Laboratório Pedagógico
Anísio Teixeira

PROJETO DE EXTENSÃO COMUNITÁRIA E CULTURAL

Oficina Livre de Teatro para a 3ª Idade

Viver, Interpretar e Improvisar

Francisco Cesar de Sousa

Projeto para aplicação. Edição 1ª edição, 2026. 1924 palavras, ~11 min de leitura.

LABORATÓRIO PEDAGÓGICO ANÍSIO TEIXEIRA

Oficina Livre de Teatro para a 3ª Idade

Viver, Interpretar e Improvisar

AUTORIA

Francisco Cesar de Sousa, neuropsicopedagogo clínico e institucional, idealizador do projeto

SITE

laboratoriopedagogico.com.br/laboratorio/projetos/oficina-livre-de-teatro-para-a-terceira-idade

Projeto de autoria de Francisco Cesar de Sousa, disponibilizado livremente para consulta, adaptação e aplicação em escolas, instituições e projetos comunitários, com crédito ao autor e ao Laboratório Pedagógico Anísio Teixeira.

Sumário

Objetivo 5

Por que este projeto importa 5

Como aplicar este projeto no seu contexto 6

O que você vai precisar 7

Cronograma de atividades 8

Metodologia 10

Como avaliar se está funcionando 11

O que o projeto entrega 11

Obstáculos possíveis — e como lidar com eles 11

RESUMO

Um roteiro de oito semanas para formar um grupo de teatro com pessoas de 60 anos ou mais, da apresentação inicial até uma apresentação final aberta à comunidade. Reúne fundamentação em pesquisa internacional sobre teatro e envelhecimento, orientações para adaptar o projeto a diferentes espaços — escola, CRAS, igreja, associação de bairro — e um cronograma semana a semana com atividades, fechamento e tarefas para casa.

FICHA DO PROJETO

PÚBLICO

Pessoas com 60 anos ou mais, sem exigência de experiência prévia em teatro

FORMATO

8 encontros semanais de 2 horas (16 horas no total), com apresentação final

PARTICIPANTES

15 a 20 pessoas por turma (adaptável a partir de 6)

LOCAL SUGERIDO

Centro cultural, CRAS, casa do idoso, espaço comunitário ou paroquial com piso livre

Objetivo

A Oficina Livre de Teatro para a 3ª Idade abre, uma vez por semana, um espaço de expressão, convívio e experimentação artística para pessoas com 60 anos ou mais. O teatro é usado aqui não como técnica a dominar, mas como linguagem disponível: um território onde gestos, vozes, memórias e histórias que o cotidiano raramente convida a aparecer encontram lugar para serem ditas, encenadas e compartilhadas.

Ao longo de oito semanas, os encontros caminham da apresentação do grupo e do aquecimento vocal e corporal até a construção de personagens e uma apresentação final aberta a familiares e à comunidade. Não se exige nenhuma experiência anterior com teatro: a oficina parte do princípio de que toda pessoa já carrega, em sua própria história, material suficiente para compor uma cena.

Os temas centrais do percurso são:

- Introdução ao teatro e ao trabalho em grupo
- Exercícios de improvisação
- Leitura e interpretação de textos
- Construção de personagens
- Ensaio e preparação para a apresentação final

Ao desenvolver essas competências de comunicação e expressão, espera-se que os participantes levem para fora da oficina — para a família, para a vizinhança, para outros espaços que frequentam — uma disposição maior para se colocar, ouvir e cooperar.

Por que este projeto importa

O Brasil envelhece em ritmo acelerado. Segundo as projeções mais recentes do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, a proporção de pessoas com 60 anos ou mais quase dobrou entre 2000 e 2023 — de 8,7% para 15,6% da população — e deve chegar a 37,8% em 2070 (IBGE, 2024). Esse movimento transforma uma pergunta que já era importante em uma pergunta urgente: que tipo de vida social, cultural e afetiva o país está preparado para oferecer a uma população cada vez mais velha?

