônios	1894 a.C. a 538 a.C.	Estava muito presente a ambição da imortalidade e a conservação da juventude.

⁴ LOPES, M. G. (2010). *Imagens e estereótipos de idoso e envelhecimento, em idosos institucionalizados e não institucionalizados* (Doctoral dissertation); LEMOS, D., PALHARES, F., PINHEIRO, J. P., & LANDENBERGER, T. (2001). Velhice. *Revista Virtual Textos & Contextos*, (4); FOSTER, L., & WALKER, A. (2014). *Active and successful aging: A European policy perspective. The Gerontologist*, 55(1), 83-90.

Povo / Autor	Período	Papel do Idoso
Maias, Astecas e Incas	Séc. XVI a.C. a séc. XVI d.C.	Eram considerados indivíduos com sabedoria e experiência (nos aspetos filosóficos, religiosos e mitológicos). No final deste período os idosos tornam-se uma responsabilidade pública.
Grécia Clássica	510 a.C. – 323 a.C.	Estava num lugar subalterno à beleza e à juventude.
Hipócrates	460-377 A.C.	A velhice era comparada ao Inverno; caracterizava-se o idoso como uma pessoa com 56 anos.
Platão em <i>A República</i>	427-347 A.C.	Caracterizava a velhice como a fase da prudência, sensatez e capacidade de juízo.
Aristóteles	384-322 A.C.	A velhice era apelidada de “Quarta Idade”, caracterizada pela senilidade, deterioração e doença; caracterizava-se o idoso como uma pessoa com 50 anos.
Cícero	106-43 A.C.	Idade de máximo exponencial a nível intelectual; caracterizava-se o idoso como uma pessoa com 80 anos.
Séneca	4-65 D.C.	A velhice era considerada uma doença incurável.
Galeno de Pérgamo	129-199 D.C.	A velhice era considerada como fase normal da vida.
Santo Agostinho	354 d.C. a 430 d.C.	Fase caracterizada pela decrepitude, fealdade e pecado.
	Idade Média e Idade Renascentista Séc. V a XVI	A idosa era considerada uma bruxa e os idosos eram vistos como obedientes e escravos; ocorriam muitos atos de violência contra os idosos.
	Séc. XVIII	Os idosos eram considerados simpáticos, educadores e sábios.
	Séc. XIX	A população envelhecida encontrava-se sem trabalho, sem rendimentos e sem proteção familiar; dá-se início à institucionalização e à revolução da longevidade
	Modernidade	Premência de uma sociedade estratificada na qual o idoso não estava presente em nenhum dos estratos sociais.

Povo / Autor	Período	Papel do Idoso
	Séc. XX	Surge a Gerontologia e a Geriatria, e a criação de lares, centros de dia e apoio domiciliário.
	1930	Surge o estudo da experiência emocional e social do envelhecer na Psicologia e na Sociologia.
	Na atualidade	Dá-se uma valorização económica; os idosos tornam-se impulsionadores de mercados como o turismo e serviços de terceira idade.

3.4. Mitos sobre a velhice e as suas consequências

Cícero (44 anos a.C.) define as quatro razões para a ideia de infelicidade que acompanha a velhice: porque nos afasta da vida ativa; debilita o corpo; impede-o de desfrutar de quase todos os prazeres; está próxima da morte. (Santos, 2010)

Do mesmo modo que com Cícero, o conceito de idoso continua atualmente a ter uma forte conotação negativa que provém principalmente de preconceitos errados e de mitos que denegrecem a velhice. São estes:

- mito da senilidade, que se baseia na ideia de que o idoso é senil, doente e que se encontra em deterioração mental;
- mito do isolamento social, no qual a exclusão, o repouso e a solidão são o melhor para o idoso;
- mito da inutilidade pois após a reforma o idoso deixa de ser produtivo, tornando-se inútil para a sociedade;
- mito da pouca criatividade e da vontade de aprender, que se baseia na ideia de que os idosos têm poucas capacidades, são mais lentos e têm menos atenção, associando estes acontecimentos à perda cognitiva e à falta de uso destas capacidades;
- mito da assexualidade, que gera um tabu cultural quanto à existência de sexualidade na vida dos idosos.

Pelo contrário, ser idoso não implica senilidade, doença, dependência nem falta de produtividade. O idoso não trabalha, mas executa outras tarefas bastante importantes para a sociedade (como p.e. forte presença na educação dos netos, voluntariado na sua comunidade, etc.). Por outro lado, assim como os jovens, os idosos melhoram a

criatividade e o desempenho das tarefas desde que treinem a sua execução. Quanto à sua sexualidade, está presente, não da mesma maneira que na juventude, mas existe e demonstra-se de formas diferentes. (Lemos, *et al.*, 2001)

A entrada para a reforma ainda é associada à aproximação da fase da velhice (relacionada com a ideia de falta de produtividade), podendo significar uma perda de estatuto social ou uma forma de exclusão social. Estes e outros impactos negativos na vida das pessoas devem-se principalmente: à rutura com o ambiente de trabalho; à dependência em relação ao sistema de pensões; à ausência de papéis sociais significativos; à ociosidade; à marginalização social e possíveis perdas na vida do idoso, como a viuvez. (Lemos, *et al.*, 2001)

Estes acontecimentos podem conduzir a uma diminuição da autoestima, condicionando a forma como o idoso confronta o seu dia-a-dia. Poderá evoluir para uma crise de identidade, perda de algumas ligações sociais com os colegas de trabalho e amigos, levando-o a um isolamento, depressão, diminuição da participação social e da continuação da atividade. Consequentemente podem surgir os tão falados sentimentos de inutilidade e de dependência.

Por outro lado, a entrada para a reforma pode também significar o início de uma fase repleta de novos sentidos, pois o idoso tem a oportunidade de se realizar pessoalmente, retomar projetos que foram deixados pelo caminho e solidificar relações familiares e de amizade. No entanto, a pressão para realizar estes sonhos pode distanciar o idoso de os concretizar, principalmente se este não tiver meios suficientes para os executar (financeiros e não só).

Outro mito, também presente na sociedade, é o da alteração de personalidade e da perda de identidade - os idosos não se transformam noutras pessoas, continuam a ser os mesmos que outrora foram. É frequente ouvirmo-los dizer, “aquele que eu vejo no espelho não sou eu, é outra pessoa”, pois o idoso não se revê nas definições e estereótipos existentes na sociedade relativamente à velhice. Muitos continuam ativos e sentem-se, como costumam dizer, “jovens”.

Sartre (1992) avalia esta situação com a afirmação: “a velhice é uma realidade minha que os outros sentem” e “os outros é que são a minha velhice”. Frequentemente a condição de idoso é dada pela sociedade e não pela própria pessoa. São os “outros” que geram preconceitos através dos mitos que continuam a persistir. (Rosa & Vilhena, 2017)

No entanto, na última década os idosos têm-se revoltado contra o preconceito e a falta de poder que têm na sociedade. Muitos continuam ativos no seu dia-a-dia em

Universidades Sêniores e centros de dia, e em atividades artísticas, desportivas, sociais, políticas, religiosas, etc. Demonstram ter outra segurança quanto à sua presença na sociedade e ainda segurança em relação a eles próprios - cuidam do seu corpo, da sua mente, procuram o equilíbrio afetivo e emocional, namoram e voltam a casar. Nota-se, na generalidade das novas gerações de idosos (principalmente citadinos), um aumento na vontade de continuarem ativos na sociedade, representando papéis importantes nas suas comunidades.

O potencial das pessoas idosas deve ser tido em conta para o desenvolvimento futuro, podendo a sociedade beneficiar das suas capacidades, experiências e sabedoria (Nações Unidas, 2002 cit. por ENEAS, 2017). É necessário que haja uma alteração dos preconceitos errados e se evolua para uma nova forma de olhar e viver a velhice.

Pode-se e deve-se encontrar maneiras de tirar partido da mesma, não olhando para o envelhecimento como um processo irreversível e um infortúnio, mas sim como uma das maiores conquistas da humanidade.

Um estudo revelou que um idoso positivo em relação ao envelhecimento vive mais 7,5 anos do que aqueles que têm perspetivas negativas quanto à velhice. (Levy, 2003 cit. por Lopes, 2010)

Capítulo II. Criatividade, Teatro e Idade Maior

1. Criatividade, uma competência do ser humano

*Creativity is intelligence having fun.*⁵

Albert Einstein

Criatividade é definida na *Encyclopedia of Creativity* como “the ability to transcend traditional ways of thinking by generating ideas, methods, and forms that are meaningful and useful to others. It exists on a continuum both within and between individuals.”⁶ (Levy e Langer, 1999 cit. por Santos, 2010:27).

Desde sempre tem sido considerada o motor da evolução, nas competências cognitivas e comportamentais do ser humano. Pode-se até afirmar, a partir da *Origem das Espécies* de Charles Darwin, que a criatividade está ligada ao processo adaptativo dos seres vivos, à variabilidade⁷. (Castro Caldas, 2017)

O exercício criativo é um impulso primário, não consciente, que nasce com os seres humanos. No entanto, sem treino e com a acumulação de regras, a aquisição de conhecimentos e a facilitação dos nossos processos diários através da tecnologia, esta capacidade vai-se perdendo. Todavia, se o ser humano adquirir uma competência e a treinar constantemente, vai necessitar de a desenvolver de forma mais criativa, para a executar sempre da melhor maneira. Desta forma, podemos afirmar que a criatividade existe, se for praticada tal como qualquer outra característica.

Várias são as áreas artísticas que desenvolvem o potencial criativo no ser humano – a escrita e a leitura; a música (principalmente a música clássica); a pintura; a dança e o teatro; entre outros – e estimulam um carácter emocional aquando a sua manifestação. Castro Caldas afirmou em 2017 que “o gosto que se tem face à observação do objeto criado resulta sobretudo do gosto de percorrer e entender o caminho que a ele conduziu. Em termos de função cerebral, agrada-nos mais aquilo que compreendemos.” (Castro Caldas, 2017:41). Desta forma, podemos concluir que no exercício criativo o cérebro tem como objetivo final o bem-estar.

⁵ “Criatividade é a inteligência a divertir-se.”

⁶ “A habilidade de transcender as formas tradicionais de pensamento através da geração de ideias, métodos e formas que ganham sentido e utilidade para outros. Existe num *continuum*, dentro e entre indivíduos.

⁷ “Capacidade de fazer mudar a estrutura natural de cada ser, em função das exigências do meio” (Castro Caldas, 2017:8).

Quanto à arte e à criatividade social, Castro Caldas afirma que ao “ser absorvida pelos outros, a arte cria novas linhas de processamento até aí não exploradas, mas possíveis porque resultam de um processo de atividade biológica que se partilha com os outros, e assim se desenvolve a sociedade.” (Castro Caldas, 2017:48)

A arte é uma necessidade biológica que advém da criatividade e consequentemente faz-nos sentir bem. É um comportamento normal e necessário, que deve ser reconhecido e desenvolvido por todos, em sociedade. (Dissanayake, 1992 cit. por Gonçalves&Anica, 2018).

2. Envelhecimento Criativo

Existem atualmente duas perspetivas opostas que relacionam a criatividade e o envelhecimento da população. A primeira vê a criatividade como uma qualidade própria da juventude e que se vai perdendo com o tempo. A segunda baseia-se na continuidade e na evolução criativa ao longo da vida das pessoas. Realça também as qualidades como a sabedoria e a maturidade que melhoram a capacidade de criar.

A criatividade não é um dado adquirido. Podemos ser mais propensos em termos genéticos ao seu desenvolvimento, mas é uma capacidade que evolui com a sua utilização e progresso. É possível uma diminuição gradual desta capacidade com a chegada da fase da idade maior, mas a pessoa não deixa de ser momentaneamente uma pessoa criativa. Depende muito se a pessoa praticou frequentemente esta capacidade durante o seu percurso de vida. (Simonon, 1994 cit. por Lopes, 2010)

A criatividade também se relaciona diretamente com as capacidades intelectuais dos indivíduos, por exemplo, Lindauer em 2003 registou que a criatividade:

“Gera mecanismos que conduzem a uma maior perceção, à aquisição mais rápida de conhecimentos, a um raciocínio mais eficaz e logo a uma maior facilidade na tomada de decisões, ao recurso a uma gama mais vasta e original de pensamentos, de associação de ideias e de produção de imagens” (Lindauer, 2003:20 cit. por Santos, 2010:28).

O mesmo acontece de forma contrária, melhores capacidades cognitivas permitem melhores capacidades criativas.

Desta forma, podemos encontrar na criatividade uma das respostas positivas para o envelhecimento ativo. O mito de que a criatividade é apenas uma capacidade dos mais novos faz com que se ignore todo o potencial que a idade maior tem para oferecer no desenvolvimento da mesma.

Atualmente uma das formas mais comuns e eficazes de ver esta capacidade empregue e desenvolvida na terceira idade está relacionada com a criação, produção e observação de arte.

Resultados das pesquisas feitas por Cogen-Shalev, no ano de 1989, confirmam que:

“As realizações artísticas não estão diretamente relacionadas com a idade, e que a assunção da diminuição da produtividade artística e criativa na idade avançada, provocada pela deterioração biológica, fadiga, falta de motivação, ausência de originalidade, está baseada em ideias feitas *a priori*.” (Santos, 2010:33)

Encontramos exemplos na nossa História de algumas pessoas que continuaram criativas até à sua morte, de pessoas que só na idade maior utilizaram as suas capacidades para criar ou de pessoas que apenas se tornaram conhecidas pela sua arte na fase da velhice. São exemplos: Cézanne, Goya, Michelangelo, Rembrandt e Tiziano na pintura; Sófocles, Eurípedes, Tolstoy, Goethe, Cervantes, Ibsen, Beckett, na literatura; e Beethoven, Britten, Verdi, Wagner, Schoenberg, R. Strauss, na música. (Santos, 2010)

Consequentemente, podemos centrar-nos num conceito de envelhecimento criativo em que as artes, relacionadas com a criatividade, têm um papel muito importante na sensibilização e na aplicação da estratégia de envelhecimento ativo. As artes são uma ferramenta para a promoção do envelhecimento e da saúde, melhorando o funcionamento cognitivo e a qualidade de vida dos idosos.

A arte e outras experiências criativas podem ser formas de o idoso se expressar e de se tornar mais presente na comunidade onde vive, contribuindo para um desenvolvimento de maior respeito pela sua presença na sociedade. Os idosos podem ser a solução e não devem ser encarados como o problema.

Já em 2004, Eisner declarou:

“As artes refinam os nossos sentidos para que a nossa capacidade de experimentar o mundo seja mais complexa e subtil; estimulam o uso da nossa imaginação (...); oferecem-nos modelos para que possamos experimentar o mundo de outras maneiras; proporcionam-nos materiais e ocasiões para que possamos abordar problemas que dependem de formas de pensamento relacionadas com as artes. Também celebram os aspetos consumados e não instrumentais da experiência humana e proporcionam meios para expressar significados inefáveis, mas que se podem sentir.” (Eisner, 2004 cit. por Gonçalves & Anica, 2018:34)

3. Teatro como fator impulsionador para uma vida mais ativa e participação na comunidade

Desta maneira, dentro das diferentes formas artísticas, o teatro emerge como possível impulsionador para uma vida mais ativa com aumento na qualidade de vida do idoso.

Em 2018, Nídia Gonçalves definiu teatro ou teatralidade como “aquela capacidade ou propriedade humana que permite que o sujeito se observe a si mesmo, em ação, em atividade.” (Gonçalves & Anica, 2018:16)

3.1. História do Teatro

Desde o tempo primitivo, do tempo da criação dos ritos, que o teatro tem sido utilizado como forma de sobrevivência: num ritual de caça ou num ritual à chuva, como veículo de conexão com os deuses, com gestos (mímica), com danças (tribais) e até mesmo com figurinos específicos para a ocasião (máscaras).

A partir da racionalização dos rituais surgiram os mitos, formas de explicar o que era sobrenatural e os fenómenos que não conseguiam controlar. A realidade era interpretada em formas de narração e de representação às suas comunidades e cada mito transmitia identidade às mesmas. O homem gostava de ouvir contar histórias e de as representar.

Com o desenvolvimento do gosto e da estética os ritos desenvolveram-se, o teatro formou-se e a arte surgiu. Os povos evoluíram e as suas identidades também, desenvolvendo cada qual a sua cultura, e, desta forma, as sociedades.

A arte e o teatro continuam a evoluir nas diferentes civilizações, principalmente relacionados com as distintas religiões e crenças, como forma de aproximação aos deuses e de educação dos seus povos. Tornam-se ferramentas políticas, sociais e económicas, transformando-se em elementos importantes do dia-a-dia das comunidades e dos próprios cidadãos. Assim, vão ganhando capacidades como as de transmissão de novos conhecimentos, formação em cultura e de pensamento crítico, evidenciação dos problemas da sociedade e da consciencialização dos indivíduos.

Em consequência, vão surgindo projetos que têm como principal objetivo, o de ajudar o outro ou os outros, por vezes uma comunidade. Assim, no século XX, nascem diferentes modalidades de teatro com este propósito - Teatro Comunitário, Teatro

Aplicado, Teatro Sénior, entre outros - que vão apresentando resultados positivos nos diferentes indivíduos.

Implicam-se temas que afetam a sociedade contemporânea, comunidades em contexto de exclusão social, projetos voltados para fora das instituições culturais, etc.

3.2. Cultura, Participação e Cooperação

Em *Práticas Artísticas Comunitárias* os autores afirmam que:

“A arte é motor de inclusão e mudança social, pelo seu poder único transformativo de reunir as pessoas e de colocá-las em diálogo mutuamente produtivo; facilitando laços de cooperação e continuidade.” (Cruz, Bezelga & Rodrigues, 2017:74)

Surge, então, o conceito de participação, que Ana Carvalho define como mais do que “fazer parte”:

“É uma maneira de trabalhar em parceria com pessoas de fora da organização para obter um resultado melhor. A participação genuína envolve a partilha de tomada de decisão e de poder; agir e criar juntos; ou apoiar as iniciativas lideradas pela comunidade.” (Carvalho, 2016:6)

A cultura permite encontrar fatores que unificam as pessoas - entre as suas diferenças, regulando a liberdade e as desigualdades, complementando a igualdade e a distinção (Carvalho, 2016), e, ao mesmo tempo, conservando e desenvolvendo os diferentes patrimónios, tradições e memórias, para uma futura transmissão às novas gerações.

