



ISPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

EFEITO BORBOLETA:

Experiência Subjetiva no Teatro de Improviso com o
grupo GIRARTE

TERESA MARGARIDA BAIÃO LANITA

Orientador de Dissertação:

PROF. DOUTOR ANTÓNIO GONZALEZ

Professor de Seminário de Dissertação:

PROF. DOUTOR ANTÓNIO GONZALEZ

Tese submetida como requisito parcial para obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de António José César de Almeida Gonzalez, apresentada no ISPA- Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

(O teatro de improviso é) “Um portal, um portal
para a imaginação,

pessoas que sejam muito imaginativas,
criativas, especulativas, tudo para lá do portal...

assim um portão grande, com um arco... em
pedra bem trabalhada.”

(HP, 2018)

Agradecimentos

Agradeço ao Professor António Gonzalez, pelo constante suporte neste processo, por alargar o meu campo de visão e por me permitir ser.

Ao mestre e amigo Nuno Salema, por ser uma fonte de inspiração nos momentos de dúvida, pela confiança e por me abrir portas à criatividade.

A toda a equipa técnica do G.I.R.A. que me acolheu de braços abertos. Aos participantes do GIRARTE, especialmente àqueles que colaboraram neste estudo, pela partilha, confiança e disponibilidade. Por sermos “Efeito Borboleta”.

Aos meus pais, que confiaram no meu processo pessoal e académico, pela compreensão e abertura à transformação. Ao meu irmão, que é também fonte de inspiração. Aos meus avós, que acompanharam o meu processo de crescimento.

Ao Diogo, pelas confrontações que me permitiram arriscar no processo. Pela disponibilidade em desconstruir comigo este trabalho. Pela amizade honesta que me permite ser mais autêntica.

Ao dISPAr, que me ensina o que é ser grupo. A todos os processos que me permitiram transformar. Ao Nuno e ao Gonçalo, pela construção de uma realidade co-partilhada. Ao grupo de improviso, por todo o amor e entrega. Ao ginásio, laboratório de pesquisa que me permite redescobrir através da experiência de diferentes realidades.

À Pepa, pela presença e escuta ativa, por me mostrar que tudo é possível. Por me fazer arriscar. Pelas pesquisas que possibilitaram a autodescoberta.

À Mar, pelo amor, suporte e constante dedicação. À Raquel, pela disponibilidade e amizade, por estar comigo lado a lado. Aos meus irmãos mais velhos, Teddy, Nuno, Hugo, João Marques e Cartaxana, pelo olhar atento e genuíno. À Regi, Pipa, Elis, Carol, Lopo, Porfírio e Joana por serem mulheres que também fazem parte de mim. Ao Clayton, pelas conversas e conselhos, pelo tempo e espaço. Ao André, ao Bruno e ao Tó, pela confiança. À Bárbara Regadas, pela conexão que se mantém, mesmo sem fios. A todos os meus amigos que embarcaram na viagem, um grande obrigada.

Ao Horácio, à Carla, Raquel e Gabi, que me acolheram como família.

A Alfama e a todos os que se cruzaram comigo nesta fase final do percurso, por me mostrarem que somos todos pessoas, independentemente das nossas raízes. Grata.

Resumo

Os programas de artes expressivas como método terapêutico têm sido estudados e revelam-se eficazes no trabalho com pessoas com experiências de doença mental profunda. A utilização do teatro tem vindo a ser utilizada com esta população no G.I.R.A., e este estudo procurou conhecer a experiência subjectiva de 3 utentes desta instituição que participaram num processo tendo por base o Teatro de Improviso. Para tal, foram feitas entrevistas semiestruturadas a 3 participantes do grupo de teatro GIRARTE, com idades compreendidas entre os 33 e os 80 anos, analisadas através do método fenomenológico. Desta análise emergiram os seguintes significados psicológicos: confrontação com as limitações associadas à vivência de perturbação mental; resistência à participação nas sessões; o outro como motivação para o envolvimento; investimento nas relações dentro do grupo; estimulação de capacidades físicas e mentais; redescoberta do próprio com a vivência de diferentes realidades; e benefícios de valência emocional positiva. Foi proposta uma ligação entre todos os constituintes essenciais, sugerindo que o facto de os participantes se sentirem envolvidos e suportados num ambiente grupal, gera bem-estar nas suas vidas a partir das vivências com o teatro de improviso.

Palavras-chave: Teatro de improviso; Experiência subjectiva; Perspetiva fenomenológica-existencial, *recovery*.

Abstract

The expressive arts as a therapeutic method have been studied and reveal themselves as effective in working with people with deep mental illness experiences. The theatre has been used with this population in GIRA, and this study tries to find and meet the subjective experience of 3 individuals of this institution who participated in a process that has improved theatre as a base foundation. To achieve those goals, semi-structured investigation interviews were conducted based on a phenomenological method. 3 participants were selected from the GIRARTE theatre group, with ages comprehended between 33 and 80 years old. From this analysis emerged the following psychological meanings: confrontations of the associated limitations of living with a mental disorder, some resistance when it was time to participate on the sessions, the other as a motivation to be engaged in the activities, the investment in intra-groupal relations, the stimulation of physical and mental capabilities, the re-discovering of the self on different realities and the benefits of a positive emotional valence. In this study, we suggest a connection between all the psychological meanings, suggesting that if the participants feel involved and supported in a groupal environment, it helps generate well-being in their lives starting with the experiences provided by the improv theatre.

Key-words: improv theatre, subjective experiences, phenomenological-existential perspective; recovery.

Índice

Introdução	1
Revisão de Literatura	2
Saúde Mental	2
Viver com Perturbação Mental	2
Estigma	4
Um Novo Olhar Sobre a Perturbação Mental Grave	5
Arte Terapia e Perturbação Mental	7
Teatro e Psicologia	7
Teatro de Improviso	9
Teatro e Psicoterapia	11
Psicodrama	11
Dramaterapia	13
Teatro Terapêutico	14
Método	18
Análise de Dados	18
Procedimento	18
Participantes	19
Instrumento	20
Resultados	21
Síntese de Significados	25
Discussão	27
Confrontação com as Limitações Associadas à Perturbação Mental ..	27
Resistência à Participação nas Sessões	27

O Outro como Motivação para o Envolvimento no Teatro	28
Investimento nas Relações entre o Grupo	29
Estimulação de Capacidades Físicas e Mentais	30
Redescoberta do Próprio com a Experiência de Diferentes Realidades ...	31
Benefícios de Valência Emocional Positiva	32
Limitações e Sugestões de Estudos Futuros	34
Reflexões Finais	35
Referências Bibliográficas	38
Anexos	42

Lista de Anexos

Anexo 1: Descrição das Sessões	43
Anexo 2: Consentimento Informado	45
Anexo 3: Transcrição da Entrevista de P1	46
Anexo 4: Transcrição de Entrevista de P2	53
Anexo 5: Transcrição de Entrevista de P3	61
Anexo 6: Método Fenomenológico	66
Anexo 7: Variações Empíricas	122

Lista de Tabelas

Tabela 1: P1	66
Tabela 2: P2	86
Tabela 3: P3	107
Tabela 4: Variações Empíricas	122

Lista de Figuras

Figura 1: Estrutura Global de Significados Psicológicos	26
---	----

Introdução

O meu processo académico dentro do ISPA-IU abriu-me portas para explorar a Arte, mais propriamente o teatro, integrada na psicologia. Ao entrar para o grupo DisparTeatro percebi que, através deste caminho de pesquisa e exploração de corpo e mente como um todo, surgiam mudanças que potenciavam o meu desenvolvimento pessoal. No último ano do meu percurso académico fui convidada a fazer o meu estágio académico na IPSS Grupo de Intervenção e Reabilitação Activa (GIRA), onde pude entrar em contacto com pessoas que passaram por uma experiência de perturbação mental grave. No GIRA tive a oportunidade de co-encenar o grupo de teatro GIRARTE, grupo que já tinha história e identidade própria, onde nos últimos cinco anos se desenvolveram sessões e peças em conjunto com outros técnicos, tais como: “Continuum”, “O Jogo do mundo”, “Os paços da (in)diferença” e, no ano em que co-encenei, “Efeito Borboleta”.

Como observadora e interveniente deste processo senti que o teatro de improviso e de pesquisa trouxe aos participantes questões transformadoras em relação ao que é a doença e ao sofrimento. Um misto de alegria e revolta surgiram dentro de mim e não podia anular o que estava a sentir. Não podia assumir o grupo como terapêutico, porque não estavam asseguradas as condições para tal, mas podia intervir com uma investigação sobre aquilo que estava realmente a ver: no teatro estavam a surgir fenómenos terapêuticos. Decidi escolher para o meu estudo as pessoas que respondessem ao que o meu método de investigação objetivava e através dos seus relatos nas sessões e em reuniões de supervisão, percebi que as pessoas da minha amostra foram diagnosticadas com esquizofrenia. Tal como aconteceu comigo, ao longo do tempo e através do contacto direto com estas pessoas, percebi que esse era um rótulo que lhes estava inerente e elas próprias se acomodavam ao estigma. Estava tão enraizado nelas, que esse foi o maior objetivo no meu estágio: desconstruir esta ideia de doença e elucidar para que se sintam pessoas ativas no mundo. E este é também um dos objetivos da minha investigação: desconstruir a ideia de esquizofrenia, doença e cura através de um novo olhar sobre esta perturbação.

Ao olhar para a literatura percebi que os programas de artes expressivas como método terapêutico são eficazes, mas a replicação dos mesmos sofre resistências porque não há sistematização das técnicas que são utilizadas nem da avaliação dos resultados dessas mesmas intervenções. Assim, perante esta falha encontrada na literatura procurei compreender a experiência vivida durante a participação em sessões de teatro de improviso por parte de pessoas com perturbação mental grave.

Revisão de Literatura

Saúde mental

Viver com perturbação mental

Atualmente ainda nos deparamos com muitas questões relativamente ao conceito de saúde e saúde mental e vivemos num mundo em que as pessoas continuam envolvidas na complexidade da experiência de doença mental, afetando a sua individualidade e as relações que mantêm com o meio. Ao longo desta revisão de literatura irei começar por utilizar conceitos como “esquizofrenia” e “doença mental”, apelando para a possibilidade de desconstruir estes conceitos e desmistificação de crenças, que podem ainda estar implícitas na sociedade.

Como é vista a esquizofrenia atualmente? Segundo a OMS (2018) a esquizofrenia é uma perturbação mental, tendencialmente crónica, que afeta mais de 21 milhões de pessoas em todo o mundo. Pertencendo ao campo da psicose, a esquizofrenia é caracterizada por distorções no pensamento, na percepção, nas suas emoções, na linguagem, na consciência de si e no seu comportamento, sendo que as experiências comuns aos indivíduos com esta perturbação passam por alucinações, auditivas e visuais, falsas crenças ou ideias suspeitas, comportamento não organizado e sem estrutura, fala desorganizada e distúrbios emocionais (OMS, 2018).

A perturbação da esquizofrenia continua a ser vista por muitos investigadores e profissionais de saúde mental primariamente em termos genéticos, biológicos ou neurológicos, desconsiderando, por vezes, os contextos sociais das pessoas com estas perturbações (Insel, 2010 cit. por Reisman, 2016), sendo que há evidências científicas que mostram que a interação entre os genes e o meio em que a pessoa está inserida, assim como os fatores psicossociais, contribuem para o aparecimento desta perturbação (OMS, 2018).

Consequentemente, o modelo biomédico na maior parte das suas intervenções, centra o tratamento nos sintomas da doença, contendo as pessoas com perturbação mental, em oposição a trabalhar com elas como seres humanos completos que se incluem num meio social. Verifica-se que a medicação psicotrópica é o principal tratamento para a esquizofrenia (Correll, 2011 cit. por Reisman, 2016), sendo eficaz através da relação com o apoio psicossocial, mas sabe-se que mais de 50% dos indivíduos com esquizofrenia não recebem

os cuidados adequados, havendo escassa procura e acesso aos serviços de saúde mental ou atendimento clínico, em comparação com o resto da população (OMS, 2018).

Tradicionalmente, muitas instituições psiquiátricas recorrem ao uso de doses muito elevadas de medicação psicofármaca com o intuito de conseguir uma resposta clínica rápida (Lewin & Sharfstein, 1990). Um estudo observou que a classificação descritiva era o objetivo principal na psiquiatria, revelando que a pessoa era vista como um recipiente de sintomas que, mesmo após a alta, continuava a ser visto como se estivesse num contexto de internamento e sem acesso a outras formas de ação terapêutica para complementar a medicação (Fleck, 1995).

Embora a medicação psicotrópica possa ser útil na redução dos sintomas da esquizofrenia, causa também efeitos secundários graves, principalmente movimentos involuntários e alterações metabólicas (Tollefson, Beasley, Tamura, Tran, & Potvin, 1997). Adicionalmente, estudos longitudinais de referência conhecidos como CATIE (Lieberman, Stroup, McEvoy Swartz, Rosenheck, Perkins, Keefe, Davis, Davis, Lebowitz, Severe, & Hsiao, 2005) e CUtLASS (Jones, Barnes, Davies, Dunn, Lloyd, Hayhurst, Murray, Markwick & Lewis 2006), realçam a problemática de que a utilização de medicamentos antipsicóticos mais atuais podem não ajudar as pessoas com esquizofrenia, demonstrando-se ineficazes na reabilitação cognitiva de indivíduos com esta perturbação (Hurford, 2011). Mesmo com o domínio das indústrias farmacêuticas no tratamento da esquizofrenia, pelos seus grandes orçamentos de pesquisa e publicidade, começaram a surgir outras abordagens de tratamento para abordar as limitações do modelo médico, complementando-as com o intuito de alcançar melhores resultados.

É notável que, para que exista uma boa adesão ao uso da medicação, todas as intervenções feitas devem ter a pessoa no centro e devem estar adaptadas às suas necessidades (WHO, 2003). Assim os profissionais de saúde devem ter em conta que a prescrição médica é complexa, centrando-se na eliminação rápida dos sintomas, que há mudanças recorrentes no tratamento e que devem olhar atentamente para os efeitos que a medicação pode trazer para os indivíduos (WHO, 2003).

Existem também muitas evidências de que os tratamentos antigos dos hospitais psiquiátricos não são eficazes nas pessoas com perturbação mental, sendo que muitos violam os direitos humanos básicos. É necessário ampliar o esforço para transferir os cuidados

institucionais no campo da saúde mental para a comunidade, assim como o envolvimento da família e dos membros da comunidade em geral (OMS, 2018).

Assim, é preciso olhar com atenção e sensibilidade para perceber o que é a saúde. Segundo a OMS, “a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (OMS, 2014: 1). Estas três áreas são essenciais para o bem-estar, por isso, não se deve focar apenas na reconstrução física de uma pessoa, mas também na sua recuperação completa. Já para Altman, Briggs, Frankel, Gensler, e Pantone (2010), a saúde é definida como a capacidade de se adaptar de forma flexível para mudar uma situação, o que implica que o indivíduo se adapta porque faz uma escolha e não porque é apenas um reflexo do seu comportamento. Perante esta definição de saúde, que percepciona a pessoa como um todo, deixando para trás a importância da procura do que é a cura, permite que abandone a ideia de pessoa esquizofrenica ou doente, para falar agora de pessoas que passaram por uma experiência de perturbação mental.

Ao continuar neste caminho de desconstrução e ao perceber que as questões da saúde mental são bastante complexas, irei abordar novas questões e conceitos que impedem estas pessoas de viverem uma vida adaptada ao meio e à sociedade. É notável que estas pessoas são constantemente discriminadas e vivem rotuladas por um estigma que está inerente a esta perturbação.

Estigma

É observável que as pessoas com perturbação mental são suscetíveis a violações dos direitos humanos básicos, tanto na comunidade a que pertencem como nos serviços e instituições de saúde mental. Como o estigma é elevado, os indivíduos sofrem de discriminação, que contribui para o fraco acesso aos cuidados de saúde, educação, habitacionais e profissionais (OMS, 2018).

Mas o que é então o estigma? O estigma diz respeito a uma desaprovação social de indivíduos ou grupos com características diferentes da norma (McDaid, 2008) baseada em estereótipos e preconceitos que conduzem à discriminação e que se baseia na redução de igualdade de oportunidades. De acordo com a OMS (2005), nos países desenvolvidos, no que diz respeito ao acesso de cuidados de saúde mental, o estigma é a barreira mais significativa, constituindo um bloqueio maior do que pode parecer. Como consequência, o estigma vai

potenciar um movimento de distanciamento entre as pessoas e, paralelamente, a falta de acompanhamento essencial à sua reabilitação (McDaid, 2008). Desta forma observa-se que o estigma cria ainda um maior risco para estas populações, pelas falsas crenças que estão vinculadas de que são pessoas difíceis, indiferenciadas, ineptas ou incapazes de tomar decisões. Assim, surge um risco muito elevado de abusos, rejeição e isolamento, que excluem estas pessoas de cuidados e apoios adequados, prolongando a sua condição psicológica de desequilíbrio e desfavorecimento (Ahmedani, 2011; OMS, 2016).

Um novo olhar sobre a Perturbação Mental Grave

Atualmente em Portugal as doenças mentais (DM) são o principal problema de saúde pública, sendo o país da Europa com maior prevalência de DM na população adulta – 1 em cada 5 portugueses sofre de uma DM e 43% já experienciou uma DM durante a sua vida – (Plano Nacional de Saúde Mental, 2007-2016). Dessa forma, o Plano Nacional de Saúde Mental 2007- 2016, realça a importância de desenvolver respostas próximas da comunidade, que contribuam para a promoção da saúde mental da população portuguesa.

Segundo Reisman (2016), nos últimos anos, os defensores dos direitos da saúde mental e da deficiência têm ajudado na criação de uma série de tratados, leis nacionais e organizações que promovem os direitos de indivíduos com perturbações mentais. Em 2016, 162 países integraram-se e tornaram-se membros da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (CDPD), cujo propósito é “promover, proteger e garantir o pleno e igual gozo de todos os direitos humanos e direitos fundamentais, a liberdade de todas as pessoas com deficiência e promover o respeito pela sua dignidade inerente.”(CDPD, Art. 1). A CDPD protege os direitos das pessoas com deficiência de igual reconhecimento sob a lei (Art. 12), acesso à justiça (Art. 13), e viver na comunidade com escolhas iguais a outras (Art. 19).

À medida que os direitos das pessoas com perturbações de saúde mental se expandiram, novos modelos psicossociais começaram a surgir, apoiados por pesquisas científicas. Por exemplo, a hipótese de que as perturbações psiquiátricas possam ser exacerbadas por influências externas, como eventos traumáticos (Mack, 1994), é apoiada por pesquisas neurológicas que sugerem que o desempoderamento e a experiência de longo prazo de “derrota social” podem aumentar o risco de passar por uma experiência de perturbação mental (Selten & Cantor- Graae, 2005; Lührman, 2007; Selten, et al., 2014; Gevonden et al.,

2014 cit. por Reisman, 2016). Todo este desenvolvimento progressivo, em relação à perturbação mental, sustenta o modelo de recuperação, que tem como principais objetivos inerentes ao tratamento, o aumento da capacidade das pessoas com experiência de perturbação mental para atuar na comunidade, aumentando as suas ferramentas individuais e a sua qualidade de vida em geral (Frese, Knight, & Saks, 2009).

Portugal é um dos países que se considera melhor capacitado para responder às necessidades das pessoas com experiência de perturbação mental, pelo conhecimento teórico e empírico que já se estabeleceu e pelas redes de suporte comunitárias criadas, possibilitando e favorecendo uma política de desinstitucionalização a essas pessoas (Ornelas, Monteiro, Vargas-Moniz, & Duarte, 2005). No entanto, é necessário continuar a investir e aprofundar os conhecimentos para continuar a promover e crescer nas intervenções comunitárias, evitando a reprodução dos mesmos mecanismos interventivos com base no sistema hospitalar.

O modelo de intervenção comunitária apela para a integração de todas as pessoas, independentemente do seu diagnóstico ou incapacidade e promove o direito a estar na comunidade com acesso aos recursos que necessita, quer sejam habitacionais, sociais ou profissionais, visto que são esses recursos que possibilitam o crescimento e o fortalecimento da pessoa (Ornelas et. al, 2005). Sem esquecer a importância do ponto de vista biológico e genético, é possível observar-se que as pessoas com perturbação mental ao estarem a participar ativamente na comunidade em que estão inseridas, previnem possíveis ruturas a nível interno ou social ao mesmo tempo que promovem a sua estabilidade e bem-estar (Ornelas et. al, 2005).

É então importante mencionar um conceito que tem vindo a ser central nas práticas da saúde mental: o *recovery*. O conceito de *recovery* apela para o sentido de recuperação em relação à perturbação e às incapacidades dos indivíduos, assim como a recuperação de um sentido sobre o seu projeto de vida. Define-se pelo seu processo individual e subjetivo de transformação em relação às capacidades, emoções, atitudes e valores da pessoa com perturbação mental, proporcionando uma vida ativa e confiante, abraçando ao mesmo tempo as limitações inerentes à doença mental (Anthony, 1993 cit. por Ornelas et. al, 2005).

O *recovery* é um conceito multidimensional que inclui o crescente aumento da autoestima; a adaptação à incapacidade; o *empowerment*; e a autodeterminação, sendo que a satisfação com o suporte social é um grande facilitador deste processo (Ornelas et. al, 2005). A partir do meio em que o indivíduo com experiência de perturbação mental está inserido, ao

manter relações sólidas e favoráveis com os seus familiares, amigos e profissionais do trabalho, este adaptar-se-á mais facilmente aos tratamentos, assim como à sua comunidade, prevenindo recaídas de hospitalização (Garcia, 1998, cit. Por Ornelas et. al, 2005).

Arte Terapia e Perturbação mental

Nos dias de hoje o uso de Artes Expressivas tem sido utilizada como um recurso terapêutico e foram muitos os estudos encontrados que apontaram para a eficácia das suas intervenções, como também identificaram a necessidade de formar diferentes profissionais das áreas de saúde e educação com este tipo de programas (Coleman & Dick, 2016; D'Ardis, 2014; Unal, 2013; Powers & Duffy, 2016; Swift & Stosberg, 2015). No entanto, é importante considerar que a replicação de programas é difícil devido à falta de sistematização das técnicas utilizadas e da avaliação dos resultados (Fernández-Aguayo, 2018).

Segundo dos Reis (2014), a atividade artística tem-se revelado como uma ferramenta capaz de procurar a subjetividade dos indivíduos através das diferentes abordagens psicoterapêuticas, seja como projeção do inconsciente, segundo a psicanálise, como expressão do self na psicologia analítica ou como função de contacto na autopercepção na terapia Gestalt. A arte terapia promove a consciência criativa dos indivíduos, permitindo que se reconheçam como seres ativos capazes na sua vida diária e na comunidade de que fazem parte, acreditando que a sua vida pode ser transformada numa obra de arte (dos Reis, 2014).

Teatro e Psicologia

Para Silva e Ferreira (2010), o ensino de teatro promove competências essenciais para a formação humana, para além da aquisição de conhecimento teórico e técnico do ator profissional, possibilita experiências significativas para a sua vida quotidiana. O produto que é criado pelo artista reflete uma parte do seu mundo interno, de uma forma protegida ou distorcida, porque através da arte os seus sentimentos, desejos, ideias ou emoções permitem ganhar visibilidade (dos Reis, 2014). É então que começa a autodescoberta do ator, através da imersão na sua produção criativa, onde tem a possibilidade de se conhecer e expressar a sua verdade, mas também de descobrir o que ainda não conhecia, possibilitando a redescoberta de si e do mundo, tornando a arte como função terapêutica (dos Reis, 2014).

Tradicionalmente, o teatro tem a capacidade de quebrar fronteiras culturais e políticas através das diferentes formas que pode oferecer, como o jogo, as brincadeiras, a dramatização e narração de histórias, ao mesmo tempo que possibilita ao ator *insights* sobre a sua realidade e o meio envolvente (Jones, 2010). O jogo também está “fora de palco”, estando integrado na vida humana quotidiana, e, através do seu uso, verificam-se impactos benéficos nos indivíduos (Winnicott, 1971, cit. por Bourne, Andersen-Warren e Hackett, 2018). Para além disso, Casson (2004) discutiu como o uso do jogo e do jogar pode possibilitar a construção de algo positivo, como envolver-se em interações lúdicas, formar relacionamentos com o próprio e com os outros; num processo que pode permitir a experiência de realidades alternativas.

Para Mele, Bivib, Borraa, Callegarib, Caraccioloa, Tugnolia e Craigheroa (2019), atuar envolve a aprendizagem de uma panóplia de capacidades como imaginação, comunicação verbal e não verbal, a criação de personagens e a representação das suas emoções, o que, por sua vez, cria a possibilidade do ator experienciar os mesmos sentimentos. A pesquisa mostrou que o treino de capacidades clássicas de atuação, como interpretação de papéis, pretensões e capacidade de atuação em geral, pode promover a teoria da mente e capacidades de empatia em crianças e adolescentes (Goldstein & Winner, 2011, 2012).

Para além disso, há investigações que apontam para as atividades ligadas ao teatro como forma de intervir na cognição social em pessoas com experiência de perturbação mental grave, visto que já se observaram efeitos nos domínios do reconhecimento da expressão facial, sendo uma dificuldade tão central nesta perturbação (Mele et. al 2019). Há também índices de que estes tipos de intervenções são menos dispendiosas financeiramente por ser feita em grupos ou em ambientes de comunidade (Mele et. al 2019).

O estudo de Silva e Ferreira (2010) procurou compreender se o ensino de teatro contribui para a formação humana do ator através de uma entrevista semi-estruturada, em alunos que já concluíram o ensino médio académico e educadores da área de Educação Artística, numa escola municipal de artes. Assim, foi possível observar um conjunto de capacidades que são adquiridas com a formação teatral que contribuem para o desenvolvimento humano, que vão para além das técnicas profissionais artísticas: o autoconhecimento, onde o indivíduo ganha mais consciência sobre si, reconhecendo o corpo e mente como seus e as suas necessidades emocionais; a autonomia, onde o indivíduo percebe a autoconfiança no agir ao mesmo tempo que promove a iniciativa própria e a capacidade de superar os desafios; e a alteridade, que proporciona a disponibilidade e relação com o outro (Silva e Ferreira, 2010).

Foi também realizado um estudo que avaliava a eficácia das atividades teatrais na melhoria da categorização da expressão facial em pessoas com perturbação mental grave através de uma experiência psicofísica controlada, para avaliar o reconhecimento das emoções (Mele et. al, 2019). Em duas experiências, os participantes foram submetidos a uma tarefa de categorização alternativa de quatro fotografias tiradas aleatoriamente, a partir de quatro contínuos em transformação, entre duas expressões faciais emocionais: medo e tristeza. Os resultados da primeira experiência revelaram que a percentagem de identificação de medo foi especificamente mais baixa para pessoas com perturbação mental grave do que no grupo de controlo e também para a identificação da tristeza, que é menos acentuada do que o medo (Mele et. al, 2019). A segunda experiência mostra que a identificação da expressão de medo melhorou em pessoas com perturbação mental grave com experiência em atividades de teatro em relação a pessoas com o mesmo diagnóstico sem experiência em atividades de teatro (Mele et. al, 2019). Assim, o presente estudo sugere que as atividades teatrais, mesmo que não sejam especificamente usadas como método terapêutico, mas simplesmente como encenação de uma peça teatral, podem atuar como um programa de intervenção cognitivo social e que os seus efeitos podem ser avaliados por testes psicofísicos num ambiente controlado.

Teatro de Improviso

O teatro de improviso tem crescido desde a década de 1980, especialmente nos EUA e no Canadá como uma prática popular que está em progresso, em conjunto com a literatura que descreve as suas teorias e técnicas inerentes (por exemplo: Napier, 2004; Spolin, 1999).

Para Lewis e Lovatt (2013) o termo “Improvisação” deriva da palavra oriunda do latim “proviso”, que significa “condição”, remetendo para a ideia de lidar com algo que já foi pensado com antecedência. Ao adicionar a palavra “im”, o improviso reverte essa ideia e esse significado (Lewis e Lovatt, 2013).

Dessa forma, a improvisação, como o acto de criar em conjunto sem prever ou planear o que se irá suceder, envolve vários factores para a continuação do jogo e da criatividade, como: a espontaneidade pessoal; dois ou mais actores em cooperação; e a cooperação requer um envolvimento emocional, sentido momento a momento (Kindler, 2010; Kindler & Gray, 2010; Ringstrom, 2007, 2010). Dessa forma, a improvisação pode ser definida como uma atividade espontânea, que não envolve prever ou planear, e que surge a partir de um contexto de relação e interação (Knoblauch, 2001).

Em relação à definição de espontaneidade, esta foi descrita por Moreno como impulsionadora do indivíduo "para uma resposta adequada a uma nova situação ou uma resposta nova a uma situação antiga" (Moreno, 1987, p. 42). Outras pesquisas mais atuais apontam para a espontaneidade como a iniciativa em que a pessoa decide escolher o seu comportamento, atribuindo um sentido de liberdade subjetiva e sem restrições quanto às suas ações ou respostas (Kindler, 2010; Ringstrom, 2010). Assim, percebe-se que a improvisação se refere ao ato de criar algo novo, momento a momento, no aqui-e-agora (Lewis e Lovatt, 2013).

No que diz respeito à improvisação teatral, alguns autores descrevem a necessidade de direções ou regras que permitam aos improvisadores a incorporação e canalização da sua imaginação (Madson, 2010; Zaunbrecher, 2011). Para Lachmann (2003), essas direções ou regras podem ser agregadas como um compromisso espontâneo que, ao mesmo tempo, requer disciplina.

O treino de capacidades de improvisação facilita a interação no nível relacional implícito devido ao foco na resposta aqui e agora, verbal e não-verbal. É observável que qualquer pessoa pode adquirir ferramentas de improvisação, porque através do treino o improviso pode ser ensinado e aprendido (Madson, 2010). O treino de capacidades de improvisação, em comparação com o treino de ator com *script*, não requer apenas uma capacidade de teoria da mente, mas também requer altos níveis de sintonização para o outro, a fim de co-criar o momento. Este foco adicional pode ajudar a desenvolver capacidades que não são necessariamente melhoradas no treino de atuação clássica (Goldstein, Wu e Winner, 2009).

A importância da flexibilidade e improviso em terapia é realçada por diversas escolas de psicoterapia. Nachmanovitch (2001), considera a capacidade de improvisar como o objetivo desejado da terapia; para Meares (2001) o termo *conversational play*, o diálogo espontâneo entre o paciente e o terapeuta é um componente crucial da terapia.

Quando se fala de teatro de improviso, é bastante provável que apareçam sensações desconfortáveis antes do ator subir a palco, tal como o medo, porque o ator não sabe o que se vai suceder na representação (Bermant, 2013). No entanto, percebe-se que há uma fonte de apoio que vem aliviar o medo do fracasso: o ator que sobe a palco sabe que a sua única obrigação é aceitar a proposta que o parceiro da cena propõe, neste jogo de reciprocidade de propostas entre os dois, ao que no teatro de improviso se chama de “trabalhar sem fios”,

mantendo ao mesmo tempo uma fonte de conexão (Bermant, 2013). Assim, o fracasso é colmatado pela certeza de que se todos os atores estiveram a jogar autenticamente, numa rede de apoio em que há abertura, confiança e aceitação, pode-se confirmar que a vulnerabilidade pessoal invoca a força coletiva (Bermant, 2013).

Teatro e Psicoterapia

Atualmente existem diversas psicoterapias que ligam a Arte e a Psicologia e que recorrem às ferramentas teatrais que permitem o desenvolvimento humano. Ao recorrer à utilização da dramatização e do teatro podem ocorrer mudanças nas pessoas, como tem sido observado por diversas áreas como a psicologia, a psicoterapia, a improvisação e o teatro experimental (Jones, 1996).

Tanto a terapia dramática quanto os diferentes usos do teatro como instrumento terapêutico, empregam conscientemente processos teatrais para a mudança terapêutica. Esses processos são desenvolvidos com base na prática, promoção de relacionamentos, emoções, imaginação, aprendizagem (Guli, Semrud-Clikeman, Lerner e Britton, 2013), autoconhecimento, confiança (Joronen, Håkämies e Åstedt-Kurki, 2011), auto-estima (Orkibi, Bar & Eliakim, 2014). Irei então abordar algumas dessas psicoterapias, descrevendo os seus contextos terapêuticos, como o Psicodrama, a Dramaterapia e o Teatro Terapêutico.

