



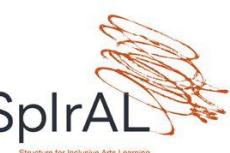
SpirAL

Structures for inclusive arts learning

METHODS, PRACTICES AND TOOLS FOR INCLUSIVE ARTS



Co-funded by
the European Union



SplrAL - Estruturas de Formação Artística Inclusiva

MÉTODOS, PRÁTICAS E FERRAMENTAS PARA AS ARTES INCLUSIVAS

Coordenação:

Luís Rodrigues

Coordenação do projeto:

Glocalmusic (PT)

Parceiros:

TOPOS ALLOU - AEROPLIO Theatre (GR),

Hungarian Special Arts Workshop Association (HU)

Fondazione AIDA (IT)

Fundacion Uxio Novoneyra (SP)

Design e layout:

Timea Franczia

Revisão de texto, Assistente de edição:

Dora Zsupos

Co financiado pelo programa Erasmus , da União Europeia

Ano da publicação: 2025

Tradução para português (a partir da versão original em inglês): *Esta edição corresponde a uma tradução da publicação original.*

Isenção de responsabilidade

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um endosso dos respetivos conteúdos, que refletem apenas as opiniões dos autores, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer utilização que venha a ser feita da informação nela contida.

Homenagem a Alexandra Santos

A Alexandra Santos foi uma figura central da equipa portuguesa, cujo compromisso e sensibilidade marcaram profundamente o projeto SpIrAL.

Queremos prestar uma homenagem especial a Alexandra Santos, que nos deixou demasiado cedo. A sua presença no projeto foi fundamental, marcada pela sua humanidade, solidariedade e grandeza enquanto ser humano.

Recordamos o seu profissionalismo, a sua motivação e a sua dedicação constante ao projeto — sempre acompanhadas por palavras de incentivo e por um sorriso que inspirava todos à sua volta. Alexandra deixou em nós um vazio profundo, difícil de preencher, mas também a certeza de que nos tornámos pessoas mais ricas e melhores por termos partilhado com ela este e outros caminhos.

Para nós, colegas e amigos, a sua memória permanecerá como uma inspiração e como uma parte inseparável da história do SpIrAL — e para além dele.

NOTA EDITORIAL

Este livro metodológico é um dos principais produtos intelectuais do projeto Erasmus+ SpirAL - Structures for Inclusive Arts Learning. Foi concebido simultaneamente como um guia metodológico e prático, destinado a apoiar educadores, artistas, profissionais da cultura e organizações no desenvolvimento de práticas artísticas mais inclusivas e acessíveis.

A publicação integra fundamentos teóricos, metodologias multidisciplinares e instrumentos de avaliação, todos eles articulados com a prática desenvolvida ao longo de todo o ciclo do projeto pelos seus participantes.

O processo editorial seguiu os valores que orientam o programa Erasmus+: participação, igualdade, acessibilidade e cooperação. O livro reflete, assim, tanto o rigor metodológico como a experiência vivida da criação artística inclusiva, afirmando a inclusão como uma expressão de cidadania cultural, de inovação social e de desenvolvimento das artes.

Enquadra-se igualmente em referências internacionais e europeias fundamentais, nomeadamente a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (CRPD), o Ato Europeu da Acessibilidade (EAA - Diretiva 2019/882) e a Estratégia da UE para os Direitos das Pessoas com Deficiência 2021-2030.

Quero expressar a minha gratidão a todos os parceiros, formadores, artistas, pessoas com deficiência e participantes da comunidade que contribuíram para este trabalho coletivo. Que este livro possa inspirar novas práticas, apoiar políticas culturais e reforçar a convicção de que as artes são um espaço de diversidade, acessibilidade e enriquecimento para todos.

Luís Miguel Rodrigues

Coordenação Editorial, Projeto SpirAL

SOBRE O PROJETO SPIRAL

O SpIrAL é um projeto de cooperação europeia dedicado ao desenvolvimento, testagem e disseminação de metodologias de artes inclusivas, com e para pessoas com deficiência, concebido para apoiar o trabalho de artistas, educadores e profissionais da cultura. Reúne organizações de diferentes países, combinando saberes nas áreas do teatro, da dança, da música, do multimédia e da mediação cultural.