A literatura internacional sobre envelhecimento e artes cênicas vem respondendo a essa pergunta com um volume crescente de evidência. Em uma revisão sistemática de 77 publicações sobre teatro e pessoas idosas, Bernard e Rickett (2017) reúnem achados consistentes de melhora no bem-estar psicológico, fortalecimento de vínculos sociais, estímulo à capacidade de aprender coisas novas e ampliação da expressão criativa entre participantes de oficinas e grupos de teatro. Na mesma direção, a revisão de Noice, Noice e Kramer (2014) sobre artes participativas na terceira idade situa o teatro — ao lado da dança, da música e das artes visuais — entre as práticas com maior potencial de impacto conjunto sobre cognição, humor e participação social, justamente por exigir memorização, escuta ativa, improviso e coordenação com outras pessoas ao mesmo tempo.

Há também uma base legal que sustenta e, em certo sentido, exige iniciativas como esta. O Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003) estabelece, em seu Artigo 20, que *"a pessoa idosa tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade"* — e o Artigo 21 atribui ao poder público o dever de criar oportunidades de acesso a essas atividades. A Política Nacional do Idoso (Lei nº 8.842/1994), por sua vez, trata o envelhecimento ativo como prioridade de Estado, não como pauta facultativa.

Por fim, a Organização Mundial da Saúde identifica a ansiedade e a depressão como as condições de saúde mental mais frequentes entre pessoas mais velhas, e aponta a participação social e cultural como um dos fatores protetivos mais consistentes contra o isolamento que costuma agravar os dois quadros (OMS, Mental Health of Older Adults). A oficina de teatro não substitui cuidado de saúde — mas é exatamente o tipo de espaço que a própria OMS reconhece como proteção.

Como aplicar este projeto no seu contexto

Este projeto foi desenhado para ser levado por qualquer pessoa ou instituição que tenha acesso a um espaço coberto e à disposição de sustentar um encontro semanal por dois meses — não exige formação em teatro, apenas disposição para facilitar.

- **Quem pode facilitar:** educadores, assistentes sociais, psicólogos, terapeutas ocupacionais, atores e arte-educadores locais, ou mesmo voluntários da própria comunidade com alguma vivência em grupos. O essencial é saber

conduzir uma roda, sustentar o silêncio quando ele aparece e não transformar nenhum exercício em avaliação de desempenho.

- **Em uma escola:** a oficina pode ser oferecida como atividade de extensão aberta à comunidade do entorno, muitas vezes aproximando avós de alunos e a escola do bairro. Salas de uso múltiplo ou o pátio coberto costumam funcionar bem.
- **Em um CRAS, centro de convivência ou associação de bairro:** é o formato mais próximo do original — vincule a oficina a um dia fixo da semana já conhecido do público idoso local, para aproveitar um hábito que já existe.
- **Em uma paróquia, centro espírita ou outro espaço comunitário:** funciona bem como atividade complementar a grupos de convivência já existentes; converse com as lideranças locais antes de divulgar, para que a oficina seja apresentada por alguém de confiança do grupo.
- **Ajustando o tamanho do grupo:** quinze a vinte pessoas é o ideal para que todos consigam atuar em cada encontro, mas o roteiro funciona com grupos a partir de seis pessoas — apenas distribua os exercícios de improvisação em duplas ou trios menores.
- **Acessibilidade e mobilidade:** nenhum exercício do roteiro exige ficar em pé por tempo prolongado ou se deslocar rapidamente. Adapte os jogos de improvisação para que possam ser feitos sentados quando necessário, e avise desde o primeiro encontro que cada pessoa participa no limite do seu corpo, sem exceção alguma.

O que você vai precisar

- Um espaço coberto, com piso limpo e livre de obstáculos, que comporte cadeiras em roda e um pouco de movimento
- Cadeiras suficientes para todo o grupo (parte dos exercícios acontece sentado, em roda)
- Aparelho de som simples, para aquecimento e eventuais trilhas de apoio
- Textos curtos para leitura expressiva (poemas, crônicas, contos curtos) — três a cinco opções, impressos em letra ampliada
- Papel e caneta para cada participante, para os registros de "tarefa para casa"
- Crachás ou etiquetas com o nome de cada participante, ao menos nos primeiros encontros
- Para a apresentação final: um espaço um pouco maior, cadeiras para o público convidado e, se possível, uma câmera para o registro em fotos e vídeo

Nenhum item desta lista exige orçamento relevante. A oficina foi deliberadamente desenhada sem cenários, figurinos ou equipamentos técnicos, para que a falta de recursos nunca seja o que impede uma turma de começar.