Psicodrama

Tendo como pai Jacob Moreno, a etimologia do termo Psicodrama invoca para a “ação”, sugerindo que neste contexto psicoterapêutico o indivíduo irá recorrer ao corpo através da representação (Gonzalez, 2018). Os participantes poderão desta forma explorar e trabalhar questões que, para além de expressas verbalmente, serão trabalhadas num contexto de representação, criando a possibilidade de experienciar diversos papéis e diversas personagens (Gonzalez, 2018).

A sessão de psicodrama envolve a presença de duas cadeiras vazias, sendo o símbolo que caracteriza o psicodrama e o indicador que o encontro se vai processar (Abreu, 2006). É por detrás das cadeiras que se encontra a equipa terapêutica, constituída pelo diretor e egos

auxiliares, em volta estão os clientes sentados em círculo, e a sessão inicia-se com a abertura das cadeiras, indicando que a ação começou (Abreu, 2006).

Existem alguns conceitos específicos relativamente a uma sessão de psicodrama, são eles (Abreu, 2006):

- Cenário: representa o palco onde a ação se vai processar, considera-se então o espaço dramático do psicodrama; caracteriza-se pela liberdade de criar factos concretos ou fantasias latentes na pessoa, espaço de imaginação onde o tempo pode avançar ou recuar e as ações se podem modificar ou repetir. A dramatização é conduzida pelo diretor e interpretada pelo protagonista, que pode ser auxiliado por outros membros do grupo na sua representação ou pelo uso de objetos que simbolicamente irão ajudar a representar a ação.

- Protagonista – elemento do grupo, convidado pelo diretor a representar no cenário, que sobressai pela imergência do que traz à discussão e pela pertinência do tema que expõe.

- Egos auxiliares – pessoas do grupo, escolhidas pelo protagonista, que tomam a ação com ele no espaço do cenário, com o intuito de simbolicamente representarem as pessoas com quem age na sua vida quotidiana ou nas suas fantasias; ao colocar-se na posição de ego auxiliar, o individuo ganha também mais conhecimento sobre si, pela comparação daquela representação com a sua vida, sendo um fator terapêutico.

- Auditório – representa o que no teatro se chama de público ou plateia, correspondendo no psicodrama aos elementos do grupo que vivenciam e testemunham as ações dramatizadas no cenário, vivendo também ao mesmo tempo o que é ser o outro; no final da dramatização o auditório é convidado a partilhar a sua opinião e aquilo que sentiu, representado também, simbolicamente, o terapeuta.

- Diretor – terapeuta do grupo que assume a responsabilidade de todo o processo envolvente e quem toma as decisões mais importantes; tem como funções analisar o material, criar estratégias e intervenções terapêuticas, facilitar o aquecimento, escolher o protagonista e finalizar a discussão.

Para além destes conceitos chave no psicodrama, no que toca à sua estrutura é importante referir as fases da sessão (Abreu, 2006):

- Aquecimento inespecífico: fase inicial em que o protagonista da sessão anterior discute os resultados encontrados nessa sessão e onde os restantes elementos abordam as suas vivências;

- Aquecimento inespecífico: fase de escolha do protagonista através da desconstrução da vivência da pessoa de forma a clarificar o que se vai representar na dramatização;
- Dramatização: fase em que se passa da palavra para a ação através do que o protagonista expressa;
- Comentários: fase em que o auditório devolve ao protagonista o que sentiu na sua dramatização, que possibilita corrigir o seu desempenho, começando nos elementos do grupo, seguindo-se para a devolução dos egos-auxiliares e termina com os comentários do diretor.

Dramaterapia

Nos últimos quarenta anos o uso de Dramaterapia, como terapia de intervenção social, tem vindo a crescer significativamente (Associação Britânica de Dramaterapia, 2018). A Dramaterapia utiliza principalmente o teatro e técnicas teatrais durante o processo terapêutico, sendo definida como um método de trabalho e jogo, que recorre ao uso da ação como facilitador da criatividade, imaginação, aprendizagem, percepção e crescimento (Associação Britânica de Dramaterapia, 2018).

Uma sessão de Dramaterapia dura cerca de 45 minutos, no caso de ser individual (sendo menos utilizada), e 1 hora e 30 minutos, se for uma sessão de grupo. Cada sessão é composta por várias fases, são elas (Jones, 2007):

- Aquecimento: fase de preparação para o trabalho dramaterapêutico que irá decorrer, sendo que, através de exercícios, possibilita a consciência emocional do grupo ou do indivíduo naquele momento, ao mesmo tempo que cria um espaço seguro para o trabalho;
- Foco terapêutico: fase em que o grupo ou o indivíduo se liga ao conteúdo que se manifesta a ser trabalhado, através de negociação. Esta fase é finalizada com os indivíduos disponíveis e prontos para a ação.

Atividade Principal – fase em que um ou mais sujeitos se disponibilizam à expressão dramática para trabalhar um tema concreto, seja em grupo ou individual, em grupos ou pares, com o seu próprio material.

Fecho – fase em que se finaliza a sessão dramática, onde por vezes se pede aos indivíduos para despirem a personagem, deixando para trás aquele espaço de expressão, possibilitando diferenciar os diferentes papéis da pessoa.

Finalização/reflexão – É uma fase de partilha e integração do que acabou de acontecer no espaço dramático, possibilitando a discussão do trabalho, através das várias perspetivas individuais, onde promove o envolvimento pessoal, as emoções e sentimentos presentes.

Para Yotis (2006) o uso da dramaterapia permite que os indivíduos tenham maior consciência das suas emoções uma vez que são convidados e ajudados a explorar vários estados psicológicos através do uso das expressões faciais, gestos, bem como a expressão do corpo e da voz. Para além disso, quando se exploram diversificadas personagens, os indivíduos entregam-se às emoções, mesmo que sejam contraditórias, visto que as emoções com valência emocional negativa são trabalhadas dentro do conforto e segurança que o grupo oferece (Yotis, 2006).

Numa recente revisão de literatura (Bourne, Andersen-Warren & Hackett, 2018), foi investigado, em mais de 194 participantes, o efeito da dramaterapia em grupos de adultos com perturbação mental. Três estudos foram conduzidos com indivíduos com dificuldades de aprendizagem e incapacidades no âmbito da saúde mental, realizados em diferentes contextos, quer internamentos, residências ou comunidade. Sete dos outros estudos foram realizados em locais da comunidade ou serviços diurnos e dois estavam em ambientes forenses seguros. Nos diversos estudos houve alguns temas semelhantes identificados, como a manutenção do bem-estar dos participantes, a construção de confiança, maior autonomia, maior comunicação, aumento da perceção sobre si e os outros, construção de amizades e *empowerment*. Todos os estudos enfatizaram que o ambiente do grupo oferecia apoio emocional e benefícios sociais aos participantes, com um número significativo de participantes que afirmaram que a terapia era uma experiência poderosa.

Teatro terapêutico

Segundo Animbom Ngong (2017), atuar é um exercício de liberdade diante de uma restrição considerada como a atividade mais natural associada ao teatro e, através do seu uso no teatro terapêutico, permite que os indivíduos alcancem uma compreensão mais profunda do que se passa no corpo e mente.

Para Almeida (2013), o teatro permite ganhar consciência de alguns padrões não saudáveis em partes da vida dos indivíduos, ao mesmo tempo que possibilita a oportunidade de trabalhar esses papéis não saudáveis através de respostas criativas e novas formas de lidar com diferentes situações a que o ator se disponibiliza.

O teatro terapêutico procura a espontaneidade do indivíduo dentro da sua subjetividade, deixando para trás o objetivo da cura (Almeida, 2013). Assim, não se pretende que as personagens sejam pacientes, tal como a produção não é uma metáfora para a cura, mas o teatro permite que exista questionamento sobre o produto que aparece em palco assim como o que está a acontecer no mundo interno dos participantes (Ngong, 2017).

O teatro terapêutico permite vivências relacionais que proporcionam a autonomia e a gestão emocional dos participantes que, por sua vez, visa o autoconhecimento de si e dos outros ao mesmo tempo que oferece um ambiente de partilha, respeito e compreensão (Almeida, 2013).

Uma investigação conduzida nos Camarões propôs-se a uma criação coletiva que desenvolvesse habilidades pessoais e de desenvolvimento dos participantes, que produzisse efeitos terapêuticos e melhorasse o bem-estar, em pessoas diagnosticadas com dependência, trauma psicológico, depressão, perturbação de ansiedade e stress (Animbom Ngong, 2017). Como a criação não se destinava a apresentação pública, os participantes foram os criadores e os espectadores em simultâneo, de modo a solidificar os efeitos na sua estrutura psicológica. Os resultados indicam que a mudança pessoal e social pode ser facilitada em algumas pessoas com perturbação mental por meio do teatro terapêutico. Ao participar na produção coletiva, os participantes alcançaram um entendimento mais profundo dos seus estados psicológicos e desenvolveram mecanismos de resiliência e novas ferramentas para atuar em relação à depressão, ansiedade e stresse (Animbom Ngong, 2017).

Relativamente aos estudos em Portugal, a investigação de Almeida (2013) com pessoas com perturbação mental mostra a experiência de teatro no Grupo de Teatro Terapêutico do Hospital Júlio de Matos (G.T.T.HJM), a partir da perspectiva de um participante. O foco da investigação foi mostrar os processos relacionais inerentes à vivência do G.T.T.HJM, ao mesmo tempo que pretendeu a exploração e identificação das ligações teóricas que estão no seu fundamento e as abordagens psicoterapêuticas que também estão implícitas, como o teatro, dramaterapia, psicodrama, terapia grupal e dançaterapia, assim como os aspetos comuns das técnicas inerentes a essas abordagens com o Teatro Terapêutico.

O objetivo debruçou-se na definição e clarificação dos conceitos do teatro terapêutico, afim de expandir de forma criativa a saúde mental (Almeida, 2013).

Neste estudo, realçam-se alguns fatores terapêuticos que se observaram no G.T.T.HJM como o altruísmo, onde cada indivíduo sente e compreende a importância do outro, a recapitulação corretiva do grupo primário, onde o grupo funciona como suporte e a coesão grupal, estabelecida através da confiança, empatia, aceitação e afetividade (Almeida, 2013). Realçam-se também os procedimentos do grupo, onde a catarse e a autorrevelação se demonstram importantes pela possibilidade de expressar e libertar sentimentos e pela aceitação de comportamentos semelhantes por parte de outros indivíduos do grupo, correspondentemente. Observa-se também a *reassurance*, onde cada participante do grupo ganha sensibilidade e atenção sobre os limites do outro, aumentando o conforto e a tranquilidade (Almeida, 2013).

Um estudo sobre a vivência subjectiva dos participantes do grupo de teatro do G.I.R.A. (Nunes, 2015), responde à questão sobre o impacto do teatro experienciado pelos participantes, revelando melhorias significativas na sua vida. Observou-se então uma maior percepção de controlo sobre as emoções, proporcionado pelo ambiente seguro que o grupo favorece e pelas partilhas com o público; uma construção de um self, pelo processo de auto-conhecimento e expressão pessoal que foi facilitado; melhoras na expressão corporal e verbal, sentidas como mais conscientes pelos participantes; uma transformação da experiência de doença, sentida pela possibilidade de criar em conjunto e quebra do estigma; um ganho de sentido de finalidade, onde os participantes descrevem que o teatro favorece a sua vida quotidiana; e a construção de apoio social, verificada pelas relações de confiança e apoio entre o grupo (Nunes, 2015). Revelaram-se também melhorias na saúde e qualidade de vida, descritas pelo bem-estar que se sente no grupo, ao mesmo tempo que este também trouxe alegria e momentos de satisfação, junto de novas aprendizagens pela heterogeneidade das pessoas do grupo e uma ressignificação de si, dando lugar e espaço para, ao invés de se sentirem pessoas com doença mental, sentirem-se como pessoas capazes e valorizadas, com esperança num futuro com mais autonomia e responsabilidade social (Nunes, 2015).

Tendo em conta o que foi descrito ao longo desta revisão de literatura, da desconstrução de doença à valorização da pessoa com experiência de perturbação mental e a necessidade de encontrar abordagens disparees que não o uso de psicofármacos, surge o teatro de improviso como abordagem que poderá trazer resultados significativos, através da descrição da vivência subjetiva de pessoas com experiência de perturbação mental. De

seguida apresentaremos o trabalho feito com os participantes de um grupo de teatro de improviso (GIRARTE), que passou por um processo de construção coletiva (Anexo 1) através do improviso, e, para compreender essa vivência, recorreu-se ao método fenomenológico.

Método

Análise de Dados

Este estudo propõe a análise da experiência de fazer Teatro de improviso, por pessoas diagnosticadas com doença mental grave. Para esse fim, foi utilizada uma metodologia qualitativa, concretamente o método fenomenológico. Ao recorrer ao método fenomenológico é necessário que o foco seja o relato do participante, reduzindo o mundo exterior aos conteúdos conscientes do mesmo, para permitir chegar a uma conclusão. Através da entrevista qualitativa, utilizando o método fenomenológico, procura-se recolher a descrição, o mais pormenorizada possível, da experiência vivida dos participantes (Giorgi & Sousa, 2010), neste caso, a experiência vivida do teatro de improviso, visto que o objetivo e o foco, não é a pessoa, mas sim o fenómeno.

É também exigido ao investigador o uso da redução psicológica-fenomenológica, isto é, que faça a *epoché*, colocando em suspenso a atitude natural de senso comum, assim como todos os conhecimentos teóricos e culturais sobre o tema de investigação, afim de promover o rigor epistemológico, evitar enviesamentos e permitir o conhecimento de novas dimensões da experiência sobre o objeto de estudo, neste caso, a experiência de fazer teatro de improviso (Giorgi, 2009; Giorgi & Sousa, 2010).

Finalmente, é então aplicado o método fenomenológico de investigação em psicologia, que visa a procura da essência do fenómeno, dividido em quatro passos fundamentais: o estabelecimento do sentido geral do protocolo; a divisão das unidades de significado; a transformação das unidades de significado em expressões de carácter psicológico; e a determinação da estrutura geral de significados psicológicos, permitindo a generalização eidética dos resultados da investigação (Giorgi & Sousa, 2010).

Procedimento

Durante doze meses em que o grupo de teatro Girarte foi acompanhado, considerou-se importante escolher para este estudo, pela observação e contacto com os participantes, os sujeitos que apresentassem melhores capacidades de comunicação verbal e *insight*. Assim, foi

feito um pedido individual a quatro participantes do grupo, que se mostraram disponíveis a participar, explicitando que o objetivo era fazer uma entrevista sobre a experiência vivida no teatro de improviso.

Três das entrevistas realizaram-se no ISPA- Instituto Universitário, pelas condições que favoreciam a entrevista e uma no Fórum Sócio-Ocupacional de Alfama do G.I.R.A., pela incapacidade de deslocação do participante. Foi feito um *briefing* inicial sobre o objetivo do estudo, sobre o método da entrevista, que esta não teria perguntas estruturadas e que pedia a descrição, o mais pormenorizada possível, da experiência de fazer teatro de improviso e foi passado um consentimento informado, assinado pelos participantes, sendo assegurada a confidencialidade e anonimato dos dados.

Procedeu-se à realização das entrevistas, das quais três tiveram uma aproximação de 30 minutos e uma de 15 minutos, sendo que esta última foi eliminada do estudo pela pouca capacidade de descrição relativamente à vivência e experiência de fazer teatro de improviso.

Finalmente procedeu-se à análise fenomenológica (Giorgi, 2009; Giorgi & Sousa, 2010) dividida em quatro passos fundamentais. Primeiro, é necessário compreender e absorver um sentido geral da entrevista e descrição do sujeito, para dividi-la em unidades de significado, que é feita a partir das quebras ou mudanças de tema no discurso do participante, permitindo assim que a narrativa seja mais facilmente trabalhada. Em seguida, essas unidades de significado são transformadas em linguagem psicologicamente sensível pelo uso da variação livre imaginativa. Quando todo o discurso do sujeito se encontra finalmente transformado, a estrutura de significados psicológicos é procurada, ou seja, revela-se uma representação da experiência do participante face ao fenómeno em estudo, incluindo dados que o sujeito desconhecia e que são realçados através da perspetiva psicológica. As estruturas relevam parte da experiência dos participantes que é manifestada nas entrevistas, mas são expressas eideticamente, quer dizer, de uma forma geral.

Participantes

A amostra desta investigação é constituída por três participantes da IPSS Grupo de Intervenção e Reabilitação Ativa (G.I.R.A.), diagnosticados com doença mental grave, apresentando pouca capacidade relacional e integração social, dificuldades na estruturação da sua vida quotidiana e no espaço habitacional e profissional e que faziam parte do grupo de teatro “Girarte” há pelo menos um ano. A escolha dos participantes para esta investigação

teve o foco nas pessoas do grupo que apresentassem melhores capacidades de comunicação verbal e de *insight*, a fim de compreender o fenómeno em estudo, sendo duas atrizes do sexo feminino e um ator do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 33 e os 80 anos.

Instrumento

O instrumento utilizado para a realização deste estudo foi a entrevista fenomenológica, caracterizada como um espaço de relação, diálogo e conversação entre indivíduos, que proporciona as condições para a descrição dos significados da experiência relativos a um fenómeno (Giorgi & Sousa, 2010). Assim, a entrevista, que não é estruturada, inicia-se com uma pergunta de caráter exploratório e aberta, neste caso “Descreva-me, o mais pormenorizadamente possível, como foi, para si, a experiência de fazer teatro de improviso” e, com o intuito de guiar a entrevista, todas as seguintes intervenções surgiram a partir das descrições dos indivíduos, com o foco na descrição do fenómeno em estudo e a clarificação dos significados mais relevantes para os participantes.

Resultados

Foram encontrados sete constituintes essenciais, após a análise das entrevistas, que se revelam comuns aos três participantes e que se mostram fundamentais para compreender a experiência vivida no teatro de improviso.

Dimensões Eidéticas:

- Confrontação com as limitações associadas à vivência de perturbação mental
- Resistência à participação nas sessões
- O outro como motivação para o envolvimento
- Investimento nas relações entre grupo
- Estimulação de capacidades físicas e mentais
- Redescoberta do próprio com a vivência de diferentes realidades
- Benefícios de valência emocional positiva

Confrontação com as limitações associadas à vivência de perturbação mental:

Os três participantes desta investigação referiram a confrontação com as limitações associadas à vivência de perturbação mental, sendo este um dos sete constituintes essenciais encontrados, vivenciadas pelos tratamentos psiquiátricos que impedem a expressão emocional (P1): “...desde que... estou em tratamento psiquiátrico, a manifestar as emoções abertamente...já fui uma pessoa mais expressiva, hoje sou um bocadinho menos expressiva a nível emocional, que é mesmo uma consequência, penso eu, desses tratamentos psiquiátricos, não é, que nos deixam num estado emocional tipo limbo...” (U.S. 5), “... e agora desde que sou doente, ou estou doente, e tenho sido tratada com os químicos, os neurolépticos, ainda estou mais dentro da caixinha, dentro do padrão...” (U.S. 58); pelo sofrimento que sentem (P2 e P3): “...problemas, que eu tenho problemas há muitos anos e então sempre é esquecido, ...” (P2, U.S. 21), “pois é claro quando chego a casa... mas naquele momento até ia andar pela rua e coiso e quando, mesmo à saída, aquelas preocupação que se tem, que eu tenho sempre, basta ter filhos e estar sempre a pensar nisso esqueces...” (P2, U.S. 39), “eu já subi muito alto e a queda foi grande, por isso eu, pronto, conheço o que lá está, mas não quero viver lá,

quero viver aqui mais em baixo, tem que ser porque eles, ninguém me ajuda, nem anjos, nem E.T.s, nem coisa nenhuma, ah... “ (P3, U.S. 43), “não gosto muito... lá está, não gosto muito da realidade, mas desligo-me do que não gosto e...desligo-me do que não gosto e... e ligo-me àquilo que gosto...” (P3, U.S. 49); e pelo impedimento da medicação em relação à vontade de agir (P3): “quer dizer, há sempre aquela parte, quer dizer, estamos medicados e não sei quê, ficamos sem vontade de fazer as coisas, ... ” (U.S. 14).

Resistência à participação nas sessões:

No início da vivência do grupo de teatro de improviso denotou-se uma resistência à participação nas sessões, o segundo constituinte essencial encontrado, sentida pelas dificuldades de iniciativa em relação às atividades propostas:

“de maneira que a partir do momento em que sei o que temos de fazer, raramente me ofereço para ser a primeira, não é, mas por isso mesmo, porque estou um bocadinho nervosa...” (P1, U.S. 23); “...(Suspira) Olhe, podia-me sentir melhor se não fosse depois do almoço, se fosse assim lá a partir das três ou das quatro, tenho, como estou cheio custa-me um bocado a fazer uma dança... estranha...” (P3, U.S. 52).

Adicionalmente essa resistência foi vivenciada pela ansiedade perante o objetivo do jogo (P1): *“experiencio um certo nervosismo antes de ser apresentado o objetivo do trabalho ou o objetivo do jogo, antes de saber quais vão ser os jogos e o quê que temos que fazer, estou sempre um bocadinho nervosa porque tenho sempre medo de falhar...” (U.S. 20);* pelos sentimentos de cansaço e zanga fora das sessões (P2): *“às vezes parece que estou assim, ah parece que não vou representar, estou chateada, estou cansada, estou coiso...” (U.S. 60);* e pelas memórias do teatro associadas à perturbação mental (P3): *“Eu ao princípio, não era por ser teatro de improviso, mas era por ser teatro, estava um bocadinho reticente, ah..., porque fazia-me lembrar uma rapariga que me pôs em, com doença mental...” (U.S. 1).*

O outro como motivação para o envolvimento:

Todos os participantes vivenciaram os outros como motivação para o seu envolvimento e participação (P1, P2 e P3):

“todos nós de alguma maneira conseguimos com os exemplos desenvolver certos exercícios, certos objetivos...” (P1, U.S. 44); “Tento ser, fazer o melhor possível, ser igual aos outros, tento fazer o melhor possível...” (P2, U.S. 45); “o estímulo! Estímulo, às vezes estimular, o A., o A. vai a tudo, ah... ou a Dona T., a BV., “Olá Dona BV., agora é você”: (P3, U.S. 27).

Este uso do outro como “modelo” foi experienciado de diferentes formas: através da observação e feedback do grupo (P1): *“porque depende bastante do feedback do grupo, acho que é o feedback mais genuíno, mais natural, é o do grupo que faz de plateia...”* (U.S. 33); através dos encenadores, *“...acho que quem está de fora também (é) modelo, é ao mesmo tempo um observador, consegue estruturar melhor as cenas, nós deixamo-nos facilmente mergulhar na cena...”* (P1, U.S. 26); *“...Ajudaram a... a sobressair, fizeram coiso para ser...”* (P2, U.S. 17), *“a pessoa está ali está à vontade, às vezes há indicações do professor, da doutora, “agora façam isto, agora façam aquilo”, mas, mas... é uma liberdade...”* (P3, U.S. 51) e pela responsabilidade perante um público, *“...porque íamos para palco e tínhamos o público e não podíamos falhar...”* (P1, U.S. 65), *“Olhe sinto uma noção de responsabilidade que tenho que ter... dizer bem o texto, estar de frente... de frente para o público...”* (P3, U.S. 55).

Investimento nas relações entre o grupo:

Foi também notório que se vivenciou um investimento nas relações entre os elementos do grupo, sentido através da união, suporte, solidariedade e aceitação do erro (P1): *“Quanto à construção das peças e à representação das peças, acho que para mim o principal foi a união entre o grupo”* (U.S. 9), *“...e começou-se realmente a sentir o grupo de teatro do G.I.R.A. ou do ISPA ou, pronto, como um grupo, que até ali era mais uma turma quase, do que um grupo...”* (U.S. 15), *“e depois há a solidariedade, os laços de amizade e solidariedade também dentro do grupo que isso também é importante, quando alguma coisa falhar estarmos amparados, estarmos num ambiente aceitante, não é, receptivo às nossas falhas...”* (U.S. 38); da interação e convivência (P2): *“Eu gostei... Comunica-se com as pessoas...”* (U.S. 25), *“e depois claro, depois a representação tem... os outros... estar lá...”* (U.S. 64); e da sintonia e preocupação com os outros (P3): *“...há momentos em que é bom, há ali uma sintonia...”* (U.S. 35), *“Olhe sinto uma noção de responsabilidade que tenho que ter... dizer bem o texto, estar de frente... de frente para o público e ajudar os colegas a ganhar dramatização...”* (U.S. 55).

Estimulação de capacidades físicas e mentais:

Compreendeu-se também que durante as sessões de teatro houve a estimulação de capacidades físicas e mentais como concentração (P1): *“Olha desenvolve extraordinariamente a memória, desenvolve a concentração, desenvolve a atenção...”* (U.S. 60), *“...as sessões de teatro contribuem para eu não ser um robô, para eu não me sentir um*

robô, para me sentir uma pessoa ágil no movimento e ágil na mentalidade ao mesmo tempo...” (U.S. 59); como a expressão corporal (P2): *“quando foi da dança, que eu... era, gostei imenso...”* (U.S. 24); e a escuta ativa para responder no aqui-e-agora (P3): *“...isso é interessante porque põe o ator em, não sei se é assim que se diz, mas escuta ativa...”* (U.S. 12).

Redescoberta do próprio com a experiência de diferentes realidades:

Através do teatro, foi também percebido que todos os participantes experienciaram uma redescoberta do próprio com a experiência de diferentes realidades, pela adaptação e flexibilidade a outros contextos: *“Além disso também trabalhamos situações, também trabalhamos aspetos da personalidade, contextos, há uma série de variáveis que são treinadas através desses jogos e que eu gosto muito...”* (P1, U.S. 7), *“também é interessante, a pessoa redescobre-se cada vez que tem de dizer qualquer coisa, isso é interessante...”* (P3, U.S. 18); por sentir que consegue ser uma pessoa nova (P2), *“É uma sensação de a gente estar, ser uma nova pessoa, faz de conta que a gente é uma nova pessoa, que a vida mudou, que a vida nasceu outra vida...”* (U.S. 23); e pela gestão entre a criatividade e a presença ao momento (P3): *“... temos que ter também os pés na terra e sabermos que o que estamos ali a fazer é teatro e não é a vida real...”* (U.S. 21).

Benefícios de valência emocional positiva:

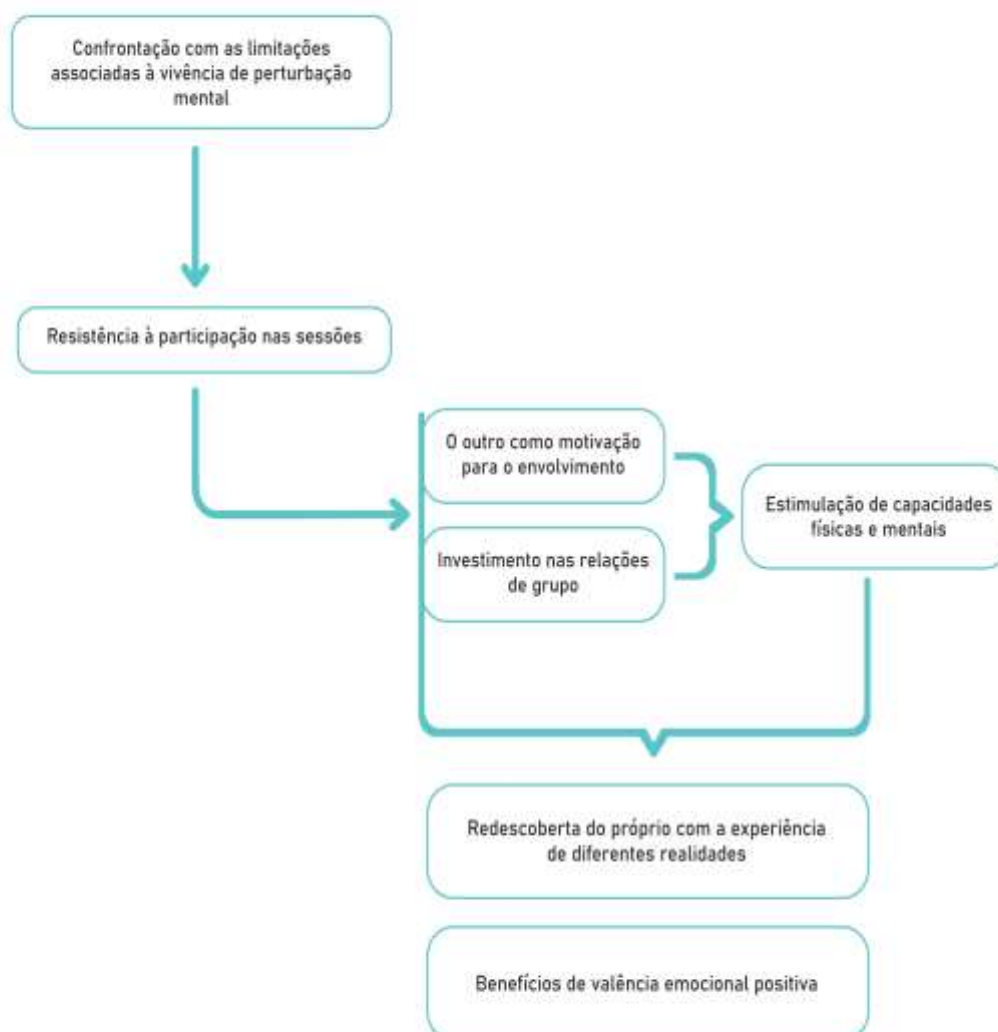
Por fim, foi compreendido que todos os participantes experienciaram benefícios de valência emocional positiva através do bem-estar sentido: *“eu sinto-me bem, sinto-me leve, sinto-me... recompensada pela situação de grupo...”* (P1, U.S. 56); *“Mas gosto... é muito coiso, bom para mim...”* (P2, U.S. 35); *“... isso é saudável, acho que é saudável, dá, dá-me liberdade, dá criatividade...”* (P3, U.S. 20).

Observou-se também uma realização e mérito com a personagem criada (P1), *“Gostei da minha peça, do meu papel, acho que teve graça, teve mérito também pela mensagem que continha”* (U.S. 12); alívio e leveza (P2), *“é um alívio, parece que até uma pessoa está mais... está mais leve”* (U.S. 50) e aceitação por parte dos outros (P3), *“... a pessoa entra ali e já sabe que quer que da, pronto, dão um desconto porque é teatro, mas dá para ser quem eu quiser...”* (U.S. 54).

Síntese de significados

A experiência dos participantes nas sessões de teatro de improviso é necessariamente marcada por **confrontações com as limitações associadas à perturbação mental** grave que lhes foi diagnosticada, sendo referidas também **resistências à participação nas sessões**. Ao longo do processo, os participantes foram percecionando **o outro como motivação para o envolvimento** no teatro, quer sejam atores, encenadores ou público, ao mesmo tempo que foi possível percecionar um **investimento nas relações entre grupo**, com a construção da peça. Neste contexto de envolvimento grupal, houve uma crescente **estimulação de capacidades físicas e mentais** que, simultaneamente, proporcionou uma **redescoberta do próprio com a experiência de diferentes realidades** e trouxe **benefícios de valência emocional positiva**.

Figura 1: Estrutura Global de Significados Psicológicos



Discussão

No presente estudo foram encontrados sete constituintes essenciais na experiência de fazer teatro de improviso em pessoas com perturbação mental grave. Irei refletir, em conjunto com a literatura, sobre esses constituintes através da sequência apresentada nos resultados (ver anexo 7 para a tabela de variações empíricas).

Confrontação com as limitações associadas à perturbação mental

Ao analisar este constituinte essencial é possível compreender que vai de encontro aos estudos que apontam para o uso da medicação com psicofármacos como um fator que pode não beneficiar os indivíduos que passaram por uma experiência mental grave, pelos efeitos secundários graves que se manifestam, como movimentos involuntários e alterações metabólicas e por se revelar ineficaz na sua reabilitação cognitiva (Tollefson et. al, 1997; Lieberman et. al, 2005; Jones et. al, 2006). Parece relevante olhar atentamente para as questões da medicação psiquiátrica, sem desconsiderar a sua importância no momento de sofrimento, pela vivência dos participantes que através do confronto com esta limitação, descrevem a sua experiência corporal e mental com os tratamentos psiquiátricos: “... *hoje sou um bocadinho menos expressiva a nível emocional, que é mesmo uma consequência, penso eu, desses tratamentos psiquiátricos, não é, que nos deixam num estado emocional tipo limbo...*” (P1, U.S. 5); “*quer dizer, há sempre aquela parte, quer dizer, estamos medicados e não sei quê, ficamos sem vontade de fazer as coisas, ...*” (P3, U.S. 14).