Os objetivos do projeto consistem em reforçar as competências de artistas, educadores e profissionais da cultura; promover a acessibilidade e a participação em condições de igualdade na criação artística; criar estruturas de formação artística inclusiva; e desenvolver currículos e programas no domínio das artes inclusivas, concretizados neste manual metodológico enquanto recurso partilhado. Ao articular práticas multidisciplinares com instrumentos de avaliação inclusivos, o SpIrAL contribui para um ecossistema artístico mais diverso e inovador

O SpIrAL está alinhado com quadros internacionais e europeus fundamentais, como a Convenção das N.U. sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (CRPD), o Ato Europeu da Acessibilidade (EAA - Diretiva 2019/882) e a Estratégia da UE para os Direitos das Pessoas com Deficiência 2021-2030. Reflete os valores do programa Erasmus+ – participação, igualdade, acessibilidade e cooperação –, sublinhando que a inclusão nas artes é uma expressão de cidadania cultural e de inovação artística.

ÍNDICE

01. INTRODUÇÃO

02. CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA

- 2.1. Definições-chave: artes inclusivas e acessibilidade**
- 2.2. Benefícios das artes inclusivas**
- 2.3. Contexto histórico**
- 2.4. Enquadramento legal e estratégico**
- 2.5. Perspetivas europeias e nacionais sobre as artes inclusivas**
- 2.6. Implicações para os currículos e a avaliação no SpirAL**
- 2.7. Síntese**

03. METODOLOGIAS E PRÁTICAS

- 3.1. Introdução**
- 3.2. Enquadramento metodológico**
- 3.3. Perfis requeridos em equipas multidisciplinares**
- 3.4. Orientações práticas para o planeamento**
 - 3.4.1. Objetivos acessíveis**
 - 3.4.2. Agendas flexíveis**
 - 3.4.3. Espaços adequados**
 - 3.4.4. Envolvimento comunitário**
- 3.5. Abordagem multidisciplinar aprofundada**
- 3.6. Percurso para a avaliação contínua**
- 3.7. Síntese científica**

04. MÓDULOS PRÁTICOS POR DISCIPLINA

4.1. Dança

- 4.1.1. Considerações preliminares**
- 4.1.2. Técnicas adaptadas**
- 4.1.3. Consciência corporal**
- 4.1.4. Ritmos colaborativos**
- 4.1.5. Anexo - Fichas metodológicas**

4.2. Música

- 4.2.1. Considerações preliminares**
- 4.2.2. Composição inclusiva**
- 4.2.3. Tecnologia assistiva**
- 4.2.4. Anexo - Fichas metodológicas**

4.3. Teatro

- 4.3.1. Linguagem corporal acessível**
- 4.3.2. Improvisação adaptada**

- 4.3.3. Narrativas inclusivas**
- 4.3.4. Anexo - Fichas metodológicas**

4.4. Artes Visuais

- 4.4.1. Introdução**
- 4.4.2. Relevância profissional e artística**
- 4.4.3. Anexo - Fichas metodológicas**

4.5. Multimédia

- 4.5.1. Considerações preliminares**
- 4.5.2. Exemplos de atividades práticas**
- 4.5.3. Reflexões a partir da prática**
- 4.5.4. Anexo - Fichas metodológicas**

4.6. Literatura

- 4.6.1. Enquadramento metodológico**
- 4.6.2. Exercícios práticos**

05. AVALIAÇÃO, IMPACTO E MONITORIZAÇÃO

- 5.1. Finalidade e princípios**
- 5.2. Métodos de avaliação**
- 5.3. Instrumentos de feedback**
- 5.4. Indicadores nas artes inclusivas**
- 5.5. Reflexão contínua**
- 5.6. Indicadores de impacto**
- 5.7. Ética, salvaguarda e dados**
- 5.8. Exemplos**
- 5.9. Síntese científica**

06. ESTUDOS DE CASO E BOAS PRÁTICAS

- 6.1. Projetos inspiradores por país**
- 6.2. Testemunhos**
- 6.3. Lições aprendidas**

07. RECOMENDAÇÕES

- 7.1. Boas práticas**
- 7.2. Orientações para implementação**
- 7.3. Ferramentas práticas para profissionais e artistas**
- 7.4. Ferramentas práticas para profissionais e artistas**
 - 7.4.1. Percurso para a cofacilitação por pessoas com diversidade funcional**
 - 7.5. Adaptação das práticas artísticas a diferentes necessidades de aprendizagem e cognitivas**
 - 7.6. Sustentabilidade e desenvolvimento**

09. CONTRIBUTOS

10. RECURSOS E REFERÊNCIAS

10.1. Contactos das organizações

10.2. Glossário

10.3. Bibliografia

INTRODUÇÃO

O projeto **SpIral - Structures for Inclusive Arts Learning** foi desenvolvido no âmbito do Programa Erasmus+ (Ação-Chave 220 - Parcerias de Cooperação na Educação de Adultos, KA220-ADU), com o objetivo de promover a inclusão social através das artes. Acreditamos que todas as pessoas têm o direito de participar plenamente na vida cultural e que as artes são uma ferramenta poderosa de expressão, encontro e cidadania.