Desta forma, relacionado com este conceito de “partilha” também devemos mencionar o conceito de “património cultural” pois é no processo de interajuda, que surge a vontade de preservar o que conhecemos e o que nos unifica e liga ao outro.

Assim, surge também o conceito de “património cultural europeu” no qual o conjunto de todos os países da Europa se associam na preservação desta cultura já tão desenvolvida. Apesar da diversidade de culturas, podemos encontrar no continente europeu uma cultura heterogénea, que possibilita a existência de diferenças culturais sem que estas se tornem obstáculos na preservação da paz.

Em Portugal, apesar de forma discreta, já são alguns os projetos integrados em comunidades com os objetivos de promover a participação e o debate local. As entidades com maior trabalho nesta área dividem-se em diferentes instituições públicas ou privadas, como associações sem fins lucrativos, centros de investigação, autarquias, etc. (Carvalho, 2016)

Podemos encontrar mais informação detalhada sobre projetos de participação em Portugal, na Europa e no mundo, nas publicações de *Práticas Artísticas Comunitárias* com a coordenação de Hugo Cruz, Isabel Bezelga e de Paulo Simões Rodrigues e em *Participação: Partilhando a Responsabilidade* com a coordenação de Ana Carvalho.

No caso específico de projetos de teatro comunitário com idosos, através da leitura destes diferentes projetos já desenvolvidos, conclui-se que a aplicação das estratégias de envelhecimento ativo através da utilização de ferramentas artísticas é mais facilmente desenvolvida, apresentando resultados bastante positivos. Podemos ver explicitamente estes resultados descritos e analisados na dissertação de Nídia Gonçalves sobre os *Contributos do Teatro para o Envelhecimento (Cri)ativo*. Ao longo das sessões de acompanhamento e prática teatral do Grupo de Teatro Sénior de Silves, em 2014 e 2015, Gonçalves registou uma sequência de contributos e melhoria nos seguintes sete âmbitos: Participação; Saúde Mental; Socialização; Cooperação; Envolvimento Pessoal e Compromisso com a Vida; Valorização e Reconhecimento; e a Superação.

Desta forma, a participação em atividades artísticas produz benefícios tais como a expressão criativa, a reafirmação do eu e a aquisição e desenvolvimento de outras e variadas competências.

Com a experiência em criação coletiva, o idoso desenvolve um aumento de autoconfiança e de auto valorização, expondo e partilhando as suas ideias e conhecimentos. Ao dar-se a liberdade para criar, há um aumento da estimulação da mente para o desenvolvimento de decisões, aumentando a autonomia de escolha do idoso no seu dia-a-dia, que contribui também para o desenvolvimento da proatividade do indivíduo.

Nestas práticas, dá-se um aumento de motivação na sua participação, desenvolvendo no idoso a necessidade de sair de casa e de prosseguir com as mesmas, sem constrangimentos e sem medo de ser ridicularizado. Para aumentar esta motivação é também necessário introduzir nestas práticas os interesses dos indivíduos, principalmente interesses como a identidade dos participantes, aspetos comuns e de proximidade da comunidade - tradições, memórias e histórias das pessoas. Desta forma, há também um aumento de partilha entre todos, conhecendo-se, redescobrimo-se e respeitando-se dentro do grupo. (Gonçalves & Anica, 2018)

Em relação à saúde mental⁸, estas práticas criativas desenvolvem as funções cognitivas, a criatividade, o bem-estar psicológico, um aumento de memória e reconhecimento, e maior capacidade de resolução de problemas. Há também uma diminuição da ansiedade pois há um aumento de distração relacionado com os problemas pessoais de cada idoso - alívio de stress, sentimentos de leveza, relaxamento, descontração - e, como consequência, uma diminuição da medicação. Desta forma, crescem sentimentos de alegria, felicidade, diminuindo possíveis casos de depressão.

Com o desenvolvimento das faculdades expressivas há um aumento da espontaneidade, da expressão de sentimentos reprimidos e do estar à vontade consigo, com os outros e no palco.

O teatro torna-se, então, para todos, um espaço íntimo e de segurança onde os participantes podem colocar as suas fragilidades e sentirem-se protegidos.

Dá-se também um crescendo nível de socialização (convívio e partilha) e uma diminuição do isolamento social. “O teatro (...) é uma atividade que favorece a relação com o outro a um nível distinto, especialmente, pela implícita necessidade de envolvimento individual e coletivo subjacente ao processo.” (Gonçalves & Anica, 2018:101)

Durante o processo de socialização cresce a cooperação com o desenvolvimento de um vínculo, espírito de apoio mútuo e identificação de um grupo. Existem maiores manifestações de companheirismo, interajuda e empatia entre participantes, gerando encorajamento e esperança coletiva. Há um maior envolvimento pessoal, de responsabilidade e compromisso com o grupo - “A ausência de compromissos conduz frequentemente à perda de sentido e/ou significado da vida”. (Gonçalves & Anica, 2018:107) Os idosos sentem-se úteis, sabem que não podem falhar e que são elementos importantes do grupo.

As suas participações tornam-se então propósitos e dão sentido à vida dos idosos, reposicionando-os como parte da comunidade - “Fortalece a determinação necessária para vencer dificuldades, ao mesmo tempo que promove a criação de objetivos” (Gonçalves & Anica, 2018:110).

⁸ Entende-se por saúde mental: “um estado de completo bem-estar físico, mental e social”, que abrange “o bem-estar subjetivo, a autoeficácia percebida, a autonomia, a competência, a dependência intergeracional e a autorrealização do potencial intelectual e emocional da pessoa”. (OMS, 2001:2 cit. por Gonçalves & Anica, 2018:91)

Após as apresentações dos trabalhos teatrais, há então um aumento de valorização pessoal e de reconhecimento por parte da comunidade – os idosos sentem-se “importantes”. “Receber reconhecimento pelas suas ações e esforços, sentir além de orgulho pessoal, o orgulho dos outros em relação a si, são experiências desejáveis, particularmente nesta fase da vida.” (Gonçalves & Anica, 2018:114)

Agregado a este reconhecimento desenvolve-se uma desmitificação do estigma associado à velhice. Surpreendem as comunidades pelo facto de conseguirem desenvolver uma peça teatral, alterando a imagem de incapacidade, incompetência e de doença associadas à terceira idade. A partir da apresentação das histórias, memórias e tradições da comunidade a que pertencem, há também um aumento de empatia e de relação com os idosos por parte do público.

No fim destes projetos de práticas criativas, dá-se um sentimento de superação nos participantes. No princípio há sempre receios, colocando em causa as suas capacidades, com medo de se exporem ao ridículo perante os outros e a comunidade. Ao longo do processo os receios diminuem progressivamente, arriscam, experimentam e surpreendem-se a eles próprios.

Esta superação transfere-se para o dia-a-dia do idoso, ajudando-o a superar outros problemas da vida e a encontrar alternativas e soluções para os mesmos. Cresce também a esperança de um futuro e de um desejo de continuidade destas práticas/iniciativas.

3.3. Aprofundamento do conceito de Comunidade e de Teatro Comunitário

É a partir da arte que o ser humano espelha a sociedade, utilizando-a como ferramenta para evidenciar e confrontar as experiências do seu dia-a-dia. Desses confrontos surgem pequenas mudanças a partir daquilo que se vivenciou e, desta forma, surgem novos pensamentos e políticas que dão novas visões ao mundo e conseqüentemente às suas comunidades.

Assim, nasce a partir do século XX, a necessidade de, através da arte, juntar as pessoas pelas suas relações e pelas suas vivências, para tirarem do tempo em comum novas perspectivas para enfrentar e mudar o mundo.

Baz Kershaw divide o conceito de comunidade em dois: “comunidade de um local” como uma comunidade criada por uma rede de relacionamentos formados por interações face a face, numa área delimitada geograficamente; e “comunidade de interesse” que é

formada por uma rede em que as pessoas se associam porque têm um interesse em comum e, como tal, relacionam-se. (Kershaw, 2002).

É, talvez, a partir da existência e da fusão destes dois conceitos de comunidade que nasce uma vontade de fazer e de participar em projetos artísticos comunitários. Através da junção de um determinado grupo de pessoas com ideologias comuns e vontade de encontrar soluções para os problemas do dia-a-dia, cresce a arte comunitária. (Kershaw, 2002; Van Erven, 2002)

Partilhando histórias e vivências, refletindo sobre o passado para preparar um futuro sobre as questões que oprimem o presente, a comunidade junta-se com o objetivo comum de fortalecer o grupo a que pertence. (Dall’Orto, 2008) A arte torna-se então numa ferramenta poderosa na formação e na progressão de um indivíduo, bem como no auxílio ao próximo.

Um dos maiores exemplos de arte comunitária, que mais é empregue nos nossos dias, é o teatro comunitário que teve como grande impulsionador Augusto Boal, dramaturgo e encenador brasileiro do século XX. Cria o Teatro do Oprimido com o objetivo de democratizar o teatro e de alterar o pensamento dos seus participantes quanto à vida e ao mundo. Concebia exercícios físicos que permitiam ao participante a possibilidade de se exprimir e de se libertar daquilo que o oprime, estabelecendo uma comunicação mais direta e ativa entre os espetadores e os ditos atores. (Dall’Orto, 2008) Desta forma, Augusto Boal também permitia ao espetador ser elemento ativo do espetáculo, “extrapolando a transformação que acontece em cena para a sua vida, propondo o diálogo como meio de refletir e buscar alternativas para conflitos interpessoais e sociais” (Dall’Orto, 2008:3).

Os seus participantes reconheciam a existência de mudanças nas suas vidas após a participação nestas atividades comunitárias. Reconheciam a existência de alegria na representação, na cooperação e em toda a expressão existente na arte, que unia as pessoas como um interesse comum. A criação destes projetos tornou-se então para todos um objetivo comum, do qual todos ansiavam.

Assim sendo, o teatro comunitário espalhou-se pelo mundo, surgindo como uma necessidade de proximidade entre as pessoas e com o objetivo final de dar solução aos problemas pessoais ou até mesmo coletivos dos seus participantes.

Estes participantes transferem os seus conflitos, as suas características pessoais e as suas vivências para os exercícios propostos, tornando-se matéria de trabalho nos ensaios. A partir destes, o grupo vai criando uma ligação mais forte que permite que se

ajudem uns aos outros no combate à opressão. Assim, é também o próprio oprimido que vai procurando, através da ajuda do outro, uma forma de vencer e de se auto cooperar, tomando consciência do seu papel dentro da comunidade e da sociedade. (Dall’Orto, 2008)

Através de experiências como a possibilidade de interpretar em palco, outras vidas e personagens, diferentes experiências e variados sentimentos, perante avaliação do espectador, o indivíduo vai sofrendo transformações inigualáveis e inesquecíveis tais como: crescimento como pessoa, entendimento dos limites do seu corpo e da sua mente, e superação e aumento de confiança.

Hugo Cruz salienta:

“Num processo colectivo, em que têm uma participação activa, sentem que as coisas podem ter princípio, meio e fim: no início, ninguém se entendia e toda a gente falava e não sei quê; a meio, já discutíamos uma ideia; no fim, conseguimos não só organizar essa ideia como mostrá-la e ainda por cima receber palmas, um bónus muito dignificante para quem nunca teve palmas na vida - e essas palmas são metafóricas.” (Pereira, 2015)

Para além destes fatores, ao incluirmos a comunidade no processo de criação teatral, também oferecemos formação em teatro, procurando que os mesmos inteirem todos os passos para a produção de um espetáculo. “Em vez de fazer peças dizendo o que os outros devem fazer, passou-se a perguntar ao povo o conteúdo do teatro, ou dar ao povo os meios de produção teatral.” (Nogueira, 2007:2) ⁹

⁹ No Anexo n.º1 podemos encontrar vários exemplos de projetos comunitários na Península Ibérica.

Capítulo III. Península Ibérica e Envelhecimento Ativo

1. Envelhecimento ativo nas zonas rurais e urbanas

Como já foi mencionado, no último século a demografia mundial sofreu grandes alterações, tanto pelo aumento da esperança média de vida como pela diminuição da natalidade. Este aumento de esperança média de vida julga-se que procede dos grandes avanços tecnológicos e científicos dos últimos tempos, que permitiram oferecer ao ser humano respostas para uma vida mais longa. A diminuição da taxa de natalidade sucede de alterações nos mercados de trabalho e no significado de família, com consequência em mudanças nas suas dinâmicas. Com estas alterações foram surgindo movimentos migratórios que alteraram também a demografia geográfica dos países. (Fernandes *apud* D’Almeida, 2014)

Acrescentando a estas alterações sociais observou-se uma modernização, um avanço tecnológico e a ocorrência de crises mundiais, que se refletiram numa necessidade de partir, por parte da população mais jovem, das zonas rurais para as zonas urbanas. Deste modo, com grandes transformações sociais nas famílias, muitos idosos foram “abandonados” no interior do país. Deu-se, então, uma desertificação territorial das zonas rurais, que no caso de Portugal são maioritariamente as regiões mais interiores e que atualmente são as que representam um maior índice de longevidade. (Fernandes *apud* D’Almeida, 2014)

Contudo é necessário salientar a importância das relações sociais nas vivências dos idosos como forma de combater o isolamento e a discriminação social, a solidão e a inatividade. Nestas zonas rurais praticar estas relações torna-se mais complicado se a família, importante elemento social na vida dos idosos, não estiver presente.

A propósito disso, Joana Fernandes destaca que “A família tem aqui um lugar privilegiado, sendo um pilar fundamental no crescimento, desenvolvimento e envelhecimento de todos os seus elementos.” (Fernandes *apud* D’Almeida, 2014:195)

Assim, segundo Joana Fernandes (2014), podemos distinguir as relações sociais e pessoais entre os idosos que vivem nas zonas urbanas e os idosos que vivem nas zonas rurais:

População idosa no meio urbano:

- Maior número de respostas sociais disponíveis para a população e maior acessibilidade para as mesmas;
- Maiores restrições por parte das instituições para a aquisição de uma diversidade de serviços e gestão de algumas funções tradicionalmente atribuídas;
- Os cuidados de saúde primários são maioritariamente utilizados como forma de realização de consultas de rotina;
- Maior sensibilização para cuidados de saúde;
- Maior oferta de atividades mais enriquecedoras;
- As relações de comunidade e de vizinhança são mais enfraquecidas;
- Maior solidão;
- Atitudes mais negativas face ao envelhecimento.

População idosa no meio rural:

- Componente emocional de relação com os outros mais significativa;
- Maior carência ao nível das respostas sociais existentes (p.e. conhecimentos sobre as medidas de proteção social), devido ao afastamento das zonas urbanas onde esta informação flui com maior facilidade;
- Maior propensão para uma exclusão e discriminação social;
- Os cuidados de saúde primários são maioritariamente utilizados em situações de doença/urgência;
- Menores conhecimentos e menor regularidade nos cuidados de saúde, bem como menor acompanhamento por parte dos profissionais;
- Atividades lúdicas relacionadas com a agricultura ou com a visualização de programas de televisão;
- Dinâmicas familiares apresentam carácter mais significativo, com maior frequência no contacto entre os elementos;
- Agregados familiares de tipologia numerosa;

- Apoios prestados a idosos disponibilizados por cuidadores informais, estando presente uma maior capacidade afetiva de interajuda ao nível do apoio emocional e instrumental;
- Idosos em situação de maior vulnerabilidade devido a uma menor capacidade económica ou uma falta de requisitos para o benefício dos apoios;
- Relações de comunidade e vizinhança mais fortes;
- O sentimento de obrigação do auxílio ao idoso é maior pela existência de maior vínculo relacional com o mesmo.

Apesar de as vivências dos idosos das zonas rurais e das zonas urbanas serem bastante distintas entre si, quase opostas, podemos concluir que ambos carecem de envelhecimento ativo e de qualidade de vida no seu dia-a-dia.

Porém, olhando para os dados gerais de Portugal, a um nível geográfico, conclui-se que esta realidade é mais premente nas regiões rurais, interiores e transfronteiriças com o país vizinho, Espanha. Assim, esta realidade não é só premente nas regiões interiores de Portugal, mas sim no interior da Península Ibérica.

2. Regiões Transfronteiriças com maior Índice de Longevidade

Espanha, como Portugal, é um dos países europeus com maior percentagem de idosos em relação à população nacional. Em 2018, o referido índice apresentava um valor de 19,1%, do qual 6,1% correspondia à população octogenária. (Abellán García, 2019) No ano de 2017, a mulher tinha uma esperança média de vida ao nascer de 85,7 anos enquanto o homem era de 80,4 anos. (Abellán García, 2019)

Tendencialmente estes números irão aumentar nos próximos anos nos dois países, com uma perspetiva de representação superior a 32% no ano de 2050. (CENIE, 2019)

Ao analisarmos as regiões transfronteiriças da Península Ibérica reparamos que o índice aumenta em relação às zonas do litoral. A realidade é mais significativa e premente nestas regiões, que apresentam um índice de longevidade superior a 50%, ou seja, em cem idosos, cinquenta têm mais de setenta e cinco anos. (CENIE, 2019) Especificamente para Portugal Continental, quase todas as regiões apresentam índices de longevidade superiores a 49,5, sendo que existem regiões que atingem os 73,4. (PORDATA, 2018)

Através de bases de dados como, no caso de Portugal, o PORDATA e, no caso de Espanha, o documento criado pelo projeto “Envejecimiento en red”, *Un perfil de las personas mayores en España, 2019 - os indicadores estadísticos básicos*, podemos apontar as regiões dos dois países com maior índice de longevidade:

- Em Portugal ressaltam os cinco municípios: Penamacor; Vila de Rei; Idanha-a-Nova; Gavião e Pedrógão Grande. (PORDATA, 2019)
- Em Espanha ressaltam as quatro regiões: Principado das Astúrias; Castela e Leão; Galiza; País Basco e Aragão. (Abellán García, 2019)

Desta forma, entre os dois países, podemos designar as regiões transfronteiriças com maior índice de longevidade: em Portugal, as Regiões Centro e Alentejo e em Espanha, Castela e Leão, Galiza e Estremadura.