Através da descrição dos participantes, é ainda possível perceber que existem outras limitações, para além dos tratamentos psiquiátricos, e que são de natureza subjetiva aos indivíduos, podendo estar associadas à sua experiência de sofrimento e à experiência de perturbação mental, “... *vou para casa, tenho lá os problemas... volta tudo ao mesmo*” (P2, U.S. 54); “... *outra coisa é andar a fazer de maluquinho pelas ruas fora, ah... as pessoas não, não entendem dessa maneira...*” (P3, U.S. 22).

Resistência à participação nas sessões

O constituinte essencial resistência à participação nas sessões vai de encontro ao que Bermant (2013) aponta em relação ao aparecimento de sensações desconfortáveis, nomeadamente o medo do fracasso sobre a prestação antes de subir a palco, pela incerteza do que se vai suceder, no que diz respeito ao teatro de improviso, “*experiencio um certo*

nervosismo antes de ser apresentado o objetivo do trabalho ou o objetivo do jogo, antes de saber quais vão ser os jogos e o quê que temos que fazer, estou sempre um bocadinho nervosa porque tenho sempre medo de falhar,...” (P1, U.S. 20).

Ao analisar as descrições referentes a este constituinte é possível levantar a hipótese de que este se encontra ligado ao constituinte referente à confrontação com as limitações associadas à perturbação mental, pelos bloqueios que P1 revela no que toca à sua expressão pessoal, *“... e agora desde que sou doente, ou estou doente, e tenho sido tratada com os químicos, os neurolépticos, ainda estou mais dentro da caixinha, dentro do padrão...”* (P1, U.S. 58), quando P2 revela ter dificuldades em iniciar as sessões face ao cansaço e zanga que, às vezes, sente, *“às vezes parece que estou assim, ah parece que não vou representar, estou chateada, estou cansada, estou coiso...”* (U.S. 60) e quando P3 descreve que a sua resistência à participação nas sessões de teatro estava associada a memórias de uma situação difícil, *“Ah... Eu ao princípio, não era por ser teatro de improviso, mas era por ser teatro, estava um bocadinho reticente, ah..., porque fazia-me lembrar uma rapariga que me pôs em, com doença mental...”* (U.S. 1).

Com estas questões tão idiossincráticas dos participantes, é possível refletir nesta relação entre as limitações pessoais e as resistências que aparecem durante as sessões de teatro, que podem ou não estar inerentemente ligadas.

O outro como motivação para o envolvimento no teatro

“... por qualquer motivo, (se) não houver mais ninguém voluntario ou coisa assim, eu também me voluntario porque acho que baseamo-nos muito no modelo...” (P1, U.S. 24).

Através da descrição dos participantes é possível observar que a iniciativa para a participação nas sessões desenvolve-se com o outro e através do outro. Assim, no que diz respeito ao constituinte essencial o outro como motivação para o envolvimento no teatro, este vai de encontro à literatura sobre o teatro de improviso, pela fonte de apoio que vem aliviar o medo do fracasso, pela certeza de que em teatro de improviso, o outro ator também vai estar a jogar, num processo de criação mútua e de encontro e que vai dar uma resposta significativa que potencie esse encontro, mantendo uma rede de conexão com os outros atores “sem fios” (Bermant, 2013), *“... quando alguma coisa falhar estarmos amparados, estarmos num ambiente aceitante, não é, receptivo às nossas falhas...”* (P1, U.S. 38) *“...há momentos em que é bom, há ali uma sintonia...”* (P3, U.S. 35).

O estudo de Nunes (2015) também vem ajudar a ilustrar este constituinte através das novas aprendizagens descritas pela heterogeneidade das pessoas do grupo, revelando que a diferença e a subjetividade pessoal são significativas no envolvimento grupal, como se pode observar pela descrição de P1: “... quando os atores têm que se adaptar uns aos outros, têm que saber interagir uns com os outros, ah... completar estilos, agir em contraste para as pessoas que são mais tímidas...” (U.S. 16); “... como foi o caso da peça da A. e do J., a A. muito tímida, o J. muito expansivo, extrovertido, e acho que foi a única maneira da peça também ter um bom resultado, jogar bem, foi eles se complementarem um ao outro, porque senão se fossem os dois muito tímidos a peça não tinha expressão emocional nenhuma” (U.S. 17).

Investimento nas relações entre o grupo

“A experiência do grupo é essencial...” (P1, U.S. 33)

Em relação ao constituinte essencial investimento nas relações entre o grupo, foram muitos os estudos cujos resultados foram semelhantes.

O estudo de Casson (2004) aponta para o uso do jogo como promotor dos investimentos nas relações entre os participantes assim como a formação de laços relacionais. Nos dados deste estudo, isso pode ser observado com as descrições dos participantes: “... quando se introduziram as peças começou-se a notar uma agregação bastante maior entre o grupo...” (P1, U.S. 9), “... e começou-se realmente a sentir o grupo de teatro do G.I.R.A.” (P1, U.S. 15). Já o estudo de Silva e Ferreira (2010) ilustra este constituinte com o sentido de alteridade, onde os participantes se disponibilizam e aceitam o outro, dentro da sua subjetividade, “Comunica-se com as pessoas e já, pronto, já deixa de ser aquela pessoa (faz gestos com os braços e deita a língua de fora), aquela coisa, fica só com... os pensamentos tristes e passa aquilo, desaparece tudo...” (P2, U.S. 25).

Outros estudos que ajudam a ilustrar o constituinte remetem para o encontro de cooperação entre as duas pessoas que vão criar em conjunto, onde o jogo só pode continuar se as pessoas investirem na relação (Kindler, 2010; Kindler & Gray, 2010; Ringstrom, 2007, 2010), tal como P3 descreve: “... quando estávamos a fazer aquele exercício da peça, que era a Sargenta Francisca e eu mais os meus colegas fazíamos de soldados, então ela... ousadia de poder falar quando, como está a Sargenta a falar e depois mandar-me calar e eu tinha que improvisar uma pose de quietude, de respeito e de não sei quê, e esse foi bom...” (P3, U.S. 5). O estudo de Madson (2010) também aponta para o improviso como um facilitador do

encontro relacional pela presença ativa que os atores têm de estabelecer no aqui-e-agora, assim como o estudo de Goldstein, Wu e Winner (2009) que aponta para o treino de capacidades de improvisação como promotor de altos níveis de sintonização para com o outro, pelo foco da resposta ao que está a acontecer no aqui-e-agora, indo de encontro aos dados do estudo: “... *isso é interessante porque põe o ator em, não sei se é assim que se diz, mas escuta ativa... quer dizer, eu vou ter de responder aquilo que ele me vai dizer, não é aquilo que eu já sei que o texto diz...*” (P3, U.S. 12).

No estudo de Almeida (2013), este constituinte pode ser percebido pelos resultados encontrados através do ambiente de partilha que existe no grupo, pela compreensão, respeito, suporte social e a coesão grupal. Com o estudo de Nunes (2015) também se verifica a construção de apoio social com o teatro, indo ao encontro deste constituinte essencial.

Este constituinte também se liga ao conceito de *recovery*, visto que a satisfação com o suporte social é um facilitador significativo deste processo (Ornelas et. al, 2005). A partir do meio em que o indivíduo com experiência de perturbação mental está inserido, ao manter relações sólidas e favoráveis com os seus familiares, amigos e profissionais do trabalho, este adaptar-se-á mais facilmente aos tratamentos, assim como à sua comunidade, prevenindo recaídas de hospitalização (Garcia, 1998, cit. Por Ornelas et. al, 2005).

Estimulação de capacidades físicas e mentais

Sobre este constituinte essencial, o estudo de Mele et. al (2019) vai ao encontro dos resultados deste estudo quando se verifica que através do teatro, a pessoa que passou por uma experiência de perturbação mental, pode adquirir uma panóplia de aprendizagens que vão para além das ferramentas técnicas teatrais, em comparação com pessoas com a mesma experiência que não passaram por um processo teatral. Verificou-se uma melhoria da categorização do reconhecimento de expressões faciais, que foi identificada como uma dificuldade encontrada nesta população (Mele et. al, 2019), mais propriamente o medo. O estudo de Almeida (2013) apela para o teatro terapêutico como promotor da autonomia através das vivências relacionais do grupo. Tal como o estudo de Nunes (2015) onde a autonomia é uma capacidade que se consegue desenvolver através do teatro, os resultados do estudo de Ngong (2017) apontam para uma compreensão mais profunda do que se passa no corpo e na mente através da pesquisa teatral, onde os participantes desenvolvem capacidades para se confrontar e readequar em relação à depressão, ansiedade e stress. É importante referir que no teatro não se perceciona o ator como um paciente, nem a produção do ator como uma metáfora para a cura

ou a procura de uma solução, mas pretende-se questionar e trabalhar em palco o que se passa no mundo interno dos indivíduos (Ngong, 2017).

Desta forma, é também possível relacionar este constituinte ao conceito de *recovery*, visto ser um conceito cada vez mais central nas práticas da saúde mental e que inclui uma série de dimensões que estimulam o indivíduo para uma vida activa, tais como: o crescente aumento da autoestima, a adaptação à sua incapacidade, o *empowerment* e a autodeterminação (Ornelas et. al, 2005). “... *as sessões de teatro contribuem para eu não ser um robô, para eu não me sentir um robô, para me sentir uma pessoa ágil no movimento e ágil na mentalidade ao mesmo tempo...*” (P1, U.S. 59).

Redescoberta do próprio com a experiência de diferentes realidades

No que toca ao constituinte redescoberta do próprio com a experiência de diferentes realidades o estudo de dos Reis (2014) ajuda a ilustrar este constituinte quando se percebe que o produto que é criado e produzido em palco pelo ator reflete o seu mundo interno, possibilitando a sua autodescoberta, tal como os participantes deste estudo descrevem: “... *ajuda a conhecer-nos melhor também, os nossos limites, as nossas capacidades, os nossos pontos fortes, os nossos pontos fracos...*” (P1, U.S. 69), “... *e lá no teatro de improviso, por exemplo o A., ele estava-se a descobrir a ele próprio quando estava a lavar o bacalhau e a dizer “ah agora vou ser despedido, agora não sei quê...”, porque fazemos sempre de maneira diferente, que é a tal coisa do, se dá para improvisar nunca é igual...*” (P3, U.S. 11). É através da imersão na sua produção criativa que o ator tem a possibilidade de se expressar e ao mesmo tempo de se conhecer e/ou descobrir o que ainda não conhecia, o que lhe irá possibilitar uma redescoberta de si e do mundo, onde a Arte atinge uma função terapêutica (dos Reis, 2014).

Tal como tinha sido referido por Jones (2010), o teatro possibilita ao ator *insights* da sua realidade e o processo teatral permite a experiência de realidades alternativas (Casson, 2004), “*É uma sensação de a gente estar, ser uma nova pessoa, faz de conta que a gente é uma nova pessoa, que a vida mudou, que a vida nasceu outra vida, ...*” (P2, U.S. 23). Os resultados de dois estudos também vão ao encontro deste constituinte quando afirmam o teatro como promotor de autoconhecimento (Almeida, 2013; Ferreira e Silva, 2010) e o estudo de Nunes (2015) ao apontar para uma resinificação de si, quando o ator experiencia o teatro, “*Além disso também trabalhamos situações, também trabalhamos aspetos da personalidade, contextos, há uma série de variáveis que são treinadas através desses jogos e*

que eu gosto muito...” (P1, U.S. 7), “e é assim, faz sentido para mim porque a pessoa aprende consigo própria, à medida que vai dizendo as coisas, vai pensando e vai melhorando alguns aspetos e... isso é interessante” (P3, U.S. 9)

Benefícios de valência emocional positiva

O constituinte benefícios de valência emocional positiva é ilustrado pelos resultados do estudo de Nunes (2015) quando os atores descrevem melhorias na saúde e na qualidade de vida, assim como alegria e satisfação com o teatro, “... *eu sinto-me bem, sinto-me leve, sinto-me... recompensada pela situação de grupo, sinto que estou a trabalhar aspetos importantes da personalidade...*” (P1, U.S. 56), “... *o resto fica tudo para trás, os problemas... é um alívio, não sei explicar, é um alívio...*” (P2, U.S. 37). Os resultados do estudo de Animbom Ngong (2017) também vão ao encontro deste constituinte, ao demonstrar que as pessoas que passaram por uma experiência de perturbação mental e que se propuseram a uma criação coletiva através do teatro terapêutico, podem alcançar mudanças pessoais e sociais e desenvolver mecanismos de resiliência e novas ferramentas para atuar em relação à depressão, ansiedade e stresse, aumentando o seu bem estar.

É também possível ligar este constituinte ao modelo de intervenção comunitária, que apela para a promoção da estabilidade e bem-estar dos indivíduos, considerando a pessoa enquanto um todo e promovendo o direito a estar na comunidade com os recursos que necessita. É possível observar-se que as pessoas com perturbação mental ao estarem a participar ativamente na comunidade em que estão inseridas, previnem possíveis ruturas a nível interno ou social ao mesmo tempo que promovem a sua estabilidade e bem-estar (Ornelas et. al, 2005).

Depois de todos os significados psicológicos compreendidos e discutidos, acho pertinente realçar alguns temas que ao longo da entrevista foram introduzidos por alguns dos participantes. Esses temas não pertencem aos significados psicológicos porque não são descritos por todos os participantes do estudo, no entanto, pela forma como foram descritos considero importante destacá-los nesta investigação.

O primeiro tema está relacionado com o papel dos encenadores do grupo de teatro de improviso. Dois dos participantes fazem referência aos encenadores de diferentes formas: para P1 os encenadores, que fazem parte do grupo, são vistos enquanto modelos e possibilitam que os atores atinjam os seus objetivos e valoriza o seu trabalho pela observação e direção que é bem sucedida por possibilitar a iniciativa e participação dos atores nos jogos

de improviso, *“Eu dou muito valor ao trabalho dos modelos, porque sem modelos nós também temos muita dificuldade em entrar dentro dos jogos, dentro da representação, isto para um ensaio, acho que quem está de fora, também (é) modelo e ao mesmo tempo um observador, consegue estruturar melhor as cenas, nós deixamo-nos facilmente mergulhar na cena”* (P1, U.S. 26), *“embora o encenador, o modelo, o tutor também tenha uma opinião importante, mas é mais cerebral, faz uma avaliação mais objetiva até das situações”* (P1, U.S. 34); P2 refere os encenadores como potenciadores do desenvolvimento pessoal dos participantes, *“... e então também tive uns coisões que foram muito, eles também foram muito bons, tanto o Dr. Nuno, como o João, como depois o David, também foram muito, muito... ajudaram muito, eram muito coiso... E – Ajudaram em quê? P3 – Ajudaram a... a sobressair, fizeram coiso para ser...”* (P3, U.S. 17); e P3 aponta para a relação entre os encenadores e os atores *“... porque há uma coisa que acontece muito que é os doutores estão constantemente a tirar-nos do poço, a gente está sempre a mandar para o poço, vocês dizem “Vá cá para cima””* (P3, U.S. 29)

O estudo de Mano (2013) revela a importância atribuída ao encenador no teatro, enquanto organizador da gestão e potenciador na dinâmica grupal, reunindo a informação dos participantes que se materializa na sessão. É também possível compreender que existem dificuldades na formação de um grupo se não existir a presença de um líder, neste caso de um encenador, que irá promover, através de jogos e técnicas específicas que possibilitam a coesão e interação grupal, o envolvimento para os processos autorreflexivos dos participantes, destacando-se também a importância do Tipo de Direção e Características Pessoais do encenador, neste processo de autoexploração (Mano, 2013).

Outro tema que desperta atenção e interesse relaciona-se com a flexibilidade e liberdade no improviso, descrita pelo P3 quando se refere ao improviso associado às emoções do ator e à sua liberdade para se adequar ao contexto no aqui e agora, *“e é bom porque dá mais liberdade ao ator para expressar as coisas quando quer e acrescentar umas coisas, ou retirar outras, conforme o que vai sentindo... isso parece-me interessante...”* (U.S. 4), e quando revela que o improviso permite flexibilidade e liberdade aos atores, quanto ao texto e ao tempo na representação em palco, *“... senti-me mais à vontade por fazer improviso, em vez de estar a decorar o texto, o quê que o texto dizia, será que tem mais um que, ou menos um mas, ou mais um não sei quê, ah...”* (U.S. 7) e *“e os tempos... os tempos podíamos ter os tempos que nós quiséssemos para, conforme íamos sentindo “* (U.S. 8).

As descrições do participante apontam para o conceito de espontaneidade, definida como a iniciativa em que o indivíduo tem poder de escolha no seu comportamento, atribuindo um sentido de liberdade subjetiva e sem restrições quanto às suas ações ou respostas (Kindler, 2010; Ringstrom, 2010). Adicionalmente, também se ligam ao conceito de saúde, que é definida como a capacidade de se adaptar de forma flexível para mudar uma situação, o que implica que o indivíduo se adapta porque faz uma escolha e não porque é apenas um reflexo do seu comportamento (Altman, Briggs, Frankel, Gensler, e Pantone, 2010), refletindo na hipótese de poder existir uma relação entre improviso e saúde mental.

Limitações e sugestões de estudos futuros

Uma possível limitação do presente estudo prende-se pelo facto do investigador ter sido uma das pessoas que encenou e acompanhou os entrevistados, no grupo de teatro GIRARTE, podendo enviesar a entrevista.

Outra limitação do estudo relaciona-se com o número de participantes. A realização de um estudo com uma amostra maior seria importante, de forma a que exista uma maior sustentação dos resultados.

Considera-se ainda como sugestão para estudos futuros a realização de um estudo qualitativo, que aborde a experiência subjetiva dos encenadores de um grupo de teatro de improviso, uma vez que foi possível observar que o encenador tem um papel que facilita e promove a dinâmica no grupo, trazendo benefícios significativos.

Visto que o presente estudo ajuda a ilustrar que houve benefícios no sentido de uma melhoria nas capacidades de autonomia, emocionais e até se mostra como um benefício para os níveis de socialização das pessoas que passaram por uma experiência de perturbação mental, seria muito importante que os estudos futuros também se preocupassem em responder à pergunta, em que medida é que o teatro de improviso pode ser terapêutico?

Reflexões finais

Uma viagem que se iniciou através da possibilidade de estagiar entre os caminhos da psicologia e artes expressivas com pessoas que passaram por uma experiência de perturbação mental. Um processo que se iniciou com dúvidas, resistências e que se foi desconstruindo em conjunto com o grupo.

Começo por destacar a importância das confrontações com as limitações associadas à vivência de perturbação mental, pela possibilidade que estas pessoas encontraram no grupo de entrar em contacto com as suas questões mais vulneráveis da sua experiência de vida. Para além de se perceber que estes indivíduos sofrem de limitações, que podem ser trabalhadas e estimuladas através do teatro de improviso, que é bastante significativo, realço ainda a importância de entrar em contacto com essas mesmas limitações, num espaço seguro que possivelmente permite aos participantes abordar questões que, por norma, podem ser oprimidas e não expressas.

A resistência à participação nas sessões é um constituinte vivido por todos os participantes do estudo, sendo que é possível refletir que essas resistências poderão estar intimamente ligadas à confrontação com as limitações, pelas descrições idiossincráticas dos sujeitos. Será que através do confronto com as limitações associadas à vivência de perturbação mental se geram resistências à participação?

Ao continuar a análise dos resultados, é possível levantar a hipótese: será que a resistência à participação nas sessões é colmatada pelo envolvimento grupal? Mais ainda, será que é significativo colmatar as resistências ou serão elas que permitem que os indivíduos possam atuar ou modificar comportamentos, através da dramatização, ganhando mais consciência do seu corpo e mente? Através de reflexões, quero novamente apelar para a importância das questões de valência negativa que aparecem no contexto grupal, onde podem ser vividas e exploradas através do seu envolvimento e participação, permitindo que os indivíduos se confrontem com as suas questões mais vulneráveis e possam transformá-las.

O outro como motivação para o envolvimento na participação das sessões, quer sejam os atores, encenadores ou o público, apela para o sentido de responsabilidade e iniciativa. Através de reflexões, sinto que os outros como modelos, vêm salientar a importância da contribuição individual, onde cada participante se pode sentir responsável por ter um papel ativo e de iniciativa, porque no teatro de improviso o jogo só pode continuar se existir cooperação e envolvimento dos atores. Reflito também no papel dos encenadores, que

parecem ter uma função que facilita o processo do grupo, através da sua observação e devolução sobre o processo aos participantes. Será que os encenadores se podem comparar ao papel do terapeuta, neste espaço grupal? Até mesmo o público tem uma importância relevante para o envolvimento das sessões, podendo gerar no grupo o sentido de responsabilidade por terem de cumprir o objetivo de co-criar e apresentar uma peça, como também poderá gerar sentimentos de valência emocional positiva, por os atores se poderem sentir visíveis e como seres humanos capazes nesta sociedade.

Quando o ator se envolve neste processo grupal e de criação, começam a aparecer as relações de cooperação, solidariedade e aceitação, onde se percebe que o teatro de improviso proporciona o investimento nas relações entre o grupo. Percebe-se também que este gera suporte e amparo, principalmente para esta população que, por norma, é afastada da sociedade, com um rótulo que gera o estigma em relação à sua vivência, sem um papel ativo.

É através da estimulação de capacidades físicas e mentais que os atores podem trabalhar as suas limitações pessoais e perceber que as suas capacidades vão para além da sua experiência de perturbação mental. Realço ainda a importância desta estimulação de capacidades principalmente para os indivíduos não se sentirem como robôs, visto que a medicação gera bloqueios nesse sentido. Através deste constituinte percebe-se que o teatro de improviso poderá ser um complemento de valência positiva aos tratamentos psiquiátricos, refletindo nesta lacuna que existe entre psicologia e psiquiatria.

A redescoberta do próprio com a experiência de diferentes realidades parece um constituinte muito significativo nesta população, que parece defender-se da realidade e que acarreta consigo algum sofrimento. Através do teatro, o indivíduo pode experienciar diversos contextos e situações, que parece potenciar o seu autoconhecimento ao mesmo tempo que permite a adaptação e flexibilidade a diferentes situações, revelando-se também benéfico para a vida quotidiana dos atores.

O teatro de improviso traz benefícios de valência emocional positiva para os atores, como o bem-estar, alegria e satisfação, gerando um impacto significativo nos participantes.

Para concluir e integrar todos os constituintes essenciais referentes à experiência subjetiva de fazer teatro de improviso, em pessoas que passaram por uma experiência de perturbação mental, gostava de fazer o paralelismo com a peça que o grupo GIRARTE apresentou, intitulada de “Efeito Borboleta”, inspirada na teoria do caos. Tal como a borboleta, se estas pessoas forem vistas como seres ativos no mundo e com um papel social,

onde o teatro lhes permite fomentar capacidades e bem-estar, poderão transformar a sua vida e o meio à sua volta.

Referências bibliográficas

- Abreu, J. (2006). *O Modelo do Psicodrama Moreniano* (3ª ed.). Climepsi.
- Ahmedani, B. K. (2001). Mental Health Stigma: Society, Individuals, and the Profession. *Journal of Social Work Values & Ethics*, 8(2). Acedido através de <http://www.jswvearchives.com/fall11/fall114.pdf>
- Almeida, F. (2013). *Teatro Terapêutico em foco – 360 dias de Bastidores, 5 dias de Palco. Dissertação de Mestrado*. Lisboa: ISPA, Instituto Universitário .
- Altman, N., Briggs, R., Frankel, J., Gensler, D., & Pantone, P. (2010). *Relational child psychotherapy*. Other Press, LLC.
- Animbom Ngong, P. (2017). Therapeutic theatre: an experience from a mental health clinic in Yaoundé-Cameroon. *Arts & Health*, 9(3), 269-278.
- Bermant, G. (2013). Working with (out) a net: improvisational theater and enhanced well-being. *Frontiers in psychology*, 4, 929.
- Bourne, J., Andersen-Warren, M., & Hackett, S. (2018). A systematic review to investigate dramatherapy group work with working age adults who have a mental health problem. *The Arts in Psychotherapy*, 61, 1-9.
- Casson, J. (2004). *Drama, psychotherapy and psychosis: Dramatherapy and psychodrama with people who hear voices*. Routledge.
- Coleman, J. J., & Dick, T. K. (2016). Nursing and theater: teaching ethics through the arts. *Nurse educator*, 41(5), 262-265.
- D'Ardis, M. (2014). Forum theatre for practice simulation and skills development in nurse education: A student's perspective. *Nurse education today*, 34(8), 1136.
- dos Reis, A. C. (2014). Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do Psicólogo. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 34(1), 142-157.
- Fernández-Aguayo, S., & Pino-Juste, M. (2018). Drama therapy and theater as an intervention tool: Bibliometric analysis of programs based on drama therapy and theater. *The Arts in Psychotherapy*, 59, 83-93.
- Fleck, S. (1995). Dehumanizing developments in American psychiatry in recent decades. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 183: 4, 195-203.
- Frese, F. J., Knight, E., & Saks, E. (2009). Recovery From Schizophrenia: With Views of Psychiatrists, Psychologists, and Others Diagnosed With This Disorder. *Schizophrenia Bulletin*, 35(2), 370-380.
- Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach*. Pittsburg, PA: Duquesne University Press.
- Giorgi, A., & Sousa, D. (2010). *Método fenomenológico de investigação em psicologia*. Lisboa: Fim de século.

- Goldstein, T. R., Wu, K., & Winner, E. (2009). Actors are skilled in theory of mind but not empathy. *Imagination, Cognition and Personality*, 29(2), 115-133.
- Goldstein, T. R., & Winner, E. (2011). Engagement in role play, pretense, and acting classes predict advanced theory of mind skill in middle childhood Imagination. *Cognition and Personality*, 30(3), 249–258.
- Goldstein, T. R., & Winner, E. (2012). Enhancing empathy and theory of mind. *Journal of Cognition and Development*, 13, 19–37.
- Gonzalez A. (2018). Psicodrama: Uma Psicoterapia da ação. In Leal (Ed.) *Psicoterapias* (pp. 276-299). Lisboa: Lidel.
- Guli, L. A., Semrud-Clikeman, M., Lerner, M. D., & Britton, N. (2013). Social Competence Intervention Program (SCIP): A pilot study of a creative drama program for youth with social difficulties. *The Arts in Psychotherapy*, 40(1), 37-44.
- Hurford, I. K. (2011). Cognitive rehabilitation in schizophrenia. *Psychiatric Times*, 28(3), 43-47.
- Jones, P. (2007). *Drama as Therapy: Clinical work and Research into practice*. Vol. 2.: Londres: Routledge.
- Jones, P. (2010). *Drama as therapy Volume 2: Clinical work and research into practice*. Routledge.
- Jones, P., Barnes, T., Davies, L., Dunn, G., Lloyd, H., Hayhurst, K., . . . Lewis, S. (2006). Randomized controlled trial of the effect on quality of life of second- vs first-generation antipsychotic drugs in schizophrenia: Cost utility of the latest antipsychotic drugs in schizophrenia study (CUtLASS 1). *Archives of General Psychiatry*, 63, 1079-1087.
- Joronen, K., Häkämies, A., & Åstedt-Kurki, P. (2011). Children’s experiences of a drama programme in social and emotional learning. *Scandinavian journal of caring sciences*, 25(4), 671-678.
- Kindler, A. (2010). Spontaneity and improvisation in psychoanalysis. *Psychoanalytic Inquiry*, 30, 222–234.
- Kindler, R. C., & Gray, A. A. (2010). Theater and therapy: how improvisation informs the analytic hour. *Psychoanalytic Inquiry*, 30, 254–266.
- Knoblauch, S. H. (2001). High-risk: high-gain choices: Commentary on paper by Philip A. Ringstrom. *Psychoanalytic Dialogues*, 11, 785–795.
- Lachmann, F. M. (2003). Humour and spontaneity in the therapeutic process. *Canadian Journal of Psychoanalysis*, 11(2), 287-312.
- Lewin, R., & Sharfstein, S. (1990). Managed care and the discharge dilemma. *Psychiatry* 53: 2, 116-121.

- Lewis, C., & Lovatt, P. J. (2013). Breaking away from set patterns of thinking: Improvisation and divergent thinking. *Thinking Skills and Creativity*, 9, 46-58.
- Lieberman, J., Stroup, T. S., McEvoy, J. P., Swartz, M. S., Rosenheck, R. A., Perkins, D. O., . . . Severe, J. &. (2005). Effectiveness of antipsychotic drugs in patients with chronic schizophrenia. *New England Journal of Medicine*, 353, 1209-1223.
- Mack, J. (1994). Power, powerlessness, and empowerment in psychotherapy. *Psychiatry*, 57, 178-198.
- Madson, P. R. (2010). *Improv wisdom: Don't prepare, just show up*. Harmony.
- Mano, A. (2013). *Psicologia dos (nos) Bastidores: Condições inerentes aos Processos Terapêuticos e aos Processos de Pesquisa em contexto Teatral*. Lisboa: ISPA, Instituto Universitário.
- McDaid, D. (2008). Countering the stigmatisation and discrimination of people with mental health problems in Europe: research paper for European Commission. http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/docs/stigma_paper_en.pdf
- Meares, R. (2001). What happens next? A developmental model of therapeutic spontaneity: commentary on paper by Philip A. Ringstrom. *Psychoanalytic Dialogues*, 11, 755–769.
- Mele, S., Bivi, R., Borra, L., Callegari, V., Caracciolo, S., Tugnoli, S., & Craighero, L. (2019). Efficacy of theatre activities in facial expression categorization in schizophrenia. *The Arts in Psychotherapy*, 63, 141-150.
- Moreno, J. L. (1987). *The essential Moreno: Writings on Psychodrama, Group method and Spontaneity*. NY, NY: Springer.
- Nachmanovitch, S. (2001). Freedom. *Psychoanalytic Dialogues*, 11, 771–784.
- Napier, M. (2004). *Improvise: scene from the inside out*. Portsmouth, NH: Heinemann.
- Nunes, D. (2015). *Teatro e Recovery Estudo da vivência subjetiva dos participantes do grupo de teatro do G.I.R.A.* Lisboa: ISPA, Instituto Universitário.
- Organização Mundial de Saúde. (2016). *Definição de Saúde Mental*. (Internet). Acedido através de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs200>
- Organização Mundial de Saúde. (2018). *Esquizofrenia*. Acedido através de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>
- Orkibi, H., Bar, N., & Eliakim, I. (2014). The effect of drama-based group therapy on aspects of mental illness stigma. *The Arts in Psychotherapy*, 41(5), 458-466.
- Ornelas, J., Monteiro, F., Moniz, J., & Duarte, T. (2005). *Participação e Empowerment das pessoas com doença mental e seus familiares*. Lisboa: AEIPS Edições.
- Plano Nacional de Saúde Mental 2007-2016 - Resumo Executivo*. Lisboa: Coordenação Nacional para a Saúde Mental.

- Powers, B., & Duffy, P. B. (2016). Making Invisible Intersectionality Visible Through Theater of the Oppressed in Teacher Education. *Journal of Teacher Education*, 67(1), 61-73.
- Reisman, M. D. (2016). Drama therapy to empower patients with schizophrenia: Is justice possible?. *The arts in psychotherapy*, 50, 91-100.
- Ringstrom, P. A. (2007). Reply to commentary by Daniel N. Stern. *Psychoanalytic Dialogues*, 17, 105–113.
- Ringstrom, P. A. (2010). Yes/and: alan! a few additional thoughts. *Psychoanalytic Inquiry*, 30, 235–242.
- Silva, E. M., & Ferreira, P. T. (2010). Ator no Palco, Ator na Vida: As Contribuições do Ensino de Teatro para a Formação Humana. *Anais ABRACE*, 11(1).
- Spolin, V. (1999). *Improvisation for the theater (3rd ed.)*. Evanston IL: Northwestern University.
- Swift, M. C., & Stosberg, T. (2015). Interprofessional simulation and education: Physical therapy, nursing, and theatre faculty work together to develop a standardized patient program. *Nursing education perspectives*, 36(6), 412-413.
- The British Association of Dramatherapists (2018). The British Association of Dramatherapists. Acedido através de <http://badth.org.uk/>.
- Tollefson, G., Beasley, C., Tamura, R., Tran, P., & Potvin, J. (1997). Blind, controlled, long-term study of the comparative incidence of treatment-emergent tardive dyskinesia with olanzapine or haloperidol. *American Journal of Psychiatry*, 154, 1248-1254.
- Unal, F. T. (2013). Perception of teacher candidates with regard to use of theatre and drama applications in Education. *The Anthropologist*, 16(3), 513-521.
- Word Health Organization (2005). *Atlas: Child and Adolescent Mental Health Resources: Global Concerns, Implication for the Future*. Acedido através de http://www.who.int/mental_health/resources/Child_ado_atlas.pdf
- World Health Organization (2003). Adherence to long-term therapies: evidence for action. Acedido através de: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42682/9241545992.pdf?sequence=1>
- World Health Organization. (2014). *Basic documents* . Obtido de <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basicdocuments-48th-edition-en.pdf>
- Yotis, L. (2006). A review of dramatherapy research in schizophrenia: methodologies and outcomes. *Psychotherapy research*, 16(02), 190-200.
- Zaunbrecher, N. J. (2011). The elements of improvisation: Structural tools for spontaneous theatre. *Theatre Topics*, 21(1), 49-60.

