



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA E ARTE DRAMÁTICA: O IMPACTO DAS OFICINAS TEATRAIS COM IDOSOS EM POMBAL

Leonardo Sampaio Baleeiro Santana¹

Ricardo Filipe da Silva Pocinho²

Sílvia Clara Laurido da Silva³

Neila Barbosa Osório⁴

Este relato de experiência debruça-se sobre a intersecção entre a gerontologia social e a expressão dramática como ferramenta de promoção do bem-estar na longevidade. Compreende-se que o envelhecer deve ser acompanhado por estratégias que privilegiem a autonomia e a valorização das competências individuais. O objetivo deste trabalho é descrever o impacto da disciplina de Estimulação Cognitiva por meio do Teatro, promovida pela Associação Nacional de Gerontologia Social (ANGES). As aulas decorrem nas instalações do Politécnico de Leiria, na cidade de Pombal, Portugal, envolvendo um grupo de 20 idosos da comunidade. A metodologia consistiu na implementação de oficinas semanais focadas na plasticidade cerebral através de exercícios de improvisação, memorização de textos cénicos e dinâmicas de consciência corporal. Estas práticas visaram estimular as funções executivas, a atenção e a memória, respeitando o ritmo e a subjetividade de cada participante no contexto académico. Como resultados, observou-se uma revitalização da autoconfiança e uma melhoria na agilidade mental do grupo. O espaço teatral permitiu que os 20 integrantes redescobrissem as suas capacidades criativas, transformando o palco num lugar de pertença e combate ao isolamento social. Nas conclusões, reafirma-se que a parceria entre a ANGES e o Politécnico de Leiria constitui um potente recurso pedagógico e social. A estimulação cognitiva humanizada demonstra que a mente sénior mantém uma capacidade extraordinária de renovação, provando que a participação em projetos culturais é fundamental para a qualidade de vida.

Palavras-chave: ANGES; Politécnico de Leiria; Estimulação Cognitiva; Envelhecimento Ativo.

¹ Mestre em Educação- UFT, Docente da Universidade da Maturidade UMA-UFT, leonardosbsantana@gmail.com

² Doutor em Psicogerontologia, Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais da Universidade Nova de Lisboa(CICS.NOVA.IP), Leiria, Portugal. E-mail: ricardo.pocinho@ipleiria.pt

³ Doutoranda em Educação, Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais da Universidade Nova de Lisboa(CICS.NOVA.IP), Leiria, Portugal. E-mail. silvia.c.silva@ipleiria.pt

⁴ Pós-Doutora em Educação pela UEPA/PA. Universidade Federal do Tocantins (UMA/UFT). E-mail: neilaosorio@uft.edu.br