3. Posicionamento de Portugal e Espanha em relação ao envelhecimento ativo

Tanto em Portugal como em Espanha é reconhecido que uma implementação mais presente de uma estratégia de envelhecimento ativo é uma necessidade premente numa Europa “cada vez mais velha”. Ambos reconhecem, o poder que os idosos podem ter na sociedade, principalmente a nível económico e social, e a urgência na mudança de práticas quando se observam os números estimados para as futuras gerações de idosos.

Em 2011, Espanha apresentou o “Libro Blanco” elaborado pelo IMSERSO - Instituto de Mayores y Servicios Sociales, com o intuito de trabalhar a promoção das políticas que favorecem o envelhecimento ativo e a prevenção da doença e da incapacidade na terceira idade.

Em Portugal, a 10 de julho de 2017 é apresentada a Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável (ENEAS): “A continuidade do desenvolvimento de políticas transversais e de estratégias de atuação multidisciplinares, flexíveis e de proximidade, que permitam que todas as pessoas idosas possam desfrutar de uma vida ativa e saudável, é um imperativo ético.” (ENEAS, 2017:6)

Já em 2018, Espanha elabora um novo projeto, *Estrategia Nacional de Personas Mayores para un Envejecimiento Activo y para su Buen Trato*, que pretende garantir: o direito dos idosos a uma vida digna; igualdade de direitos e de acesso a bens e serviços; à sua independência e participação ativa na vida social, económica e comunitária; e

garantir que as próximas gerações de idosos se mantenham socialmente ativas. (Mayores, 2017)

A partir destas estratégias objetivadas e com apoio e financiamento da União Europeia, os dois países foram criando vários projetos científicos, tanto de forma independente como em cooperação com o país vizinho, para estudar as melhores medidas de implementação de envelhecimento ativo nas populações.

Na Península Ibérica são vários os referidos projetos de colaboração, no entanto os principais a nível europeu designam-se por *Programa para uma Sociedade Longeva* desenvolvido pelo CENIE – Centro Internacional sobre o Envelhecimento; e o projeto da EuroAGE – *Iniciativas inovadoras para a promoção do envelhecimento ativo na região EuroACE* apoiado pela INTERREG V – Espanha-Portugal, do Fundo Europeu do Desenvolvimento Regional. Esta região EuroACE abrange as regiões de Portugal, Centro e Alentejo e em Espanha, a Estremadura.

São os objetivos dos programas:

Programa para uma Sociedade Longeva:

- “Sensibilizar a sociedade para o desafio e a oportunidade da longevidade.
- Promover a oferta de uma vasta gama de serviços de qualidade para os idosos.
- Estabelecer um serviço único e centralizado de orientação e informação sobre os recursos e atividades disponíveis para os idosos de uma determinada área.”

(CENIE - Centro Internacional para o Envelhecimento.
<https://cenie.eu/pt/descricao-de-atividades> [PSL, s.d.]

Projeto EuroAge:

“Promover o envelhecimento ativo nas vertentes de atividade física, cognitiva e socio-emocional, com o objetivo principal de melhorar a qualidade de vida e aumentar a esperança de vida saudável, através da integração de conhecimento técnico-científico transfronteiriço.

Fomentar a vida autónoma saudável de idosos e de pessoas dependentes, através da promoção de iniciativas inovadoras baseadas nas tecnologias e conhecimentos dos agentes de I+D localizados em ambos os lados da fronteira Portugal-Espanha.”

(Projeto EUROAGE. <http://euroage.eu/pt/projeto/>)

4. Relações entre Portugal e Espanha

As relações entre Portugal e Espanha remontam para quase um milénio. Não só pela história que se foi desenvolvendo entre os dois países, mas principalmente pela geografia que os une, uma península na ponta da Europa. Geografia esta que sempre tornou as relações mais fáceis de se praticarem, desde correspondências políticas, económicas e sociais, desenvolvendo grandes relações diplomáticas entre os dois governos e permitindo que, tanto negócios de um país como do outro, pudessem crescer e investir no país vizinho. (Ribeiro, 2010)

De acordo com José Félix Ribeiro (2010), esta relação e este crescimento de ambos, deve-se principalmente à adesão dos dois países no ano de 1986 à Comunidade Económica Europeia (CEE), que posteriormente permitiu a ascensão à União Europeia.

Marcelo Rebelo de Sousa, atual Presidente da República Portuguesa, afirmou em 2018, “Esta é uma relação única na Europa e mesmo no mundo. (...) Todos os dias milhões de portugueses e espanhóis estão em relação”, fazendo crescer ambas as nações. (Henriques, 2018)

Todavia, apesar de sermos países vizinhos, somos dois povos bastante distintos nas nossas vivências, formas de lidar com a vida, gostos e interesses. Apesar de termos identidades comuns por descendermos dos povos latinos e de partilharmos palavras e fonéticas semelhantes, provenientes das línguas românticas, as nossas culturas e tradições são muito diferentes. Assim, estas diferenças contribuem para um equilíbrio entre as duas nações, nos seus relacionamentos, permitindo a partilha e a descoberta de ambas as culturas e o crescimento dos dois países. (Belén, 2014)

5. José Saramago, personalidade comum de Portugal e Espanha

Desde o século XX, que a personalidade que mais unificou e continua a unificar os dois países foi o escritor e Nobel da literatura José Saramago. Segundo a biografia do autor, no *website* da fundação com o seu nome, Saramago nasceu em Portugal, mas viveu os seus últimos dezassete anos na ilha de Lanzarote (Espanha) com a sua mulher Pilar del Rio, de nacionalidade espanhola, demonstrando sempre grande admiração pelos dois países. (Fundação José Saramago. Biografia de José Saramago. <https://www.josesaramago.org/biografia-jose-saramago/>)

Sempre com funções relacionadas com a literatura, tradução e política, este escritor proporcionou a existência de maiores e melhores vínculos contribuindo para estreitar as relações com a evocação de uma união ibérica. As suas obras são hoje em dia vistas como “produtos” da Península Ibérica e não só de Portugal, visto que o próprio afirmava que sempre se sentiu parte de um país como do outro. (Gómez Aguilera, 2010)

Para Burghard Baltrusch (2016), a principal convicção de Saramago relativamente a esta Península residia na criação de um país maior ao qual daria o nome de “Ibéria”. Para o romancista, para além das suas fronteiras, Portugal e Espanha são dois países com identidades bastante comuns e que prosperariam mais unidos do que separados, numa Europa do século XX.

No ano de 1986, ano em que Portugal e Espanha se unem à União Europeia, José Saramago escreve *A Jangada de Pedra* reforçando esta ideia de “Ibéria”. Neste romance a Península despega-se da Europa e vai navegando para sul, obrigando os dois países a unir forças e a crescer em conjunto para ultrapassar este acontecimento e esta nova realidade.

Na badana de *A Jangada de Pedra* (2015), a propósito do seu autor, pode ler-se:

“Autor de mais de 40 títulos, José Saramago nasceu em 1922, na aldeia de Azinhaga.

As noites passadas na biblioteca pública do Palácio Galveias, em Lisboa, foram fundamentais para a sua formação. ‘E foi aí, sem ajudas nem conselhos, apenas guiado pela curiosidade e pela vontade de aprender, que o meu gosto pela leitura se desenvolveu e apurou.’

Em 1947 publicou o seu primeiro livro que intitulou *A Viúva*, mas que, por razões editoriais, viria a sair com o título de *Terra do Pecado*. Seis anos depois, em 1953, terminaria o romance *Claraboia*, publicado apenas após a sua morte.

No final dos anos 50 tornou-se responsável pela produção na Editorial Estúdios Cor, função que conjugaria com a de tradutor, a partir de 1955, e de crítico literário.

Regressa à escrita em 1966 com *Os Poemas Possíveis*.

Em 1971 assumiu funções de editorialista no *Diário de Lisboa* e em abril de 1975 é nomeado diretor-adjunto do *Diário de Notícias*.

No princípio de 1976 instala-se no Lavre para documentar o seu projeto de escrever sobre os camponeses sem terra. Assim nasceu o romance *Levantado do Chão* e o modo de narrar que caracteriza a sua ficção novelesca. Até 2010, ano da sua morte, a 18 de junho, em Lanzarote, José Saramago construiu uma obra incontornável na literatura

portuguesa e universal, com títulos que vão de *Memorial do Convento* a *Caim*, passando por *O Ano da Morte de Ricardo Reis*, *O Evangelho segundo Jesus Cristo*, *Ensaio sobre a Cegueira*, *Todos os Nomes* ou *A Viagem do Elefante*, obras traduzidas em todo o mundo.

No ano de 2007 foi criada em Lisboa uma Fundação com o seu nome, que trabalha pela difusão da literatura, pela defesa dos direitos humanos e do meio ambiente, tomando como documento orientador a Declaração Universal dos Direitos Humanos. Desde 2012 a Fundação José Saramago tem a sua sede na Casa dos Bicos, em Lisboa.

José Saramago recebeu o Prémio Camões em 1995 e o Prémio Nobel de Literatura em 1998.” (Saramago, 2015)

5.1. A Jangada de Pedra

A partir da uma união entre Portugal e Espanha com o objetivo de implementar uma estratégia de envelhecimento ativo mais presente nas regiões transfronteiriças, este projeto irá servir-se deste romance como ponto de partida para a sua concretização.

Como já foi mencionado anteriormente, este romance editado em 1986 retrata um acontecimento imaginário, no qual a Península Ibérica se desprende do Continente Europeu e flutua pelo oceano em direção ao sul. Com este fenómeno vão surgindo mudanças no panorama sociopolítico português e espanhol em comparação a uma Europa assustada e sem resposta para o sucedido.

O enredo desenrola-se com a união de um grupo de cinco pessoas (três portugueses e dois espanhóis) que se deparam e vivenciam diversos fenómenos estranhos após a separação da Península, entre os quais destacamos os seguintes:

Joana Carda (portuguesa) risca o chão com uma vara de negrilho e por mais que ela tente apagar este risco, ele volta a formar-se com o mesmo formato inicial; Joaquim Sassa (português), “de físico frágil”, lança pedras ao mar, fazendo-as ressaltar na superfície da água. No momento da rutura dos Pirenéus, Joaquim lança uma pedra pesada e grande, ressaltando tantas vezes na água que acaba por se perder de vista; Pedro Orce (espanhol), farmacêutico idoso, é a única pessoa que sente a terra a tremer com o início da separação da Península; José Anaiço (português), sem razão aparente, começa a ser perseguido por um bando de estorninhos que o vão acompanhando ao longo do enredo; Maria Guavaira (espanhola) começa a desfazer uma meia de lã azul que não tem fim, transformando-se num novelo cada vez maior que num momento do romance irá unir o grupo. A estas cinco personagens também se junta um cão, Constante, que acaba por se tornar o fiel

companheiro de Pedro Orce e guia do grupo pelos caminhos de uma Ibéria em crise. (Baltrusch, 2016)

A narração segue este grupo enquanto a Península deriva pelos mares do oceano atlântico.

De acordo com Burghard Baltrusch (2016), distanciando a Península da Europa, Saramago vai analisando o que representam estes dois países numa Europa nova, em construção. Para o autor, Portugal e Espanha não são países assim tão diferentes tendo identidades muito semelhantes. Pelo contrário, os restantes países do Continente apresentam um grande distanciamento a nível social, cultural e até mesmo económico. Assim, para mostrar ao leitor o seu ponto de vista, separa a Península Ibérica do Continente Europeu transformando-a numa “jangada”, como referência aos descobrimentos portugueses e espanhóis.

Desta forma, o autor oferece-nos o conceito de interculturalidade ibérica, em que ambos os países têm uma só identidade e pertencem a uma nação maior à qual chama de “Ibéria”. Para reforçar esta ideia, Saramago vai criando esta identidade ibérica, maior que as próprias identidades dos dois países e que se vai confrontando com uma Europa cada vez mais distante. (Gómez Aguilera, 2010)

Baltrusch salienta também “o movimento da viagem, como ímpeto de mudança” (Baltrusch, 2016:7) que está sempre presente ao longo do romance. Uma viagem que revela a procura por um destino individual e coletivo, em que viver significa, para o autor, ter uma necessidade constante de atuar com fim num conhecimento maior, de amor e de um futuro melhor. A viagem só começa no momento em que o grupo decide que para sobreviver tem que caminhar, avançar e viajar pelas terras da Península.

Baltrusch (2016) destaca ainda que esta viagem se desdobra no romance em espaços, meios e pessoas, ao mesmo tempo míticos e históricos, reais e maravilhosos. José Saramago vai acrescentando à sua narrativa uma transcendência que acompanha os protagonistas, como uma força que vai alterando o destino das personagens e de toda a Península Ibérica. É esta força que, ao mesmo tempo que afasta a Península do Continente Europeu, vai juntando os cinco companheiros de Portugal e Espanha, transmitindo-lhes o caminho a seguir através do cão “guia”.

Ao mesmo tempo que conta a estória, o narrador vai exercendo o papel de coro das tragédias gregas, comentando e criticando, dando ao leitor várias perspetivas dos acontecimentos. (Baltrusch, 2016)

A Jangada de Pedra é uma expressão utópica, mas continua a ser uma mensagem política relevante de que os dois países não devem esquecer as suas culturas e perdê-las para uma Europa única.

Capítulo IV. O Projeto

1. Apresentação do Projeto

Como já foi referido, o presente projeto – *Envelhecimento (Cri)ativo: teatro e outras artes performativas* – propõe a reflexão da necessidade de uma premente implementação de envelhecimento ativo nas sociedades portuguesas e espanholas. Para tal, este projeto irá aprofundar os seguintes conceitos: Envelhecimento Ativo, Teatro Comunitário e Criatividade.

Com base no contexto teórico atrás apresentado, mais do que envelhecimento ativo, propõe-se um envelhecimento criativo por meio do qual se quer estimular a descoberta pessoal, a participação e cooperação comunitárias, bem como desmitificar, integrar e celebrar o envelhecimento. Desta forma, pretende-se reivindicar a emergência de cidadãos mais ativos, autónomos, independentes e cooperativos.

Para o efeito, o projeto que agora se apresenta parte do encontro colaborativo entre quatro comunidades de reformados de dois países diferentes (Portugal e Espanha). A partir de práticas artísticas comunitárias, em formato de residência artística e com uma equipa de profissionais da área do teatro e do envelhecimento ativo, as quatro comunidades irão juntar-se, conhecer-se e trabalhar em conjunto, com o objetivo final de apresentar um espetáculo nos dois países.

Utilizando o teatro/outras artes performativas e a criatividade como ferramentas, os intervenientes terão de participar em várias atividades, designadamente formações, ensaios e conversas, como preparação para a apresentação do referido espetáculo final. Tais atividades terão como finalidade estimular o exercício do corpo e da mente, como também a criação de novas e significativas experiências em comunidade.

Dando primazia às regiões com maior índice de longevidade nos dois países, as regiões interiores e transfronteiriças, o projeto tomará como motor criativo a (re)leitura de José Saramago, personalidade comum a Portugal e Espanha, mais concretamente o seu romance *A Jangada de Pedra*.

É também do interesse do projeto que haja uma troca de conhecimentos entre as comunidades, um reconhecimento das diferentes identidades e das suas semelhanças, troca de histórias, costumes e memórias. Desta forma, preservando o património imaterial dos dois países, criando relações entre as comunidades, o projeto irá fornecer aos idosos formas de rememorar o passado e razões para celebrar um presente.

2. Objetivos, Missão e Valores

2.1. Objetivos e respetivas ações

Este projeto deterá os seguintes objetivos concretos, com as seguintes ações específicas:

1. Sensibilizar a população portuguesa e espanhola para uma estratégia de envelhecimento ativo:
 - Reforçar a importância da integração dos idosos na comunidade como cidadãos independentes, participativos e ativos através de meios de comunicação que cheguem a todos os cidadãos (com a presença nas rádios locais, criação de uma plataforma digital, dinamização das redes sociais e a realização de um documentário legendado, perspetivando-se a sua exibição televisiva em ambos os países);
 - Acompanhamento de profissionais de saúde especialistas em gerontologia e envelhecimento ativo que analisem e testemunhem o processo e os resultados do projeto;
 - Realização, por parte destes especialistas, de artigos finais sobre o projeto e os seus resultados, apresentando-os posteriormente à comunidade científica com o intuito de reforçar e avaliar o trabalho feito e os seus benefícios.

2. Celebrar as diferentes comunidades e as suas identidades, preservando os seus patrimónios e idiossincrasias:
 - Reflexão sobre a identidade individual e coletiva de cada participante;
 - Estudo e desenvolvimento dos assuntos retratados no romance de José Saramago, *A Jangada de Pedra*, principalmente as relações entre Portugal e Espanha;
 - Preservação das memórias dos participantes com a criação de um arquivo *online* (na plataforma do projeto).

3. Criar um espetáculo artístico que una as comunidades dos dois países:
 - Democratizar o acesso das comunidades à cultura;

- Realizar atividades artísticas de práticas comunitárias que visem o exercício do corpo e da mente, através de formações, conversas, ensaios e apresentações;
- Criar novas e significativas experiências para os participantes.

2.2. Missão, Valores e Temáticas

Missão do projeto

Estimular o interesse e o conhecimento das populações de Portugal e Espanha para o conceito de envelhecimento, sensibilizando-os para a necessidade da implementação de uma estratégia de envelhecimento ativo na idade maior, recorrendo a ferramentas como o teatro e outras artes performativas e, principalmente, à criatividade individual e coletiva.

Valores

- Valorização do Papel do Idoso na Sociedade;
- Vontade e Alegria em Agir;
- Respeito e Integração das Comunidades;
- Criatividade e Pensamento Artístico;
- Autonomia e Persistência na produção do projeto;
- Cooperação com o Estado (de Portugal e Espanha) e outras instituições públicas e privadas.