ANEXOS

ANEXO 1: DESCRIÇÃO DAS SESSÕES

Planeamento da sessão:

Actividade realizada no ginásio do ISPA, em sessões bissemanais, com 2 horas cada, onde se recorreu a técnicas teatrais, expressivas, de consciência corporal e de relaxamento.

Os ensaios foram divididos em duas partes: o primeiro semestre foi destinado a exercícios de iniciação ao teatro, com o objectivo de formar grupo, numa relação de segurança e confiança e ao mesmo tempo explorar técnicas de teatro de improviso, que permitam também o desenvolvimento das capacidades dos indivíduos e o segundo semestre que foi destinado à criação colectiva da peça.

No primeiro semestre, procurou-se estimular em cada pessoa e no grupo, recorrendo a técnicas teatrais de improviso, os seguintes pontos:

- Eu: Importância do papel de cada pessoa no grupo; estimular a subjectividade e cada mundo interno;
- Grupo: Criar laços de confiança entre todos os participantes; estimular a importância do círculo e de não assumir estatutos nem hierarquias;
- Cognição: Estimular nos participantes capacidades de atenção, concentração, memória e expressividade emocional;
- Criatividade: Estimular a imaginação e espontaneidade de cada participante e do grupo, sem recorrer ao lógico ou racional;
- Movimento Expressivo: Estimular a subjectividade do gesto, da forma, do corpo de cada participante, procurando a liberdade de movimento corporal;
- Consciência Corporal: Estimular a consciência de cada articulação em cada participante; a noção de que corpo e mente são um todo; estimular boas posturas corporais e consciencializar uma respiração mais plena e adaptada.

Ao mesmo tempo, tentámos sempre ter em conta os princípios do teatro, que também são princípios que podem (e devem) ser levados para a realidade:

1. Presença/Grounding/Mindfull/Bodyfull – Estar conectado no aqui-e-agora;

2. Escuta Ativa - O meu corpo torna-se numa antena perceptível de realidade e eu posso e devo captar os impulsos internos e externos; Todos os sentidos ativados para reagir ao estímulo, verdadeiro encontro;
3. Pensar com o corpo - Sair do centro mais racional, do lógico, dos condicionamentos e responder àquilo que está presente no momento;
4. Decidir momento a momento – ligado ao ponto 3;
5. Aceitação: dos impulsos (temos medo de não ser engraçados, inteligentes ou vergonha e bloqueamos – limites que impedem); do outro (sim e...); do erro (é permitido falhar, é permitido que não corra bem);
6. Construção de uma realidade co-partilhada – mesmo que haja estatutos diferentes em cena, os actores estão em conexão um com o outro, vão ao encontro do outro;
7. Prazer de brincar – paradigma da competição vs cooperação; personagens vs atores; é aqui que acontece o desenvolvimento pessoal, o encontro, que nos faz voltar aos ensaios.

Estrutura da Sessão:

1. Partilha Inicial – Sentar, recuperar da caminhada, esperar que o grupo chegue todo; sentar em círculo facilita a transição para o espaço; sentar e início da palavra (sensações; sessão anterior; sentimentos);
2. Ritual Borboletas: Ritual de entrada que inicia o trabalho de corpo;
3. Aquecimento – Permite que o corpo e a mente estejam disponíveis; Preparação para o trabalho; Sintonização, Respiração e Grounding – Conectar com o eu no aqui e no agora; enraizamento; Deve incluir corpo, sensações, voz, mente (activamos, acordar); Pode ser feito através de dinâmicas de grupo, a pares ou individual;
4. Ensaio: Exercícios teatrais com um foco específico (depende do eixo que estamos a trabalhar);
5. Partilha final – Momento de integração, perceber se os participantes saem bem da sala (idealmente voltar a sentar para integrar toda a experiência)
6. Ritual Borboletas: Ritual de saída que marca o término do trabalho e da sessão

No segundo semestre, o momento de ensaio era dedicado à construção da peça.

Anexo 2: Consentimento Informado

Consentimento Informado

Autorização para participar num projeto de dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia Clínica, da aluna Teresa Margarida Baião Lanita, nº 22881, no Instituto Universitário das Ciências Psicológicas Sociais e da Vida – ISPA, orientado pelo prof. Doutor António Gonzalez, com o objetivo principal de investigar a experiência subjetiva de participar no grupo de teatro de improviso, com utentes do G.I.R.A. - Grupo de Intervenção e Reabilitação Ativa.

Após ser esclarecido(a) pelo investigador sobre: 1) Objetivos do estudo; 2) Garantia da confidencialidade e anonimato dos dados; 3) Gravação da entrevista; 4) Questões e dúvidas inerentes à participação, declaro que aceito participar voluntariamente neste estudo.

Lisboa, de de 2018,

Anexo 3: Transcrição da entrevista de P1

E - Olá P1!

P1 - Olá!

E - Então... ia-te pedir para... descreve-me como é que para ti foi a experiências de estar nas sessões de teatro de improviso

P1 – Ah... foi uma experiência que eu considero que foi em duas etapas, a etapa dos jogos e dos ensaios mais neutros, mais virtuais, quando nós fazemos jogos e ensaiamos pequenos excertos de teatro mas que não estamos a ensaiar uma peça e depois a segunda fase em que conseguimos construir as peças e ensaiar já peças montadas com montagem, pronto... gosto muito dos ensaios sem peça à vista, só com o mérito de nos treinar capacidades para o teatro... acho os jogos muito giro, muito interessantes, bem feitos, sugestivos, permitem treinar, no meu caso, por exemplo, a dimensão emocional, que até foi assinalado por um dos colegas do grupo, que foi mais fraca na representação das peças, que eu podia ter dado uma ênfase emocional maior... eu sou uma pessoa a nível de emoções um bocadinho discreta, não é, não estou muito habituada... ultimamente, desde que... estou em tratamento psiquiátrico a manifestar as emoções abertamente... já fui uma pessoa mais expressiva, hoje sou um bocadinho menos expressiva a nível emocional, que é mesmo uma consequência, penso eu, desses tratamentos psiquiátricos, não é, que nos deixam num estado emocional tipo limbo, mas enfim, portanto nós somos obrigados a treinar também a tristeza, a alegria, o medo, pronto, variadas emoções nos ensaios que fazemos... Além disso também trabalhamos situações, também trabalhamos aspetos da personalidade, contextos, há uma série de variáveis que são treinadas através desses jogos e que eu gosto muito... também estamos agora outra vez nessa fase, de representar através dos jogos e a mim tem me feito muito bem. Quanto à construção das peças e à representação das peças, acho que para mim o principal foi a união entre o grupo, isto é, nos ensaios nota-se menos isso, quando se introduziram as peças começou-se a notar uma agregação bastante maior entre o grupo... o trabalho individual ter menos saliência, menos visibilidade e a começar-se a ver melhor o trabalho de grupo, a complementariedade entre as pessoas, entre os atores, os estilos de cada um, que até ali passava um bocadinho despercebido, quer dizer, cada um tinha o seu estilo, mas também não havia grande complementariedade... gostei muito do processo de construção das narrativas, a parte das narrativas, da história e depois os ensaios a tradução da história em gestos, em falas, em movimento, para chegarmos às peças e logicamente apresentarmos as peças também perante o público, não é. Gostei da minha peça, do meu papel, acho que teve graça, teve

mérito também pela mensagem que continha, quase todas as peças tinham uma moral, uma mensagem por detrás e isso também foi importante, acho que o teatro permite-nos veicular valores e é uma das missões mais importantes que eu acho que o teatro tem mesmo que seja de improviso, que é veicular alguns valores positivos na sociedade e acho que as peças no geral conseguiram... ah... pronto nessa altura eu senti muito a agregação do grupo, a união no grupo, acho que foi uma transição muito significativa dos ensaios para as peças, que também tiveram vários ensaios, lá está não é, mas já formatados para aquela situação e começou-se realmente a sentir o grupo de teatro do G.I.R.A. ou do ISPA ou, pronto, como um grupo, que até ali era mais uma turma quase, do que um grupo, não tinha qualquer aspecto semelhante com o lado profissional do teatro e eu acho que a partir daí começou-se a notar algumas características mais parecidas com o próprio teatro profissional, quando os atores têm que se adaptar uns aos outros, têm que saber interagir uns com os outros, ah... completar estilos, agir em contraste para as pessoas que são mais tímidas, como foi o caso da peça da Ada e do João, a Ada muito tímida, o João muito expansivo, extrovertido, e acho que foi a única maneira da peça também ter um bom resultado, jogar bem, foi eles se complementarem um ao outro, porque senão se fossem os dois muito tímidos a peça não tinha expressão emocional nenhuma, não é, ou quase nenhuma, no meu caso também aconteceu isso com a Teté, que é uma pessoa mais expressiva, em contraste comigo, pronto, acho que foi o ideal... eu por exemplo não gostava de ter tido e não tive, não gostava de ter tido um monólogo como o Abdul fez a peça sozinho, ou mesmo o Jaime, eu tinha um bocado de dificuldade nesta fase, como é a primeira vez que estou num grupo de teatro de improviso, de fazer uma peça sozinha tinha um bocado mais de dificuldade e assim tive uma contracena, tive outra pessoa em palco comigo e foi melhor, gostei muito.

E - E durante as sessões, que momentos experienciaste?

P1 – Ah... experiencio um certo nervosismo antes de ser apresentado o objetivo do trabalho ou o objetivo do jogo, antes de saber quais vão ser os jogos e o quê que temos que fazer, estou sempre um bocadinho nervosa porque tenho sempre medo de falhar, pronto, isso é uma característica que também tenho outras situações mas que no teatro se manifesta mais porque eu considero-me uma pessoa pouco criativa para além de pouco emocional, ou pouco expressiva emocionalmente, mas é por isso mesmo que estou no teatro, eu inscrevi-me no teatro precisamente para ver se me libertava destes estigmas e começava a interagir melhor com este mundo da criatividade e da expressão emocional, de maneira que a partir do momento em que sei o que temos de fazer, raramente me ofereço para ser a primeira, não é, mas por isso mesmo, porque estou um bocadinho nervosa e vendo as primeiras atuações

acabo por ultrapassar, quando não, se for a primeira, por exemplo, se for obrigada a isso também, por qualquer motivo, (se) não houver mais ninguém voluntário ou coisa assim, eu também me voluntário porque acho que baseamo-nos muito no modelo, que são vocês, tu e era também o Nuno, fazem um trabalho muitíssimo bom de modelos, eu considero o vosso trabalho, tanto o do Nuno como o teu muito bons, o teu até se notou uma evolução, na minha opinião, desde o início do ano até agora, desde que começámos as sessões até agora, parecias uma estudentezinha, ainda muito nova, incipiente, a começar as atividades com orientação do Nuno, até agora que te sentes muito mais autónoma, mais capaz, mais dominadora do grupo...

E - Como é que isso te ajuda?

P1 – Eu dou muito valor ao trabalho dos modelos, porque sem modelos nós também temos muita dificuldade em entrar dentro dos jogos, dentro da representação, isto para um ensaio, acho que quem está de fora também (é) modelo, é ao mesmo tempo um observador, consegue estruturar melhor as cenas, nós deixamo-nos facilmente mergulhar na cena, mas depois também falta-nos a visibilidade exterior, a autoscopia, o poder da autoscopia, que é uma coisa muito importante no teatro, e eu pessoalmente sinto que ainda não desenvolvi mas que seria bom desenvolver para aperfeiçoar toda a minha representação. Acho que a vossa participação é essencial.

E- Falaste que te sentias nervosa, ao início... que outras sensações é que aparecem?

P1 – Quando estou a desenvolver a cena, tento concentrar-me, é uma sensação de esforço cognitivo até, tento concentrar-me naquilo que é pedido, se tenho que construir uma pequena história, se tenho de representar... antes de representar com o corpo imagino mentalmente como é que será essa representação física, ah... de facto às vezes envolvo pouco as emoções, sinto-me mais bloqueada a esse nível, o próprio esforço cognitivo às vezes não é suficiente, devia haver ali uma descentração maior entre o cognitivo e as emoções, devia haver uma ponderação mas, que eu ainda estou na fase de aprender... Pronto, também quando tenho sucesso tenho bastante prazer, se as pessoas se riem, se as pessoas aplaudem, se as pessoas dizem muito bem, se pronto, o grupo que está a fazer plateia, não é, ou mesmo tu, fico muito satisfeita, desde que aquilo que eu faça tenha impacto nos outros fico muitíssimo satisfeita porque tenho essa sensação sempre que aquilo que eu estou a fazer não tem impacto nos outros, que é como ler, é como ver um slide, que não é suficientemente expressivo, mas se o for, se houver uma reação do grupo eu fico contentíssima

E– E o grupo? Como é que foi para ti essa experiência de estar em grupo?

P1 – A experiência do grupo é essencial porque o teatro de um para um, mesmo que houvesse só o modelo e o ator, faz de conta também existe ensino individual em teatro, não é, no caso

dos profissionais isso também existe de facto em algumas cidades, em alguns pontos, mas eu acho que para mim seria muito pouco recompensador porque depende bastante do feedback do grupo, acho que é o feedback mais genuíno, mais natural, é o do grupo que faz de plateia, embora o encenador, o modelo, o tutor também tenha uma opinião importante, mas é mais cerebral, faz uma avaliação mais objetiva até das situações e eu acho que o teatro tem uma dimensão subjetiva muito importante de comunicação com o público e que eu quero é alcançar, atingir esse padrão de comunicação do teatro e de maneira que o estar no grupo foi essencial por causa desse feedback, também por causa da união, daquilo que eu já disse da complementariedade entre as pessoas, o observar os outros a fazer é uma excelente maneira também de aprender a fazer, ver a forma como eles atingem a sua criatividade também é um estímulo para eu desenvolver a minha e depois há a solidariedade, os laços de amizade e solidariedade também dentro do grupo que isso também é importante, quando alguma coisa falhar estarmos amparados, estarmos num ambiente aceitante, não é, receptivo às nossas falhas...

E – Como é que é esse... recordas-te de algum momento em que isso tenha acontecido?

P1 – Epa assim uma falha mesmo falha, quer dizer, recordo-me muitas vezes que não fiz as coisas bem à primeira não é, ah... agora assim uma grave falha...

E – Em que o grupo te tenha suportado ou...

P1 – Em que o grupo me tenha suportado... Sim, nas representações da peça ao princípio tive um bocadinho de dificuldade em entrar na personagem da Eva Narciso, lembro-me de estar a fazer gestos, de estar a fazer gestos a mais e o grupo estar a dar feedback que não era preciso tanta representação, que eu devia ter um ar mais arrogante, por e simplesmente arrogante e pronto... e que essa imagem bastava, mas eu não consegu... eu nem sabia o quê que era fazer um ar arrogante, estava ali totalmente desenraizada nesse ponto, mas o grupo ajudou a superar, vocês também, portanto foi uma situação coletiva em que o grupo funcionou em união com os tutores, acho que isso acontece muitas vezes, também há uma grande harmonia nesse aspecto, podia haver uma harmonia entre nós mas que também ficasse entre nós, não envolvesse os tutores, mas eu acho que envolve toda a gente

E – E tu P1, como é que tu te vês no grupo?

P1 – Eu vejo-me um bocadinho como o elo mais fraco, considero-me pouco criativa, também não sou a única que eu vejo assim, também vejo por exemplo a A., o PP., um bocadinho dessa forma, todos nós de alguma maneira conseguimos com os exemplos desenvolver certos exercícios, certos objetivos, mas depois quando temos de ser profundamente espontâneos, chegar ao tal improviso mas representar alguma coisa com significado, somos muito

variáveis, portanto nem toda a gente tem facilidade em se exprimir e eu digo que vejo-me um bocadinho como o elo mais fraco é por causa disso, porque sou uma das que, eu penso, que tem mais dificuldades em se exprimir emocionalmente, fisicamente... verbalmente não, eu falo muito, não é, e falo à vontade, o problema não é verbal... Agora acho que também há um ou outro elemento que está na mesma situação ou eventualmente, entre aspas, depois há outras pessoas, o Hélió, o João, o Jaime inclusivamente, que são muito espontâneos, não é, e facilmente representam qualquer cena e que acabam por ser bastante criativos também e eu tento ir pelo exemplo deles, tento dar alguma importância ao exemplo deles, não digo copiar porque eu não sou capaz, não me importava, mas não sou capaz os estilos deles, mas eu deixar-me ir também nos exemplos, na soltura, na leveza, na espontaneidade que eles demonstram... acho que não tem nada a ver com os homens e com as mulheres, a Tetê também é uma pessoa extremamente espontânea, a D. Maria também acho que é um bom elemento, mais reservada, um bocadinho mais parada, mas quando tem que atuar, quando tem que representar também tem muito jeito, tem muita capacidade... acho que tem a ver com a personalidade de cada um de nós, se conseguir expor, se não conseguir expor, expor ao ridículo, que eu acho que é uma coisa fundamental, não sei se compreendes a minha expressão, o expor ao ridículo, o ter piada, o fazer as coisas com graça, que é para os outros verem um pouco a caricatura, não é, fazer uma caricatura em palco, parecer ridículo no fundo, ora isto já vem da psicologia, o expor ao ridículo não é fácil para toda a gente, não é, alguns de nós somos muito formais... e eu tenho um bocadinho de vergonha de pôr os outros a rir, de fazer de ridículo, de fazer de caricatura, mas adoro, acho que é a parte mais interessante do teatro, mais atrativa, do que nós temos vindo a fazer é precisamente esse lado mais cómico das situações, até porque como não somos profissionais e é teatro de improviso não chegamos ao drama, pronto, à representação dos sentimentos mais profundos, às grandes cenas dramáticas isso não chegamos, mas talvez cheguemos ao cómico, há alguns elementos que chegam e eu gostava também chegar, também não me estou a ver a chorar, porque isso nunca aconteceu, pronto, teria que fazer um esforço muito grande, se calhar não passava de uma mimica, se calhar eu não conseguia mesmo chorar, não é, rir já é mais fácil...

E – Sentes que as sessões de teatro têm algum impacto na tua vida?

P1 - Têm... eu sinto-me bem, sinto-me leve, sinto-me... recompensada pela situação de grupo, sinto que estou a trabalhar aspetos importantes da personalidade...

E – Que aspetos?

P1 – A timidez física, o ser uma pessoa um bocadinho formal, um bocadinho contraída fisicamente, um bocado inibida, gosto da parte do aquecimento, por exemplo, por e

simplesmente porque estamos ali a mexer, não é um conjunto de gestos muito regulados, muito ensaiados, é uma coisa espontânea, eu acho que tudo o que é espontâneo, tudo o que é improvisado a mim faz-me bem porque é um dos lados que eu preciso de trabalhar, sempre precisei, sempre fui assim e agora desde que sou doente, ou estou doente, e tenho sido tratada com os químicos, os neurolépticos, ainda estou mais dentro da caixinha, dentro do padrão... às vezes no aspecto físico sinto-me um bocado robô e então as sessões de teatro contribuem para eu não ser um robô, para eu não me sentir um robô, para me sentir uma pessoa ágil no movimento e ágil na mentalidade ao mesmo tempo... O teatro desenvolve capacidades cognitivas, desenvolve a concentração, a atenção, desenvolve muitas capacidades

E – Consegues-me dar um exemplo, de como é que o teatro desenvolve essas capacidades? Ou recordas-te de algum momento?

P1 - Olha desenvolve extraordinariamente a memória, desenvolve a concentração, desenvolve a atenção, estou-me a lembrar da representação do esforço que tivemos que fazer para representar as peças, não é, em em tivemos que estar autónomos em palco durante bastante tempo, cerca de uma hora e que ainda tivemos que fazer algum esforço para lá chegar, claro que tivemos os ensaios, mas o maior contributo teve que ser nosso e eu até estranhava que via alguns colegas que de um ensaio para o outro esqueciam as cenas e eu dizia assim, epa mas como é que eles podem esquecer as cenas isto já está tão ensaiado, é em parte porque não tinham memória suficiente para as cenas, para as próprias peças, para as sequências que nós estávamos a fazer porque quando estamos a fazer os exercícios, os jogos, às vezes não há uma sequência fixa, nós não precisamos de memorizar quase nada nessa altura, mas depois quando estamos a fazer uma peça já precisamos de memorizar muita coisa e eu acho que desenvolve imenso a memória, agora se fossemos fazer novamente as peças eu acho que ainda me lembrava de tudo ou quase tudo, não sei se os meus colegas também se lembrarão, houve quem dissesse que já não se lembrava de tudo, mas eu ainda me lembro do que eu fiz claro e também do que os outros fizeram, nós ensaiámos muitas vezes, mas pronto, com a atenção, com a concentração com que estávamos especial nessa altura, porque íamos para palco e tínhamos o público e não podíamos falhar, isso facilitou imenso o trabalho de memória porque a memória é o resultado também da concentração e da atenção que nós conseguimos ter para as coisas, se não a memória também era mais fraca de ensaio para ensaio, só por ensaiarmos, não é, a peça ficasse só entre nós, se calhar a memória também falhava muito mais

E – Consegues-me dar algum exemplo em que o teatro te ajudou na memória?

P1 – Bem, ajudou-me na memória daquelas cenas, daquelas sequências, tenho a certeza que também me ajudou na memória de outras situações, porque a memória treina-se se for preciso em simultâneo, não é, agora um exemplo... coisas do quotidiano, saber gerir coisas do quotidiano, ir à consulta, o não falhar um prazo, por exemplo os pagamentos, eu tenho... sou autónoma a gerir o dinheiro, tenho que pagar quarto, tenho que pagar G.I.R.A., tenho que pagar telemóvel, tenho que pagar, pronto, faço as transferências por multibanco, estar sempre atenta mas ao mesmo tempo ter facilidade em montar essas rotinas... sei que... naquela situação, quando fomos para as peças, tenho a certeza que o teatro ou os ensaios, neste caso, ajudaram imenso a memória, não é, que eu já sabia as peças todas de cor, a minha e a dos outros, não é, ainda sei, ficou na memória a longo prazo, ainda sei

E - Então o quê que o teatro é para ti?

P1 - É uma atividade dinâmica, criativa, presenteia, constrói, ajuda, aprende-se, dá prazer, traz alegria, ajuda a manifestar sentimentos, como a própria tristeza, se por acaso a pessoa estiver triste, o que também é uma coisa natural, ao fim ao cabo ao longo do tempo... ah... ajuda a conhecer-nos melhor também, os nossos limites, as nossas capacidades, os nossos pontos fortes, os nossos pontos fracos, ajuda no conhecimento do outro, no reconhecimento do outro, tanto no conhecimento e no reconhecimento, faz-nos descobrir capacidades nas pessoas que não estávamos à espera, o caso do Jaime, posso dar esse exemplo, tanto no geral como no caso da memória, nunca pensei que o Jaime fosse uma pessoa com tanta memória, como ele tem no teatro e noutras situações parece que não tem e manifesta realmente capacidades no teatro... incríveis, tendo em conta que ele não sabe ler nem escrever, mas está ali, é como se soubesse ler e escrever porque decora aquilo que precisa, nós lemos e ele sabe de cor, mas é através do teatro e da motivação para o teatro é que ele consegue fazer isso porque já na dança ou na psicomotricidade ele não faz quase nada, nem sequer participa ultimamente, pronto e tinha mais dificuldades quando participava, tinha mais dificuldades... de toda a maneira é uma forma de reconhecer que ele tem capacidades que de outra maneira se calhar não víamos, eu se calhar duvidava das capacidades dele noutro contexto, noutros contextos, e assim já não duvido.

E – Ok P1, obrigada!

P1 – Obrigada também

Anexo 4: Transcrição da entrevista de P2

E - Olá P2!

P2 – Viva, como está? Tudo bem?

E – Tudo bem e consigo?

P2 - Também, vamos andando

E - Então, descreva-me como é que foi para si, a sua experiência das sessões de teatro de improviso

P2- Pois para mim foi uma novidade porque, pronto eu não estava, nunca tinha feito teatro e também assistia muito raro a teatro, era sempre cinema e gostei, gostei realmente e acho que trabalhei bem, porque também depois fui sempre, ia sempre às coisas, a última coisa que fizemos foi no cinema S. Jorge, foi no cinema S. jorge, onde a gente primeiro... fui ao Porto, quer dizer, eu com o teatro conheci coisas que nunca tinha conhecido, conheci o Porto, conheci várias coisas...

E – E durante as sessões, consegue-me descrever como é que foi a sua experiência?

P2 – Foi boa, eles também eram simpáticos, foi boa... comecei a gostar...

E – Hmhm...

P2 – Gostei das sessões

E – Que momentos é que experienciou lá?

P2 - Vários, eu tive até uma coisa que não tinha, depois tivemos também uma aula de dança, que era uma doutora, ela era do Porto e vinha para Lisboa para, para ali para o ISPA, havia ali uma... havia dança, e portanto depois fomos também ao Porto com essa, fazer essa experiência, uma apresentação também ao Porto

E – Hmhm

P2 – Nunca tinha ido ao Porto, é uma maneira de conhecer o Porto

E – E as sessões que acontecem semanalmente, do grupo de teatro, que momentos se recorda de experienciar?

P2 - Vários momentos, comecei a ter experiência, fui a vários lados que nunca tinha ido e... depois como disse, ir ao Porto, ao cinema S. Jorge, foi a ultima coisa

E – E uma sessão de teatro, como é que é? Consegue-me descrever?

P2 - É... eu gosto, uma sessão de teatro a gente está para, o nosso, bem pelo menos eu falo por mim, a gente o que... eu, não é pensar quem nos está a ver, o nosso coiso o que tem é fazer o melhor possível, portanto a gente está a representar está a ser o melhor possível, quem está a ver a gente esquece, mas quer ser sempre o melhor possível, por isso...

E – Que... Consegue-me dar algum exemplo, recorda-se de algum momento que tenha vivido lá?

P2 – Muitos, muitos momentos que eu vivi...

E – Pode-me descrever algum?

P2 – Quando fomos ali ao, como é que se chama? Ao liceu... ali na... ao pé do Chiado, Paços Manuel, eu tive com uma experiência, porque as crianças gostar... as crianças, que não eram crianças já, mas gostei muito

E – Hmhm

P2 – Eles, pronto, foi uma coisa pensada, mas eles gostaram e... e depois até lá fui ver uma peça de teatro mas feita por eles, gostei, gostei, gostei de representar ali...

E – Como é que é um dia seu, de teatro?

P2 – Hm?

E – Como é que é um dia de teatro?

P2 – Olha é um dia em que a gente esquece as nossas mazelas

E – Como?

P2 – Foi sempre... bem eu estou a falar por mim, a gente vive aquela, aquilo que está a fazer, representar ou... vive aquilo, falar e tudo... e aquilo que é nosso, que nos põe o coiso, é esquecido, se aqueles momentos é esquecido e então a gente é como se fosse outra pessoa...

E – Outra pessoa como? Como é que se sente?

P2 – Esquece tudo, os problemas e tudo, a gente tenta o melhor possível e então peço, parece outra pessoa...

E – Hmhm

P2 – Esquece isto e aquilo, coisas que... problemas que a gente tem, não é, eu pelo menos estou a falar por mim, os outros não sei como é que são, estou a falar por mim e então também tive uns coisos que foram muito, eles também foram muito bons, tanto o Dr. Nuno, como o João, como depois o David, também foram muito, muito... ajudaram muito, eram muito coiso...

E – Ajudaram em quê?

P2 – Ajudaram a... a sobressair, fizeram coiso para ser... Também fomos ali a S. José, que é um coiso de idosos, também lá fomos, também fomos, gostei, gostei... Gostei muito porque e... naqueles momentos a pessoa esquece problemas, esquece tudo, eu estou a falar eu, os outros não sei, mas a pessoa esquece, parece outra pessoa, parece que a vida é outra, parece que naquele momento a vida é outra, o resto é como se não existe... problemas, que eu tenho

problemas há muitos anos e então sempre é esquecido, então a gente tenta fazer o melhor possível e coiso, ser outra pessoa, sei lá... eu gostei..

E – E que outras sensações é que aparecem?

P2 - É uma sensação de a gente estar, ser uma nova pessoa, faz de conta que a gente é uma nova pessoa, que a vida mudou, que a vida nasceu outra vida, eu estou... eu cá penso assim, foi assim que... então quando foi, quando fomos ao P..., quando foi da dança, que eu... era, gostei imenso, quando fomos ao Porto, quem é que foi com a gente? Ai eles foram... foi o João, parece... fui eu, foi a... aquela Italiana, como é que ela se chama?

E – A Federica...

P2 - A Federica foi, fomos as duas e a Dra., como é que ela se chama? A dançarina... trabalhava, morava no Porto e trabalhava em lisboa

E – Já que está a falar dessas pessoas, como é que é para si a experiência de estar em grupo?

P2 - ... Eu gostei... Comunica-se com as pessoas e já, pronto, já deixa de ser aquela pessoa (faz gestos com os braços e deita a língua de fora), aquela coisa, fica só com... os pensamentos tristes e passa aquilo, desaparece tudo , fica para trás das costas

E – Recorda-se de algum momento em que isso tenha acontecido?

P2 – Talvez esse do Porto foi um momento que fui outra pessoa e outros momentos que eu tive... tanto na de dança, também tivemos coiso, grupos de dança, aquele bomb..., aquele coiso que foi que fez vinte anos, que foi da G.I.R.A., que foi mesmo lá no ISPA... não sei se a Dr. Já lá estava ainda, pois eu gostei muito desse, desse coiso... gostei muito dessa parte

E – E durante as sessões de teatro, de segundas e quintas, como é que é a experiência de estar no grupo?

P2 - É uma experiência que parece que a gente é uma pessoa nova, uma pessoa que não tem problemas, eu para mim escapei assim, os problemas foram deitados para trás, momentaneamente foram esquecidos e... tentei daquilo... mas já está no coiso fazer sempre o melhor possível, dedica-se mesmo à representação

E – Dedicar-se como?

P2 – Quer dizer, esquece tudo, está aí, dedica-se, para ser o melhor possível, fazer o melhor possível, estar dedicada aquilo é...não sei se me estou a...

E – Consegue-me dar um exemplo em que isso tenha acontecido, durante as sessões?

P2 - Vários exemplos, por exemplo, olhe esse da...

E – Consegue-me descrever?

P2 – Esse da, esses que eu passei em que a gente fomos na, no liceu Paços Manuel é uma coisa que eu gostei imenso, gostei imenso, foi muito diferente de tudo

E – Diferente em quê?

P2 - Não sei, a maneira de... não sei explicar, foi diferente...

E – Hmhm

P2 – Dediquei-me mais ao coiso e o resto ficou tudo para trás e depois vimos uma representação dos próprios, dos estudantes... esse coiso já foi só ver, só... foi só espectador mas mesmo assim gostei, gostei muito... e depois quando vinha a sair estava cá umas meninas em baixo, uma veio ter comigo e veio falar comigo, gostaram muito, dar-me os parabéns, eu fiquei muito admirada... (murmura) fiquei só realmente... (ri-se) foi bom

E – Hmhm

P2- Foi bom... Também se fazia viajar ao Porto, nunca tinha ido ao Porto e se calhar nem nunca mais vou e... pronto tive essas experiências boas

E – Que outras experiências é que surgiram durante este ano no teatro?

P2 – Estas?