Cronograma de atividades

Oito encontros semanais de duas horas. Cada encontro termina com um momento de fechamento em roda e propõe uma pequena tarefa para casa, que é retomada no início do encontro seguinte.

1ª SEMANA

Acolhimento e primeiros passos

ATIVIDADES

Apresentação do projeto e dos objetivos; dinâmica de acolhimento; introdução ao relaxamento e ao aquecimento vocal; primeiros jogos de improvisação.

FECHAMENTO

Roda de conversa sobre expectativas; reflexão sobre expressão vocal e corporal.

TAREFA PARA CASA

Praticar o relaxamento e o aquecimento vocal por dez minutos; observar e anotar situações de expressão no dia a dia.

2ª SEMANA

Memória e imaginação

ATIVIDADES

Reforço das técnicas de relaxamento; improvisação a partir de histórias pessoais; jogos de improvisação; exercícios de expressão facial e corporal.

FECHAMENTO

Compartilhamento das histórias improvisadas; reflexão sobre memória e imaginação.

TAREFA PARA CASA

Preparar uma cena curta, improvisada, a partir de uma lembrança pessoal.

3ª SEMANA

A palavra em cena

ATIVIDADES

Revisão da improvisação; introdução à interpretação de textos curtos; ensaio em duplas; leitura expressiva de textos.

FECHAMENTO

Apresentação das cenas ensaiadas; troca de impressões entre os participantes.

TAREFA PARA CASA

Praticar a leitura expressiva de um poema ou texto curto, à escolha.

4ª SEMANA

Construção de personagens

ATIVIDADES

Criação e desenvolvimento de personagens; improvisação com personagens; interações entre personagens diferentes.

FECHAMENTO

Apresentação das cenas improvisadas; conversa sobre o processo de criação.

TAREFA PARA CASA

Criar um personagem e escrever um pequeno monólogo para ele.

5ª SEMANA

Ritmo, tempo e silêncio

ATIVIDADES

Trabalho de ritmo e tempo cênico; uso de silêncios e pausas; ensaios com foco nessas ferramentas.

FECHAMENTO

Apresentação das cenas com atenção ao ritmo e às pausas; reflexão sobre o que o silêncio comunica.

TAREFA PARA CASA

Preparar uma cena curta construída em torno de um silêncio.

6ª SEMANA

Trabalho coletivo

ATIVIDADES

Construção e ensaio, em grupos, de uma cena para a apresentação final, com acompanhamento do facilitador.

FECHAMENTO

Apresentação do progresso de cada grupo; conversa sobre o trabalho coletivo.

TAREFA PARA CASA

Memorizar e ensaiar, em grupo, a cena para a apresentação final.

7ª SEMANA

Ensaio geral

ATIVIDADES

Ensaio geral das cenas para a apresentação; ajustes finais.

FECHAMENTO

Revisão das cenas e devolutiva final do facilitador a cada grupo.

TAREFA PARA CASA

Ensaiar em casa, com atenção à entrega final da cena.

8ª SEMANA

Apresentação final

ATIVIDADES

Apresentação final do grupo para familiares e convidados; sessão de fotos e vídeos.

FECHAMENTO

Reflexão final sobre todo o processo; encerramento e entrega de certificados de participação.

TAREFA PARA CASA

Nenhuma — apenas os preparativos para a apresentação.

Metodologia

A condução é participativa, interativa e gradual, respeitando o ritmo e as limitações de cada participante. O trabalho combina improvisação, expressão corporal e vocal, leitura dramática e criação de cenas, sempre priorizando a

expressão sobre a técnica e a colaboração sobre a performance individual. Jogos teatrais e dinâmicas de grupo sustentam um ambiente de aprendizado lúdico, inclusivo e acolhedor.