Temas a desenvolver no projeto

- Envelhecimento ativo e criativo;
- Longevidade;
- Dependência dos idosos;
- *A Jangada de Pedra*;
- Criatividade;
- Identidade;
- Comunidade;
- Sociedade;
- Papel do idoso na sociedade.

3. As Dimensões Gerais do Projeto

Analisando o projeto no seu todo podemos dividi-lo em três dimensões importantes que garantirão um melhor desempenho do mesmo. Estas dimensões guiar-nos-ão durante o seu processo permitindo-nos desenvolver uma avaliação contínua e alcançar os nossos objetivos finais. Podemos considerar estas dimensões como as bases cruciais do projeto. São estas:

1. Dimensão artística: Nesta dimensão os objetivos principais focam-se na criação e na produção de um espetáculo comunitário com idosos, em formato de residência artística, permitindo-lhes o contacto com profissionais da área e um maior conhecimento sobre a produção de espetáculos. Desta forma, permitiremos uma democratização do acesso à cultura, especialmente no caso da terceira idade. Divulgaremos o teatro e outras artes performativas como ferramentas importantes no auxílio das comunidades e no desenvolvimento da sociedade para um novo futuro, focando-nos, principalmente, na criatividade presente em todos os indivíduos.
2. Dimensão social: Nesta dimensão daremos mais importância às comunidades e às pessoas, principalmente na divulgação do tema central deste projeto, a premente necessidade de implementar, tanto em Portugal como em Espanha, uma estratégia eficaz de envelhecimento ativo nas suas populações. Tentaremos demonstrar novas e melhores imagens dos idosos, alterando os preconceitos e estereótipos já existentes, com o objetivo de diminuir os níveis de discriminação e violência na terceira idade. Paralelamente, tentaremos desmitificar a chegada da idade maior para as próximas gerações.
3. Dimensão de investigação: De forma a comprovar a eficácia das práticas artísticas no desenvolvimento do envelhecimento ativo nos idosos, o projeto será acompanhado por profissionais de saúde, especialistas nesta área (psicólogos e gerontologistas). Como tal, através de uma investigação, poder-se-á concluir quais as alterações decorridas nos participantes ao longo e no final do processo. Para conclusão, estas descobertas serão apresentadas em artigos científicos a serem publicados e disseminados posteriormente em conferências e palestras.

4. A Jangada de Pedra, o imaginário

4.1. Citações do Romance

Escolhendo o romance de José Saramago para imaginário deste projeto, durante a minha leitura assinalei as citações que considereei mais adequadas e interessantes, para serem trabalhadas na realização de um espetáculo com participação de idosos. Dentro destas citações selecionadas podemos encontrar bastantes temas e referências, dos quais, a encenação e os participantes, poderão escolher alguns para aprofundar e trabalhar durante o processo. Contudo, mais à frente, referenciarei as temáticas mais importantes e que devem estar presentes nos ensaios e espetáculos finais, de modo a que o projeto prossiga ao encontro da temática principal do envelhecimento ativo.

Às citações seguintes seguem-se as páginas do romance que estamos a trabalhar, com referência bibliográfica: Saramago, José (2015). *A Jangada de Pedra*. Porto: Porto Editora.

“O que tem de ser, tem de ser, e tem muita força, não se pode resistir-lhe, mil vezes o ouvi à gente mais velha” (Saramago, 2015:8)

“As vidas não começam quando as pessoas nascem, se assim fosse, cada dia era um dia ganho, as vidas principiam mais tarde, quantas vezes tarde de mais, para não falar daquelas que mal tendo começado já se acabaram.” (*idem*, 16)

“Estas sombras não estão já como eram (...) Movem-se, e bastou para que as sombras todas se tivessem tornado diferentes.” (*idem*, 65)

“(…) Esta outra ilha, a ibérica, que era península e deixou de a ser, vejo-a eu como se (...) tivesse decidido meter-se ao mar à procura dos homens imaginários.” (*idem*, 65)

“(…) O certo gera o errado, o errado produz o certo (...) Não há consolação (...) o homem é um animal inconsolável.” (*idem*, 74)

“(…) Já distante Europa (...) se viu sacudida, dos alicerces ao telhado, por uma convulsão de natureza psicológica e social que dramaticamente pôs em mortal perigo a sua identidade, negada, nesse decisivo momento, em seus fundamentos particulares e

intrínsecos, as nacionalidades, tão laboriosamente formados ao longo de séculos e séculos.” (*idem*, 163)

“A história dos barcos e dos marinheiros que os governam é cheia de peripécias, (...) e, para que lhes não falte o ingrediente romântico, é comum dizer-se, e sobre a matéria se têm feito canções, que em cada porto há sempre uma mulher à espera do marujinho, maneira particularmente otimista de imaginar a vida, mas que os factos da vida e os feitos da mulher as mais vezes desmentem.” (*idem*, 235)

“Ninguém sabe o que o dia de amanhã nos reservará, é uma frase popular, (...)” (*idem*, 247)

“*É uma casa portuguesa com certeza uma casa portuguesa, canta a voz deliciosa da vida. Donde vás de manton de Manila donde vás com el rojo clavel, a mesma delícia, a vida mesma, mas noutra língua (...)*” (*idem*, 247)

“(...) Nenhuma viagem é ela só, cada viagem contém uma pluralidade de viagens, e se, aparentemente, uma delas parece apresentar tão pouco sentido que nos sentimos autorizados a sentenciar, Não valeu a pena, (...)” (*idem*, 261)

“As viagens sucedem-se e acumulam-se como as gerações, entre o neto que foste e o avô que serás, que pai terás sido, Ora, ainda que ruim, necessário.” (*idem*, 261)

“(...) Está a aprender para o futuro, que é o lugar único onde se podem emendar erros.” (*idem*, 273)

“(...), O meu nome veio de um sonho, Os sonhos significam sempre alguma coisa, (...) Os nomes que temos são sonhos, com quem estarei eu a sonhar se sonhar com o teu nome.” (*idem*, 273)

“Mas como não há mal que sempre dure nem chuva que não se acabe (...) bendito seja quem inventou o progresso.” (*idem*, 279)

“(...) Li uma vez não sei onde que a galáxia a que pertence o nosso sistema solar se dirige para uma constelação de que agora também não me lembra o nome, e essa constelação dirige-se, por sua vez para um certo ponto do espaço (...) nós aqui vamos andando sobre a península, a península navega sobre o mar, o mar roda com a terra a que

pertence, e a terra vai rodando sobre si mesma, e, enquanto roda sobre si mesma, roda também à volta do sol, e o sol gira sobre si mesmo, e tudo isto junto vai na direção da tal constelação, então o que eu pergunto, se não somos o extremo menor desta cadeia de movimentos dentro de movimentos, o que eu gostaria de saber é o que é que se move dentro de nós e para onde vai (...) falo (...) duma coisa que se mova e que talvez nos mova, como se movem e nos movem constelação, galáxia, sistema solar, sol, terra, mar, península.” (*idem*, 279)

(sobre a montanha do fim dos Pirenéus, no fim da península que dá para o mar) “É o fim do mundo (...) repetiam-nos todos, Meu Deus, a felicidade existe, (...) e pode não ser mais do que isto, mar, luz e vertigem.” (*idem*, 309)

“O mundo está cheio de coincidências, e se uma certa coisa não coincide com outra que lhe esteja próxima, não neguemos por isso as coincidências, só quer dizer que a coisa coincidente não está à vista. No exato instante em que os viajantes se debruçavam para o mar, a península parou.” (*idem*, 309)

“(…) Dizendo o tal português poeta que a península é uma criança que viajando se formou e agora se revolve no mar para nascer, como se estivesse no interior de um útero aquático, ...” (*idem*, 337)

4.2. Temáticas presentes no Romance

Destas citações destacadas podemos salientar algumas temáticas mais evidentes. Primeiro podemos encontrar referências ao conceito de Iberismo, em que o autor analisa a existência de uma nação maior que a dos dois países, Portugal e Espanha, um país ao qual chama Ibéria. Desta forma, realça a existência de uma identidade ibérica, salientando que entre as nossas diferenças nacionais, que para o autor não são assim tantas, podemos encontrar o comum.

Consequentemente, poderão ser trabalhadas as culturas e os patrimónios de cada país e comunidade, por exemplo a cultura musical ibérica (*Uma Casa Portuguesa* de Amália Rodrigues e *Donde Vás com Mantón de Manila* de Concha Velasco), os provérbios e os ditados antigos (ex: “De Espanha nem bom vento nem bom casamento”), e as poesias e as literaturas nacionais. Também se poderá refletir sobre as identidades

nacionais num universo paralelo em que a Península Ibérica se afasta deste Continente Europeu. Quem seríamos?

Em *A Jangada de Pedra*, Saramago também aprofunda o conceito de viagem, refletindo sobre o que poderá representar e significar confrontando-o com o conceito de vida. Como já foi referido, o autor declara que uma viagem revela a procura por um destino individual e coletivo, que tem como fim a mudança para algo melhor. (Baltrusch, 2016)

Neste caso, de trabalho com idosos, poderemos fazer uma alusão das suas próprias vidas a jangadas em constante viagem, questionando-os sobre que caminhos é que estes já percorreram (memórias) e que ainda têm para percorrer. Para onde nos dirigimos e o que nos move? Será o futuro um local espaço-temporal para emendar os nossos erros? (Saramago, 2015)

Como última temática serão aprofundados os conceitos de transcendência, de magia e do maravilhoso, histórias e mitos que Saramago introduz utopicamente no romance como possível resposta para os seus acontecimentos, controlo sobre a vida e o destino das personagens. Os sonhos e as coincidências poderão ser tópicos a acrescentar a esta temática.

Estas questões/temas devem ser refletidas inicialmente num contexto geral do romance e do mundo e, só depois, focadas para o indivíduo e para a temática do envelhecimento ativo na atualidade e na sociedade/comunidade de cada participante.

O principal objetivo destas reflexões é procurar entender quais os sentimentos presentes nos idosos e de que forma é que estes gostariam de ser tratados e vistos no futuro. Em simultâneo, é objetivo do projeto que os idosos rememorem o seu passado e construam laços e memórias com os restantes participantes, tanto de um país como do outro.

A partir das suas respostas e reflexões será então criada e desenvolvida a peça de cruzamentos artísticos para ser posteriormente apresentada.

5. Análise e Justificação do Projeto

5.1. Análise SWOT

De forma a analisar e a avaliar todas as particularidades deste projeto desenvolvi uma análise SWOT ao mesmo. Esta é uma ferramenta que permite fazer um diagnóstico estratégico relacionando o projeto com todas as envolventes do mesmo. Analisando os seus pontos fortes e fracos com o propósito de compreender o que necessito de melhorar ou alterar no seu decorrer, a análise SWOT ajuda-me a definir os meus objetivos futuros. As letras de SWOT representam na língua inglesa: *strenghts* (pontos fortes), *weaknesses* (pontos fracos), *opportunities* (oportunidades) e *threats* (ameaças). O “S” e o “W” referem-se à análise dos pontos fortes e dos pontos fracos do projeto, examinando a envolvente interna do mesmo, e o “O” e o “T” dizem respeito à análise da sua envolvente externa. (Economias Empresas. Análise SWOT: o que é e para que serve? <https://www.economias.pt/analise-swot-o-que-e-e-para-que-serve/>)

Análise à envolvente interna

Forças:

- Conceção de um novo espetáculo de cruzamentos artísticos, com a participação de idosos na criação e na produção do mesmo;
- Utilização da arte como principal ferramenta para a sensibilização e consciencialização sobre o envelhecimento ativo;
- Desenvolvimento de melhores respostas na saúde através de ferramentas artísticas, permitindo um maior relacionamento entre as duas áreas com o aumento da discussão sobre o papel da arte tanto em Portugal como em Espanha;
- Maior aproximação dos artistas e da cultura às comunidades, criando mais momentos e experiências significativas para todos os participantes, incluindo a equipa contratada para o projeto;
- Desenvolvimento das relações e das economias entre/de Portugal e Espanha, aproximando-os num contexto de interesse comum, como o de estratégias de envelhecimento ativo mais presentes;
- Celebração das diferentes identidades e preservação dos patrimónios dos dois países;

- Influência no desenvolvimento da investigação na área do envelhecimento ativo, diminuindo estereótipos e preconceitos na sociedade em relação à idade maior;
- Enfoque na sensibilização para a continuação de atividade após a reforma;
- Existência de recursos humanos especializados nas suas áreas, bem como de relacionamentos estratégicos com os melhores parceiros a nível ibérico;
- Acesso a tecnologias como meios de divulgação, nomeadamente as plataformas digitais do projeto, que permitirão uma aproximação a um maior número de pessoas do nosso público-alvo.

Fraquezas:

- Custos avultados;
- Necessidade de apoio financeiro e participação de um grande número de entidades parceiras;
- Exigência de muitos recursos humanos e materiais;
- Necessidade de muita logística no relacionamento entre Portugal e Espanha;
- Influencia diretamente um número reduzido de idosos, cerca de catorze (14).

Análise à envolvente externa

Oportunidades:

- Novo interesse e novas colaborações entre as comunidades científica e artística, na procura por novas soluções para problemas da sociedade atual;
- Renovação no interesse pela terceira idade, após a pandemia mundial do Covid-19, como grupo de maior risco;
- Números muito elevados de dependência e inatividade em idosos na Península Ibérica, havendo uma previsão de aumento destes números nos próximos anos;
- Maior número de dispositivos tecnológicos presentes nas comunidades, principalmente nas diferentes autarquias, que facilitarão a aproximação do projeto às comunidades bem como a visualização do mesmo por parte de um maior número de idosos. Nota: se um idoso não tiver acesso particular à nossa plataforma digital poderá observar o projeto através das autarquias locais ou até mesmo da sua televisão pelo documentário final.

Ameaças:

- Incerteza na Política de Espanha desde o ano de 2019 – o referendo catalão para alcançar a independência deixou o país em estado reacionário;
- Economias descontroladas por causa da pandemia mundial de 2020 do Covid-19;
- Possibilidade de novo surto de Covid-19 em todo o mundo, sendo que os idosos fazem parte dos grupos de maior risco;
- Reduzida adesão por parte do público, dos participantes ou até dos próprios governos;
- Falta de interesse na participação de entidades parceiras ao projeto;
- Possibilidade de existência de catástrofes naturais.

Conclusão da Análise SWOT

Interpretando os dados atribuídos às análises das envolventes internas e externas do projeto, podemos concluir que existem algumas forças que defendem de algumas ameaças, tais como:

- Através de uma boa previsão dos gastos e das receitas, e dos futuros benefícios para a sociedade, conseguimos propor maior confiança na aposta neste projeto às entidades parceiras (nomeadamente as de carácter público ou sem fins lucrativos);
- Com o aumento das relações entre Portugal e Espanha, os dois países podem ajudar-se mutuamente na procura por um equilíbrio económico/financeiro, político e social após a pandemia do Covid-19;
- Através da utilização da tecnologia como ferramenta de aproximação e divulgação a um maior número de pessoas, podemos garantir uma maior adesão por parte do público, das entidades e dos próprios governos;
- Focando-nos na celebração das identidades e dos patrimónios dos dois países, recordando que parte destas se encontram nas memórias dos cidadãos mais idosos, poderemos angariar um maior número de participações dos mesmos neste projeto.

As nossas forças potencializam as oportunidades do mercado:

- Com a união da cultura e da ciência na busca por um bem maior, propiciaremos o desenvolvimento de novas investigações e projetos na área do envelhecimento ativo;

- O número cada vez maior de idosos inativos e dependentes refletem a necessidade premente de ações de sensibilização para o envelhecimento ativo;
- Protegendo e dando ferramentas de defesa aos nossos idosos, podemos prevenir o aparecimento de várias doenças, fortalecendo-os face à possibilidade de novo surto do vírus Covid-19.

As fraquezas que deverão ser resolvidas ou colmatadas neste projeto, que atrapalham as oportunidades ou tornam as ameaças ainda maiores, são:

- Os custos elevados na produção deste projeto que podem resultar em desinteresse das possíveis entidades parceiras;
- A necessidade de muitos recursos humanos e materiais, e de uma grande logística entre os dois países, que pode implicar um desinteresse das entidades e dos próprios governos.

5.2. Justificação e Motivação para o projeto

O panorama observado do aumento da longevidade em comunhão com o aumento do número de idosos nos dois países, referenciados nos capítulos anteriores, é já por si uma justificação e motivo suficiente para nos alertarmos e escolhermos encontrar soluções para este problema. Queremos que a atual população idosa experimente e aproveite a sua vivência o melhor que lhe for possível.

Entretanto, também queremos e esperamos que as próximas gerações, incluindo as nossas, tenham presentes condições para maximizar o seu período de vida ativa. Desta forma, mais que atuar no presente e diretamente num grupo de catorze idosos, queremos sensibilizar e tentar alterar a mentalidade da sociedade para esta problemática, para que as gerações futuras não padeçam do mesmo ou de um pior panorama que o atual.

Se pudermos comprovar, através dos artigos científicos elaborados no fim do projeto, que este incentiva a realização de práticas eficazes para uma vida ativa e saudável, poderemos divulgar estas práticas como costumes essenciais a desenvolver no dia-a-dia do idoso, para o aumento do seu bem-estar e qualidade de vida. Primariamente, queremos alterar os preconceitos e os pensamentos errados quanto a esta fase da vida, para os idosos do presente como para os idosos do futuro.

Impõe-se uma consciencialização coletiva da importância dos idosos nas nossas comunidades permitindo-lhes o acesso a ferramentas que contribuam para se manterem ativos ao longo do seu envelhecimento.

Capítulo V. Produção do Projeto

1. Dados gerais do projeto

Este projeto com nome *Envelhecimento (Cri)ativo: teatro e outras artes performativas* será desenvolvido em março e abril de 2022, aniversário dos 100 anos do nascimento de José Saramago, entre as cidades de Portugal: Idanha-a-Nova, Penamacor, Porto e Castelo Branco; e Espanha: Salamanca, Cáceres e Madrid).