E – Hmhm

P2 – Foi também... expectativa, se estamos a fazer bem, se não estamos, o quê que vai sair, mas estou agora vamos lá ver o quê que vai sair e tal... é uma expectativa

E – Hmhm

P2 – Mas gosto... é muito coiso, bom para mim, para entreter, estar-se no teatro é que eu posso, esteja... não é representar para as pessoas, é mesmo pessoal fazer o coiso... o resto fica tudo para trás, os problemas... é um alívio, não sei explicar, é um alívio... não, não estou, eu ando sempre a pensar nisto e naquilo, coiso, e quando estou a representar uma hora, ou duas, ou seja o que for, aquilo desaparece tudo... as preocupações, quer dizer, as preocupações desaparecem... desaparecem sim, pois é claro quando chego a casa... mas naquele momento até ia andar pela rua e coiso e quando, mesmo à saída, aquelas preocupação que se tem, que eu tenho sempre, basta ter filhos e estar sempre a pensar nisso esqueces... é só pensar, então eu estou a ser muito coisa, então agora estou a esquecer então mas é tudo esquece, a gente parece que é outra personagem, parece que a vida é outra... para mim é muito coiso, o melhor que tem o teatro é isso e o representar... faço, tento fazer o melhor possível

E – Como é que é para si representar?

P2 - Esqueço, sim, fazer uma peça, uma personagem, eu dedico-me a essa personagem... dedico-me a essa personagem... agora desta última vez, agora não temos feito, mas lá... fazíamos... e eu dedico-me a essa personagem... até daquele que a última coisa que a gente fez foi ao liceu, fomos a... como é que se chama... a escola e... é Benfica, não é Benfica...

E – Mas foram a algum lado...

P2 – Fomos, onde é que foi... uma coisa grande, como é que é... não é Benfica, é na... como é que há aqui também uma, também tem umas, também há uma coisa disso... um fórum ou uma coisa, uma residência

E – Uma residência, hmhm

P2 - Não é aquela do Areeiro

E - Âncora?

P2 – Nem é o Âncora é a outra

E - É em Benfica?

P2 – Benfica, Benfica, é isso... em Benfica que é, tem escola, tem infantário, tem escola e tem liceu e depois tem o coiso já para os mais adultos... tudo estuda lá, eu achei aquilo muito, achei bem, começam de pequeninos e acabam já... mas gostei, gostei

E – E como é que a P2 se vê no grupo de teatro?

P2– Tento ser, fazer o melhor possível, ser igual aos outros, tento fazer o melhor possível... estar coiso com eles, falar com eles e representar com eles, pronto, sinto-me à vontade, esqueço muita coisa e dedico-me só àquela parte

E – Recorda-se de algum momento em que isso tenha acontecido?

P2 – Todos os momentos

E – Todos os momentos...

P2 - Até mesmo agora, como é agora que é só coiso até... aqueles momentos eu esqueço, tudo fica... desaparece, ah depois volta outra vez, não é, mas naqueles momentos, seja uma hora, seja duas... fica parece que aliviada, a cabeça aliviada, por isso é que tenho vindo, porque eu não gostava de teatro, a minha coisa era só o cinema e como dediquei mais ao teatro foi esses momentos que a gente... eu estou a falar por mim, não sei, os outros não sei como é que se sentem mas eu pelo menos... esquece aquelas preocupações, as tristezas, tudo, naquelas duas, duas horas, três horas, aquilo desaparece, naqueles momentos aquilo desaparece, é um alívio, parece que até uma pessoa está mais... está mais leve

E – O quê que fazem para isso acontecer?

P2 – Nada, é representar, é representação, é... agente fazer os coisos, não é bem a apresentação e... o mesmo de... atuar, faz-se aquela coisa... é isso... eu nunca pensei que o teatro, na altura se eu, quando falei com a Dra. Joana disse se é para assistir eu vou, agora se é para atuar não, no fim tive que atuar e pronto, pensava que isso me ia custar muito mas não, não me custou nada, nada mesmo nada, nem hoje

E - Então... a P2 sente que as sessões têm algum impacto na sua vida?

P2 - Têm, naqueles momentos têm, não é, não vou agora dizer, ah acho que... não, naqueles, aquilo é um alívio, faz de conta que é um medicamento que se toma e que coi... naquelas duas, três horas que se está a atuar, que se está a fazer o coiso, desaparece, parece mais um alívio, uma pessoa até parece que está mais leve, ah depois é claro, vou para casa, tenho lá os problemas... volta tudo ao mesmo, mas eu estou a falar é naqueles momentos e é um peso que sai de cima, naqueles momentos, naquelas duas, três horas, a pessoa fica aliviada e isso, pronto, acho que isso que ajuda mui, acho que ajuda... esses momentos ajudam... pareço... (murmura) mas depois pronto chego a casa, não é...

E – Esses momentos ajudam em quê?

P2 – Em a pessoa estar leve e não estar preocupada e... quando chego a casa, não é... mesmo que eu queira não posso porque os factos estão à frente dos olhos, mas naquelas duas horas, seja duas ou três horas, naquelas horas eu não penso em nada, não tenho aquele coiso em cima de mim, um peso em cima, isso passa tudo... aí é que eu gosto mais do teatro, eu gosto mesmo do teatro, representar não sei se represento bem, mas pelo menos aquele bocado é um alívio, parece que até estou mais leve... às vezes parece que estou assim, ah parece que não vou representar, estou chateada, estou cansada, estou coiso, mas chego lá (assobia e bate uma palma) passa, fico mais leve... mais descontraída, mas também é só aqueles momentos, porque o resto... o resto volta tudo... é assim...

E – Consegue-me dar algum exemplo, em concreto, de algo que tenham feito no teatro para surgir essa leveza e esse alívio?

P2 - É as representações... já não me lembra agora, já... as representações, gostei, pelo menos aquela em, como é que se chama, da outra vez, já estou outra vez... não é...

E – Em Benfica?

P2 - É... Essa aí então foi uma coisa... e foi da do Porto também, gostei muito

E – Hmhm

P2 - Também gostei muito do Porto

E - Então...

P2 – Gostei dessa que foi a da, quando se fez, quando a G.I.R.A. fez anos, vinte anos ou o quê que foi, porque a gente foi representar no G.I.R.A., a Dra. Parece que ainda lá não estava, quem lá estava ainda era o Nuno, o João e o David... foi, não sei como é que, mas foi... isso foi representar, quer dizer, foi representar mas foi um coiso de... da gente, dançou-se, festejar os anos que a G.I.R.A., parece que foi vinte anos...

E - Então o quê que o teatro é para si?

P2 – Para mim... para mim neste momento o teatro é... como é que hei de explicar... faz conta que é um remédio que uma pessoa toma e que vai tudo, fica mais leve, fica com a cabeça mais leve e as coisas reso... as preocupações desaparecem... isso é o que realmente representa para mim, é isso, a pessoa repres, e depois claro, depois a representação tem... os outros... estar lá... agora é...

E – Como é que é representar com os outros?

P2 - É bom, a gente está a representar está a esquecer, está-se a entrar naquele coiso, faz de conta que é uma brincadeira, faz de conta que é uma brincadeira, mas uma brincadeira séria

E – Como é que isso é, de ser uma brincadeira séria?

P2 – Quer dizer, não é uma brincadeira da gente ah (e gesticula como se fosse uma criança), não é uma brincadeira que a gente sabe que está a brincar, mas ao mesmo tempo está concentrada e está séria, está a fazer as coisas com... com acerto e com... mais séria, não se está assim... não é uma brincadeira, é uma coisa séria, representar o sério

E – Lembra-se de algum momento em que isso tenha acontecido?

P2 – Ai tantos, quase todos

E – Pode-me dar um exemplo?

P2 – Ah, mas também aqueles do Porto foi o que eu senti mais

E – Hmhm

P2 – Os que eu senti no Porto...

E – E durante as sessões?

P2 – E no... no... no Cinema S. Jorge, que foi a última representação que a gente fez, gostei muito, gostei muito... e as sessões também, as sessões é mais uma brincadeira, não, não... com as sessões a gente não está, aquela coisa de fazer ai vou representar, essa é mais um... estar um... toma lá dá cá, estar mais a falar, estar mais... mais uma brincad, não é bem uma brincadeira, mas uma pessoa está mais leve, não está... quer dizer quando é a altura de representar já tem de estar mais séria e mais coiso, mas enquanto é só a fazer os coisos... uma pessoa está mais leve... não tem aquela preocupação, ai isto tem que dar certo, ai isto tem que dar bem...

E – E como é que é quando a coisa é mais séria, como estava a dizer... Como é que se sente?

P2 – Sinto-me al, quer dizer, sinto-me leve, pois é tento sempre seguir a, não ser brincadeira, não pensar que aquilo é uma brincadeira, que é uma coisa a sério, tentar fazer o melhor possível, mas não é aquela coisa de estar a tremer, ai e se isto não sai bem, eu não penso isso, não penso isso, tento fazer o melhor possível, não é, mas não é andar naquela preocupação, ai isto agora tem de sair bem, ai tem de ficar bem, não, não, não tenho essa preocupação... faço o

melhor possível, normal... pode não sair bem, não é, mas não estou preocupada, há pessoas que, às vezes ouvia “ai estou muito preocupada, se isto não sai bem...”, eu não, não sinto isso...

E – Hmhm

P2 - Não sinto... Tenho alívio, não estou... sobrecarregada... quando estou a repr, agora este, agora, não ultimamente, mas nos primeiros... representar não estou a pensar na representação, tento fazer o melhor, depois quando acaba é... (murmura), eu pen, não estou a pensar aí e se sai mal, aí se fico mal, não, tento fazer o melhor possível, perceber, mas não sobrecarregada ou com medo... não tenho medo... depois quando acaba é que começo a pensar, vamos lá ver se eu fiz bem... passam-me as coisas da cabeça e então é só aquele momento que estou a representar... e sempre foi assim... já não sei há quanto tempo é que... já não me lembro há quanto tempo é que, isto foi o teatro, parece que foram três anos a primeira vez, parece que foram três anos... sei que o último foi em Benfica e houve um também num lar de idosos ali para S. José, também, também gostei... eles também atuaram bem e... pronto... alívio, não é, não sei, não sei se me faço compreender, tento fazer o melhor, mas não é uma coisa de uma pessoa esteja com aquele medo, sobrecarregado, aí e se isto não sai bem, eu não, esqueço, tento fazer bem, está a perceber, mas não é com aquela preocupação, com medo, aí porque se tenho mal, não sei quê, depois no fim é que, pois aí realmente parece que saiu bem, mas naquela altura é um alívio, é... uma pessoa está, não está constrangida, não está... passa as coisas todas... é assim, não sei, a não ser que esteja errada...

E – Ok, P2, obrigada!

P2 – De nada Dra., olhe desculpe se não fui mais expressiva

Anexo 5: Transcrição da entrevista de P3

E - Olá P3!

P3 - Olá Dra!

E - Então eu ia-te pedir para descreveres como é que foi para ti a experiência de fazer teatro de improviso?

P3 – Ah... Eu ao princípio, não era por ser teatro de improviso, mas era por ser teatro, estava um bocadinho reticente, ah..., porque fazia-me lembrar uma rapariga que me pôs em, com doença mental... mas, ah... depois consegui desligar-me dela e estar livre para fazer teatro, sem ter macaquinhos na cabeça, essas coisas e em relação ao ser de improviso gostei, gostei bastante... fez-me lembrar um programa que deu na SIC, ou que ainda está a dar na SIC, que é o não sei quê de improviso e... e é bom porque dá mais liberdade ao actor para expressar as coisas quando quer e acrescentar umas coisas, ou retirar outras, conforme o que vai sentindo... isso parece-me interessante...

E – Consegues-me dar algum exemplo em que isso tenho acontecido?

P3 – Um exemplo... ah, pronto a minha personagem reco..., por exemplo, quando eu fui, quando estávamos a fazer aquele exercício da peça, que era a Sargenta Francisca e eu mais os meus colegas fazíamos de soldados, então ela... ousadia de poder falar quando, como está a Sargenta a falar e depois mandar-me calar e eu tinha que improvisar uma pose de quietude, de respeito e de não sei quê, e esse foi bom... outra é, não isso não, ah... deixa cá ver outra... quando eu, quando foi a peça do A. e tínhamos que fazer, lavar o bacalhau, não sei quê, não sei quê, ah... senti-me mais à vontade por fazer improviso, em vez de estar a decorar o texto, o quê que o texto dizia, será que tem mais um que, ou menos um mas, ou mais um não sei quê, ah... e os tempos... os tempos podíamos ter os tempos que nós quiséssemos para, conforme íamos sentindo e é assim, faz sentido para mim porque a pessoa aprende consigo própria, à medida que vai dizendo as coisas, vai pensando e vai melhorando alguns aspetos e... isso é interessante

E – O quê que a pessoa aprende?

P3 – Ah... é assim, às vezes, mas não, não é só no teatro de improviso, às vezes na nossa vida ouvimos coisas, ou dizemos coisas que nos, epá espera aí, isso faz lembrar não sei o quê que era sobre aquilo do não sei quantos, ah está bem, então é capaz de ser assim, assim, assim... (como se fosse um diálogo) coisas da vida, não é, e lá no teatro de improviso, por exemplo o A., ele estava-se a descobrir a ele próprio quando estava a lavar o bacalhau e a dizer “ah agora vou ser despedido, agora não sei quê...”, porque fazemos sempre de maneira diferente, que é a

tal coisa do, se dá para improvisar nunca é igual... isso é interessante porque põe o ator em, não sei se é assim que se diz, mas escuta ativa... quer dizer, eu vou ter de responder aquilo que ele me vai dizer, não é aquilo que eu já sei que o texto diz...ah.... é isso

E – Falaste-me em vários momentos, que momentos é que experienciaste mais?

P3 – Ah!

E – Durante as sessões?

P3 – Durante as sessões? Ah, tínhamos imensos exercícios, lembro-me do Flubber, tinha improvisado, pois, a gente pegava no Flubber, fazíamos o que quiséssemos com ele, contra a parede, contra o chão, nas mãos, a rebolar e não sei quê (ao mesmo tempo que fazia os gestos com as mãos), e... é bom, é bom para estimular a criatividade... para estimular a criatividade...quer dizer, há sempre aquela parte, quer dizer, estamos medicados e não sei quê, ficamos sem vontade de fazer as coisas, mas eu tenho vindo crescentemente a ter mais interesse por aquilo que estou a fazer e separar-me dos meus colegas que ainda estão numa fase que precisam muito do fórum e não sei quê, eu penso que já estou a conseguir libertar-me e continuar a carreira artistica e tal... ah... o quê que eu estava a dizer?

E – Falaste da criatividade...

P3 – Da criatividade do Flubber... mas há mais, ah! O espelho, ou o Psico Espelho, ou Espelho Psicológico (Gesto Psicológico)...

E – Hmhm

P3 - Também, também é interessante, a pessoa redescobre-se cada vez que tem de dizer qualquer coisa, isso é interessante, então estamos de olhos fechados e quer dizer, o quê que eu vou dizer assim (e mostra com o corpo ao mesmo tempo que fala) “sou um canguru” (ri-se), ah... pois isso é saudável, acho que é saudável, dá, dá-me liberdade, dá criatividade é... é, olha, é uma relação que não está no céu, nem está na terra, está entre o céu e a terra, quer dizer, a criat, in-in... luz, inovação, crescimento, não sei quê, mas não muito, temos que ter também os pés na terra e sabermos que o que estamos ali a fazer é teatro e não é a vida real... porque uma coisa é apresentar uma peça ao público, outra coisa é andar a fazer de maluquinho pelos ruas fora, ah... as pessoas não, não entendem dessa maneira... mas, portanto, canaliza-se tudo para o teatro, no teatro, por exemplo, eu, há uma coisa que me faz confusão é ter uma profissão para a vida inteira e penso, epá se eu for ator sou, cada peça é uma profissão, ou são duas ou três e alivia-me mais o estômago... saber que... posso ser isto, posso ser aquilo e depois não sou nada, ao mesmo tempo não sou nada, percebe, é como Deus, Deus pode ser muito interessante mas ele representa o vazio, o... quer dizer, o oculto,

nunca está no que é visível... e é um bocadinho isso que se passa lá no teatro... apresenta, quer dizer, temos a liberdade para libertar a nossa criatividade, é isso

E – Para além da liberdade, que outras sensações é que aparecem? Falaste em alívio, em vazio, que outras sensações é que aparecem nesses momentos?

P3 – Hm, alívio... ah... mas é assim, isto é a minha interpretação daquilo que é o teatro e o teatro de improviso, mas acredito que os meus colegas não tenham a mesma opinião... ah, não sei, eu nunca lhes perguntei isso, mas como é que está a ser isto para eles? Porque também é importante, quer dizer, somos seres humanos e devemos preocupar-nos uns com os outros, com os mais frágeis e não sei quê, e... mais frágeis... o estímulo! Estímulo, às vezes estimular, o A., o A. vai a tudo, ah... ou a Dona T., BV., “Olá Dona BV., agora é você”, ah... alegria... que é isso que se pretende, não é, porque há uma coisa que acontece muito que é os doutores estão constantemente a tirar-nos do poço, a gente está sempre a mandar para o poço, vocês dizem “Vá cá para cima”, então andamos nisto, para lá e para cá... que é bom, é uma, é uma cama boa, só que eu já pensei que... que não, não, que não pode ser assim... (suspira) e... também aparece a surpresa

E – De que forma?

P3 – Pois, quer dizer, estamos a fazer a... porque, porque é teatro de, é improviso! A gente nunca sabe, mas eu quero acreditar que é para o lado bom e não para o lado mau que se inventam as coisas... como os cientistas, às vezes trabalham para o mal, mas o ideal é trabalhar para o bem...o quê que há mais... acho que não há mais nada

E – Falaste-me dos teus colegas, dos doutores, como é que é a experiência de estar em grupo?

P3 – Estar em grupo, quer dizer, disse estar em grupo, estar dentro do grupo?

E – Do grupo de teatro

P3– Deste grupo de teatro...

E – Hmhm

P3 – Ah... é assim, eu daria nota suficiente, porque eles são uns preguiçosos, querem sempre fazer outra coisa que não é o... o sumo da matéria, ou então se querem, querem pouco, se calhar não têm jeito, não sei... mas, isso chateia-me um bocado porque eu tenho a mente mais aberta, mais leve, e gosto de... ser simples e fazer as coisas com, com... com, com, com... como se fosse a água a passar, leveza, ou...ou transparência... e... mas há momentos, há momentos em que é bom, há ali uma sintonia, por exemplo, quando toda a gente percebe o que é para fazer no exercício... fazer o “ah, ah, ah” (bate uma palma ao mesmo tempo, para mostrar o exercício), fazer isso e... e é assim, eu gostava de poder ajudar os meus colegas, mas isso também não é a minha função, acho eu, não sei... não sei como é que os posso puxar

para...porque, pois, é a tal coisa, eles estão, eles estão numa fase que precisam muito de... daquilo que os doutores dizem, se os doutores não dizem é porque não é e... eu, eu já, já estou a... aprender a separar as águas... e.... mas, acredito que tem coisas boas

E – Tais como?

P3 – A música... dançar ao som da música, hm... mais...

E – De que forma é que a música tem impacto no grupo?

P3 – Pois lá está, eles são uns preguiçosos doutora (ri-se)... podiam estar a fazer assim, assim e assim (faz movimentos expansivos com os braços alternados), mas não, fazem assim, assim e assim (faz movimentos de contração com os braços alternados), pronto, parar eles já chega, eu gosto de exagerar um bocadinho, por acaso é verdade... que é... que é uma coisa que se quer no teatro, pelo menos parte dele, ah... dançar ao som da música...

E – E tu P3, como é que tu te vês no grupo?

P3 – Que estou a mais... que estou... ah... já, já me começo a sentir diferente, para o bem, ou seja, vou voltar a trabalhar... e não achar que isso é um desgosto... muito grande...porque ao mesmo tempo o trabalho agarra-nos aos... pés no chão, se eu não tiver uma atividade como o teatro, se eu não tiver uma atividade que me agarre ao chão, a subir ninguém pede licença... eu já subi muito alto e a queda foi grande, por isso eu, pronto, conheço o que lá está, mas não quero viver lá, quero viver aqui mais em baixo, tem que ser porque eles, ninguém me ajuda, nem anjos, nem E.T.s, nem coisa nenhuma, ah... e eu penso assim “então e... O quê que eu ganho em troca de favorecer estas entidades?”... portanto não dá...

E – E no grupo de teatro?

P3 – Pois...

E – Sentes que as sessões de teatro têm algum impacto na tua vida?

P3 - Têm... Qual é o impacto? O impacto é que... para já uma coisa que é o que está a ser feito em personagem não é realidade... por mais que eu seja o S. Pedro no teatro, eu nunca conseguirei ser o S. Pedro na vida real... e sim, ter essa noção, de que há coisas que até se podem dizer, ou até pode haver sentimentos e pensamentos muito relacionados aquilo que se está a dizer em teatro, mas, quer dizer, é ficção... já tentei... querer conseguir...ser certos poderes e é muito complicado, muito complicado porque por razões que não interessa estar agora aqui a dizer também, pronto, mas a pergunta foi...

E – Qual é que é o impacto que o teatro tem em ti...

P3 – Pois...

E – Disseste que sim, estavas-me a explicar de que forma...

P3 – De que forma, portanto, canalizar a ficção para a ficção (penso que quis dizer realidade)... libertar a criatividade, em que eu sei que ali tenho espaço e tempo para, mesmo que seja uma peça já é uma personagem, portanto é sempre um (dá uma gargalhada), um desvio da realidade, isso, isso eu gosto, não gosto muito... lá está, não gosto muito da realidade, mas desligo-me do que não gosto e... desligo-me do que não gosto e... e ligo-me àquilo que gosto... há coisas boas na realidade, tem é de se ter dinheiro, ou ter uma boa conversa com um amigo ou... perceber como é que... o teatro e... (grande silencio) dá para gozar, a pessoa está ali está à vontade, às vezes há indicações do professor, da doutora, “agora façam isto, agora façam aquilo”, mas, mas... é uma liberdade...

E – Recordas-te de algum momento em que tenhas vivido isso?

P3 – Sim, na, quando estamos a dançar, a imitar o próximo...

E – O quê que sentes?

P3 - (Suspira) Olhe, podia-me sentir melhor se não fosse depois do almoço, se fosse assim lá a partir das três ou das quatro, tenho, como estou cheio custa-me um bocado a fazer uma dança... estranha, mas... mas gosto, gosto de... é uma maneira de estar em grupo, a imitar o líder... não sei doutora...

E - Então o quê que o teatro é para ti?

P3 – Um portal, um portal para a imaginação, pessoas que sejam muito imaginativas, criativas, especulativas, tudo para lá do portal... assim um portão grande (faz a forma com as mãos), com um arco... em pedra bem trabalhada...

E – E que sensações é que vêm quando se passa o portal?

P3 – Quando se passa o portal, epá é a desbunda...

E – Como?

P3 - É a pessoa... a pessoa entra ali e já sabe que quer que da, pronto, dão um desconto porque é teatro, mas dá para ser quem eu quiser, posso escrever uma peça um x atores, posso escrever uma peça e... e o público assiste porque também sabe que é teatro na realidade, quer dizer, é isso...

E – O quê que sentes quando o público assiste?

P3 – Olhe sinto uma noção de responsabilidade que tenho que ter... dizer bem o texto, estar de frente... de frente para o público e ajudar os colegas a ganhar dramatização... e é isso

E – Ok, obrigada P3!

P3 – Obrigado doutora

Anexo 6: Método Fenomenológico

Tabela 1: P1

Unidades de significado	P1	Passo 3: Reformulação	Passo 3: Significado psicológico
U.S. 1	E - Então... ia-te pedir para... descreve-me como é que para ti foi a experiências de estar nas sessões de teatro de improviso P1 – Ah... foi uma experiência que eu considero que foi em duas etapas, a etapa dos jogos e dos ensaios mais neutros, mais virtuais, quando nós fazemos jogos e ensaiamos pequenos excertos de teatro mas que não estamos a ensaiar uma peça e depois a segunda fase em que conseguimos construir as peças e ensaiar já peças montadas com montagem, pronto...	P1 Contextualiza a sua experiência em duas etapas, sendo a primeira mais lúdica e menos exigente, centrada nos jogos de iniciação ao teatro e a segunda com o objectivo de construir textos e partituras físicas para criar e apresentar uma peça.	Caracterização da experiência pessoal nas sessões.
U.S. 2	gosto muito dos ensaios sem peça à vista, só com o mérito de nos treinar capacidades para o teatro...	P1 afirma que gosta muito da primeira etapa porque permite aos participantes treinar aptidões para o teatro.	Teatro como treino de competências.
U.S. 3	acho os jogos muito giros, muito interessantes, bem feitos, sugestivos, permitem treinar, no meu caso, por exemplo, a dimensão emocional,	P1 caracteriza os jogos teatrais como giros, interessantes, bem estruturados, sugestivos e possibilitaram, no seu caso, o treino das emoções.	Satisfação com o teatro. Teatro como treino de competências emocionais.
U.S. 4	que até foi assinalado por um dos colegas do grupo, que foi mais fraca na representação das peças, que eu podia ter dado uma ênfase emocional maior...	P1 recorda o momento pós-peça, onde afirma que outro actor assinalou a sua prestação como menos positiva, pela baixa expressão emocional demonstrada na sua representação.	Percepção de ter baixa expressão emocional, através do feedback de outros.
U.S. 5	eu sou uma pessoa a nível de emoções um bocadinho discreta, não é, não estou muito	P1 sente que tem dificuldades em se expressar	Crença de baixa expressão

	habituada... ultimamente, desde que... estou em tratamento psiquiátrico, a manifestar as emoções abertamente...já fui uma pessoa mais expressiva, hoje sou um bocadinho menos expressiva a nível emocional, que é mesmo uma consequência, penso eu, desses tratamentos psiquiátricos, não é, que nos deixam num estado emocional tipo limbo, mas enfim,	emocionalmente de forma aberta, devido aos tratamentos psiquiátricos, que a deixam a sentir-se no limbo. Revela que antes desse momento sentia-se mais expressiva emocionalmente.	emocional. Percepção de dificuldades em se expressar abertamente. Tratamentos psiquiátricos como consequência e barreira para a expressão emocional.
U.S. 6	portanto nós somos obrigados a treinar também a tristeza, a alegria, o medo, pronto, variadas emoções nos ensaios que fazemos...	P1 refere que o teatro obriga os actores ao treino das várias emoções.	Teatro como treino de competências emocionais.
U.S. 7	Além disso também trabalhamos situações, também trabalhamos aspetos da personalidade, contextos, há uma série de variáveis que são treinadas através desses jogos e que eu gosto muito...	Através do jogo, P1 afirma que se treinam uma série de variáveis, como aspectos da personalidade, contextos e situações específicas.	Improviso como treino de adaptação e flexibilidade face a vários contextos e situações específicas. Sensação de satisfação com o improviso.
U.S. 8	também estamos agora outra vez nessa fase, de representar através dos jogos e a mim tem me feito muito bem.	P1 contextualiza que o grupo se encontra neste momento numa fase de jogos, afirmando que se sente muito bem.	Percepção de bem-estar devido ao improviso.
U.S. 9	Quanto à construção das peças e à representação das peças, acho que para mim o principal foi a união entre o grupo, isto é, nos ensaios nota-se menos isso, quando se introduziram as peças começou-se a notar uma agregação bastante maior entre o grupo...	P1 refere que houve uma mudança na segunda etapa dos ensaios (trabalho para a peça), sentindo uma maior união do grupo com a construção da peça.	Construção das peças como impulsionador da união entre o grupo.
U.S. 10	o trabalho individual ter menos saliência, menos visibilidade e a começar-se a ver melhor o trabalho de grupo, a	P1 explica que inicialmente cada personalidade passava mais despercebida, não	Fase inicial das sessões percebida como

	complementariedade entre as pessoas, entre os actores, os estilos de cada um, que até ali passava um bocadinho despercebido, quer dizer, cada um tinha o seu estilo, mas também não havia grande complementariedade...	existindo propriamente um grupo com coesão. Com a construção da peça, o trabalho dos actores enquanto grupo passou a ser mais relevante, permitindo uma maior complementariedade entre os actores e promovendo a união do grupo.	individual. Percepção da união como mais baixa na fase inicial. Construção das peças como impulsionador da união entre o grupo. Percepção de maior complementariedade entre os actores, durante a construção das peças.
U.S. 11	gostei muito do processo de construção das narrativas, a parte das narrativas, da história e depois os ensaios a tradução da história em gestos, em falas, em movimento, para chegarmos às peças e logicamente apresentarmos as peças também perante o público, não é.	P1 relata a experiência de construir a peça, desde a construção das histórias, dos gestos e movimentos da personagem até à apresentação ao público, afirmando que gostou muito.	Caracterização do processo do teatro. Sentimentos de satisfação face às sessões de teatro.
U.S. 12	Gostei da minha peça, do meu papel, acho que teve graça, teve mérito também pela mensagem que continha,	P1 afirma que gostou da sua cena, caracterizando-a como divertida, ao mesmo tempo que sente mérito pela mensagem que estava latente.	Satisfação com a peça e a personagem. Percepção de mérito pela mensagem latente, da sua personagem.
U.S. 13	quase todas as peças tinham uma moral, uma mensagem por detrás e isso também foi importante,	P1 refere que foi importante todas as cenas da peça conterem uma mensagem latente.	Importância atribuída à moral de cada cena.
U.S. 14	acho que o teatro permite-nos veicular valores e é uma das missões mais importantes que eu acho que o teatro tem mesmo que seja de improviso, que é veicular alguns valores	P1 afirma que o teatro e o teatro de improviso propagam valores de valência positiva na sociedade e reforça que esse objectivo foi	Teatro como impulsionador de valores de valência positiva.

	positivos na sociedade e acho que as peças no geral conseguiram...	conseguido com a apresentação da peça.	Percepção do teatro como tendo a missão de transmitir valores. Satisfação com a apresentação da peça e por ter cumprido o objectivo.
U.S. 15	ah... pronto nessa altura eu senti muito a agregação do grupo, a união no grupo, acho que foi uma transição muito significativa dos ensaios para as peças, que também tiveram vários ensaios, lá está não é, mas já formatados para aquela situação e começou-se realmente a sentir o grupo de teatro do G.I.R.A. ou do ISPA ou, pronto, como um grupo, que até ali era mais uma turma quase, do que um grupo,	P1 reforça que a transição da primeira etapa para a construção da peça foi muito significativa para o grupo, sentido que as suas ligações estão a ficar mais fortes.	Sentimento de união entre o grupo durante a construção da peça. Percepção de uma mudança significativa, da primeira para a segunda fase Sentimento do que é ser um grupo com a construção da peça.
U.S. 16	não tinha qualquer aspecto semelhante com o lado profissional do teatro e eu acho que a partir daí começou-se a notar algumas características mais parecidas com o próprio teatro profissional, quando os atores têm que se adaptar uns aos outros, têm que saber interagir uns com os outros, ah... completar estilos, agir em contraste para as pessoas que são mais tímidas,	P1 revela que a partir da segunda etapa sentiu algumas semelhanças com o teatro profissional, observando que os atores tinham que interagir em função do papel do outro ator, reagir aos estímulos que este propunha, complementando-o.	Percepção de não existirem semelhanças com o teatro profissional. Percepção de semelhanças com o teatro profissional através da relação, adaptação e complementariedade com os outros atores, com a construção da peça.