As atividades devem ser conduzidas com flexibilidade: nenhum exercício é obrigatório para quem não se sentir à vontade, e está sempre disponível a opção de observar antes de participar. Essa flexibilidade não é uma concessão — é o método. Um grupo de teatro para a terceira idade que exige desempenho uniforme já deixou de cumprir o que se propõe.

Como avaliar se está funcionando

- **Participação ativa:** número de pessoas que frequentam as atividades semanais com regularidade.
- **Satisfação dos participantes:** coletada por meio de rodas de conversa e, se o grupo preferir, um pequeno questionário informal sobre o impacto da oficina no seu bem-estar.
- **Desenvolvimento de habilidades:** observação do progresso individual em comunicação, expressão e confiança ao longo das oito semanas.
- **Realização da apresentação final:** com participação ativa de todo o grupo.
- **Retorno das famílias:** percepção sobre eventuais mudanças na disposição social dos participantes.

O que o projeto entrega

- **Relatório final:** documento com os resultados alcançados, análise dos indicadores e depoimentos de quem participou.
- **Apresentação teatral:** evento de encerramento aberto à comunidade.
- **Registro fotográfico e em vídeo:** do processo e da apresentação final, para divulgação e memória do grupo.
- **Material de apoio:** roteiros e orientações sobre as técnicas teatrais trabalhadas, para quem quiser continuar praticando.

Obstáculos possíveis — e como lidar com eles

- **Insegurança inicial de alguns participantes:** é esperada, sobretudo nas duas primeiras semanas. Comece sempre pelos exercícios mais fáceis de

aceitar — aquecimento vocal, roda de conversa — antes de qualquer coisa que exija "atuar" diante do grupo, e deixe claro que observar também é uma forma legítima de participar.

- **Limitações físicas ou de mobilidade:** adapte cada exercício para a versão sentada antes do encontro, não durante — assim ninguém fica esperando enquanto você improvisa uma solução.
- **Queda de frequência ao longo das semanas:** é comum, e normal, que a turma oscile. Mantenha contato leve com quem faltar (uma mensagem, uma ligação) sem cobrança, apenas para manter o vínculo aberto para quando a pessoa puder voltar.
- **Falta de espaço, material ou transporte:** priorize parcerias com instituições que já tenham espaço disponível (CRAS, igrejas, escolas, centros de convivência) antes de tentar viabilizar um espaço novo — isso resolve a maior parte das questões logísticas de uma só vez.
- **Grupo muito pequeno para os exercícios em grupo:** reduza as duplas e trios propostos no roteiro proporcionalmente, e priorize os exercícios de roda, que funcionam bem com qualquer número de pessoas.

Referências

BERNARD, Miriam; RICKETT, Michelle. The Cultural Value of Older People's Experiences of Theatre-Making: A Review. *The Gerontologist*, v. 57, n. 2, p. e1-e26, abr. 2017. DOI: 10.1093/geront/gnw093.

BRASIL. Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso. Brasília: Presidência da República, 1994.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Estatuto do Idoso. Brasília: Presidência da República, 2003.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Projeções da População do Brasil e Unidades da Federação para o período de 2023 a 2070. Rio de Janeiro: IBGE, 2024.

NOICE, Tony; NOICE, Helga; KRAMER, Arthur F. Participatory Arts for Older Adults: A Review of Benefits and Challenges. *The Gerontologist*, v. 54, n. 5, p. 741-753, 2014. DOI: 10.1093/geront/gnt138.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Mental Health of Older Adults. Genebra: WHO, atualizado periodicamente. Disponível em: who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults.



Laboratório Pedagógico Anísio Teixeira

Educação que começa no ser humano.

laboratoriopedagogico.com.br/laboratorio/projetos/oficina-livre-de-teatro-para-a-terceira-idade

Oficina Livre de Teatro para a 3ª Idade. Edição 1ª edição, 2026.