A sua preparação começará no mês de outubro do ano de 2020 e contará com a participação de um público-alvo direto de catorze idosos, sete portugueses e sete espanhóis.

Para a seleção destes catorze participantes, iremos convidar em primeiro lugar as quatro Câmaras Municipais, representantes das regiões com maior índice de longevidade, a selecionar quatro idosos do seu município. Se o convite for aceite, de Portugal participarão cidadãos de Idanha-a-Nova e de Penamacor, e de Espanha, Salamanca e Cáceres.

Com o auxílio do resto da comunidade, as câmaras devem selecionar estas quatro pessoas com as seguintes características: terem mais de sessenta anos; serem reformados(as); com residência em Portugal ou Espanha; com vontade de continuarem ativos(as); com vontade/possibilidade de viajarem e de estarem ausentes das suas casas durante um mês; e com suficiente mobilidade física.

Nota para a candidatura: Apesar de considerar o idoso uma pessoa com setenta ou mais anos, o projeto irá aprovar candidaturas de indivíduos com idade igual ou superior a sessenta anos. A razão reside na intenção de sensibilizar e consciencializar as próximas gerações de idosos. Estas candidaturas serão abertas nas referidas autarquias três meses antes de começar a produção.

O projeto terá ao todo oito apresentações (quatro em Portugal e quatro em Espanha), dividindo-se a carreira do espetáculo pelas seguintes cidades e possíveis teatros:

- 2xPorto (TNSJ)
- 2xCastelo Branco (Cine-Teatro Avenida)
- 2xMadrid (Teatro Espanhol ou Teatro Lara)
- 2xSalamanca (Teatro Liceo ou Teatro Juan del Encina)

2. Recursos Humanos

Este empreendimento desenvolver-se-á a partir do projeto final de mestrado da aluna da Escola das Artes da Universidade Católica Portuguesa do Porto, Inês Lemos, que assumirá a gestão do mesmo com o auxílio de alguns membros parceiros do projeto (câmaras municipais, outras entidades públicas e privadas).

Deste núcleo, irão ser formadas três equipas, a artística, a técnica e a científica. Na equipa artística teremos especialistas na criação das áreas do espetáculo. Na equipa técnica teremos colaboradores, peritos na concretização técnica do que for desenvolvido pela equipa artística, desde o diretor técnico e os seus operadores/técnicos, especialistas na área do som, luz, montagem, maquinaria, entre outros, até ao diretor de cena que irá dirigir o espetáculo nas datas de apresentação. Por fim, teremos uma equipa de Produção que irá auxiliar a Gestão de Projeto, e uma equipa de Marketing e Comunicação que irá assegurar a imagem, divulgação e promoção do mesmo.

Já a equipa científica terá o papel de certificar que os idosos serão bem acolhidos e que as formações/ensaios decorrerão de acordo com os objetivos da implementação de um envelhecimento ativo. Esta equipa estará presente não só para avaliar os progressos nos idosos, mas também para os acompanhar emocionalmente nesta experiência. No final, serão elaborados artigos que apontem os desenvolvimentos do projeto, os seus resultados e as conclusões dos mesmos.

Todos os colaboradores terão formação na área do envelhecimento ativo e da gerontologia, e a equipa científica terá formação na área da cultura, mais especificamente na do teatro.

Os colaboradores iniciam a atividade em fases diferentes do projeto: a equipa de Gestão de Projeto é a primeira a integrá-lo dando início à pré-produção; depois entrarão alguns elementos da equipa artística e da equipa científica aquando da aproximação à data da produção, e, finalmente, quando faltarem cerca de três meses para a estreia, estará a equipa completa a trabalhar.

Durante as apresentações, a equipa será reduzida a nove pessoas que irão viajar em conjunto com os idosos. Serão estas as funções: Encenador ou Assistente de Encenação; Gestão de Projeto/Produção; Assistente de guarda-roupa; Diretor de Cena; Técnico/Operador de Som; Técnico/Operador de Luz; Câmara/Edição de Imagem; Investigador e Psicólogo.

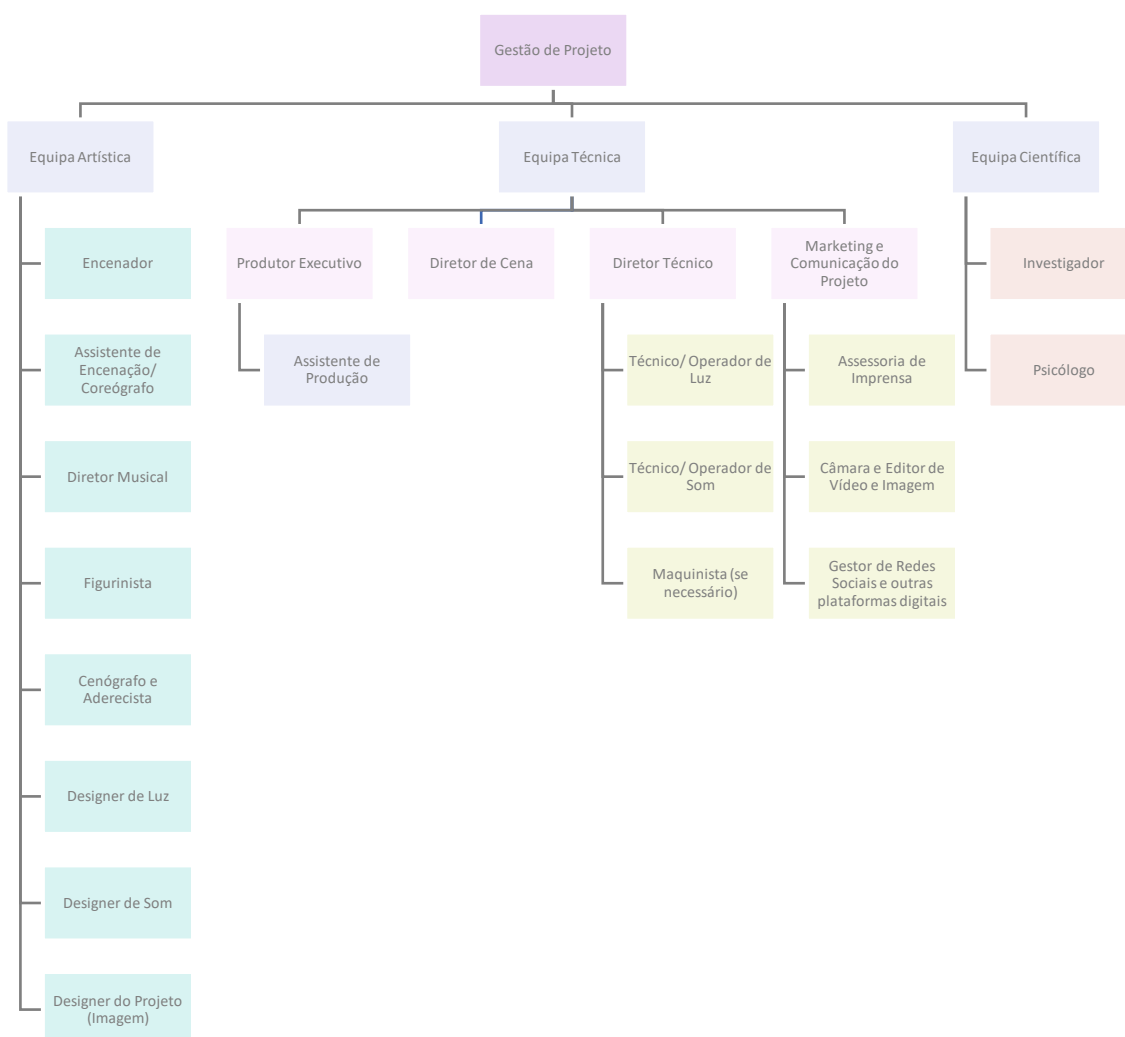
Após as datas de apresentação, a Gestão de Projeto volta a trabalhar sozinha na pós-produção do mesmo.

A equipa empregará tanto portugueses como espanhóis, sendo que os portugueses serão preferencialmente residentes da cidade do Porto onde se realizarão os ensaios, com vista à redução de gastos. Já os colaboradores espanhóis ficarão ao critério dos teatros e patrocinadores de Espanha.

Ficará a cargo da produção a marcação das viagens, alojamentos e alimentação de toda a equipa que necessitar.

Nota de recursos humanos: poderão ser contratados para a equipa antigos profissionais das áreas retratadas, reformados, mas que poderão oferecer ainda muito ao projeto.

2.1. Organograma



3. Produção e Metodologias

Este projeto irá desenvolver-se numa primeira fase em Portugal, sendo que algumas reuniões de pré-produção terão que ser realizadas em Espanha com o objetivo de oficializar contratos e espaços com os possíveis parceiros e colaboradores do projeto.

As formações serão realizadas nos municípios participantes, os ensaios com todos os intervenientes decorrerão na cidade do Porto e, por fim, os espetáculos serão apresentados tanto em Portugal como em Espanha.

3.1. Metodologias de Trabalho

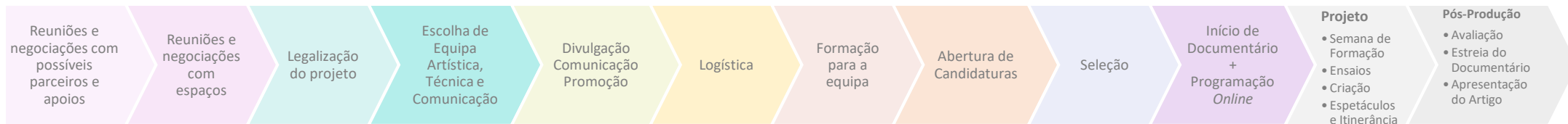
A produção divide-se em três momentos cruciais para o desenvolvimento da mesma. À primeira fase dá-se o nome de Pré-Produção, na qual a Gestão de Projeto organiza, concretiza logística e financeiramente, realiza parcerias, apoios e contrata a equipa. A segunda fase com nome de Produção, na qual poderemos afirmar que o projeto é posto em ação, inicia-se com a criação e desenvolvimento do espetáculo por parte da equipa artística. Esta responde perante a gestão de projeto e a equipa técnica, que irão analisar e discutir as suas decisões relacionadas com as apresentações.

Entretanto, a equipa científica começará a analisar, entrevistar e comentar o progresso do espetáculo, interagindo com a equipa artística e reportando à gestão de projeto o desenvolvimento do seu trabalho. Esta fase só termina após todas as apresentações do espetáculo final do projeto.

Na última fase, a da Pós-Produção, a Gestão de Projeto finaliza o projeto, avaliando-o e realizando as últimas diligências, tais como o pagamento das despesas. Por fim, prepara o fecho das contas e elabora o relatório final, onde serão divulgados os resultados do projeto, principalmente aos seus parceiros e apoios. A equipa científica, nesta fase final, irá desenvolver os artigos que reconhece como essenciais para corroborar o projeto e apresentá-lo à comunidade científica de cada um dos países (Portugal e Espanha).

4. Cronograma e Calendário

4.1. Cronograma Geral



4.2. Calendário

2020					
Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
			. Estabelecimento de regras para o projeto	. Contacto com espaços de apresentação . Início de procura de Parceiros e Apoios . Contacto com Governos Português e Espanhol	. Reuniões com espaços de Apresentação: TNSJ, Cine-Teatro Avenida, Teatro Espanhol, Teatro Liceo.
2021					
Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
. Contacto com RTP ou outras estações televisivas . Contacto com Encenador	. Reuniões com Câmaras . Reunião com canal televisivo para documentário	. Decisão de equipa científica e de investigação	. Escolha de Equipa Artística (Portuguesa e Espanhola) . Direitos de Autor e Licenças	. Logística: procura de alojamento, local de refeições, etc	. Reuniões com equipa de Marketing e Comunicação
Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
. Escolha de Equipa Técnica (Portuguesa e Espanhola)		. Convite aos orientadores da formação e convidados	. Início de Divulgação e Comunicação	. Abertura de Candidaturas	. Formação para Equipa Artística com Equipa Científica e vice-versa, e aos 4 formadores que vão aos municípios
2022					
Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
. Seleção dos participantes . Preparativos finais de acordo com a seleção	. Início do Documentário . Desenvolvimento do Guião . Reuniões entre equipa artística	. Formação aos Idosos . Ensaios . Criação e produção de cenografia, figurinos, design de luz, som, etc . Montagens	. Ensaios . Estreia - 6 de abril . Apresentações (8) – Porto, Castelo Branco, Madrid, Salamanca . Pós-Produção	. Pós-produção - Avaliação e balanço final do projeto . Apresentações e Conferências sobre o projeto e artigo científico	

5. Plano de Atividades

Após meses de preparação e organização do projeto durante a fase de pré-produção, a parte concreta do projeto iniciar-se-á com a realização de reuniões de produção, na presença de todas as equipas.

Nestas reuniões começaremos por dar formação aos diferentes elementos na área da qual não são especialistas, para que num segundo momento comecem a projetar o espetáculo final de acordo com os fundamentos apreendidos. Nesta projeção os *designs* das diferentes áreas começarão a ser elaborados a partir de um só conceito, concebido pelo encenador e restante equipa artística, dando conformidade a todo o espetáculo.

Entre a equipa artística e científica, serão escolhidas quatro pessoas para dar formação durante uma semana aos idosos locais dos quatro municípios (Idanha-a-Nova, Penamacor, Salamanca e Cáceres). Estas formações irão ser preparadas e estudadas nas reuniões acima mencionadas, através da colaboração entre a equipa artística e científica.

As formações não serão só concedidas aos participantes do projeto, sendo permitido que os restantes idosos do concelho possam inscrever-se e participar de igual forma. Durante esta semana não serão só dadas formações, também serão agendadas conversas, discussões e workshops com diferentes profissionais das variadas áreas.

Os temas escolhidos para esta semana baseiam-se nas três dimensões apresentadas anteriormente: artística, social e de investigação.

Desta forma, teremos:

- Conversas sobre comunidade e património, para o qual será convidado o Presidente da Câmara local, sendo lembradas histórias e memórias do concelho e, principalmente, dos cidadãos que dele fazem parte;
- Formações sobre o teatro e os seus princípios, trabalhando mais especificamente o teatro comunitário e do oprimido, tendo como convidados Natalia Menéndez, atual diretora artística do Teatro Espanhol de Madrid e Hugo Cruz, provável encenador para este projeto e atual diretor artístico da companhia PELE;
- Formação sobre o corpo humano (na terceira idade) com participação de um fisioterapeuta que irá demonstrar quais os cuidados a ter em termos físicos e de alimentação;
- Vários *workshops* sobre outras artes performativas como a música e a dança, para o qual serão convidados o espanhol Víctor Pablo Pérez (maestro) e a portuguesa Mafalda Deville (bailarina);

- Formação sobre a Criatividade e a Mente na Terceira Idade por Alexandre Castro Caldas, onde serão discutidos exercícios fundamentais para uma contínua e saudável atividade do cérebro, durante o envelhecimento;
- Conversas com os representantes do CENIE - Centro Internacional sobre o Envelhecimento - e o investigador associado ao projeto que irão discutir o papel do idoso na sociedade, o seu poder criativo, o conceito de envelhecimento ativo e como implementá-lo.

Preferencialmente, estas formações contarão com a presença dos formadores e dos convidados no local, no entanto, se tal não for possível, para a realização das sessões iremos recorrer a outros meios informáticos como por exemplo, plataformas como o *Skype*, *Zoom*, entre outros.

Estes formadores, com experiência nas diversas áreas poderão ser diferentes consoante o município onde se realize a formação, por forma a evitar deslocações desnecessárias pelas quatro cidades.

Como exemplo demonstro abaixo uma tabela com uma possível distribuição de temas, convidados e horários, para um dos municípios deste projeto (ver tabela 1), bem como pequenas biografias dos convidados supracitados.

Estas formações serão financiadas e apoiadas pelas câmaras que nos irão acolher e que serão previamente convidadas para o projeto.

1ª Semana - Semana de Formação					
Dia da Semana	Segunda-feira 14/03/22	Terça-feira 15/03/22	Quarta-feira 16/03/22	Quinta-feira 17/03/22	Sexta-feira 18/03/22
Tema:	Comunidade, Identidade e Património	Teatro e Teatro do Oprimido	O Corpo Outras Artes Performativas	A Criatividade e a Mente	Envelhecimento Ativo e Criativo
Pontos a abordar e objetivos:	Quem somos como comunidade? Património Memórias e histórias	Princípios do teatro História Exercícios e Jogos desenvolvidos por Augusto Boal	Exercícios físicos Reconhecimento do próprio corpo Outras Artes Performativas	Exercícios mentais Exercícios criativos Jogos para exercitar a mente	Qual é o papel do idoso na sociedade? Qual é o poder criativo de um idoso? O que é envelhecimento ativo e como implementar?
Possíveis orientadores convidados via online	Presidente da Câmara do Município em formação	Natalia Menéndez (Bases do Teatro) Hugo Cruz (Teatro Comunitário)	Fisioterapeuta especialista na Terceira Idade Víctor Pablo Pérez (Música) Mafalda Deville (Dança)	Alexandre Castro Caldas	Representante do CENIE (espanhol) e investigador associado ao projeto

Tabela 1

Pequenas biografias dos possíveis orientadores:

Natalia Menéndez (Bases do Teatro) - Diretora Artística do Teatro Espanhol de Madrid." Actriz, directora teatral, escritora y traductora, Natalia Menéndez ha participado en numerosas producciones, tanto en su faceta interpretativa como a los mandos de la escena. Menéndez también ha destacado por su labor en la traducción y adaptación de textos clásicos y contemporáneos y ha desarrollado una notable actividad como formadora." (Natalia Menéndez. Biografia de Natalia Menéndez. <http://www.lecturalia.com/autor/13583/natalia-menendez>)

Hugo Cruz (Teatro Comunitário) - "Desenvolve o seu trabalho no espaço de cruzamento da criação artística e participação cívica e política em contextos diversos (escolas, prisões, bairros sociais, IPSS's, casas do povo, entre outros). Co-fundador da PELE e do NTO Porto. Fundador da Nómada_Art & Public Space. Professor na ESMAE e Investigador do IELT-UNL, CIIIE-FPCEUP e CHAIA- UE. Dirigiu diversos espetáculos apresentados no âmbito do Festival Imaginarius, FITEI, Manobras, Capital Europeia da Cultura 2012, TNSJ, Casa da Música, TNDMII, entre outros.