U.S. 17	como foi o caso da peça da A e do J, a A muito tímida, o J muito expansivo, extrovertido, e acho que foi a única maneira da peça também ter um bom resultado, jogar bem, foi eles se complementarem um ao outro, porque senão se fossem os dois muito tímidos a peça não tinha expressão emocional nenhuma, não é, ou quase nenhuma,	P1 exemplifica com uma cena da peça a complementariedade entre os atores, sentindo que diferentes personalidades em relação uma com a outra, contribuíram para uma peça com maior expressão emocional.	Percepção de sucesso na peça devido à complementariedade entre os actores. Percepção de pouca expressão emocional como barreira ao sucesso da peça.
U.S. 18	no meu caso também aconteceu isso com a T, que é uma pessoa mais expressiva, em contraste comigo, pronto, acho que foi o ideal...	P1 recorda também a sua cena, onde sentiu que foi ideal ter contracenado com uma pessoa mais extrovertida do que ela.	Sentimento de realização com a sua representação numa contracena, pela complementariedade com o outro actor.
U.S. 19	eu por exemplo não gostava de ter tido e não tive, não gostava de ter tido um monólogo como o A. fez a peça sozinho, ou mesmo o J., eu tinha um bocado de dificuldade nesta fase, como é a primeira vez que estou num grupo de teatro de improviso, de fazer uma peça sozinha tinha um bocado mais de dificuldade e assim tive uma contracena, tive outra pessoa em palco comigo e foi melhor, gostei muito.	P1 revela ter algumas dificuldades em construir a peça, por ser a primeira vez que faz teatro de improviso. Sente que preferiu estar em palco numa contracena, ao contrário de outros colegas, que apresentaram um monólogo. (exposição)	Percepção de dificuldades face à exposição numa representação sozinha e palco. Percepção de dificuldades devido à in experiência no teatro. Sentimentos de satisfação face à sua representação em contracena.
U.S. 20	E - E durante as sessões, que momentos experienciaste? P1 – Ah... experiencio um certo nervosismo antes de ser apresentado o objetivo do	P1 sente-se nervosa antes de serem apresentados os objectivos dos ensaios porque afirma	Vivência de ansiedade perante a incerteza face ao objectivo d

	trabalho ou o objetivo do jogo, antes de saber quais vão ser os jogos e o quê que temos que fazer, estou sempre um bocadinho nervosa porque tenho sempre medo de falhar,	ter medo de falhar.	o jogo. Medo de falhar.
U.S. 21	pronto, isso é uma característica que também tenho outras situações mas que no teatro se manifesta mais porque eu considero-me uma pessoa pouco criativa para além de pouco emocional, ou pouco expressiva emocionalmente,	P1 revela que também sente o medo de falhar noutros contextos, evidenciando-se mais no teatro por se considerar uma pessoa pouco criativa e expressiva emocionalmente.	Percepção do medo de falhar evidenciada noutros contextos. Crença de pouca expressão emocional e criatividade.
U.S. 22	mas é por isso mesmo que estou no teatro, eu inscrevi-me no teatro precisamente para ver se me libertava destes estigmas e começava a interagir melhor com este mundo da criatividade e da expressão emocional,	P1 afirma que se inscreveu no teatro para se libertar dos próprios estigmas e começar a relacionar-se com o mundo da criatividade e expressão emocional.	Quebra dos estigmas como motivação para participar nas sessões de teatro. Estimulação da criatividade e expressão emocional como motivação para participar nas sessões.
U.S. 23	de maneira que a partir do momento em que sei o que temo de fazer, raramente me ofereço para ser a primeira, não é, mas por isso mesmo, porque estou um bocadinho nervosa e vendo as primeiras atuações acabo por ultrapassar,	P1 sente nervosismo antes de saber o objectivo do exercício, que é ultrapassado quando vê os outros actores a realizar os jogos.	Vivência de ansiedade perante a incerteza face ao objectivo do jogo. Observação dos outros actores em palco como impulsionador da motivação para

			representar.
U.S. 24	quando não, se for a primeira, por exemplo, se for obrigada a isso também, por qualquer motivo, (se) não houver mais ninguém voluntário ou coisa assim, eu também me voluntário porque acho que baseamo-nos muito no modelo,	P1 revela que quando não há ninguém para ir actuar sobre o que é pedido ou é obrigada a isso, voluntaria-se porque sente que o grupo se baseia no modelo.	Encenadores como modelos para o grupo de teatro. Dificuldades em iniciar os jogos, mas quando nenhum actor se voluntaria, sente iniciativa, baseada no modelo. Iniciativa para os jogos como pilar do modelo, nas sessões.
U.S. 25	que são vocês, tu e era também o Nuno, fazem um trabalho muitíssimo bom de modelos, eu considero o vosso trabalho, tanto o do Nuno como o teu muito bons, o teu até se notou uma evolução, na minha opinião, desde o início do ano até agora, desde que começámos as sessões até agora, parecias uma estudantezinha, ainda muito nova, incipiente, a começar as atividades com orientação do Nuno, até agora que te sentes muito mais autónoma, mais capaz, mais dominadora do grupo...	P1 faz referência aos encenadores, à forma como interagiram com os actores, bem como ressalva o crescimento da encenadora.	Encenadores como modelos para o grupo de teatro. Percepção de evolução da encenadora, com o decorrer das sessões de teatro.
U.S. 26	E - Como é que isso te ajuda? P1 – Eu dou muito valor ao trabalho dos modelos, porque sem modelos nós também temos muita dificuldade em entrar dentro dos jogos, dentro da representação, isto para um ensaio, acho que quem está de fora também (é) modelo, é ao	P1 descreve o trabalho dos encenadores pelo seu papel de modelos e observadores. Sente que através desse papel o grupo imerge na cena.	Valorização do trabalho dos modelos (encenadores) . Encenadores como promotores da

	mesmo tempo um observador, consegue estruturar melhor as cenas, nós deixamo-nos facilmente mergulhar na cena,		iniciativa nos jogos de improviso. Iniciativa em participar nos jogos possibilitada pela observação e direção dos encenadores.
U.S. 27	mas depois também falta-nos a visibilidade exterior, a autoscopia, o poder da autoscopia, que é uma coisa muito importante no teatro, e eu pessoalmente sinto que ainda não desenvolvi mas que seria bom desenvolver para aperfeiçoar toda a minha representação.	P1 sente que lhe falta desenvolver a capacidade de se analisar dentro da cena, que isso iria aperfeiçoar os seus níveis de representação.	Percepção de dificuldades face à capacidade de se analisar dentro das representações. Crença de que a capacidade de se analisar melhoraria a sua prestação no teatro.
U.S. 28	Acho que a vossa participação é essencial.	P1 afirma que a participação dos encenadores no grupo é essencial.	Valorização do trabalho dos modelos (encenadores).
U.S. 29	E- Falaste que te sentias nervosa, ao início... que outras sensações é que aparecem? P1 – Quando estou a desenvolver a cena, tento concentrar-me, é uma sensação de esforço cognitivo até, tento concentrar-me naquilo que é pedido, se tenho que construir uma pequena história, se tenho de representar...	P1 revela que quando improvisa sente ter de se esforçar cognitivamente para se concentrar sobre o objetivo do jogo.	Percepção de esforço cognitivo nos jogos de improviso.
U.S. 30	antes de representar com o corpo imagino mentalmente como é que será essa representação física,	P1 afirma que primeiro imagina o que, depois, representa com o corpo.	Necessidade de imaginar o que vai representar com o corpo,

			antes do jogo.
U.S. 31	ah... de facto às vezes envolvo pouco as emoções, sinto-me mais bloqueada a esse nível, o próprio esforço cognitivo às vezes não é suficiente, devia haver ali uma descentração maior entre o cognitivo e as emoções, devia haver uma ponderação mas, que eu ainda estou na fase de aprender...	Quando improvisa, P1 sente que por vezes está bloqueada emocionalmente e o esforço cognitivo não é suficiente, afirmando que precisa de aprender a separar questões emocionais e cognitivas.	Percepção de bloqueios emocionais e esforço cognitivo insuficiente. Crença da necessidade em separar questões emocionais e cognitivas.
U.S. 32	Pronto, também quando tenho sucesso tenho bastante prazer, se as pessoas se riem, se as pessoas aplaudem, se as pessoas dizem muito bem, se pronto, o grupo que está a fazer plateia, não é, ou mesmo tu, fico muito satisfeita, desde que aquilo que eu faça tenha impacto nos outros fico muitíssimo satisfeita, porque tenho essa sensação sempre que aquilo que eu estou a fazer não tem impacto nos outros, que é como ler, é como ver um slide, que não é suficientemente expressivo, mas se o for, se houver uma reação do grupo eu fico contentíssima	P1 sente muito prazer e satisfação quando observa que criou impacto nos outros, quer seja no grupo, nos encenadores ou no público. Afirma que tem muitas vezes a sensação de não ter impacto nos outros, que não é suficientemente expressiva quando lê ou vê um slide.	Sensação de satisfação e prazer quando sente que gerou impacto nos outros, quando representa. Percepção de não ter impacto nos outros pela sua baixa capacidade de expressão.
U.S. 33	E– E o grupo? Como é que foi para ti essa experiência de estar em grupo? P1 – A experiência do grupo é essencial porque o teatro de um para um, mesmo que houvesse só o modelo e o ator, faz de conta também existe ensino individual em teatro, não é, no caso dos profissionais isso também existe de facto em algumas cidades, em alguns pontos, mas eu acho que para mim seria muito pouco recompensador porque depende bastante do feedback do grupo, acho que é o feedback mais	P1 descreve que o grupo é fundamental para o teatro, mesmo sabendo que exista profissionalmente teatro individual, sente que é pouco recompensador. Verifica que o grupo, que também faz de plateia, atribui um feedback genuíno a cada ator que está em palco.	Percepção de que o grupo é fundamental no teatro. Teatro individual e profissional como pouco recompensador. Grupo como plateia permite acesso ao feedback de

	genuíno, mais natural, é o do grupo que faz de plateia,		cada representação.
U.S. 34	embora o encenador, o modelo, o tutor também tenha uma opinião importante, mas é mais cerebral, faz uma avaliação mais objetiva até das situações	P1 sente que o encenador tem um papel importante, caracterizando-o como mais cerebral e objetivo para cada situação.	Valorização do papel do encenador, pela direção e avaliação que faz em cada representação.
U.S. 35	e eu acho que o teatro tem uma dimensão subjetiva muito importante de comunicação com o público e que eu quero é alcançar, atingir esse padrão de comunicação do teatro	P1 afirma que no teatro há uma dimensão subjetiva de comunicação com o público e sente que esse é o objetivo a atingir.	Percepção de uma dimensão subjetiva de comunicação com o público. Necessidade em alcançar a comunicação com o público.
U.S. 36	e de maneira que o estar no grupo foi essencial por causa desse feedback, também por causa da união, daquilo que eu já disse da complementariedade entre as pessoas,	P1 sente que o grupo foi importante pela devolução de informação, pela união e agregação entre as diferentes pessoas.	Valorização do grupo pela devolução do feedback em palco, pela união e complementariedade.
U.S. 37	o observar os outros a fazer é uma excelente maneira também de aprender a fazer, ver a forma como eles atingem a sua criatividade também é um estímulo para eu desenvolver a minha	P1 afirma que a observação dos outros atores a improvisar impulsiona o desenvolvimento da sua criatividade.	Observação dos outros como modelos a seguir. Observação dos modelos como impulsionadores do desenvolvimento da sua criatividade.
U.S. 38	e depois há a solidariedade, os laços de amizade e solidariedade também dentro do grupo que isso também é importante, quando alguma coisa falhar estarmos amparados, estarmos num	P1 descreve o grupo como solidário e cooperante, sentido que o erro e as falhas são aceites.	Grupo promotor de solidariedade, relações de amizade, cooperação e aceitação dos

	ambiente aceitante, não é, receptivo às nossas falhas...		erros.
U.S. 39	E – Como é que é esse... recordas-te de algum momento em que isso tenha acontecido? P1 – Epa assim uma falha mesmo falha, quer dizer, recordo-me muitas vezes que não fiz as coisas bem à primeira não é, ah... agora assim uma grave falha...	P1 tenta recordar-se de um momento onde experienciou ter falhado, considerando que não foram falhas graves.	Sensação de não ter conseguido fazer à primeira os jogos.
U.S. 40	E – Em que o grupo te tenha suportado ou... P1 – Em que o grupo me tenha suportado... Sim, nas representações da peça ao princípio tive um bocadinho de dificuldade em entrar na personagem da Eva Narciso, lembro-me de estar a fazer gestos, de estar a fazer gestos a mais e o grupo estar a dar feedback que não era preciso tanta representação, que eu devia ter um ar mais arrogante, por e simplesmente arrogante e pronto... e que essa imagem bastava,	P1 recorda-se de um exemplo, durante a construção da sua personagem, onde sentiu que o grupo suportou as suas dificuldades, dando uma devolução concreta sobre a sua representação.	Suporte do grupo através da partilha de feedback face à representação da personagem, na construção da peça.
U.S. 41	mas eu não consegu... eu nem sabia o quê que era fazer um ar arrogante, estava ali totalmente desenraizada nesse ponto, mas o grupo ajudou a superar, vocês também, portanto foi uma situação coletiva em que o grupo funcionou em união com os tutores,	Durante a construção da personagem, P1 explica que não conseguia representar arrogância e que foi através do feedback que pode superar essa dificuldade, com o apoio do grupo e encenadores.	Suporte do grupo e encenadores a través da partilha de feedback face à representação da personagem, na construção da peça. Dificuldades em representar uma personagem arrogante, sentindo desenraizamento.

U.S. 42	acho que isso acontece muitas vezes, também há uma grande harmonia nesse aspecto, podia haver uma harmonia entre nós mas que também ficasse entre nós, não envolvesse os tutores, mas eu acho que envolve toda a gente	P1 menciona e reforça a concordância que há entre os actores e os encenadores.	Valorização do trabalho e ambiente entre actores e encenadores.
U.S. 43	E – E tu P1, como é que tu te vês no grupo? P1 – Eu vejo-me um bocadinho como o elo mais fraco, considero-me pouco criativa, também não sou a única que eu vejo assim, também vejo por exemplo a A., o PP., um bocadinho dessa forma,	No grupo, P1 caracteriza-se como pouco criativa, sentindo-se como a mais incapaz. Observa também que há outros atores com as mesmas características.	Percepção de pouca criatividade e menor capacidade para representar, em relação ao grupo. Percepção de semelhanças entre ela e outros actores nas dificuldades de representação.
U.S. 44	todos nós de alguma maneira conseguimos com os exemplos desenvolver certos exercícios, certos objetivos,	P1 explica que todos os actores, através do exemplo de outro, desenvolveram ferramentas e objetivos individuais.	Crença de que todos os actores conseguem atingir os seus objectivos, através dos modelos, nas representações.
U.S. 45	mas depois quando temos de ser profundamente espontâneos, chegar ao tal improvisado mas representar alguma coisa com significado, somos muito variáveis, portanto nem toda a gente tem facilidade em se exprimir	P1 sente que o grupo é heterógeno quanto à sua espontaneidade. Explica que nem todos representam algo com significado pela sua dificuldade de expressão.	Crença de heterogeneidade de no grupo face à espontaneidade. Dificuldade de expressão como bloqueio a uma representação

			com significado.
U.S. 46	e eu digo que vejo-me um bocadinho como o elo mais fraco é por causa disso, porque sou uma das que, eu penso, que tem mais dificuldades em se exprimir emocionalmente, fisicamente... verbalmente não, eu falo muito, não é, e falo à vontade, o problema não é verbal...	P1 explica que se vê como a mais incapaz porque pensa que é um dos actores que demonstra maior dificuldade na expressão corporal e emocional. Reforça o facto de não sentir limitações na comunicação verbal.	Percepção de menor capacidade no teatro. Dificuldades de expressão emocional e corporal. Crenças de boas competências na sua comunicação verbal.
U.S. 47	Agora acho que também há um ou outro elemento que está na mesma situação ou eventualmente, entre aspas,	P1 sente que há outros actores com as mesmas, ou semelhantes, limitações.	Percepção de semelhanças entre ela e outros actores nas dificuldades de representação.
U.S. 48	depois há outras pessoas, o H., o J., o JN. inclusivamente, que são muito espontâneos, não é, e facilmente representam qualquer cena e que acabam por ser bastante criativos também	P1 destaca alguns actores do grupo como muito criativos e espontâneos, por acederem facilmente à representação em cena.	Crença de que actores mais espontâneos e criativos têm mais facilidade na representação.
U.S. 49	e eu tento ir pelo exemplo deles, tento dar alguma importância ao exemplo deles, não digo copiar porque eu não sou capaz, não me importava, mas não sou capaz os estilos deles, mas eu deixar-me ir também nos exemplos, na soltura, na leveza, na espontaneidade que eles demonstram...	P1 afirma que não tem capacidade para imitar o estilo de representação de alguns actores, mas toma para si o exemplo de soltura, leveza e espontaneidade que eles manifestam.	Crença de incapacidade em imitar o estilo de representação de outros actores. Através dos modelos tenta ser mais espontânea e ter iniciativa no improviso.
U.S. 50	acho que não tem nada a ver com os homens e com as	P1 explica que a espontaneidade não se	Percepção de que a

	mulheres, a T. também é uma pessoa extremamente espontânea, a Dona M. também acho que é um bom elemento, mais reservada, um bocadinho mais parada, mas quando tem que atuar, quando tem que representar também tem muito jeito, tem muita capacidade...	relaciona com o género, recorrendo ao exemplo de duas atrizes, que sente que têm ferramentas para representar.	espontaneidade e não se relaciona com o género.
U.S. 51	acho que tem a ver com a personalidade de cada um de nós, se conseguir expor, se não conseguir expor, expor ao ridículo, que eu acho que é uma coisa fundamental, não sei se compreendes a minha expressão, o expor ao ridículo, o ter piada, o fazer as coisas com graça, que é para os outros verem um pouco a caricatura, não é, fazer uma caricatura em palco, parecer ridículo no fundo,	P1 relaciona a espontaneidade com a personalidade dos atores. Explica que quem se permite ao “ridículo” em palco e se expõe ao público de uma forma caricata é uma pessoa mais espontânea.	Capacidade para representar relacionada com a personalidade, espontaneidade e exposição ao ridículo.
U.S. 52	ora isto já vem da psicologia, o expor ao ridículo não é fácil para toda a gente, não é, alguns de nós somos muito formais...	P1 relaciona a exposição ao ridículo e à psicologia, no sentido da personalidade de cada pessoa.	Percepção de relação entre o expor ao ridículo e a psicologia, sobre a personalidade de cada actor.
U.S. 53	e eu tenho um bocadinho de vergonha de pôr os outros a rir, de fazer de ridículo, de fazer de caricatura, mas adoro, acho que é a parte mais interessante do teatro, mais atrativa, do que nós temos vindo a fazer é precisamente esse lado mais cómico das situações,	P1 sente vergonha de fazer os outros rir, mas considera a caricatura e a representação do ridículo como a parte mais atrativa do teatro.	Sentimentos de vergonha e satisfação face à exposição do ridículo. Percepção da caricatura e da exposição do ridículo como o mais atrativo no teatro.
U.S. 54	até porque como não somos profissionais e é teatro de improviso não chegamos ao drama, pronto, à representação dos sentimentos mais	P1 afirma que como não são atores profissionais não conseguem alcançar a representação mais intensa das emoções,	Crença de que o grupo não alcança representações mais

	profundos, às grandes cenas dramáticas isso não chegamos, mas talvez cheguemos ao cómico,	mas que podem conseguir ser cómicos.	intensas das emoções, por ser de improviso e não ser profissional. Percepção de que o grupo consegue representar o cómico.
U.S. 55	há alguns elementos que chegam e eu gostava também chegar, também não me estou a ver a chorar, porque isso nunca aconteceu, pronto, teria que fazer um esforço muito grande, se calhar não passava de uma mimica, se calhar eu não conseguia mesmo chorar, não é, rir já é mais fácil...	A P1 associa a dificuldade das emoções mais intensas (choro) para actores mais capacitados, sendo que não se acha capaz de o representar, considerando o riso mais fácil.	Percepção de que as cenas cómicas são mais fáceis de representar. Objectivo de conseguir aceder e representar emoções mais intensas (choro).
U.S. 56	E – Sentes que as sessões de teatro têm algum impacto na tua vida? P1 - Têm... eu sinto-me bem, sinto-me leve, sinto-me... recompensada pela situação de grupo, sinto que estou a trabalhar aspetos importantes da personalidade... E – Que aspetos? P1 – A timidez física, o ser uma pessoa um bocadinho formal, um bocadinho contraída fisicamente, um bocado inibida,	P1 afirma que o teatro tem impacto na sua vida. Descreve que se sente bem, leve, recompensada por estar em grupo e por trabalhar aspetos da personalidade como a timidez física, a rigidez, a contração física e a sua inibição.	Teatro como aspecto positivo e de bem-estar, no actor e nas suas relações com o grupo. Teatro como ferramenta para trabalhar aspectos de inibição da personalidade de P1.
U.S. 57	gosto da parte do aquecimento, por exemplo, por e simplesmente porque estamos ali a mexer, não é um conjunto de gestos muito regulados, muito ensaiados, é uma coisa espontânea,	Nos ensaios, P1 explica que gosta da fase do aquecimento do corpo, pelo facto de estar em movimento espontâneo, sem gestos padronizados ou ensaiados.	Satisfação pelos exercícios mais espontâneos (aquecimento).
U.S. 58	eu acho que tudo o que é espontâneo, tudo o que é improviso a mim faz-me bem	Sendo assim, P1 sente que a permissão para a espontaneidade do	Ao contrário dos tratamentos

	porque é um dos lados que eu preciso de trabalhar, sempre precisei, sempre fui assim e agora desde que sou doente, ou estou doente, e tenho sido tratada com os químicos, os neurolépticos, ainda estou mais dentro da caixinha, dentro do padrão...	aquecimento lhe faz bem pois sente que os tratamentos neuropsiquiátricos a deixam encurralada sem espontaneidade.	psiquiátricos, o teatro permite-lhe ser mais espontânea.
U.S. 59	às vezes no aspecto físico sinto-me um bocado robô e então as sessões de teatro contribuem para eu não ser um robô, para eu não me sentir um robô, para me sentir uma pessoa ágil no movimento e ágil na mentalidade ao mesmo tempo...	P1 sente-se como um robô fisicamente e explica que o teatro contribui para a quebra dessa sensação, permitindo mais agilidade no corpo e mente, em simultâneo.	O teatro permite uma maior agilidade mental e física. Comparação a um robô, devido aos tratamentos psiquiátricos.
U.S. 60	O teatro desenvolve capacidades cognitivas, desenvolve a concentração, a atenção, desenvolve muitas capacidades E – Consegues-me dar um exemplo, de como é que o teatro desenvolve essas capacidades? Ou recordas-te de algum momento? P1 - Olha desenvolve extraordinariamente a memória, desenvolve a concentração, desenvolve a atenção,	P1 revela que o teatro estimula capacidades cognitivas, tais como a concentração, atenção e memória.	Teatro como promotor de aptidões como concentração, atenção e memória.
U.S. 61	estou-me a lembrar da representação do esforço que tivemos que fazer para representar as peças, não é, em em tivemos que estar autónomos em palco durante bastante tempo, cerca de uma hora e que ainda tivemos que fazer algum esforço para lá chegar, claro que tivemos os ensaios, mas o maior contributo teve que ser nosso	Em relação ao desenvolvimento de capacidades cognitivas, P1 recorda a apresentação da peça onde os atores atuaram sozinhos em palco. Explica que os ensaios ajudaram, mas que o maior contributo teve que ser a dedicação pessoal.	Teatro como promotor da autonomia, pelo investimento, esforço e dedicação na representação em palco.
U.S. 62	e eu até estranhava que via alguns colegas que de um ensaio para o outro esqueciam	Durante a construção da peça, P1 sentiu estranheza ao observar	Percepção de dificuldades cognitivas no

	as cenas e eu dizia assim, epa mas como é que eles podem esquecer as cenas isto já está tão ensaiado, é em parte porque não tinham memória suficiente para as cenas, para as próprias peças, para as sequências que nós estávamos a fazer	que alguns actores não tinham capacidade de memória para reter a própria cena ou a sequência de cenas, com o passar do tempo.	grupo (memória). Dificuldade em compreender a falta de memória dos outros actores, nas suas cenas para a peça.
U.S. 63	porque quando estamos a fazer os exercícios, os jogos, às vezes não há uma sequência fixa, nós não precisamos de memorizar quase nada nessa altura, mas depois quando estamos a fazer uma peça já precisamos de memorizar muita coisa e eu acho que desenvolve imenso a memória,	P1 compara a primeira fase de ensaios, onde não é necessário uma estrutura rígida, nem memorizar, ao invés do que o que acontece com a preparação para peça.	Percepção das capacidades de memória serem mais necessárias aquando a construção da peça, do que na fase dos jogos.
U.S. 64	agora se fossemos fazer novamente as peças eu acho que ainda me lembrava de tudo ou quase tudo, não sei se os meus colegas também se lembrarão, houve quem dissesse que já não se lembrava de tudo, mas eu ainda me lembro do que eu fiz claro e também do que os outros fizeram, nós ensaiámos muitas vezes,	P1 sente que se refizessem as peças se lembraria da sua representação em cena, devido a terem ensaiado muitas vezes. Refere que outros actores já não se lembravam do que tinham feito.	Memória das representações muito presente em P1.
U.S. 65	mas pronto, com a atenção, com a concentração com que estávamos especial nessa altura, porque íamos para palco e tínhamos o público e não podíamos falhar, isso facilitou imenso o trabalho de memória porque a memória é o resultado também da concentração e da atenção que nós conseguimos ter para as coisas, se não a memória também era mais fraca de ensaio para ensaio, só por ensaiarmos, não é, a peça ficasse só entre nós, se calhar a memória também falhava muito	P1 associa a concentração e atenção ao trabalho de memória, investido nas representações para a peça que, por ser apresentada ao público, a faz sentir que não poderiam falhar.	Teatro como promotor da concentração, atenção e memória. Apresentação da peça ao público como essencial para o trabalho de memória, devido à percepção de não poderem falhar.

	mais		
U.S. 66	E – Consegues-me dar algum exemplo em que o teatro te ajudou na memória? P1 – Bem, ajudou-me na memória daquelas cenas, daquelas sequências, tenho a certeza que também me ajudou na memória de outras situações, porque a memória treina-se se for preciso em simultâneo, não é, agora um exemplo... coisas do quotidiano, saber gerir coisas do quotidiano, ir à consulta, o não falhar um prazo, por exemplo os pagamentos,	P1 exemplifica que o teatro a ajudou com a memória das cenas e sequências da peça, sendo que se generaliza para o quotidiano, como não falhar prazos nos pagamentos e consultas.	Trabalho da memória essencial à representação da peça. Generalização deste trabalho de memória para o quotidiano.
U.S. 67	eu tenho... sou autónoma a gerir o dinheiro, tenho que pagar quarto, tenho que pagar G.I.R.A., tenho que pagar telemóvel, tenho que pagar, pronto, faço as transferências por multibanco, estar sempre atenta mas ao mesmo tempo ter facilidade em montar essas rotinas...	P1 revela autonomia na gestão da sua rotina e dos seus pagamentos, precisando de estar atenta aos prazos.	Percepção de autonomia e reponsabilidade de face ao seu quotidiano.
U.S. 68	sei que... naquela situação, quando fomos para as peças, tenho a certeza que o teatro ou os ensaios, neste caso, ajudaram imenso a memória, não é, que eu já sabia as peças todas de cor, a minha e a dos outros, não é, ainda sei, ficou na memória a longo prazo, ainda sei	P1 revela que o teatro ajudou na memória porque sabia as suas cenas e as dos outros, tendo ficado retido na sua memória a longo prazo.	Teatro como promotor da memória, cujas representações estão muito presentes.
U.S. 69	E - Então o quê que o teatro é para ti? P1 - É uma atividade dinâmica, criativa, presenteia, constrói, ajuda, aprende-se, dá prazer, traz alegria, ajuda a manifestar sentimentos, como a própria tristeza, se por acaso a pessoa estiver triste, o que também é uma coisa natural, ao fim ao cabo ao longo do tempo... ah... ajuda a conhecer-nos melhor também, os nossos limites, as nossas capacidades,	P1 descreve que o teatro é dinâmico, construtivo, prazeroso, ajudando a expressar emoções e traz alegria. Afirma que o teatro permite o autoconhecimento dos limites e capacidades. E permite ainda a relação com o outro, sentindo surpresa com as capacidades que os actores revelam com o teatro.	Teatro como promotor do bem-estar e expressão emocional, do autoconhecimento dos próprios limites e capacidades. Teatro como desbloqueador de

	os nossos pontos fortes, os nossos pontos fracos, ajuda no conhecimento do outro, no reconhecimento do outro, tanto no conhecimento e no reconhecimento, faz-nos descobrir capacidades nas pessoas que não estávamos à espera,		dificuldades.
U.S. 70	o caso do J., posso dar esse exemplo, tanto no geral como no caso da memória, nunca pensei que o Jaime fosse uma pessoa com tanta memória, como ele tem no teatro e noutras situações parece que não tem e manifesta realmente capacidades no teatro... incríveis, tendo em conta que ele não sabe ler nem escrever, mas está ali, é como se soubesse ler e escrever porque decora aquilo que precisa, nós lemos e ele sabe de cor, mas é através do teatro e da motivação para o teatro é que ele consegue fazer isso porque já na dança ou na psicomotricidade ele não faz quase nada, nem sequer participa ultimamente, pronto e tinha mais dificuldades quando participava, tinha mais dificuldades... de toda a maneira é uma forma de reconhecer que ele tem capacidades que de outra maneira se calhar não víamos, eu se calhar duvidava das capacidades dele noutro contexto, noutros contextos, e assim já não duvido. E – Ok P1, obrigada! P1 – Obrigada também	P1 recorda outro actor, analfabeto e com dificuldades de expressão corporal, que a surpreendeu com as suas capacidades de memória, nas suas representações. O teatro permitiu que P1 visse as capacidades de outro actor que noutros contextos não se evidenciavam.	Teatro como desbloqueador de dificuldades e como treino de aptidões. Teatro como ferramenta para trabalhar aspectos mais inibidos dos actores e o seu reconhecimento nos colegas.