Foi Diretor Artístico do Festival Imaginarius. Consultor Artístico no âmbito da programação de rua do Festival de Teatro de Almada. Programador na área das Artes Performativas no Espaço MIRA e da Mostra de Criação Contemporânea Portuguesa (Brasil). Diretor Artístico do MEXE_Encontro Internacional de Arte e Comunidade.

Foi consultor no âmbito do Programa de Desenvolvimento Humano - FCG. Leciona com frequência em diversas instituições nacionais e estrangeiras e publica no âmbito das Práticas Artísticas Comunitárias" e da "Criação Artística e Espaço Público". Coordenador do livro "Arte e Comunidade" editado pela Fundação Calouste Gulbenkian." (Cruz, Bezelga & Rodrigues, 2017)

Victor Pablo Pérez (Música) - " Víctor Pablo Pérez é um dos mais solicitados maestros espanhóis da atualidade, colaborando habitualmente com o Teatro Real de Madrid, o Gran Teatre del Liceu de Barcelona, o Festival Mozart da Corunha, os Festivais Internacionais de Música das Canárias, da Perelada, de Granada, (...). Dirige regularmente as principais orquestras espanholas, bem como outros agrupamentos orquestrais a nível internacional como a Royal Philharmonic Orchestra, a Philharmonia Orchestra, a Orchestra del Maggio Musicale Fiorentino, a Orchestra dell' Accademia Nazionale di Santa Cecilia di Roma, a Sinfónica de Milão Giuseppe Verdi, a Orquestra Nacional de Lyon, a Orquestra Nacional do Capitólio de

Toulouse, (...)”. (Gulbenkian Música. Victor Pablo Pérez.
<https://gulbenkian.pt/musica/biography/victor-pablo-perez/>)

Mafalda Deville (Dança) - "Mafalda Deville (1976) é formada na "London Contemporary Dance School of the Place" e aluna de Mestrado na Royal Holloway University of England onde também leciona. Bailarina e coreógrafa independente, destaca trabalhos como: "10min. of Coffee", "Kouglof", "I prefer to stand... symbolically", "Mata-me em series", "In Between, Bliss", "Departure", e "UNCONNECTED". Trabalha para pesquisa com comunidades de não bailarinos, destacando o trabalho desenvolvido com mulheres vítimas de abuso de tráfico sexual ("Transforming Steps"); com a comunidade romena residente em Londres; o grupo de mães adolescentes entre 13 e 18 anos; e com o Grupo de Idosos bailarinos da companhia do Sadlers Wells Theatre em Londres. Ex-bailarina e assistente coreográfica de Jasmin Vardimon Company, Londres, tendo interpretado as peças, Lullaby, Park, Justitia, Yesterday e 7734. Dirigiu o projeto educacional artístico da JVC entre 2008 e 2011. Leciona em Portugal e dirige workshops em vários países do Mundo." (Teatro Municipal do Porto Rivoli.Campo Alegre. Mafalda Deville Em Colaboração com Israel Pimenta / MAMA Estreia Palcos Instáveis – Companhia Instável.
<https://www.teatromunicipaldoporto.pt/pt/programa/mafalda-deville-em-colaboracao-com-israel-pimenta-mama-estreia-palcos-instaveis-companhia-instavel/>)

Alexandre Castro Caldas (Criatividade) - "É Professor Catedrático de Neurologia e Diretor do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa. Foi até 2004 Professor da Faculdade de Medicina de Lisboa. Dedicar-se fundamentalmente ao estudo das Neurociências Cognitivas sendo autor de 7 livros e mais de duzentos artigos e capítulos sobre estes temas.Foi Presidente da International Neuropsychological Society que em 2009 lhe atribuiu o Distinguished Career Award. Entre outros prémios recebidos em Portugal para o trabalho científico destaca-se o grande prémio Bial de Medicina em 2002." (WOOK. Alexandre Castro Caldas. <https://www.wook.pt/autor/alexandre-castro-caldas/2462480>)

Acordo com as Câmaras Municipais

As Câmaras Municipais devem concordar com os seguintes princípios:

- Dentro das suas comunidades, devem selecionar quatro participantes para o projeto e garantir as suas presenças durante as datas acordadas;
- Devem acordar com os participantes eventual deslocação a casa, durante os fins-de-semana de descanso;
- Contribuir financeiramente para o projeto nomeadamente alimentação, estadia e viagens dos seus participantes, bem como dos formadores e convidados na semana de formação.

A Produção deve assegurar os seguintes:

- Toda a logística quanto à alimentação, à estadia e viagens durante todo o desenrolar do projeto;
- A presença constante de uma psicóloga na equipa científica para acompanhar os idosos durante o processo;
- Abertura da semana de formação para outros idosos do concelho poderem participar;
- Divulgação do evento pelas Câmaras Municipais, nas plataformas digitais e em programas de televisão;
- Elaboração de um documentário a ser difundido posteriormente na televisão e em meios *online* de ambos os países;
- Privilegiar a atuação mais direta nos concelhos com maior índice de longevidade e de dependência, de forma a reduzir estes dados e contribuir desta forma para tornar os idosos mais ativos.

Depois da semana de formação os idosos e os diferentes elementos das equipas (os que estavam em formação e os residentes em Espanha) deverão viajar durante o fim de semana (domingo) para o Porto (Portugal) para participarem nos ensaios.

A planificação destes ensaios e dos espetáculos está detalhada como exemplo nas Tabelas 2 a 6 que poderão ser consultadas mais abaixo.

Os idosos participantes que não desejarem ser intérpretes neste projeto, se preferirem, poderão participar em conjunto com a equipa artística em *backstage* e na produção do espetáculo.

Durante os ensaios vão ser contactados novos convidados para novas formações e conversas, nomeadamente Pilar del Rio, viúva de José Saramago, que certamente darão grandes contributos e enriquecerão o nosso projeto.

Os ensaios decorrerão num espaço como o Armazém 22, situado em Vila Nova de Gaia, enquanto que os ensaios finais decorrerão no Teatro Nacional de São João (TNSJ), onde serão ultimados todos os pormenores relacionados com o espaço e questões técnicas (luz, som, figurinos, cenografia, maquinaria, etc).

Durante a carreira do espetáculo irão ser marcados alguns ensaios nos diferentes teatros para garantir que os idosos se sentem confortáveis com os novos palcos. (tabelas 2 a 6)

Na sequência do acolhimento deste projeto por parte dos teatros o alojamento e alimentação serão providenciados pelos mesmos.

Os espetáculos decorrerão em Portugal nas cidades do Porto e de Castelo Branco (cidade mais próxima de Idanha-a-Nova e Penamacor com as melhores condições para a apresentação de um espetáculo) e em Espanha nas cidades de Madrid e de Salamanca.

A escolha destas quatro cidades reside primeiramente no objetivo de demonstrar aos demais moradores dos concelhos participantes o trabalho e os resultados obtidos; em segundo, difundir a necessidade de um envelhecimento ativo nas populações nacionais, a partir de duas das maiores cidades dos países participantes (Madrid e Porto).

Estes espetáculos também pretendem ser experiências fundamentais para os nossos participantes permitindo-lhes aumentar a autoestima, ganharem confiança e orgulho neles mesmos. Assim, os idosos irão viajar com a equipa pelas quatro cidades e apresentar em aproximadamente duas semanas oito espetáculos do projeto. Entretanto terão sempre tempo para descansar, conhecer a cidade, viajar, ensaiar e participar nos espetáculos.

Desde o início do projeto teremos uma equipa de filmagem e de edição de vídeo que irá acompanhar os idosos e a restante equipa que ficará responsável pela divulgação do desenvolvimento do projeto. Esta equipa terá a seu cargo ações específicas de promoção, nomeadamente as seguintes: fazer entrevistas aos idosos e à equipa; recolher documentação fotográfica e videográfica, e colocá-la na plataforma *online* do projeto; e fazer diretos dos espetáculos para as redes sociais, com o objetivo de chegar a outras gerações.

Em paralelo, teremos o apoio de um canal televisivo que disponibilizará uma equipa, que irá acompanhar todo o projeto com a finalidade de produzir um documentário sobre o envelhecimento ativo na Península Ibérica, difundir o projeto, e dar a conhecer o seu processo e os seus resultados.

Estes serão alguns dos meios de divulgação a trabalhar pela equipa de Marketing.

2ª Semana - 1ª de ensaios							
Dia da Semana	Domingo 20/03/22	Segunda-feira 21/03/22	Terça-feira 22/03/22	Quarta-feira 23/03/22	Quinta-feira 24/03/22	Sexta-feira 25/03/22	Sábado 26/03/22
Manhã duração: 2h	-	Apresentações Reunião com todos (diferentes áreas e intérpretes) para decidir do que se vai tratar o espetáculo	Leitura de Guião previamente trabalhado pela equipa artística	Continuação de discussão sobre temas referidos em <i>A Jangada de Pedra</i> : viagem e a vida Exercícios e jogos - trabalho físico	Início de Encenação	Cultura ibérica: Música e Dança	Reunião com todas as áreas - ponto de Situação Sessão com Investigador e Psicólogo Entrevistas para plataformas digitais
Tarde duração: 3h	Viagem dos idosos e parte da equipa proveniente de Espanha para o Porto, Portugal	Comunidade e Património: quem somos, cidadãos de dois países diferentes mas vizinhos Ensaio de medidas - Figurinos	Discussão sobre os temas referidos em <i>A Jangada de Pedra</i> : Iberismo, Identidade e Cooperação Exercícios e jogos - trabalho físico	Conclusão da discussão sobre temas referidos em <i>A Jangada de Pedra</i> : transcendência e magia Exercícios e jogos - trabalho físico	Exercícios de Texto e Encenação	Ensaios musicais e de encenação	Trabalho de Texto - decorar

Tabela 2

3ª Semana - 2ª de ensaios							
Dia da Semana	Domingo 27/03/22	Segunda-feira 28/03/22	Terça-feira 29/03/22	Quarta-feira 30/03/22	Quinta-feira 31/03/22	Sexta-feira 01/04/22	Sábado 02/04/22
Manhã duração: 2h	Folga	Ensaios	Ensaios	Ensaios	Ensaios Montagens no Teatro	1º ensaio no teatro e com cenografia	Ensaio Técnico
Tarde duração: 3h		Ensaios Musicais, de Dança e Interpretação	Ensaios Musicais, de Dança e Interpretação	Ensaios Musicais, de Dança e Interpretação	Ensaios Montagens no Teatro	1º Ensaio com figurinos	

Tabela 3

4ª Semana - 1ª de espetáculos							
Dia da Semana	Domingo 03/04/22	Segunda-feira 04/04/22	Terça-feira 05/04/22	Quarta-feira 06/04/22	Quinta-feira 07/04/22 - Dia mundial da Saúde	Sexta-feira 08/04/22	Sábado 09/04/22
Manhã	Folga	Ensaio no Teatro	Ensaio no Teatro	Descanso	Descanso	Viagem e Descanso (para Castelo Branco)	Ensaio de espaço no Teatro
Tarde		Ensaio de Imprensa	Ensaio Geral	Estreia Porto	2º Espetáculo Porto		3º Espetáculo Castelo Branco

Tabela 4

5ª Semana - 2ª de espetáculos							
Dia da Semana	Domingo 10/04/22	Segunda-feira 11/04/22	Terça-feira 12/04/22	Quarta-feira 13/04/22	Quinta-feira 14/04/22	Sexta-feira 15/04/22	Sábado 16/04/22
Manhã	Descanso	Viagem e Descanso (para Madrid)	Ensaio de espaço no Teatro	Descanso	Viagem e Descanso (para Salamanca)	Descanso	Ensaio de espaço no Teatro
Tarde	4º Espetáculo Castelo Branco		5º Espetáculo Madrid	6º Espetáculo Madrid			7º Espetáculo Salamanca

Tabela 5

6ª Semana - 3ª de espetáculos							
Dia da Semana	Domingo 17/04/22	Segunda-feira 18/04/22	Terça-feira 19/04/22	Quarta-feira 20/04/22	Quinta-feira 21/04/22	Sexta-feira 22/04/22	Sábado 23/04/22
Manhã	Descanso	Viagens para Casa	Pós-Produção...				
Tarde	8º Espetáculo Salamanca						

Tabela 6

6. Marketing

6.1. Características gerais da oferta

Mais do que uma residência artística ou do que uma peça de teatro, “Envelhecimento (Cri)ativo” é um manifesto, uma chamada de atenção para o presente e uma tentativa de reduzir os números de inatividade no futuro. Tem como objetivos a sensibilização e a consciencialização da sociedade e chegar ao maior número de pessoas possível.

De facto, é cada vez mais premente que se transmita a necessidade de olhar para os idosos de outra maneira, ajudando-os a tornarem-se mais ativos e presentes nas comunidades.

Para chegar a um maior número de pessoas possível, não só de idosos, mas também de crianças, jovens e adultos até aos setenta anos, ocorrerá uma forte divulgação do projeto, que passa pela publicação de novas notícias, vídeos, diretos e fotografias quer na sua plataforma *online*, nas redes sociais e noutros meios de divulgação mais comuns, como são o jornal, a televisão e a rádio.

É do interesse do projeto que este se torne viral, contribuindo dessa forma para inculcar nos idosos uma renovada vontade de apostar nas estratégias de envelhecimento ativo, e, no resto da sociedade, uma diminuição dos preconceitos, da reminiscência da doença e da inatividade.

Os pilares da divulgação e promoção basear-se-ão nas três dimensões principais do projeto (artística, social e científica) aliando-se aos conceitos de transparência, criatividade e mudança.

Em primeiro lugar, este projeto pretende ser o mais transparente possível para que os idosos, não só os participantes do projeto mas aqueles que os estão a observar, acreditem nos valores e estratégias que são aconselhados e difundidos. Desta forma, iremos divulgar e demonstrar a maior parte dos eventos e ações que vão decorrendo, em formato vídeo na nossa plataforma *online* e posteriormente no nosso documentário. O projeto também apostará em parcerias com rádios locais (no caso das semanas de formação) e nacionais (durante as semanas de ensaios e espetáculos), com o intuito de criar crónicas diárias com a participação dos idosos que fazem parte do projeto, relatando os acontecimentos que estes vão vivenciando.

Em segundo lugar, pretende-se que o projeto para além de estar associado à imagem dos idosos e ao envelhecimento ativo, tenha também uma forte componente artística e criativa.

Toda a estratégia será sustentada na utilização de “ferramentas” criativas, na promoção do projeto a nível nacional, nomeadamente provérbios, ditados, cantigas populares, e na criação de momentos artísticos através de algumas artes performativas representadas, como o teatro, literatura, música e dança.

Com base na dimensão social, o idoso não será retratado como uma pessoa doente de cadeira de rodas ou bengala, pelo contrário insistir-se-á numa imagem positiva, alegre e de mudança, pois é desta forma que queremos que o público veja a terceira idade. Nesse sentido, abrir-se-á um concurso para a criação da imagem do projeto, a partir do qual escolheremos o candidato com o desenho que mais se identifica com o objetivo pretendido. O escolhido integrará desde logo a equipa de marketing.

Em terceiro plano, tencionamos que o projeto seja conciso e correto. Não seremos apenas um projeto artístico, queremos também ser apoiados pela comunidade científica e por entidades relacionadas com a saúde, que portarão contributos para o projeto e por fim avaliarão os resultados.

Assim sendo, as ações de marketing deste projeto basear-se-ão nestas premissas de forma a concretizar os objetivos já mencionados.

6.2.Público-alvo

Este projeto apresenta três categorias de público-alvo. Em primeiro lugar, pretende consciencializar os idosos participantes no projeto, em segundo os idosos que estão presentes nas formações e que assistem ao projeto e o seu processo, e por último as restantes gerações.

Para chegar a este público de idade maior teremos que apostar em meios de comunicação mais acessíveis a estas pessoas, como são a televisão, a rádio e o jornal. Para além da participação e promoção do projeto em programas diários de entretenimento na televisão, onde serão abordados temas relacionados com o envelhecimento ativo em Portugal e Espanha, iremos apresentar o supracitado documentário final e divulgaremos o projeto a partir de entrevistas em rádios e jornais. Para as restantes gerações iremos apostar na sua divulgação através das plataformas e redes sociais, como o website do projeto, *Facebook* e *Instagram*.

6.3.Divulgação e Comunicação

Ações concretas a desenvolver para divulgação e promoção do projeto:

- Criação de uma plataforma *online* onde se poderá encontrar todas as informações sobre o projeto, nomeadamente: informação sobre envelhecimento ativo, teatro, outras artes performativas e criatividade; calendário/horário de ações do programa com informação sobre os participantes e convidados das formações/ensaios; documentação fotográfica e videográfica das entrevistas (aos participantes, aos apoios e à equipa), dos ensaios, da construção de cenários, dos figurinos, dos adereços, do palco, etc;
- Divulgação *online* nas plataformas digitais das entidades parceiras e de apoio ao projeto, para aproximação e divulgação do evento;
- Reuniões e contactos pessoais com os Presidentes e Vereadores das diferentes autarquias;
- Divulgação pelas Câmaras Municipais (em formato *flyer*/cartaz para inscrição no projeto e nas formações, promoção através da estratégia de divulgação “boca-a-boca” e divulgação durante as formações que ocorrerão nos seus espaços);
- Redes sociais (*Facebook* e *Instagram*) atualizadas diariamente para atingir um público mais jovem;
- Mupis de promoção do projeto;
- Entrevistas para jornais, canais de televisão e rádios;
- Direto *online* do espetáculo final na plataforma digital do projeto, bem como difusão em ecrãs “gigantes” nos municípios participantes;
- Documentário final (em português e espanhol) sobre todo o processo e os seus resultados a passar em canais televisivos de ambos os países;
- Divulgação dos artigos científicos aprovados em revistas científicas, com posterior apresentação em conferências.

6.4.Documentário Final

Para a realização do documentário final, o projeto terá o apoio de um canal televisivo que acompanhará todo o processo e concretizará a reportagem. O projeto terá uma equipa desse canal a assistir aos ensaios, formações e espetáculos, filmando os vários acontecimentos, dando-os a conhecer aos públicos de Portugal e Espanha. Posteriormente, o material gravado será editado e finalizado pelo canal televisivo, sendo que os direitos de difusão pertencerão a este canal. Todos os participantes serão questionados sobre a vontade de participar e de ceder a sua imagem para este documentário.

O documentário terá a duração de vinte e sete minutos, sendo apenas difundido após a finalização do mesmo e da conclusão dos artigos científicos supracitados.

7. Apoios e Patrocinadores

Para a realização deste projeto concorreremos para a obtenção de patrocínios, mecenatos e outros apoios, não só das câmaras ou de canais de televisão, mas também de empresas que contribuam financeiramente. Existem em Portugal e Espanha algumas entidades que poderão auxiliar na coprodução e promoção do projeto, tanto em valor monetário como em donativo de género ou com a oferta dos seus serviços.

Para a realização destas parcerias, o projeto será apresentado em reuniões com estas entidades, motivando-os para esse fim. Estas reuniões acontecerão também no início da produção do projeto. Podemos encontrar alguns exemplos dessas entidades no anexo n.º2 (apoios de difusão e de comunicação) e no anexo n.º3 (apoios gerais e relacionados com o envelhecimento ativo e teatro comunitário).

8. Orçamento

Este projeto apresenta desde logo um caráter essencial no momento em que o objetivo final passa pela saúde e bem-estar dos cidadãos. Assim, de forma a garantir o sucesso do projeto, é necessário que haja grandes apostas na concretização do mesmo.

Este orçamento foi delineado de acordo com todas as etapas e necessidades para a realização deste projeto, desde recursos humanos à logística de alimentação e transportes dos participantes. Visto que este projeto ainda não tem apoios e patrocínios garantidos não posso discriminar o seu resultado financeiro e económico, podendo apenas fazer a previsão do mesmo. Deste modo, apresento os valores que retratam os gastos do projeto, de forma a que se possa entender as necessidades financeiras e perceber também se há viabilidade na concretização do mesmo. Em seguida, apresento uma previsão de receitas e de contribuições dos possíveis parceiros e apoios do projeto, que não têm sustentação em valores reais nem foram estipulados por aquelas entidades.

Despesas

Recursos Humanos

Função	Nº de meses	Valor/mês	Valor Final
Gestão de Projeto	10	900,00 €	9 000,00 €
Equipa Artística			
Encenador	7	1 000,00 €	7 000,00 €
Assistente de Enc./Coreógrafo	3	800,00 €	2 400,00 €
Diretor Musical	2	850,00 €	1 700,00 €
Figurinista	2	900,00 €	1 800,00 €
Cenógrafo/Aderecista	2	900,00 €	1 800,00 €
Designer de Luz	1	900,00 €	900,00 €
Designer de Som	1	900,00 €	900,00 €
Designer de Imagem	1	1 000,00 €	1 000,00 €
Equipa Técnica			
Produtor Executivo	5	750,00 €	3 750,00 €
Ass. De Produção e de GR	2	550,00 €	1 100,00 €
Diretor de Cena	2	800,00 €	1 600,00 €
Diretor Técnico	3	1 000,00 €	3 000,00 €
Téc./Oper. De Luz	2	600,00 €	1 200,00 €
Téc./Oper. De Som	2	600,00 €	1 200,00 €
MKT e Com. Do Projeto	4	900,00 €	3 600,00 €
Assess. De Imprensa	3	650,00 €	1 950,00 €
Câmara e Edição de Imagem	4	650,00 €	2 600,00 €
Gestor de Redes Sociais	4	650,00 €	2 600,00 €
Equipa Científica			
Investigador	4	800,00 €	3 200,00 €
Psicólogo	3	900,00 €	2 700,00 €
Total			55 000,00 €

*Envelhecimento (Cri)ativo:
teatro e outras artes performativas*

Logística (equipa)

Designação	Valor/pax	Nº de pax	Total
Alimentação	210,00 €	21	4 410,00 €
Alojamento (Porto)	1 050,00 €	10	10 500,00 €
Viagens (Espanhóis)	354,95 €	4	1 419,80 €
Viagens (Portugueses)	224,95 €	5	1 124,75 €
Total			17 454,55 €

Logística (participantes - providenciado pelas Câmaras)

Designação	Valor/pax	Nº de pax	Total
Alimentação	210,00 €	14	2 940,00 €
Alojamento	1 050,00 €	14	14 700,00 €
Viagens	275,00 €	14	3 850,00 €
Total			21 490,00 €

Logística (produção)

Designação	Valor único	Nº de pax	Duração (dias)	Total
Carro de Produção	28,03 €	5	20	560,60 €
Transporte idosos (ensaios-hotel metro)	1,20 €	14	20	672,00 €
Transporte de Cenografia (carrinha)	62,00 €	-	12	744,00 €
-----Equipamento dos Teatros-----				
Aluguer de Material de Luz e Som				
Aluguer de Material de Vídeo (redes sociais)	20,00 €	-	42	840,00 €
Aluguer de Sala de Ensaios (Armazém 22?)	50,00 €	-	20	1 000,00 €
-----Modelo de divisão de bilheteira (50%/50%)-----				
Aluguer de Sala de Espetáculos Economato	20,00 €	-	10	200,00 €
Pedido de Classificação Etária PT + ES	40,00 €	-	-	80,00 €
Direitos de Autor	70,00 €	-	8	560,00 €
Total				4 656,60 €

Materiais

Categoria	Valor/peça (máx.)	Nº de peças	Orçamento disponibilizado
Figurinos (materiais de construção)	100,00 €	14	1 400,00 €
Cenografia (módulos cenográficos)	300,00 €	10	3 000,00 €
Adereços	20,00 €	12	240,00 €
Filtros e outro material perecível de luz e som	-	-	500,00 €
Direção de Cena	80,00 €	1	80,00 €
Total			5 220,00 €

Marketing

Categoria	Valor	Nº	Total
Domínio de site (1 ano)	10,00 €	1	10,00 €
Anúncios redes sociais	100,00 €	15	1 500,00 €
Mupis (impressão)	12,99 €	25	324,75 €
Mupis (distribuição)	9,90 €	25	247,50 €
Flyers (impressão)	0,02 €	2000	30,00 €
Credenciais	1,04 €	40	41,60 €
			- €
			2 153,85 €

TOTAL das Despesas 105 975,00 €
IMPREVISTOS (+5%) 111 273,75 €

Nota: Consultar tabelas intermédias no Anexo n.º4 e 5 para detalhe das despesas

Receitas e Apoios

Previsão de Receitas

	Lugares	Valor bilhete	Total	50%/50%
TNSJ	200	12,00 €	2 400,00 €	1 200,00 €
Cine-teatro Avenida	120	10,00 €	1 200,00 €	600,00 €
Madrid	200	15,00 €	3 000,00 €	1 500,00 €
Salamanca	120	10,00 €	1 200,00 €	600,00 €
			Total	3 900,00 €

Apoios

Câmaras Municipais	21 490,00 €
EuroAGE (UE)	20 000,00 €
CENIE (EU)	10 000,00 €
República Portuguesa	8 000,00 €
Governo Espanhol	8 000,00 €
Subtotal	67 490,00 €

Patrocínios

Fundação Montepio	10 000,00 €
Santander Fundación	10 000,00 €
Bial	10 000,00 €
Fundación General da Universidade de Salamanca	10 000,00 €
Subtotal	40 000,00 €
Total	107 490,00 €

Quadro Resumo

Gastos		Proveitos	
Recursos Humanos	55 000,00 €	Receitas	3 900,00 €
Logística	43 601,15 €	Apoios	67 490,00 €
Materiais	5 220,00 €	Patrocínios	40 000,00 €
Marketing	2 153,85 €		
Imprevistos (5%)	5 298,75 €		
Subtotal	111 273,75 €	Subtotal	111 390,00 €
		Saldo (positivo)	116,25 €

Conclusão

Tinha, desde o início desta aventura, a intenção de criar um projeto comunitário e artístico, tendo em vista ser realmente útil.

Com intenção de tornar o meu projeto final de mestrado mais ousado, decidi adicionar uma vertente internacional, acrescentando a participação de mais um país. Desta forma, tive em vista acrescentar ao projeto novos valores e objetivos como o reconhecimento e o diálogo de diferentes culturas.

Posteriormente, decidi que o projeto deveria recair sobre a terceira idade, atualmente a geração mais vulnerável, mormente em contextos marcados pelo surto do Covid-19. A implementação de uma estratégia de envelhecimento ativo surgiu da vontade de fortalecer esta faixa etária, frequentemente menosprezada pelo resto da sociedade.

A partir das problemáticas e conceitos analisados neste documento podemos concluir que os projetos com vertentes artísticas e comunitárias têm grande impacto na vida dos seus participantes, especificamente nos idosos, encontrando estes, no teatro, maneiras de se superarem e de continuarem ativos. Os resultados são notórios não só ao nível físico, como também psicológico.

Analisando os números fornecidos pelo PORDATA e pelo documento espanhol *Envejecimiento en red*, em relação aos índices de longevidade e de dependência na idade maior, cheguei à conclusão de que as regiões mais afetadas são as transfronteiriças. Portanto, seria lógica a união dos dois países na procura do bem comum.

José Saramago surge como principal elo de ligação entre Portugal e Espanha, oferecendo a sua obra, *A Jangada de Pedra*, o imaginário perfeito para a criação de um espetáculo ao nível da Península Ibérica.

Com todos estes ingredientes o projeto foi crescendo. Todavia, o projeto final distanciou-se dos seus primeiros esboços. Numa primeira fase, com a conjugação de todos os elementos supracitados aliada à vontade de ajudar o maior número de idosos possível, o projeto foi-se tornando ambicioso e porventura de difícil execução. Assim, fui-lhe imprimindo alterações para que a sua realização se tornasse exequível, relativamente ao número de países e participantes e no que se refere aos locais de apresentação; também no que toca às dinâmicas de formação, calendarização e duração do projeto, e até mesmo no que se refere aos seus objetivos.

Tenho noção de que o projeto continua a ser ambicioso, requerendo bastantes parcerias e apoios porventura difíceis de obter, sobretudo no atual e singular contexto de crise pandémica. O orçamento apresentado também pode ser considerado elevado.

Contudo, visto ser um projeto que considero essencial, não só para os idosos como para os seus países, especialmente após um período de pandemia, é expectável que haja adesão por parte das entidades públicas e de alguns privados na realização de projetos como o que apresentei.

Quero crer que o projeto apresenta uma estrutura adequada à contribuição para a problemática em causa, permitindo dar resposta a algumas das questões relacionadas, nomeadamente com a falta de autoestima, de autonomia e de atividade física, mental e criativa na idade maior.

É assim objetivo do projeto transferir para os seus participantes as ferramentas que lhes permita continuar ativos e presentes nas suas comunidades.

O projeto que apresento pode ser considerado como uma primeira edição, havendo expectativas de crescimento com a realização de novas edições, porventura com um público-alvo mais dilatado.

Duma primeira experiência, este projeto pode evoluir para um produto de mercado envolvendo mais autarquias e parcerias, gerando a partir da economia de escala, não só os proveitos sociais, mas também proveitos financeiros.

Durante a elaboração do projeto, e no decurso do meu processo de aprendizagem, dei mais relevância ao estudo relacionado com o envelhecimento ativo, idosos e artes comunitárias. Sobre estes conteúdos há bastante informação isolada e dispersa e tenho consciência de que alguns dos conceitos mencionados neste projeto exigiriam maior aprofundamento, o que, a meu ver, excederia os limites razoáveis de um projeto de mestrado.

Como a minha experiência formativa e profissional provém do meio artístico e do meio de produção de projetos artísticos, a construção do projeto (capítulo IV e V) foi para mim a fase mais estimulante, tendo sido, do ponto de vista da sua elaboração, o orçamento o ponto mais exigente.

Considero que todo o processo de criação foi muito desafiante. Uma grande odisseia, em que me senti uma escritora que não sabe o desfecho da sua narrativa.

Acredito no Projeto atrás apresentado. A sua concretização será para mim uma grande satisfação.

Estou ciente que as datas apresentadas não serão praticáveis face à situação pandémica que vivemos. Acredito, porém, que num futuro próximo será possível, propiciando a promoção de um envelhecimento criativo por via do teatro comunitário e de outras artes performativas.

Bibliografia e outras referências

- ABELLÁN GARCÍA, Antonio; ACEITUNO NIETO, Pilar; PÉREZ DÍAZ, Julio; RAMIRO FARIÑAS, Diego; AYALA GARCÍA, Alba; PUJOL RODRÍGUEZ, Rogelio (2019). *Un perfil de las personas mayores en España, 2019. Indicadores estadísticos básicos*. Madrid, Informes Envejecimiento en red no 22, 38p. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos2019.pdf> [25 de março de 2020].
- ATIVO, A. E. D. E. (2012). Ano Europeu do envelhecimento ativo e da solidariedade entre gerações. *Programa de Ação*. <https://www.adeb.pt/files/upload/revistas/adeb-revista-bipolar-43.pdf> [30 de janeiro de 2020].
- BALTRUSCH, Burghard (2016). *Nos 30 anos d’A Jangada de Pedra: José Saramago e a atualidade do discurso da “Trans-ibericidade”*. *Fênix–Revista de História e Estudos Culturais*, 13, 1807-697. https://www.researchgate.net/publication/338165264_NOS_30_ANOS_D%27A_JANGADA_DE_PEDRA_JOSE_SARAMAGO_E_A_ATUALIDADE_DO_DISCURSO_DA_TRANS-IBERICIDADE [27 de março de 2020].
- BELÉN, Rodrigo (2014). *Diferencias entre portugueses y españoles* (artigo) in *ABC Sociedad* (14 de setembro) <https://www.abc.es/sociedad/20140914/abci-grandes-diferencias-entre-portugueses-201409121825.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.com> [acedido a 4 de junho de 2020].
- CARVALHO, Ana (2016). *Participação: Partilhando a Responsabilidade*. <http://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/18667> [2 de janeiro de 2020].
- CASTRO CALDAS, Alexandre (2017). *Criatividade: a função cerebral improvável*. Lisboa: Universidade Católica Editora.
- CASTRO, M. L. P. O. (2013). *Figurações da velhice nos romances. Em Nome da Terra e a Máquina de Fazer Espanhóis* (Doctoral dissertation). <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/13771> [23 de janeiro de 2020].
- CENIE–Centro Internacional sobre o Envelhecimento *Descrição de atividades Programa para uma Sociedade Longeva*. <https://cenie.eu/pt/descricao-de-atividades> [25 de março de 2020].

- CENIE–Centro Internacional sobre o Envelhecimento *Introdução Programa para uma Sociedade Longeva*. <https://cenie.eu/pt/introducao> [12 de março de 2020].
- CRUZ, Hugo, BEZELGA, Isabel, & SIMÕES RODRIGUES, Paulo. (2017). *Práticas Artísticas Comunitárias*. <http://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/21519> [2 de janeiro de 2020].
- D’ALMEIDA, José Luís; de SOUSA, Paula; AFONSO, Hélder (Org.) (2014). *Perspetivas sobre o Envelhecimento Ativo*. Lisboa: Editorial Cáritas.
- DALL’ORTO, Felipe (2008). “O teatro do oprimido na formação da cidadania”. *Fênix–Revista de História e Estudos Culturais*, 5(2). - http://www.revistafenix.pro.br/ZIP15/Artigo_03_ABRIL-MAIO-JUNHO_2008_Felipe_Campo_Dall_Orto.zip [28 de outubro de 2019].
- Divisão de Informação Legislativa e Parlamentar, DILP. (2018) *Apoios Sociais a Idosos – Enquadramento Internacional*. Lisboa: Coleção Temas A n.º: 65. https://www.parlamento.pt/ArquivoDocumentacao/Documents/Apoios_Sociais_Idosos.pdf [18 de maio de 2020].
- Economias Empresas. Análise SWOT: o que é e para que serve? <https://www.economias.pt/analise-swot-o-que-e-e-para-que-serve/> [26 de maio de 2020]
- FERNANDES, Joana; *Relações sociais e pessoais da população idosa – análise em contexto rural*. In D’ALMEIDA, José Luís; de SOUSA, Paula; AFONSO, Hélder (Org.) (2014). *Perspetivas sobre o Envelhecimento Ativo*. Lisboa: Editorial Cáritas. (p. 191-212).
- FOSTER, L., & WALKER, A. (2014). *Active and successful aging: A European policy perspective*. *The Gerontologist*, 55(1), (p. 83-90). <https://academic.oup.com/gerontologist/article/55/1/83/570558> [27 de janeiro de 2020].
- Fundação José Saramago. <https://www.josesaramago.org/biografia-jose-saramago/> [14 de junho de 2020].
- GÓMEZ AGUILERA, Fernando, (Ed.), (2010), *José Saramago nas suas palavras*. Lisboa: Caminho.
- GONÇALVES, N., & ANICA, A. (2018). *Contributos do teatro para o envelhecimento (cri) ativo*. *Envelhecer no Algarve*, (1), (p. 137-151).