Tabela 2: P2

Unidades de Significado	P2	Passo 3: Reformulação	Passo 3: Significado psicológico
U.S. 1	E - Então, descreva-me como é que foi para si, a sua experiência das sessões de teatro de improviso P2- Pois para mim foi uma novidade porque, pronto eu não estava, nunca tinha feito teatro e também assistia muito raro a teatro, era sempre cinema	P2 descreve que o teatro foi algo novo na sua vida e revela que assistia mais a cinema do que teatro.	Teatro como novidade na vida de P3.
U.S. 2	e gostei, gostei realmente e acho que trabalhei bem, porque também depois fui sempre, ia sempre às coisas,	P2 sentiu que gostou de fazer teatro, afirmando que investiu bem pela sua presença constante.	Sentimentos de satisfação. Percepção de um bom investimento, pela assiduidade.
U.S. 3	a última coisa que fizemos foi no cinema S. Jorge, foi no cinema S. jorge, onde a gente primeiro...	P2 recorda-se de uma atuação no Cinema S. Jorge e pensa sobre esse acontecimento.	
U.S. 4	fui ao Porto, quer dizer, eu com o teatro conheci coisas que nunca tinha conhecido, conheci o Porto, conheci várias coisas...	P2 sente que o teatro permitiu novas descobertas e conhecimentos, nomeadamente uma viagem ao Porto.	Teatro como descoberta de novos locais.
U.S. 5	E – E durante as sessões, consegue-me descrever como é que foi a sua experiência? P2 – Foi boa, eles também eram simpáticos, foi boa... comecei a gostar... E – Hmhm... P2 – Gostei das	P2 sentiu que gostou do teatro e caracteriza o grupo como simpático.	Sentimentos de satisfação face ao teatro e ao grupo.

	sessões		
U.S. 6	E – Que momentos é que experienciou lá? P2 - Vários, eu tive até uma coisa que não tinha,	P2 afirma que vivenciou vários momentos e revela que adquiriu algo novo na sua vida.	Vivência de vários momentos. Percepção de adquirir algo novo com o teatro.
U.S. 7	depois tivemos também uma aula de dança, que era uma doutora, ela era do Porto e vinha para Lisboa para, para ali para o ISPA, havia ali uma... havia dança,	P2 explica que o teatro também integrou momentos de dança.	Teatro como possibilitador do investimento na expressão pessoal.
U.S. 8	e portanto depois fomos também ao Porto com essa, fazer essa experiência, uma apresentação também ao Porto E – Hmhm P2 – Nunca tinha ido ao Porto, é uma maneira de conhecer o Porto	P2 experienciou uma apresentação de teatro no Porto, permitindo-lhe conhecer novos lugares.	Teatro como descoberta de novos locais.
U.S. 9	E – E as sessões que acontecem semanalmente, do grupo de teatro, que momentos se recorda de experienciar? P2 – Vários momentos, comecei a ter experiência, fui a vários lados que nunca tinha ido e... depois como disse, ir ao Porto, ao cinema S. Jorge, foi a última coisa	No teatro, P2 sentiu que experienciou vários momentos, que lhe proporcionaram estar em lugares desconhecidos, revelando novamente as apresentações no Porto e no Cinema S. Jorge.	Teatro como descoberta de novos locais. Vivência de vários momentos.
U.S. 10	E – E uma sessão de teatro, como é que é? Consegue-me descrever? P2 - É... eu gosto, uma sessão de teatro a gente está para, o nosso, bem pelo menos eu falo por	P2 revela que vai às sessões de teatro porque sente que lhe faz bem e gosta. Nas sessões, P2 explica que quando representa esquece o público (actores), mas ao mesmo tempo sente que ao representar, quer fazê-lo da melhor forma.	Sentimentos de satisfação com o teatro. “Necessidade” de esquecer o público. Teatro como promotor do

	mim, a gente o que... eu, não é pensar quem nos está a ver, o nosso coiso o que tem é fazer o melhor possível, portanto a gente está a representar está a ser o melhor possível, quem está a ver a gente esquece, mas quer ser sempre o melhor possível, por isso...		investimento pessoal na representação.
U.S. 11	E – Que... Consegu-me dar algum exemplo, recorda-se de algum momento que tenha vivido lá? P2 – Muitos, muitos momentos que eu vivi... E – Pode-me descrever algum? P2 – Quando fomos ali ao, como é que se chama? Ao liceu... ali na... ao pé do Chiado, Paços Manuel, eu tive com uma experiência, porque as crianças gostar... as crianças, que não eram crianças já, mas gostei muito	P2 descreve que viveu muitos momentos no teatro e recorda a apresentação de uma peça no Liceu Passos Manuel. P2 sentiu que gostou pela interação com os alunos, que afirma terem gostado da representação.	Vivência de vários momentos. Teatro como descoberta de vários locais. Teatro como possibilitador da interação com o público. Feedback positivo do público traz-lhe satisfação.
U.S. 12	E – Hmhm P2 – Eles, pronto, foi uma coisa pensada, mas eles gostaram e...	P2 explica que mesmo sendo uma apresentação estruturada, o público gostou muito.	Percepção de um feedback positivo do público.
U.S. 13	e depois até lá fui ver uma peça de teatro mas feita por eles, gostei, gostei,	P2 afirma ter tido a oportunidade de ir assistir a uma peça feita pelos alunos do Liceu Paços Manuel, sentindo-se satisfeita.	Teatro como promotor da cultura.
U.S. 14	gostei de representar ali... gostei de representar ali...	Sobre a apresentação no Liceu Paços Manuel, P2 sente que gostou de actuar.	Sentimentos de satisfação com a apresentação da peça.
U.S. 15	E – Como é que é um	Num dia de teatro, P2 sente	Teatro como

	dia seu, de teatro? P2 – Hm? E – Como é que é um dia de teatro? P2 – Olha é um dia em que a gente esquece as nossas mazelas E – Como? P2 – Foi sempre... bem eu estou a falar por mim, a gente vive aquela, aquilo que está a fazer, representar ou... vive aquilo, falar e tudo... e aquilo que é nosso, que nos põe o coiso, é esquecido, se aqueles momentos é esquecido e então a gente é como se fosse outra pessoa... E – Outra pessoa como? Como é que se sente? P2 – Esquece tudo, os problemas e tudo, a gente tenta o melhor possível e então peço, parece outra pessoa... E – Hmhm P2 – Esquece isto e aquilo, coisas que... problemas que a gente tem, não é,	que esquece os problemas e os sofrimentos, investindo na vivência da representação, sentindo-se outra pessoa, possibilitando o aperfeiçoamento das capacidades de representação.	promotor do distanciamento dos problemas e sofrimentos. Investimento na vivência da representação. Perpcepção de se tornar outra pessoa no teatro.
U.S. 16	eu pelo menos estou a falar por mim, os outros não sei como é que são, estou a falar por mim	P2 esclarece que esta é a sua experiência em relação ao teatro, revelando não saber o que os outros sentem.	Experiência subjectiva da vivência do teatro.
U.S. 17	e então também tive uns coisos que foram muito, eles também foram muito bons, tanto o Dr. Nuno, como o João, como depois o David, também foram muito,	P2 sente que gostou muito dos encenadores pela ajuda que permitiu realçar a sua pessoa.	Satisfação com o trabalho dos encenadores. Encenadores como potenciadores do desenvolvimento dos indivíduos.

	muito... ajudaram muito, eram muito coiso... E – Ajudaram em quê? P2 – Ajudaram a... a sobressair, fizeram coiso para ser...		
U.S. 18	Também fomos ali a S. José, que é um coiso de idosos, também lá fomos, também fomos, gostei, gostei...	P2 revela que também representou em S. José para uma população idosa, sentindo-se satisfeita.	Teatro como descoberta de novos locais e experiências. Satisfação com essa experiência.
U.S. 19	Gostei muito porque e... naqueles momentos a pessoa esquece problemas, esquece tudo,	Ao representar, P2 sente-se muito bem porque permite que se esqueça dos problemas.	Teatro como promotor do distanciamento dos problemas e satisfação com isso.
U.S. 20	eu estou a falar eu, os outros não sei,	P2 afirma novamente que esta é a sua experiência em relação ao teatro, não sabendo o que os outros sentem.	Experiência subjectiva da vivência do teatro.
U.S. 21	mas a pessoa esquece, parece outra pessoa, parece que a vida é outra, parece que naquele momento a vida é outra, o resto é como se não existe... problemas, que eu tenho problemas há muitos anos e então sempre é esquecido,	P2 revela ter dificuldades na sua vida há muitos anos e explica que o teatro permite esquece-las, sentindo-se outra pessoa, com uma vida diferente.	Teatro como promotor do distanciamento dos problemas. Percepção de se tornar outra pessoa com outra vida no teatro. Percepção de vivência de sofrimentos há muitos anos.
U.S. 22	então a gente tenta fazer o melhor possível e coiso, ser outra pessoa, sei lá... eu gostei..	No teatro, P2 afirma que tenta dar o seu melhor, sentindo-se como outra pessoa e com satisfação.	Sentimentos de satisfação. Investimento na vivência da representação. Percepção de se tornar outra pessoa com a representação.
U.S. 23	E – E que outras	P2 sente que o teatro	Percepção de

	sensações é que aparecem? P2 - É uma sensação de a gente estar, ser uma nova pessoa, faz de conta que a gente é uma nova pessoa, que a vida mudou, que a vida nasceu outra vida, eu estou... eu cá penso assim, foi assim que...	permite mudança, transformação e renascimento na sua pessoa. P2 referencia a ideia de se sentir como outra pessoa quando representa.	mudanças, transformação e renascimento com a representação. Percepção de se tornar outra pessoa com a representação.
U.S. 24	então quando foi, quando fomos ao P..., quando foi da dança, que eu... era, gostei imenso, quando fomos ao Porto, quem é que foi com a gente? Ai eles foram... foi o João, parece... fui eu, foi a... aquela Italiana, como é que ela se chama? E – A Federica... P2 - A Federica foi, fomos as duas e a Dra., como é que ela se chama? A dançarina... trabalhava, morava no Porto e trabalhava em lisboa	P2 recorda novamente a representação no Porto, descrevendo a experiência, com os técnicos que a acompanharam.	Teatro como descoberta de novos lugares. Satisfação com a expressão corporal através da dança.
U.S. 25	E – Já que está a falar dessas pessoas, como é que é para si a experiência de estar em grupo? P2 - ... Eu gostei... Comunica-se com as pessoas e já, pronto, já deixa de ser aquela pessoa (faz gestos com os braços e deita a língua de fora), aquela coisa, fica só com... os pensamentos tristes e passa aquilo,	Sobre estar em grupo, P2 sentiu comunicação e satisfação entre os actores. Explica que o teatro permite que a pessoa deixe de estar desvitalizada e sentir tristeza, afirmando que essas sensações desaparecem por completo.	Teatro como possibilitador da revitalização. Percepção de comunicação e satisfação no grupo. Teatro como possibilitador do distanciamento do sofrimento. Percepção de que o sofrimento desaparece com o

	desaparece tudo , fica para trás das costas		teatro.
U.S. 26	E – Recorda-se de algum momento em que isso tenha acontecido? P2 – Talvez esse do Porto foi um momento que fui outra pessoa e outros momentos que eu tive... tanto na de dança, também tivemos coiso, grupos de dança, aquele bomb..., aquele coiso que foi que fez vinte anos, que foi da G.I.R.A., que foi mesmo lá no ISPA... não sei se a Dr. Já lá estava ainda, pois eu gostei muito desse, desse coiso... gostei muito dessa parte	P2 sente que, com as apresentações das peças, pode ser outra pessoa, exemplificando com a apresentação do Porto e no aniversário da instituição.	Teatro como descoberta de novos lugares. Percepção de se tornar outra pessoa com a representação. Satisfação com a representação.
U.S. 27	E – E durante as sessões de teatro, de segundas e quintas, como é que é a experiência de estar no grupo? P2 - É uma experiência que parece que a gente é uma pessoa nova, uma pessoa que não tem problemas, eu para mim escapei assim, os problemas foram deitados para trás, momentaneamente foram esquecidos e...	P2 sente-se renovada com o grupo, explicando que os seus problemas são esquecidos com as representações.	Percepção de que o sofrimento desaparece com o teatro. Percepção de escape com o teatro. Percepção de se tornar outra pessoa com o teatro.
U.S. 28	tentei daquilo... mas já está no coiso fazer sempre o melhor possível, dedica-se mesmo à representação	Com a prática, P2 sente que se dedicou à representação, sentindo que faz sempre o melhor que pode. No teatro, P2 sente muita dedicação pelo objectivo de	Investimentos na vivência da representação. Teatro como promotor do

	E – Dedicar-se como? P2 – Quer dizer, esquece tudo, está aí, dedica-se, para ser o melhor possível, fazer o melhor possível, estar dedicada aquilo é... não sei se me estou a...	ser e fazer o melhor possível.	desenvolvimento pessoal.
U.S. 29	E – Consegue-me dar um exemplo em que isso tenha acontecido, durante as sessões? P2 – Vários exemplos, por exemplo, olhe esse da...	P2 tenta recordar momentos onde se sentiu dedicada no teatro.	
U.S. 30	E – Consegue-me descrever? P2 – Esse da, esses que eu passei em que a gente fomos na, no liceu Paços Manuel é uma coisa que eu gostei imenso, gostei imenso, foi muito diferente de tudo E – Diferente em quê? P2 – Não sei, a maneira de... não sei explicar, foi diferente... E – Hmhm P2 – Dediquei-me mais ao coiso e o resto ficou tudo para trás	P2 recorda a apresentação no Liceu Paços Manuel, sentindo-se diferente na maneira como se dedicou e entregou à representação. P2 sentiu-se satisfeita.	Investimento na representação traz satisfação. Percepção de que o sofrimento desaparece com o teatro.
U.S. 31	e depois vimos uma representação dos próprios, dos estudantes... esse coiso já foi só ver, só... foi só espectador mas mesmo assim gostei, gostei muito...	P2 recorda novamente o momento em que assistiu à representação dos estudantes afirmando que, enquanto espectadora, sentiu-se satisfeita.	Teatro como promotor da cultura. Satisfação por ter ido assistir a uma peça.
U.S. 32	e depois quando vinha a sair estava cá	Numa apresentação, P2 explica que o teatro	Feedback positivo do público traz

	umas meninas em baixo, uma veio ter comigo e veio falar comigo, gostaram muito, dar-me os parabéns, eu fiquei muito admirada... (murmura) fiquei só realmente... (ri-se) foi bom E – Hmhm P2- Foi bom...	permitiu a relação com o público, sentindo-se muito surpreendida e alegre com as gratificações sobre a sua prestação na representação.	satisfação e surpresa.
U.S. 33	Também se fazia viajar ao Porto, nunca tinha ido ao Porto e se calhar nem nunca mais vou e... pronto tive essas experiências boas	Com o teatro, P2 sentiu que adquiriu experiências de valência positiva e recorda novamente a viagem ao Porto, afirmando que foi uma experiência única que pode não voltar a repetir.	Teatro como descoberta de novos lugares. Teatro como promotor de experiências únicas.
U.S. 34	E – Que outras experiências é que surgiram durante este ano no teatro? P2 – Estas? E – Hmhm P2 – Foi também... expectativa, se estamos a fazer bem, se não estamos, o quê que vai sair, mas estou agora vamos lá ver o quê que vai sair e tal... é uma expectativa	Com o improviso, P2 sentiu-se expectante, por não saber o que vai acontecer e pela sua prestação.	Incerteza face à sua prestação e às experiências futuras do teatro.
U.S. 35	E – Hmhm P2 – Mas gosto... é muito coiso, bom para mim, para entreter,	P2 sente-se entretida e satisfeita com o improviso.	Teatro como possibilitador de bem-estar. Teatro como entretenimento.
U.S. 36	estar-se no teatro é que eu posso, esteja... não é representar para as pessoas, é mesmo pessoal fazer o coiso...	P2 revela que há uma relação entre o que está a representar e a sua individualidade, sentido menor relevância na apresentação ao público.	Experiência subjectiva e de investimento pessoal no teatro. Percepção de pouca relevância na apresentação ao público.
U.S. 37	o resto fica tudo para trás, os problemas... é	P2 sente-se aliviada aquando representa,	Percepção de que o sofrimento

	um alívio, não sei explicar, é um alívio...	afirmando que os seus problemas desaparecem.	desaparece com o teatro. Sentimentos de alívio.
U.S. 38	não, não estou, eu ando sempre a pensar nisto e naquilo, coiso, e quando estou a representar uma hora, ou duas, ou seja o que for, aquilo desaparece tudo... as preocupações, quer dizer, as preocupações desaparecem... desaparecem sim,	P2 revela que está constantemente a pensar e afirma que o teatro permite que se esqueça de todas as preocupações, independentemente do número de horas em que está a representar.	Percepção de que o sofrimento desaparece com a representação. Percepção de pensar constantemente.
U.S. 39	pois é claro quando chego a casa... mas naquele momento até ia andar pela rua e coiso e quando, mesmo à saída, aquelas preocupação que se tem, que eu tenho sempre, basta ter filhos e estar sempre a pensar nisso esqueces...	P2 expressa que quando sai do teatro e volta para casa, recorda-se automaticamente das suas preocupações, nomeadamente com os filhos.	Percepção de que o sofrimento desaparece com a representação. Preocupações associadas a ser mãe.
U.S.40	é só pensar, então eu estou a ser muito coisa, então agora estou a esquecer o problema então... mas é tudo esquece,	P2 explica que reflete sobre esquecer os problemas e revela que quando representa, eles desaparecem naturalmente.	Percepção de que o sofrimento desaparece com a representação.
U.S. 41	a gente parece que é outra personagem, parece que a vida é outra... para mim é muito coiso, o melhor que tem o teatro é isso e o representar... faço, tento fazer o melhor possível	P2 sente que o melhor do teatro é a possibilidade de experienciar diferentes personagens, sentindo-se noutra vida. Reforça que tenta fazer o melhor.	Percepção de se tornar outra pessoa com a representação. Percepção de ter outra vida. Investimento na vivência da representação.
U.S. 42	E – Como é que é para si representar? P2 - Esqueço, sim,	Quando representa, P2 sente que se dedica ao personagem e isso permite	Investimento e dedicação à representação e à

	fazer uma peça, uma personagem, eu dedico-me a essa personagem... dedico-me a essa personagem...	esquecer a sua vida.	personagem. Percepção de que o sofrimento desaparece.
U.S. 43	agora desta última vez, agora não temos feito, mas lá... fazíamos... e eu dedico-me a essa personagem...	P2 explica que quando há uma apresentação de uma peça dedica-se mesmo à personagem. Revela que o grupo não se encontra nesse momento.	Investimento e dedicação à representação e à personagem, quando há uma peça.
U.S. 44	até daquele que a última coisa que a gente fez foi ao liceu, fomos a... como é que se chama... a escola e... é Benfica, não é Benfica... E – Mas foram a algum lado... P2 – Fomos, onde é que foi... uma coisa grande, como é que é... não é Benfica, é na... como é que há aqui também uma, também tem umas, também há uma coisa disso... um fórum ou uma coisa, uma residência E – Uma residência, hmhm P2 - Não é aquela do Areeiro E - Âncora? P2 – Nem é o Âncora é a outra E - É em Benfica? P2 – Benfica, Benfica, é isso... em Benfica que é, tem escola, tem infantário, tem escola e tem liceu e depois tem o coiso já para os mais adultos... tudo estuda lá, eu achei aquilo muito, achei	P2 recorda as apresentações das peças, como a do Liceu Paços Manuel e em Benfica, sentindo-se satisfeita.	Satisfação com a apresentação da peça aos estudantes.

	bem, começam de pequeninos e acabam já... mas gostei, gostei		
U.S.45	E – E como é que a P3 se vê no grupo de teatro? P2 – Tento ser, fazer o melhor possível, ser igual aos outros, tento fazer o melhor possível... estar coiso com eles, falar com eles e representar com eles,	Em relação ao grupo, P2 afirma fazer o melhor possível, tentando ser igual aos outros actores. Explica que está em relação com os outros através da comunicação e representação.	Percepção de comunicação e satisfação no grupo. Investimento e dedicação na vivência da representação. Investimento em ser como os outros actores (modelo).
U.S. 46	pronto, sinto-me à vontade, esqueço muita coisa e dedico-me só àquela parte	P2 sente que se permite ao grupo e, através da sua dedicação à representação, esquece muitos problemas da sua vida.	Percepção de que o sofrimento desaparece. Sentimento de estar “à vontade” com o grupo.
U.S. 47	E – Recorda-se de algum momento em que isso tenha acontecido? P2 – Todos os momentos E – Todos os momentos... P2 - Até mesmo agora, como é agora que é só coiso até...	P2 sente-se disponível para o grupo constantemente, mesmo na fase em que o grupo se encontra (sem o objectivo de apresentar peça).	Sentimento de à vontade e dedicação para com o grupo.
U.S. 48	aqueles momentos eu esqueço, tudo fica... desaparece,	Quando representa, P2 sente que os problemas desaparecem e são esquecidos.	Percepção de que o sofrimento desaparece.
U.S. 49	ah depois volta outra vez, não é, mas naqueles momentos, seja uma hora, seja duas... fica parece que aliviada, a cabeça aliviada, por isso é que tenho vindo,	No teatro, P2 sente alívio na cabeça, independentemente da quantidade de tempo em que está a representar, revelando que é esta a razão da sua presença. Afirma que quando sai das sessões todos os problemas aparecem.	Percepção de que o sofrimento desaparece. Sentimento de alívio face ao sofrimento psicológico.
U.S. 50	porque eu não gostava de teatro, a minha coisa era só o	P2 revela que antes se dedicava mais ao cinema e, com a prática, interessou-se	Investimento no teatro com a prática.

	cinema e como dediquei mais ao teatro foi esses momentos que a gente... eu estou a falar por mim, não sei, os outros não sei como é que se sentem mas eu pelo menos... esquece aquelas preocupações, as tristezas, tudo, naquelas duas, duas horas, três horas, aquilo desaparece, naqueles momentos aquilo desaparece, é um alívio, parece que até uma pessoa está mais... está mais leve	pelo teatro. Explica que a sua opinião do teatro é subjectiva e reforça que esquece os problemas com a representação, sentindo-se aliviada e mais leve.	Vivência subjectiva da experiência do teatro. Percepção de esquecer os problemas com a representação. Sentimentos de alívio e leveza.
U.S. 51	E – O quê que fazem para isso acontecer? P2 – Nada, é representar, é representação, é... a gente fazer os coisões, não é bem a apresentação e... o mesmo de... atuar, faz-se aquela coisa... é isso...	P2 explica que não faz nada para isso acontecer, afirmando que a representação e o improviso permitem essas sensações. P2 revela que essas sensações aparecem ao longo das sessões e não tanto com a apresentação da peça.	Percepção de esquecer os problemas com a representação e não necessariamente com a apresentação da peça.
U.S.52	eu nunca pensei que o teatro, na altura se eu, quando falei com a Dra. Joana disse se é para assistir eu vou, agora se é para atuar não, no fim tive que atuar e pronto, pensava que isso me ia custar muito mas não, não me custou nada, nada mesmo nada, nem hoje	P2 revela que no início das sessões acordou com a Dr. Joana que apenas iria assistir às sessões de teatro, sentindo que teria dificuldades em atuar, manifestando que não o queria fazer, embora tivesse sentindo que não lhe custou representar.	Percepção de dificuldades antes de iniciar as sessões. Com a prática, sente que não teve dificuldades em representar.
U.S. 53	E - Então... a P2 sente que as sessões têm algum impacto na sua vida? P2 - Têm, naqueles momentos têm, não é,	P2 revela que as sessões de teatro têm impacto na sua vida, sentindo alívio e leveza naqueles momentos. Explica que o teatro é como tomar a medicação,	Percepção de que o teatro teve impacto na sua vida. Comparação das sessões de teatro à

	não vou agora dizer, ah acho que... não, naqueles, aquilo é um alívio, faz de conta que é um medicamento que se toma e que coi... naquelas duas, três horas que se está a atuar, que se está a fazer o coiso, desaparece, parece mais um alívio, uma pessoa até parece que está mais leve,	sentindo que os problemas desaparecem naquele tempo e espaço.	medicação. Sentimentos de alívio e leveza. Percepção de esquecer os problemas com a representação.
U.S. 54	ah depois é claro, vou para casa, tenho lá os problemas... volta tudo ao mesmo,	Quando sai das sessões e volta para casa, P2 sentem que os problemas retornaram.	Percepção de que fora do teatro os problemas retornam.
U.S. 55	mas eu estou a falar é naqueles momentos e é um peso que sai de cima, naqueles momentos, naquelas duas, três horas, a pessoa fica aliviada e isso, pronto, acho que isso que ajuda mui, acho que ajuda... esses momentos ajudam... eu pareço... (murmura)	P2 reforça a sensação de alívio que o teatro permite naquele momento, sentindo que lhe é retirado um peso do corpo. P2 explica que os momentos de teatro a ajudam.	Sentimentos de alívio e leveza. Percepção de esquecer os problemas com a representação. Percepção de que o teatro teve um impacto benéfico no seu bem-estar.
U.S. 56	mas depois pronto chego a casa, não é...	P2 reflete sobre o momento de voltar para casa.	Percepção de que fora do teatro os problemas retornam.
U.S. 57	E – Esses momentos ajudam em quê? P2 – Em a pessoa estar leve e não estar preocupada e...	P2 explica que o teatro permite leveza e despreocupação.	Sentimentos de leveza e despreocupação.
U.S. 58	quando chego a casa, não é... mesmo que eu queira não posso porque os factos estão à frente dos olhos, mas naquelas duas horas, seja duas ou três horas, naquelas horas eu não penso em	P2 revela que quando chega a casa depara-se com os seus problemas, sentindo que, através da representação, consegue esquecê-los, sentindo-se mais leve.	Confrontação com os problemas quando chega a casa. Sentimentos de leveza. Percepção de esquecer os problemas com a

	nada, não tenho aquele coiso em cima de mim, um peso em cima, isso passa tudo...		representação.
U.S. 59	aí é que eu gosto mais do teatro, eu gosto mesmo do teatro, representar não sei se represento bem, mas pelo menos aquele bocado é um alívio, parece que até estou mais leve...	P2 sente satisfação com o teatro e afirma que, mesmo não sabendo se tem uma boa prestação enquanto atriz, a representação permite sensações de alívio e leveza.	Sentimentos de satisfação com o teatro. Representação como possibilitador de alívio e leveza. Qualidade da representação como menos relevante.
U.S. 60	às vezes parece que estou assim, ah parece que não vou representar, estou chateada, estou cansada, estou coiso, mas chego lá (assobia e bate uma palma) passa, fico mais leve... mais descontraída, mas também é só aqueles momentos, porque o resto... o resto volta tudo... é assim...	Antes das sessões, P2 explica que em certos momentos se sente chateada e cansada, considerando não participar no teatro. Com o início da sessão, P2 sente automaticamente leveza e descontração.	Dificuldades em iniciar as sessões face ao cansaço e zanga que, às vezes, sente. Com a prática da representação, sentimentos de leveza e descontração.
U.S. 61	E – Consegue-me dar algum exemplo, em concreto, de algo que tenham feito no teatro para surgir essa leveza e esse alívio? P2 – É as representações... já não me lembra agora, já... as representações, gostei, pelo menos aquela em, como é que se chama, da outra vez, já estou outra vez... não é... E – Em Benfica? P2 – É... Essa aí então foi uma coisa... e foi	Com as apresentações em Benfica e no Porto, P2 sente alívio e satisfação.	Sentimentos de alívio e satisfação com as apresentações. Teatro como descoberta de novos lugares.

	da do Porto também, gostei muito E – Hmhm P2 - Também gostei muito do Porto		
U.S. 62	E - Então... P2 – Gostei dessa que foi a da, quando se fez, quando a G.I.R.A. fez anos, vinte anos ou o quê que foi, porque a gente foi representar no G.I.R.A., a Dra. Parece que ainda lá não estava, quem lá estava ainda era o Nuno, o João e o David... foi, não sei como é que, mas foi... isso foi representar, quer dizer, foi representar mas foi um coiso de... da gente, dançou-se, festejar os anos que a G.I.R.A., parece que foi vinte anos...	P2 recorda a apresentação da peça no aniversário da instituição e os técnicos que estavam presentes, sentindo-se satisfeita.	Sentimentos de satisfação com as representações e com a dança.
U.S. 63	E - Então o quê que o teatro é para si? P3 – Para mim... para mim neste momento o teatro é... como é que hei de explicar... faz conta que é um remédio que uma pessoa toma e que vai tudo, fica mais leve, fica com a cabeça mais leve e as coisas reso... as preocupações desaparecem... isso é o que realmente representa para mim, é isso, a pessoa repres,	P2 reflete sobre a experiência de fazer teatro e explica que é como tomar um medicamento, sentindo leveza na cabeça e sem preocupações. P2 afirma que isto é o significado do teatro.	Comparação das sessões de teatro à medicação. Percepção de que o teatro teve impacto no seu bem-estar. Percepção de esquecer os problemas com a representação.
U.S. 64	e depois claro, depois a representação tem...	P2 relaciona o teatro com o grupo.	Teatro proporciona a convivência grupal.

	os outros... estar lá... agora é...		
U.S. 65	E – Como é que é representar com os outros? P2 - É bom, a gente está a representar está a esquecer, está-se a entrar naquele coiso, faz de conta que é uma brincadeira, faz de conta que é uma brincadeira, mas uma brincadeira séria	Ao representar com o grupo, P2 revela esquecer os problemas quando se liga ao personagem, experienciando sensações de brincar, explicando que é uma “brincadeira” séria.	Teatro percecionado como brincadeira. Percepção de esquecer os problemas com a representação. Investimento na representação.
U.S. 66	E – Como é que isso é, de ser uma brincadeira séria? P2 – Quer dizer, não é uma brincadeira da gente ah (e gesticula como se fosse uma criança), não é uma brincadeira que a gente sabe que está a brincar, mas ao mesmo tempo está concentrada e está séria, está a fazer as coisas com... com acerto e com... mais séria, não se está assim... não é uma brincadeira, é uma coisa séria, representar o sério	P2 percebe a brincadeira como algo que não é infantilizado, mas como algo que implica concentração e presença.	Teatro como brincadeira presente, implicando concentração e presença.
U.S. 67	E – Lembra-se de algum momento em que isso tenha acontecido? P2 – Ai tantos, quase todos E – Pode-me dar um exemplo? P2 – Ah, mas também aqueles do Porto foi o que eu senti mais E – Hmhm P2 – Os que eu senti no Porto...	P2 recorda novamente o evento no Porto, como exemplo para explicar onde sentiu o teatro enquanto brincadeira enraizada.	Teatro como descoberta de novos lugares. Teatro como brincadeira presente.

U.S.68	E – E durante as sessões? P2 – E no... no... no Cinema S. Jorge, que foi a última representação que a gente fez, gostei muito, gostei muito...	P2 recorda novamente a apresentação no Cinema S. Jorge.	Sentimentos de satisfação com a representação.
U.S. 69	e as sessões também, as sessões é mais uma brincadeira, não, não... com as sessões a gente não está, aquela coisa de fazer aí vou representar, essa é mais um... estar um... toma lá dá cá, estar mais a falar, estar mais... mais uma brincad, não é bem uma brincadeira, mas uma pessoa está mais leve, não está...	P2 explica que as sessões e os jogos de improviso permitem brincadeira, leveza e relação com o grupo, na interação e resposta ao estímulo.	Jogos de improviso enquanto brincadeira e leveza. Improviso enquanto impulsionador da interação e resposta aos estímulos do grupo.
U.S. 70	quer dizer quando é a altura de representar já tem de estar mais séria e mais coiso, mas enquanto é só a fazer os coisos... uma pessoa está mais leve... não tem aquela preocupação, aí isto tem que dar certo, aí isto tem que dar bem...	P2 revela que quando há uma peça sente responsabilidade e preocupação face à sua representação, afirmando que tem de ter uma postura mais séria, contrariamente aos jogos de improviso.	Jogos de improviso enquanto brincadeira mais leve. Percepção de responsabilidade e preocupação face à apresentação da peça.
U.S. 71	E – E como é que é quando a coisa é mais séria, como estava a dizer... Como é que se sente? P2 – Sinto-me al, quer dizer, sinto-me leve, pois é tento sempre seguir a, não ser brincadeira, não pensar que aquilo é uma brincadeira, que é uma coisa a sério, tentar fazer o melhor	Quando há apresentação da peça, P2 afirma ter de se esforçar em investir no seu desempenho sentindo leveza, sem ceder à ansiedade e preocupação da qualidade da sua representação.	Investimento na sua performance para a peça. Sentimento de leveza no trabalho para a apresentação da peça. Despreocupação face à qualidade da sua representação.

	possível, mas não é aquela coisa de estar a tremer, aí e se isto não sai bem, eu não penso isso, não penso isso, tento fazer o melhor possível, não é, mas não é andar naquela preocupação, aí isto agora tem de sair bem, aí tem de ficar bem, não, não, não tenho essa preocupação...		
U.S. 72	faço o melhor possível, normal... pode não sair bem, não é, mas não estou preocupada, há pessoas que, às vezes ouvia “aí estou muito preocupada, se isto não sai bem...”, eu não, não sinto isso... E – Hmhm P2 - Não sinto... Tenho alívio, não estou... sobrecarregada... quando estou a repr,	P2 sente que se esforça para ser o melhor possível, mas não sente pressão sobre o resultado da representação, sentindo-se aliviada e leve. P3 afirma que alguns atores demonstravam preocupação no seu desempenho.	Despreocupação face à qualidade da representação. Investimento no seu desempenho na representação. Percepção de que alguns atores sentem preocupação com a sua representação.
U.S. 73	agora este, agora, não ultimamente, mas nos primeiros...	P2 caracteriza a fase atual como jogos de improviso e não a apresentação de uma peça.	
U.S. 74	representar não estou a pensar na representação, tento fazer o melhor, depois quando acaba é... (murmura), eu pen, não estou a pensar aí e se sai mal, aí se fico mal, não, tento fazer o melhor possível, perceber, mas não sobrecarregada ou com medo... não tenho medo... depois	P2 sente que não pensa a qualidade do seu desempenho enquanto representa, tentando fazer o melhor possível, sem sentir medo ou pressão. Após a representação é que reflete sobre o seu desempenho.	Despreocupação face à qualidade do seu desempenho enquanto representa. Investimento na sua representação. Reflexão posterior à representação sobre o seu desempenho.

	quando acaba é que começo a pensar, vamos lá ver se eu fiz bem...		
U.S. 75	passam-me as coisas da cabeça e então é só aquele momento que estou a representar... e sempre foi assim...	P2 afirma que, com a representação, os problemas não lhe passam pela cabeça.	Percepção de esquecer os problemas com a representação.
U.S. 76	já não sei há quanto tempo é que... já não me lembro há quanto tempo é que, isto foi o teatro, parece que foram três anos a primeira vez, parece que foram três anos... sei que o último foi em Benfica e houve um também num lar de idosos ali para S. José, também, também gostei... eles também atuaram bem e...	P2 recorda novamente as apresentações que fez com o teatro, tendo-se sentido satisfeita com as representações que fez e que assistiu.	Satisfação com as apresentações das peças e com as que assistiu.
U.S. 77	pronto... alívio, não é, não sei, não sei se me faço compreender, tento fazer o melhor, mas não é uma coisa de uma pessoa esteja com aquele medo, sobrecarregado, ai e se isto não sai bem, eu não, esqueço, tento fazer bem, está a perceber, mas não é com aquela preocupação, com medo, ai porque se tenho mal, não sei quê,	P2 sente alívio embora se esforce por um bom desempenho, não tendo sentido medo, pressão ou preocupação com a sua representação.	Sentimentos de alívio. Despreocupação e leveza face à qualidade do seu desempenho na representação.
U.S. 78	depois no fim é que, pois ai realmente parece que saiu bem, mas naquela altura é um alívio, é... uma pessoa está, não está constrangida, não	P2 sente que, após a peça, teve uma boa prestação, não se sentindo constrangida, reforçando o alívio e a possibilidade de se esquecer dos problemas.	Percepção de ter tido uma boa prestação após a apresentação da peça. Sentimentos de alívio e à vontade.

	está... passa as coisas todas... é assim, não sei, a não ser que esteja errada...		Percepção de esquecer os problemas com a representação.
U.S. 79	E – Ok, P2, obrigada! P2 – De nada Dra., olhe desculpe se não fui mais expressiva	P2 agradece pela entrevista e pede desculpa por ter sido pouco expressiva.	Preocupação com a sua expressividade durante a entrevista.