- <https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/8646/33/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20Contributos%20do%20Teatro%20para%20o%20Envelhecimento%20%28Cri%29Ativo.pdf> [23 de janeiro de 2020].
- Gulbenkian M\u00fasica. Victor Pablo P\u00e9rez.
<https://gulbenkian.pt/musica/biography/victor-pablo-perez/> [23 de abril de 2020].
 - HARTLEY, John (Edited) (2005). *Creative Industries*. Blackwell Publishing. Malden. <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/13771> [22 de janeiro de 2020].
 - HENRIQUES, Jo\u00e3o Pedro (2018). *Todos os dias milh\u00f5es de portugueses e espanh\u00f3is est\u00e3o em rela\u00e7\u00e3o* (declara\u00e7\u00e3o \u00e0 imprensa de Marcelo Rebelo de Sousa e Mariano Rajoy) in *Di\u00e1rio de Not\u00edcias* (17 de abril).
<https://www.dn.pt/portugal/todos-os-dias-milhoes-de-portugueses-e-espanhois-estao-em-relacao-9265395.html> [30 de mar\u00e7o de 2020].
 - IMSERSO. (2011). *Libro blanco del envejecimiento activo*. In https://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/8088_8089libroblancoenv.pdf [2 de junho de 2020].
 - KERSHAW, B. (2002). *The politics of performance: Radical theatre as cultural intervention*. Routledge. <https://www.mobt3ath.com/uploade/book/book-52254.pdf> [2 de novembro de 2019].
 - LEMOS, D., PALHARES, F., PINHEIRO, J. P., & LANDENBERGER, T. (2001). Velhice. *Revista Virtual Textos & Contextos*, (4). <http://www.ufrgs.br/e-psico/subjetivacao/tempo/velhice-texto.html> [22 de janeiro de 2020].
 - LOPES, M. G. (2010). *Imagens e estere\u00f3tipos de idoso e envelhecimento, em idosos institucionalizados e n\u00e3o institucionalizados* (Doctoral dissertation). <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/2500> [16 de janeiro de 2020].
 - MARQUES, Sibila (2011). *Discrimina\u00e7\u00e3o da Terceira Idade*. Lisboa: Ensa\u00edos da Funda\u00e7\u00e3o Francisco Manuel dos Santos.
 - Mayores, Consejo Estatal de las Personas. (2017) *Estrategia Nacional de Personas Mayores para um Envejecimiento Activo y para su Bien Trato 2018-2021*. Gobierno de Espa\u00f1a - <https://www.algec.org/wp-content/uploads/2017/12/Estrateg-Nacde-PM-2018-Imsero.pdf> [2 de junho de 2020].

- Natalia Menéndez, Biografia de Natalia Menéndez.
<http://www.lecturalia.com/autor/13583/natalia-menendez> [23 de abril de 2020].
- NOGUEIRA, M. P. (2007). *Tentando definir o Teatro na Comunidade*. Anais ABRACE, 8(1).
<https://www.revistas.udesc.br/index.php/dapesquisa/article/view/15973> [2 de novembro de 2019].
- PEREIRA, Ana Cristina (2015). *Arte e Comunidade: o seu ADN é feito de encontros improváveis* (entrevista a Hugo Cruz) in *Público* (18 de julho).
<https://www.publico.pt/2015/07/18/sociedade/noticia/arte-e-comunidade-1702383> [20 de novembro de 2019].
- PORDATA Base de Dados Portugal Contemporâneo (2018, 2019).
<https://www.pordata.pt> [janeiro a setembro de 2020].
- Projeto EUROAGE. <http://euroage.eu/pt/projecto/> [25 de março de 2020].
- RIBEIRO, José Félix. (2010). *Portugal, Espanha, a integração europeia e a globalização. Balanço de uma época. Relações Internacionais* (R:I), (28), 91-98. http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-91992010000400007&lng=pt&tlng=pt. [30 de março de 2020].
- RIBEIRO, O., & PAÚL, C. (2011). *Manual de envelhecimento activo*. 2 ed. Lisboa: Lidel.
- ROSA, C. M., & VILHENA, J. (2017). *O silenciamento da velhice: apagamento social e processos de subjetivação*. *Revista Subjetividades*, 16(2), 9-19.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2359-07692016000200001&lng=pt&nrm=iso [23 de janeiro de 2020].
- SANTOS, I. S. D. (2013). *Envelhecimento ativo e características de personalidade em idosos portugueses* (Doctoral dissertation).
<https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/17185> [16 de janeiro de 2020].
- SANTOS, M. L. T. C. (2010). *A criatividade na Idade Maior* (Doctoral Dissertation). Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Nova de Lisboa. <https://run.unl.pt/bitstream/10362/5748/2/2ª%20parte.pdf> [22 de janeiro de 2020].
- SARAMAGO, José (2015). *A Jangada de Pedra*. Porto: Porto Editora.
- SNS (2017) *Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável (ENEAS)*. <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf> [27 de janeiro de 2020].

- SOARES, Miguel André da Costa (2017). *Avaliação do projeto "Mais Aldeia Pedagógica de Portela" para a promoção do envelhecimento ativo*.
<https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/22893/1/PDF%20A%20ANDRÉ%20DA%20COSTA%20SOARES%2007-2017.pdf> [30 de janeiro de 2020].
- Teatro Municipal do Porto Rivoli Campo Alegre. Mafalda Deville Em Colaboração com Israel Pimenta / MAMA Estreia Palcos Instáveis – Companhia Instável. <https://www.teatromunicipaldoporto.pt/pt/programa/mafalda-deville-em-colaboracao-com-israel-pimenta-mama-estreia-palcos-instaveis-companhia-instavel/> [23 de abril de 2020].
- VAN ERVEN, E. (2002). *Community theatre: Global perspectives*. Routledge.
<https://books.google.pt/books?id=PQYaiV8ySNoC&printsec=frontcover&hl=pt-PT#v=onepage&q&f=false> [28 de outubro de 2019].
- WHO, World Health Organization (2002). *Active ageing: a policy Framework*. Genebra.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf;jsessionid=9BF920EB35C1384DC32DAD9B8F68AD4F?sequence=1 [16 de janeiro de 2020].
- WOOK. Alexandre Castro Caldas. <https://www.wook.pt/autor/alexandre-castro-caldas/2462480> [23 de abril de 2020].

Anexos

Anexo n.º 1

	n.º	Nome	Cidade	Observações
Portugal	1	Associação Cultural SOU	Lisboa	Oferece formação na área artística
	2	Festival MEXE	Porto	Encontro Internacional de Arte e Comunidade
	3	EIRPAC	Porto	Encontro Internacional de Reflexão sobre Práticas Artísticas Comunitárias
	4	Companhia PELE	Porto	Comunidades no centro das suas peças artísticas
	5	"No caminho para casa"	Porto	Projeto com vizinhos
	6	Pim-teatro	Évora	Dinamização cultural da comunidade
	7	Olho-te	Madeira	Projeto de inclusão social com cidadania ativa
	8	Conceito Itinerante	Vários	Artes Visuais
	9	3 em pipa	Odemira	Grupo de Teatro Comunitário - Pés descalços
	10	EnRed'arte	Amarante	Valorização da zona rural através da arte
	11	CALE	Fundão	Festival de Artes de Rua do Fundão
	12	Pé no Palco	Avanca	Teatro para jovens
	13	Quarta Parede	Covilhã	Associação de Artes Performativas
Espanha	1	La Tabacera	Madrid	Encontro de Teatro Comunitário
	2	Mosaicos	Madrid	Teatro Comunitário em bairros
	3	"Verocidad Máxima" - Dias e Riedweg	Barcelona	Multimédia - história de 11 prostitutas
	4	Fotoeducação feminista	Galiza	Fotografia
	5	Associação de Mulheres Africanas	Valência	Projetos com crianças e jovens
	6	Plàudite Teatre	Barcelona	Artes performativas de proximidade
	7	Teatro Comunitário	Zaragoza	-

Anexo n.º 2

Apoios de Difusão

RTP (ou TVI/SIC/Antena3/RTVE)

Documentário e entrevistas no telejornal

Rádio Monsanto

Rádio local de Idanha-a-Nova

Rádio Voz da Raia

Rádio local de Penamacor

Rádio Castelo Branco

Rádio local de Castelo Branco

Cadena SER Salamanca

Rádio local de Salamanca

Cadena Dial Cáceres

Rádio Local de Cáceres

O Público

Entrevistas

Jornal de Oleiros

Jornal local do distrito de Castelo Branco

Jornal do Fundão

Jornal local do distrito de Castelo Branco

Jornal de Notícias

Entrevistas

Reconquista

Semanário da Beira-Baixa

Anexo n.º 3

nº	Nome	País	Contacto	Link	Observações
1	EuroAGE	Ambos	0034 927181032 jbpagador@ccmijesususson.com	http://euroage.eu/pt/home/	Contacto: José Blas Pagador Carrasco
2	CENIE	Ambos	-	https://cenie.eu/	Contacto só por site
3	Programa para uma sociedade Longeva	Ambos	-	https://cenie.eu/es/psi/introduccion	Contacto só por site
4	Direção-Geral de Saúde	Portugal	21 843 05 00 geral@dgs.min-saude.pt	https://www.dgs.pt/pagina.aspx?ur=1	Diretora-Geral: Dra. Graça Freitas
5	Fundación General da Universidade de Salamanca	Espanha	0034 923 294 840 fundacion@usal.es	https://fundacion.usal.es/es/	Director: Óscar González Benito
6	Universidade do Algarve	Portugal	289 800 100/900 gcomunicacao@ualg.pt	https://www.ualg.pt/pt	Reitor: Paulo Águas
7	Fundación General CSIC	Espanha	917 815 999	http://www.fgcsic.es	Consejo Superior de Investigaciones Científicas Presidenta: Dña. Rosa Menéndez López
8	INTERREG V - A	Ambos	cab-ferreira- contact@ec.europa.eu	https://www.adcoesao.pt/sites/default/files/cooperacao_territorial_europa/poctep_espanha_portugal/poctep_resumo_cidadao.pdf	Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional Comissária Elisa Ferreira
9	POCTEP	Ambos	(+34) 924 20 59 58 programa@poctep.eu	http://www.poctep.eu/pt-pt	Programa do INTERREG V-A
10	EIRPAC	Portugal Porto	(+351) 915 920 764 encontro.mexe@gmail.com	https://www.mexe.org.pt/pt/#eirpac	Organização do Festival MEXE
11	Bial	Ambos	0034 91 562 4196 00351 21 770 4010 info.espana@bial.es	https://www.bial.com/pt/	Luis Portela (Chairman) António Portela (CEO)
12	Bluepharma	Portugal Coimbra	(+351) 239 800 300 bluepharma@bluepharma.pt	https://www.bluepharma.pt	Presidente: Paulo Barradas Rebelo
13	Abbott	Ambos Madrid e Lisboa	(351)214727200 (34 91) 3 373 400	https://www.pt.abbott	Presidente: Miles D. White
14	Abbvie	Ambos Madrid e Lisboa	351211908400 abbvie.madrid.webinfo@abbvie.com 0034 9 138 40 910	https://www.abbvie.pt/?trackingSelection=Ask	
15	Sanofi	Ambos Barcelona e Lagoas Park	00351 213589400 es-contacto@sanofi.com 0034 933561399	https://www.sanofi.pt/pt	Diretor-Geral: Francisco del Val (Portugal)
16	Jonhson and Jonhson	Ambos Madrid e Lagoas Park	(+351) 214 368 835 /39 0034 917228000 jamonter@its.jnj.com	jnj.pt https://www.jnjconsumer.es	
17	Fundação Calouste Gulbenkian	Portugal	+351 21 7823000	https://gulbenkian.pt	
18	Fundação Champalimaud	Portugal	(+351) 965 927 748 centro.atendimento@fundacaochampalimaud.pt	https://www.fchampalimaud.org/en/the-foundation/champalimaud-centre-unknown/	
19	Fundación España Salud	Espanha	34664502260	https://españasalud.org	
20	Fundación Sanitas	Espanha Madrid	0034 913245984 fundacion@sanitas.es	https://corporativo.sanitas.es/fundacion-sanitas/	Presidente: Mónica Paramés García-Astigaraga
21	Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS)	Espanha Madrid	0034 91 330 34 22 comunicacion@fundadeps.org	https://www.fundadeps.org/	
22	Fundación Edad&Vida	Espanha Barcelona	0034 93 488 27 20 edad-vida@edad-vida.org	https://www.edad-vida.org	Presidente: Joaquim Borrás
23	Fundação Montepio	Portugal Lisboa	fundacaomontepio@montepio.pt	https://www.montepio.org/institucional/fundacao-montepio/	Relacionado com a 3ª idade (residências)
24	Fundação Millenium BCP	Portugal Lisboa	fundacao@millenniumbcp.pt	https://www.fundacaomillenniumbcp.pt	Tem projetos de cultura, ciência e solidariedade social
25	Santander Fundación	Espanha Madrid	fundacionbs@gruposantander.com	https://www.fundacionbancosantander.com/en	Banco Espanhol
26	Fundación BBVA	Espanha Bilbao e Madrid	informacion@bbva.es	https://www.bbva.es	Banco Espanhol
27	Fundação José Saramago	Portugal Lisboa	218802040	https://www.josesaramago.org	sem contacto direto no site
28	Universidade Católica do Porto Escola das Artes	Portugal Porto		http://artes.porto.ucp.pt	
29	Universidade do Porto	Portugal Porto	220 408 000	https://sigarra.up.pt/up/pt/web_base.gera_pagina?p_pagina=cultura	Fátima Vieira - Vice-Reitora
30	TNSJ	Portugal Porto	22 340 19 00	https://www.tnsj.pt/pt	Diretor Artístico: Nuno Cardoso
31	TNDMII	Portugal Lisboa	213 250 800 geral@tndm.pt	https://www.tndm.pt/pt/	Diretor Artístico: Tiago Rodrigues
32	Teatro Liceo	Espanha Salamanca	923 28 17 16 salamanca@ciudaddecultura.org	https://ciudaddecultura.org/es/fundacion/recintos/teatro-liceo	
33	Teatro Juan del Enzina	Espanha Salamanca	923 294 542 tjde@usal.es	http://teatrojuandelenzina.com	
34	Teatro Real	Espanha Madrid	902 24 48 48 info@teatroreal.es	https://www.teatroreal.es/es	Mais relacionado com ópera e concertos Diretor Artístico: Joan Matabosch Grifoll
35	Teatro Español	Espanha Madrid	91.360.14.80	https://www.teatroespanol.es	Diretora Artística: Natalia Menéndez
36	Teatro Lara	Espanha Madrid	antonio@teatrolara.org Empresário do teatro violeta@teatrolara.org Produção	https://www.teatrolara.com	
37	RTP	Portugal Lisboa e Porto		https://www.rtp.pt	
38	SIC	Portugal Lisboa		https://www.sic.pt	
39	TVI	Portugal Lisboa		https://tvi.iol.pt	
40	Antena 3	Espanha		https://www.antena3.com	
41	RTVE	Espanha		https://www.rtve.es	

Anexo n.º4

Valor por participante

Pago pelas Câmaras

IPax	Valor Único	Valor Diário	Valor Total (21 dias)
Alimentação (20 dias) Refeições numa cantina local	5,00 €	10,00 €	210,00 €
Alojamento (20 dias) airbnb - partilha de apartamentos	-	50,00 €	1 050,00 €
Viagens	-	-	275,00 €
Total			1 535,00 €

Tabela auxiliar

Viagens	Valor aproximado do valor do bilhete real
1ª para o Porto vai depende da cidade de origem	60,00 €
Porto - Castelo Branco	60,00 €
Castelo Branco - Madrid	70,00 €
Madrid - Salamanca	15,00 €
Salamanca - Casa	70,00 €
Total Viagens	275,00 €

Valor por membro da equipa

10 Espanhois

IPax	Valor Único	Valor Diário	Valor Total (21 dias)
Alimentação (20 dias) Refeições numa cantina local	5,00 €	10,00 €	210,00 €
Alojamento (20 dias) airbnb - partilha de apartamentos	-	50,00 €	1 050,00 €
Viagens	-	-	354,95 €
Total			1 614,95 €

Tabela auxiliar

Viagens	Valor aproximado do valor do bilhete real
1ª para o Porto vai depende da cidade de origem	100,00 €
Porto - Castelo Branco	60,00 €
Castelo Branco - Madrid	70,00 €
Madrid - Salamanca	24,95 €
Salamanca - Casa	100,00 €
Total Viagens	354,95 €

Valor por membro da equipa

11 Portugueses

IPax	Valor Único	Valor Diário	Valor Total (21 dias)
Alimentação (47 dias) Refeições numa cantina local	5,00 €	10,00 €	210,00 €
Alojamento (40 dias) airbnb - partilha de apartamentos	Não necessitam de alojamento no Porto- trabalhadores locais. Em carreira de espetáculo os teatros providenciam alojamento.		
Viagens	-	-	224,95 €
Total			434,95 €

Tabela auxiliar

Viagens	Valor aproximado do valor do bilhete real
1ª para o Porto vai depende da cidade de origem	-
Porto - Castelo Branco	60,00 €
Castelo Branco - Madrid	70,00 €
Madrid - Salamanca	24,95 €
Salamanca - Casa	70,00 €
Total Viagens	224,95 €

Nota: Após entrada em ensaios e espetáculos em formato de acolhimento nos teatros, é comum estas instituições pagarem estadia e alimentação dos artistas.

Anexo n.º5

Câmaras

Valor a pagar pela participação no projeto

Nota:

As quatro câmaras financiarão no projeto: a participação dos 4 participantes pertencentes ao seu concelho e os formadores que forem ao concelho durante a semana de formação.

Valor por participante

IPax	Valor Único	Valor Diário	Valor Total (20 dias)
Alimentação (20 dias) Refeições numa cantina local	5,00 €	10,00 €	200,00 €
Alojamento (20 dias) airbnb - partilha de apartamentos	-	50,00 €	1 000,00 €
Viagens Total	-	-	275,00 €
Total			1 475,00 €

Valor por formador

IPax	Valor Único	Valor Diário	Valor Total (5 dias)
Alimentação (5 dias) Refeições numa cantina local	8,00 €	16,00 €	80,00 €
Alojamento (5 dias) airbnb - partilha de apartamentos	-	40,00 €	200,00 €
Viagens (2-ida e volta)	60,00 €	-	120,00 €
Total			400,00 €

Valor Total a financiar

Total	
Valor pelos 4 participantes	5 900,00 €
Valor pelo formador	400,00 €
Total	6 300,00 €

Nota: Alguns formadores farão parte da equipa

Tabela Auxiliar

Viagens	Valor aproximado do valor do bilhete real
1ª para o Porto vai depender da cidade de origem	60,00 €
Porto - Castelo Branco	60,00 €
Castelo Branco - Madrid	70,00 €
Madrid - Salamanca	15,00 €
Salamanca - Casa	70,00 €
Total Viagens	275,00 €