Tabela 3: P3

Unidades de significado	P3	Passo 3: Reformulação	Passo 3: Significado psicológico
U.S.1	E - Então eu ia-te pedir para descreveres como é que foi para ti a experiência de fazer teatro de improviso? P3 – Ah... Eu ao princípio, não era por ser teatro de improviso, mas era por ser teatro, estava um bocadinho reticente, ah..., porque fazia-me lembrar uma rapariga que me pôs em, com doença mental...	No início das sessões, P3 sentiu-se hesitante em fazer teatro porque se recordava de uma rapariga que ele sente que o deixou com problemas psicológicos.	Reticência em participar nas sessões de teatro. Memórias de uma situação difícil associadas ao teatro, como bloqueio à sua participação.
U.S.2	mas, ah... depois consegui desligar-me dela e estar livre para fazer teatro, sem ter macaquinhos na cabeça, essas coisas	P3 afirma que se conseguiu separar das ideias e ruminações sobre essa rapariga.	Capacidade para se desligar das memórias associadas. Investimento no teatro.
U.S.3	e em relação ao ser de improviso gostei, gostei bastante... fez-me lembrar um programa que deu na SIC, ou que ainda está a dar na SIC, que é o não sei quê de improviso e...	P3 sentiu-se muito satisfeito por fazer teatro de improviso, afirmando que o fazia recordar um programa de televisão sobre improviso.	Sentimentos de satisfação pelo improviso. Percepção de semelhanças com um programa de televisão.
U.S. 4	e é bom porque dá mais liberdade ao actor para expressar as coisas quando quer e acrescentar umas	No improviso, P3 explica que a representação está em relação com as emoções do ator, permitindo uma maior liberdade de expressão. P3 sente que isso é cativante.	Improviso associado às emoções do ator e à sua liberdade para se adequar ao contexto da representação.

	coisas, ou retirar outras, conforme o que vai sentindo... isso parece-me interessante...		Sentimentos de interesse face ao improviso.
U.S. 5	E – Consegues-me dar algum exemplo em que isso tenha acontecido? P3 – Um exemplo... ah, pronto a minha personagem reco..., por exemplo, quando eu fui, quando estávamos a fazer aquele exercício da peça, que era a Sargenta Francisca e eu mais os meus colegas fazíamos de soldados, então ela... ousadia de poder falar quando, como está a Sargenta a falar e depois mandar-me calar e eu tinha que improvisar uma pose de quietude, de respeito e de não sei quê, e esse foi bom...	P3 recorda a sua cena da peça em conjunto com outros atores, sentindo satisfação por ter de responder improvisadamente aos estímulos que vinham de outra atriz.	Satisfação com as dinâmicas do improviso.
U.S. 6	outra é, não isso não, ah... deixa cá ver outra...	P3 tenta recordar-se de outros momentos de representação.	
U.S. 7	quando eu, quando foi a peça do A. e tínhamos que fazer, lavar o bacalhau, não sei quê, não sei quê, ah... senti-me mais à vontade por fazer improviso, em vez de estar a decorar o texto, o quê que o texto dizia, será que tem	P3 recorda-se de um momento onde contracenou, afirmando que se sentiu mais disponível por improvisar ao invés de decorar as falas de um texto.	Improviso permite liberdade e flexibilidade ao ator, quanto ao texto.

	mais um que, ou menos um mas, ou mais um não sei quê, ah...		
U.S. 8	e os tempos... os tempos podíamos ter os tempos que nós quiséssemos para, conforme íamos sentindo	No improviso, P3 revela que há uma relação entre as emoções do ator e o tempo.	Improviso permite liberdade e flexibilidade ao ator, quanto ao texto e ao tempo.
U.S. 9	e é assim, faz sentido para mim porque a pessoa aprende consigo própria, à medida que vai dizendo as coisas, vai pensando e vai melhorando alguns aspetos e... isso é interessante	P3 sente-se cativado pelo improviso porque afirma que o ator se vai conhecendo através do personagem ao mesmo tempo que se expressa, podendo refletir e crescer em diferentes variáveis.	Improviso como possibilitador de autoconhecimento e aprendizagem, com a prática.
U.S. 10	E – O quê que a pessoa aprende? P3 – Ah... é assim, às vezes, mas não, não é só no teatro de improviso, às vezes na nossa vida ouvimos coisas, ou dizemos coisas que nos, epá espera aí, isso faz lembrar não sei o quê que era sobre aquilo do não sei quantos, ah está bem, então é capaz de ser assim, assim, assim... (como se fosse um diálogo) coisas da vida, não é,	P3 exemplifica com um diálogo a sensação de aprendizagem que se obtém através do outro, no teatro e na vida.	Improviso como possibilitador de autoconhecimento e aprendizagem, com a prática e a relação de grupo.
U.S. 11	e lá no teatro de improviso, por exemplo o A., ele estava-se a descobrir a ele próprio quando estava a lavar o	Durante a construção da peça, P3 recorda a cena de outro ator, afirmando que o improviso permite a auto-descoberta de várias formas, experienciando diversas realidades.	Improviso como possibilitador de autodescoberta e de experienciar situações e contextos diversificados.

	bacalhau e a dizer “ah agora vou ser despedido, agora não sei quê...”, porque fazemos sempre de maneira diferente, que é a tal coisa do, se dá para improvisar nunca é igual...		
U.S. 12	isso é interessante porque põe o ator em, não sei se é assim que se diz, mas escuta ativa... quer dizer, eu vou ter de responder aquilo que ele me vai dizer, não é aquilo que eu já sei que o texto diz...ah.... é isso	P3 sente-se cativado pelo improviso no que toca à interação com o outro, onde explica que o ator está num contexto onde necessita de escutar e responder activamente no aqui- e-agora.	Interesse pelo improviso derivado à importância da escuta ativa. Escuta ativa para responder no aqui-e- agora.
U.S. 13	E – Falaste-me em vários momentos, que momentos é que experienciaste mais? P3 – Ah! E – Durante as sessões? P3 – Durante as sessões? Ah, tínhamos imensos exercícios, lembro- me do Flubber, tinha improviso, pois, a gente pegava no Flubber, fazíamos o que quiséssemos com ele, contra a parede, contra o chão, nas mãos, a rebolar e não sei quê (ao mesmo tempo que fazia os gestos com as mãos), e... é bom, é bom para	P3 recorda-se dos jogos de improviso durante as sessões, exemplificando com gestos o “Flubber”, que sente como bom e estimulante para a sua criatividade.	Jogos de improviso possibilitam a estimulação da criatividade.

	estimular a criatividade... para estimular a criatividade...		
U.S. 14	quer dizer, há sempre aquela parte, quer dizer, estamos medicados e não sei quê, ficamos sem vontade de fazer as coisas,	P3 sente que a medicação impede a motivação para agir.	Percepção de que a medicação bloqueia a motivação para agir.
U.S. 15	mas eu tenho vindo crescentemente a ter mais interesse por aquilo que estou a fazer e separar-me dos meus colegas que ainda estão numa fase que precisam muito do fórum e não sei quê,	P3 sente-se cada vez mais interessado naquilo que produz, afirmando que se diferencia dos outros actores, que sente como mais dependentes da instituição.	Maior interesse na sua produção face ao teatro. Percepção de que os outros atores estão mais dependentes da instituição.
U.S. 16	eu penso que já estou a conseguir libertar-me e continuar a carreira artistica e tal...	P3 sente-se mais livre, permitindo-se a uma carreira profissional artistica.	Percepção de maior autonomia relativamente à sua carreira artistica.
U.S. 17	ah... o quê que eu estava a dizer?	P3 perde-se no discurso, pendido para que reformulasse.	
U.S. 18	E – Falaste da criatividade... P3 – Da criatividade do Flubber... mas há mais, ah! O espelho, ou o Psico Espelho, ou Espelho Psicológico (Gesto Psicológico) ... E – Hmhm P3 - Também, também é interessante, a pessoa redescobre-se cada vez que tem de dizer qualquer coisa, isso é interessante,	P3 dá um exemplo de um exercício que estimula a criatividade. P3 sente que o ator aprende mais sobre si próprio com a personagem, no momento em que se expressa, sentindo-o como cativante.	Jogos de improviso como estimuladores da criatividade. Improviso como possibilitador de autodescoberta.

U.S. 19	então estamos de olhos fechados e quer dizer, o quê que eu vou dizer assim (e mostra com o corpo ao mesmo tempo que fala) “sou um canguru” (ri-se),	P3 exemplifica uma representação de exercício de improviso.	Consciência corporal associada à prática do improviso.
U.S. 20	ah... pois isso é saudável, acho que é saudável, dá, dá-me liberdade, dá criatividade é...	Com o improviso, P3 sente-se são, livre e espontâneo.	Improviso permite liberdade, espontaneidade e bem-estar.
U.S. 21	é, olha, é uma relação que não está no céu, nem está na terra, está entre o céu e a terra, quer dizer, a criat, in-in... luz, inovação, crescimento, não sei quê, mas não muito, temos que ter também os pés na terra e sabermos que o que estamos ali a fazer é teatro e não é a vida real...	P3 explica que a relação do actor com o teatro é como estar “entre o céu e a terra”, sentindo que há luz, inovação e crescimento. P3 afirma que o actor deve ter estabilidade e separar a personagem do actor.	Improviso possibilita inovação, crescimento e criatividade. Teatro de improviso implica uma gestão entre a criatividade e a presença no aqui-e-agora. Importância em separar a personagem do ator.
U.S. 22	porque uma coisa é apresentar uma peça ao público, outra coisa é andar a fazer de maluquinho pelos ruas fora, ah... as pessoas não, não entendem dessa maneira... mas, portanto, canaliza-se tudo para o teatro, no teatro,	P3 compara fazer teatro com “andar a fazer de maluquinho na rua”, explicando que o teatro permite aceitação perante o público e os actores.	Estigma das perturbações mentais sentido fora do teatro. Teatro permite canalizar a criatividade. Teatro permite a aceitação por parte dos outros.
U.S. 23	por exemplo, eu, há uma coisa que me faz confusão é ter uma profissão para a vida inteira e penso, epá se eu for ator	P3 sente-se incomodado se permanecesse numa só profissão, explicando que o teatro permite a exploração de diversas profissões, sentindo alívio. P3	Incómodo com a possibilidade de permanecer numa só profissão. Teatro permite

	sou, cada peça é uma profissão, ou são duas ou três e alivia-me mais o estômago... saber que... posso ser isto, posso ser aquilo e depois não sou nada, ao mesmo tempo não sou nada, percebe, é como Deus, Deus pode ser muito interessante mas ele representa o vazio, o... quer dizer, o oculto, nunca está no que é visível...	sente que o teatro permite-lhe ser como Deus, afirmando que pode assumir vários papéis, ao mesmo tempo que pode também não ser visto.	experienciar diversos papéis e situações específicas. Invisibilidade associada ao estigma.
U.S. 24	e é um bocadinho isso que se passa lá no teatro... apresenta, quer dizer, temos a liberdade para libertar a nossa criatividade, é isso	P3 afirma que o teatro permite a expressão da criatividade pessoal.	Teatro como promotor de criatividade pessoal.
U.S. 25	E – Para além da liberdade, que outras sensações é que aparecem? Falaste em alívio, em vazio, que outras sensações é que aparecem nesses momentos? P3 – Hm, alívio... ah... mas é assim, isto é a minha interpretação daquilo que é o teatro e o teatro de improviso, mas acredito que os meus colegas não tenham a mesma opinião...	P3 explica que a sua perspetiva sobre o teatro e o improviso pode diferir dos outros actores, sentindo alívio com o teatro.	Teatro promove alívio. Percepção de que a sua opinião não é igual à dos outros actores.
U.S. 26	ah, não sei, eu nunca lhes perguntei isso, mas como é que está a ser isto	P3 reflete sobre os outros actores, afirmando que nunca os questionou acerca da sua experiência no teatro. Sente	Importância dada à vulnerabilidade do outro.

	para eles? Porque também é importante, quer dizer, somos seres humanos e devemos preocupar-nos uns com os outros, com os mais frágeis e não sei quê, e... mais frágeis...	que isso é importante porque, considerando todos como humanos, afirma que deve existir preocupação pela vulnerabilidade do outro.	Preocupação com o processo dos outros atores.
U.S. 27	o estímulo! Estímulo, às vezes estimular, o A., o A. vai a tudo, ah... ou a Dona T., BV., “Olá Dona BV., agora é você”,	P3 afirma que os atores estimulam a iniciativa e participação uns dos outros.	No teatro, os atores provocam a iniciativa e participação uns dos outros.
U.S.28	ah... alegria... que é isso que se pretende, não é,	P3 sente alegria com o teatro, considerando que deve ser um objectivo.	Sentimentos de alegria.
U.S. 29	porque há uma coisa que acontece muito que é os doutores estão constantemente a tirar-nos do poço, a gente está sempre a mandar para o poço, vocês dizem “Vá cá para cima”, então andamos nisto, para lá e para cá... que é bom, é uma, é uma cama boa, só que eu já pensei que... que não, não, que não pode ser assim... (suspira)	P3 sente que há uma dinâmica entre actores e encenadores, em que estes puxam pelos atores pela sua participação ativa e, por sua vez, P3 sente que os outros atores esmorecem, sentindo que o conforto dessa dinâmica não deve ser assim.	Relação de dependência face à participação ativa entre atores e encenadores. Reconhecimento que esse conforto não promove a sua autonomia.
U.S. 30	e... também aparece a surpresa E – De que forma? P3 – Pois, quer dizer, estamos a fazer a... porque, porque é teatro de, é improviso!	No teatro, P3 afirma que se sente surpreendido por ser improviso.	Sentimentos de surpresa.
U.S. 31	A gente nunca sabe, mas eu quero acreditar que é para	P3 crê que a criatividade é utilizada como algo positivo, comparando à ciência.	Crença de que a criatividade é utilizada de uma forma

	o lado bom e não para o lado mau que se inventam as coisas... como os cientistas, às vezes trabalham para o mal, mas o ideal é trabalhar para o bem...		moralmente positiva.
U.S. 32	o quê que há mais... acho que não há mais nada	P3 tenta recordar outras sensações no teatro.	
U.S. 33	E – Falaste-me dos teus colegas, dos doutores, como é que é a experiência de estar em grupo? P3 – Estar em grupo, quer dizer, disse estar em grupo, estar dentro do grupo? E – Do grupo de teatro P3 – Deste grupo de teatro... E – Hmhm P3 – Ah... é assim, eu daria nota suficiente, porque eles são uns preguiçosos, querem sempre fazer outra coisa que não é o... o sumo da matéria, ou então se querem, querem pouco, se calhar não têm jeito, não sei...	P3 sente preguiça nos outros atores, explicando que por vezes se dispersam do essencial ou têm poucas ferramentas para a representação.	Crença de preguiça nos outros atores, que evitam o conteúdo que é pedido. Crença de poucas capacidades de representação nos outros atores.
U.S. 34	mas, isso chateia-me um bocado porque eu tenho a mente mais aberta, mais leve, e gosto de... ser simples e fazer as coisas com, com... com, com, com... como se fosse a água a passar, leveza,	P3 sente-se chateado com a preguiça do grupo, afirmando representar com leveza e fluidez, sentindo-se mais disponível mentalmente.	Sentimentos de zanga face à preguiça percepcionada nos outros atores. Crença de representar fluidamente.

	ou...ou transparência... e....		
U.S. 35	mas há momentos, há momentos em que é bom, há ali uma sintonia, por exemplo, quando toda a gente percebe o que é para fazer no exercício... fazer o “ah, ah, ah” (bate uma palma ao mesmo tempo, para mostrar o exercício), fazer isso e...	No teatro, P3 sentiu momentos de sintonia entre o grupo quando todos percebem o objectivo do jogo. P3 exemplifica com gestos um dos exercícios.	Percepção de sintonia no grupo quando percebem o objectivo do jogo.
U.S. 36	e é assim, eu gostava de poder ajudar os meus colegas, mas isso também não é a minha função, acho eu, não sei... não sei como é que os posso puxar para...	P3 gostaria de ajudar os seus colegas, apesar de reconhecer que não é a sua função, demonstrando dúvidas sobre como o fazer.	Desejo de ajudar os colegas. Reconhecimento das diferentes funções entre encenadores e atores.
U.S. 37	porque, pois, é a tal coisa, eles estão, eles estão numa fase que precisam muito de... daquilo que os doutores dizem, se os doutores não dizem é porque não é e... eu, eu já, já estou a... aprender a separar as águas... e....	P3 sente-se diferente em relação aos outros actores, explicando que os sente muito dependentes dos técnicos.	Percepção de que os outros actores estão mais dependentes dos encenadores face à participação. Sentimento de maior capacidade de autonomia.
U.S. 38	mas, acredito que tem coisas boas E – Tais como? P3 – A música... dançar ao som da música, hm... mais...	No teatro, P3 sente que a música e dançar ao som da música é positivo.	Sentimentos de satisfação com música e dança.
U.S. 39	E – De que forma é que a música tem impacto no grupo? P3 – Pois lá está, eles são uns preguiçosos doutora (ri-se)... podiam	P3 sente preguiça nos outros actores, mesmo com música. Explica, com gestos, que os actores deviam ser mais expansivos.	Sentimentos de preguiça nos actores. Percepção de que os movimentos corporais devem ser mais expansivos.

	estar a fazer assim, assim e assim (faz movimentos expansivos com os braços alternados), mas não, fazem assim, assim e assim (faz movimentos de contração com os braços alternados), pronto, parar eles já chega,		
U.S. 40	eu gosto de exagerar um bocadinho, por acaso é verdade... que é... que é uma coisa que se quer no teatro, pelo menos parte dele, ah... dançar ao som da música...	Com a música e a dança, P3 explica que gosta de exagerar com os movimentos do corpo, afirmando que é, em parte, um objectivo do teatro.	Crença de que um objectivo do teatro são movimentos corporais mais expansivos. Preferência pela adoção de movimentos mais expansivos.
U.S. 41	E – E tu P3, como é que tu te vês no grupo? P3 – Que estou a mais... que estou... ah... já, já me começo a sentir diferente, para o bem, ou seja, vou voltar a trabalhar... e não achar que isso é um desgosto... muito grande...porque ao mesmo tempo o trabalho agarra-nos aos... pés no chão,	No grupo, P3 sente-se “a mais”. Explica que se sente positivamente diferente, podendo voltar a trabalhar. Descreve que não sente um desgosto muito intenso porque o trabalho também lhe traz estabilidade.	Sente-se diferenciado face aos outros atores. Crença de que vai voltar a trabalhar. Percepção de que o trabalho traz estabilidade, apesar de lhe poder trazer um pouco de desgosto.
U.S. 42	se eu não tiver uma atividade como o teatro, se eu não tiver uma atividade que me agarre ao chão, a subir ninguém pede licença...	P3 sente que o teatro lhe traz estabilidade, da qual necessita.	Crença de que o teatro lhe traz estabilidade. Necessidade de estar envolvido numa atividade para estar estável.
U.S. 43	eu já subi muito alto e a queda foi grande, por isso eu, pronto, conheço o	P3 descreve a sua experiência de perturbação mental, afirmando que precisa de viver na realidade, enraizado. Afirmo que	Vivência de psicose trouxe sofrimento. Desejo de viver numa

	que lá está, mas não quero viver lá, quero viver aqui mais em baixo, tem que ser porque eles, ninguém me ajuda, nem anjos, nem E.T.s, nem coisa nenhuma, ah... e eu penso assim “então e... O quê que eu ganho em troca de favorecer estas entidades?”... portanto não dá... E – E no grupo de teatro? P3 – Pois...	esta experiência lhe trouxe sofrimento.	realidade de uma forma mais estável.
U.S. 44	E – Sentes que as sessões de teatro têm algum impacto na tua vida? P3 - Têm... Qual é o impacto? O impacto é que...	P3 afirma que o teatro tem impacto na sua vida e pensa sobre isso.	Percepção de que o teatro tem impacto na sua vida.
U.S. 45	para já uma coisa que é o que está a ser feito em personagem não é realidade... por mais que eu seja o S. Pedro no teatro, eu nunca conseguirei ser o S. Pedro na vida real...	P3 sente que o teatro o ajudou a reconhecer as diferenças entre a personagem e a realidade.	Teatro como promotor da distinção entre representação e realidade.
U.S. 46	e sim, ter essa noção, de que há coisas que até se podem dizer, ou até pode haver sentimentos e pensamentos muito relacionados aquilo que se está a dizer em teatro, mas, quer dizer, é ficção...	P3 sente que o teatro lhe deu a noção de que apesar de haver discursos, pensamentos ou sentimentos semelhantes com a realidade, acontecem num contexto de representação, distintos da realidade.	Teatro como promotor da distinção entre representação e realidade.
U.S.47	já tentei... querer conseguir...ser certos poderes e é muito complicado,	P3 aborda o desejo de ter poderes na sua experiência com psicose.	Experiência de psicose. (poderes)

	muito complicado porque por razões que não interessa estar agora aqui a dizer também, pronto,		
U.S. 48	mas a pergunta foi... E – Qual é que é o impacto que o teatro tem em ti... P3 – Pois... E – Disseste que sim, estavas-me a explicar de que forma... P3 – De que forma, portanto, canalizar a ficção para a ficção... libertar a criatividade, em que eu sei que ali tenho espaço e tempo para, mesmo que seja uma peça já é uma personagem, portanto é sempre um (dá uma gargalhada), um desvio da realidade, isso, isso eu gosto,	P3 pede para reformular a pergunta. No teatro, P3 sente que pode expressar a sua criatividade, explicando que através da criação do personagem sente que tem tempo e espaço para se desviar da realidade. P3 sente-se satisfeito com isso.	Teatro como expressão da criatividade. Criação da personagem permite experienciar uma realidade diferente da realidade. Satisfação com a possibilidade de experienciar outras realidades no teatro.
U.S.49	não gosto muito... lá está, não gosto muito da realidade, mas desligo-me do que não gosto e... desligo-me do que não gosto e... e ligo-me àquilo que gosto...	P3 sente que não gosta da realidade, mantendo conexão com aquilo que gosta e desligar-se daquilo que não o satisfaz.	Sentimentos de insatisfação com a realidade. Conexão com o que o satisfaz.
U.S.50	há coisas boas na realidade, tem é de se ter dinheiro, ou ter uma boa conversa com um amigo ou... perceber como é que...	P3 sente que ter dinheiro e conversar com um amigo são coisas positivas da realidade.	Crença de que o dinheiro e as relações de amizade são aspetos positivos da realidade.
U.S.51	o teatro e... (grande silencio) dá para gozar, a pessoa está	No teatro, P3 sente que mesmo com as direções dos encenadores, há liberdade e	Teatro como promotor da liberdade para a criação.

	ali está à vontade, às vezes há indicações do professor, da doutora, “agora façam isto, agora façam aquilo”, mas, mas... é uma liberdade...	espaço para criar. P3 exemplifica com gestos as ordens e indicações.	Percepção de direções e indicações dos encenadores, que não inibem a liberdade do ator.
U.S. 52	E – Recordas-te de algum momento em que tenhas vivido isso? P3 – Sim, na, quando estamos a dançar, a imitar o próximo... E – O quê que sentes? P3 - (Suspira) Olhe, podia-me sentir melhor se não fosse depois do almoço, se fosse assim lá a partir das três ou das quatro, tenho, como estou cheio custa-me um bocado a fazer uma dança... estranha, mas... mas gosto, gosto de... é uma maneira de estar em grupo, a imitar o líder... não sei doutora...	P3 recorda o momento de dança em grupo, onde têm de imitar o outro, no aquecimento. P3 sente alguma dificuldade, por se sentir ainda cheio do almoço, mas explica que é um momento de grupo e estar sem grupo, sendo um aspecto positivo.	Percepção de alguma dificuldade em iniciar o aquecimento. Satisfação pelo momento de grupo.
U.S.53	E - Então o quê que o teatro é para ti? P3 – Um portal, um portal para a imaginação, pessoas que sejam muito imaginativas, criativas, especulativas, tudo para lá do portal... assim um portão grande (faz a forma com as mãos), com um arco... em pedra bem trabalhada...	P3 descreve o teatro como um grande portão, com um arco em pedra bem trabalhada e caracteriza esse espaço com pessoas com imaginação, criatividade e liberdade.	Teatro como promotor de criatividade. Investimento no teatro (portal).
U.S.54	E – E que sensações	No teatro, P3	Teatro percebido c

	é que vêm quando se passa o portal? P3 – Quando se passa o portal, epá é a desbunda... E – Como? P3 - É a pessoa... a pessoa entra ali e já sabe que quer que da, pronto, dão um desconto porque é teatro, mas dá para ser quem eu quiser, posso escrever uma peça um x atores, posso escrever uma peça e...	sente êxtase porque pode experienciar diversos papéis, escrever e construir peças e personagens. P3 sente que há aceitação.	omo êxtase. Liberdade de criar e vivenciar outras realidades. Teatro possibilita a aceitação de outros.
U.S. 55	e o público assiste porque também sabe que é teatro na realidade, quer dizer, é isso... E – O quê que sentes quando o público assiste? P3 – Olhe sinto uma noção de responsabilidade que tenho que ter... dizer bem o texto, estar de frente... de frente para o público e ajudar os colegas a ganhar dramatização... e é isso E – Ok, obrigada P3! P3 – Obrigado doutora	Com o público, P3 sente responsabilidade por o ter de encarar, dizer bem o texto e cooperar com os colegas, de forma a ganharem competências teatrais.	Percepção de responsabilidade perante o público. Percepção de cooperação com os outros atores a ganharem competências para o teatro.

Anexo 7: Variações Empíricas

Tabela 4: Variações Empíricas

Constituintes Essenciais	P1	P2	P3
Estimulação de capacidades físicas e mentais	“... as sessões de teatro contribuem para eu não ser um robô, para eu não me sentir um robô, para me sentir uma pessoa ágil no movimento e ágil na mentalidade ao mesmo tempo...” (U.S. 59) “Olha desenvolve extraordinariamente a memória, desenvolve a concentração, desenvolve a atenção...” (U.S. 60)	“quando foi da dança, que eu... era, gostei imenso...” (U.S. 24) “... as sessões é mais uma brincadeira, não, não... com as sessões a gente não está, aquela coisa de fazer aí vou representar, essa é mais um... estar um... toma lá dá cá, estar mais a falar, estar mais... mais uma brincad, não é bem uma brincadeira, mas uma pessoa está mais leve, não está...” (U.S. 69)	“... isso é interessante porque põe o ator em, não sei se é assim que se diz, mas escuta ativa... quer dizer, eu vou ter de responder aquilo que ele me vai dizer, não é aquilo que eu já sei que o texto diz...” (U.S. 12) “... mas, acredito que tem coisas boas E – Tais como? P4 – A música... dançar ao som da música...” (U.S. 38)
O outro como motivação para o envolvimento	“porque depende bastante do feedback do grupo, acho que é o feedback mais genuíno, mais natural, é o do grupo que faz de plateia...” (U.S. 33) “todos nós de alguma maneira conseguimos com os exemplos desenvolver certos exercícios, certos objetivos,” (U.S. 44)	“...Ajudaram a... a sobressair, fizeram coiso para ser...” (P2, U.S. 17) “...ser igual aos outros, tento fazer o melhor possível... estar coiso com eles, falar com eles e representar com eles,” (U.S. 45)	“o estímulo! Estímulo, às vezes estimular, o Abdul, o Abdul vai a tudo, ah... ou a D. Teresa, Maria Bem-Vinda, “Olá D. Bem-Vinda, agora é você”,” (U.S. 27) “a pessoa está ali está à vontade, às vezes há indicações do professor, da doutora, “agora façam isto, agora façam aquilo”, mas, mas... é uma liberdade...” (U.S. 51)
Investimento nas relações entre grupo	“Quanto à construção das peças e à representação das peças, acho que para mim o principal foi a	“Eu gostei... Comunica-se com as pessoas e já, pronto, já deixa de ser aquela pessoa	“mas há momentos, há momentos em que é bom, há ali uma sintonia, ...” (U.S. 35)

	<i>união entre o grupo”</i> (U.S. 9) “... e começou-se realmente a sentir o grupo de teatro do G.I.R.A. ou do ISPA ou, pronto, como um grupo, que até ali era mais uma turma quase, do que um grupo,” (U.S. 15)	(faz gestos com os braços e deita a língua de fora), aquela coisa, fica só com... os pensamentos tristes e passa aquilo, ...” (U.S. 25) “e depois claro, depois a representação tem... os outros... estar lá...” (U.S. 64)	“Olhe sinto uma noção de responsabilidade que tenho que ter... dizer bem o texto, estar de frente... de frente para o público e ajudar os colegas a ganhar dramatização...” (U.S. 55)
Confrontação com as limitações associadas à perturbação mental	“... hoje sou um bocadinho menos expressiva a nível emocional, que é mesmo uma consequência, penso eu, desses tratamentos psiquiátricos, não é, que nos deixam num estado emocional tipo limbo” (U.S. 5) “... e agora desde que sou doente, ou estou doente, e tenho sido tratada com os químicos, os neurolépticos, ainda estou mais dentro da caixinha, dentro do padrão...” (U.S. 58)	“... que eu tenho problemas há muitos anos...” (U.S. 21) “pois é claro quando chego a casa... mas naquele momento até ia andar pela rua e coiso e quando, mesmo à saída, aquelas preocupação que se tem, que eu tenho sempre, basta ter filhos e estar sempre a pensar nisso esqueces...” (U.S. 39)	“... quer dizer, estamos medicados e não sei quê, ficamos sem vontade de fazer as coisas,” (U.S. 14) “eu já subi muito alto e a queda foi grande, por isso eu, pronto, conheço o que lá está, mas não quero viver lá, quero viver aqui mais em baixo, tem que ser porque eles, ninguém me ajuda, nem anjos, nem E.T.s, nem coisa nenhuma, ah...” (U.S. 43)
Resistência à participação nas sessões	“Ah... experiencio um certo nervosismo antes de ser apresentado o objetivo do trabalho ou o objetivo do jogo, antes de saber quais vão ser os jogos e o quê que temos que fazer, estou sempre um bocadinho nervosa	“às vezes parece que estou assim, ah parece que não vou representar, estou chateada, estou cansada, estou coiso, ...” (U.S. 60)	“... Eu ao princípio, não era por ser teatro de improviso, mas era por ser teatro, estava um bocadinho reticente, ah..., porque fazia-me lembrar uma rapariga que me pôs em, com doença mental...” (U.S. 1)

	porque tenho sempre medo de falhar,” (U.S. 20) “de maneira que a partir do momento em que sei o que temos de fazer, raramente me ofereço para ser a primeira, não é, mas por isso mesmo, porque estou um bocadinho nervosa...” (U.S. 23)		“...(Suspira) Olhe, podia-me sentir melhor se não fosse depois do almoço, se fosse assim lá a partir das três ou das quatro, tenho, como estou cheio custa-me um bocado a fazer uma dança... estranha...” (U.S. 52)
Redescoberta do próprio com a vivência de diferentes realidades	“Além disso também trabalhamos situações, também trabalhamos aspetos da personalidade, contextos, há uma série de variáveis que são treinadas através desses jogos e que eu gosto muito...” (U.S. 7)	“É uma sensação de a gente estar, ser uma nova pessoa, faz de conta que a gente é uma nova pessoa, que a vida mudou, que a vida nasceu outra vida, ...” (U.S. 23)	“... a pessoa redescobre-se cada vez que tem de dizer qualquer coisa, isso é interessante,” (U.S. 18)
Benefícios de valência emocional positiva	“Gostei da minha peça, do meu papel, acho que teve graça, teve mérito também pela mensagem que continha” (U.S. 12) “Têm... eu sinto-me bem, sinto-me leve, sinto-me... recompensada pela situação de grupo, sinto que estou a trabalhar aspetos importantes da personalidade...” (U.S. 56)	“Mas gosto... é muito coiso, bom para mim, ...” (U. S. 35) “é um alívio, parece que até uma pessoa está mais... está mais leve” (U.S. 50)	“ah... pois isso é saudável, acho que é saudável, dá, dá-me liberdade, dá criatividade é...” (U.S. 20) “... a pessoa entra ali e já sabe que quer que da, pronto, dão um desconto porque é teatro, mas dá para ser quem eu quiser...” (U.S. 54)