O SpIral reúne um consórcio europeu de organizações da Grécia, Hungria, Itália, Portugal e Espanha, combinando experiências diversas nas áreas das artes inclusivas, da educação de adultos e do trabalho comunitário, com vista à construção de uma abordagem metodológica partilhada. (Os perfis completos das organizações parceiras e das respetivas equipas podem ser consultados no final deste livro.)

O PROJETO DÁ CONTINUIDADE A UM PERCURSO JÁ INICIADO:

1- *So Far So Near -Inclusive Arts (2019-2021)*

promoted the exchange of inclusive methodologies among European partners, showing how creativity can bring communities closer together.

2- *(In)Different Journey (2021-2023)*

consolidou esta visão através da produção de um livro de boas práticas em artes inclusivas.

3 - *SpirAL (2023-2025)*

marca a fase seguinte deste percurso, aprofundando a investigação desenvolvida e estruturando-a em **currículos artísticos inclusivos**, ao mesmo tempo que oferece um **quadro metodológico sólido** para apoiar a formação, a prática artística e a partilha de conhecimento.

Este **livro metodológico** é um dos principais resultados do projeto. Foi construído de forma colaborativa, reunindo o conhecimento e a experiência de parceiros de diferentes países europeus.

O seu propósito vai além da apresentação de técnicas: procura **abrir caminhos para a experimentação criativa e inclusiva**, incentivando educadores, artistas e organizações a conceber atividades artísticas **acessíveis, significativas e participativas para todas as pessoas**.

Público-alvo: este manual destina-se a educadores, artistas, organizações culturais, técnicos sociais e trabalhadores comunitários. Poderá também inspirar instituições públicas e privadas que procurem tornar as suas práticas mais inclusivas e participativas.

O QUE ENTENDEMOS POR ARTES INCLUSIVAS?

Práticas centradas na **criação artística** (e não na terapia), nas quais artistas com e sem deficiência colaboram **em condições de igualdade**. As artes inclusivas valorizam **resultados artísticos de elevada qualidade** e reconhecem o caráter **mutuamente benéfico** do processo, no qual todas as pessoas participantes aprendem e desaprendem umas com as outras.

Estas práticas destacam o papel da arte como um **espaço de expressão, cidadania e transformação social**, promovendo a diversidade de participação e assegurando que as pessoas com deficiência deixam de ser destinatárias passivas para se tornarem **criadoras ativas**, assumindo autoria, responsabilidade e envolvimento pleno no trabalho artístico (Fox & Macpherson, 2021).

ESTRUTURA DO MANUAL

Para garantir clareza e aplicabilidade prática, o manual segue uma **estrutura progressiva**, que acompanha o leitor desde os fundamentos conceptuais até à aplicação concreta no terreno:

CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA

Conceitos-chave, enquadramentos legais e contexto histórico que sustentam o desenvolvimento das artes inclusivas, enquadramento-as a nível europeu e internacional.

METODOLOGIAS E PRÁTICAS

Abordagens baseadas em:

equipas multidisciplinares;

planeamento acessível;

envolvimento ativo da comunidade.

Esta secção apresenta princípios e estratégias para a implementação de práticas artísticas inclusivas, colaborativas e sustentáveis.

MÓDULOS PRÁTICOS POR DISCIPLINA ARTÍSTICA

Teatro, dança, música, multimédia e literatura – com exemplos práticos e sugestões de aplicação adaptáveis a diferentes contextos educativos, artísticos e comunitários.

AVALIAÇÃO E IMPACTO

Ferramentas e indicadores para a medição de resultados, apoiando a avaliação do impacto artístico, social e educativo das práticas desenvolvidas.

ESTUDOS DE CASO E BOAS PRÁTICAS

Experiências inspiradoras desenvolvidas nos países parceiros do projeto, evidenciando diferentes modelos de implementação das artes inclusivas.

RECOMENDAÇÕES PRÁTICAS, RECURSOS E REFERÊNCIAS

Ferramentas de apoio, contactos e materiais úteis que facilitam a replicação, adaptação e continuidade das práticas apresentadas no manual.

O SIMBOLISMO DA ESPIRAL

O SpiRAL é mais do que um projeto: é uma ideia em movimento, que cresce como uma espiral. Este símbolo representa o desenvolvimento contínuo, a aprendizagem permanente e a forma como a arte e a inclusão se expandem a partir de um ponto central para envolver cada vez mais pessoas e comunidades.

A espiral não tem fim: é um ciclo que nunca se fecha, sempre em evolução – por vezes mais rápido, por vezes mais lento – mas sempre em movimento, alimentado pela partilha, pela experimentação e pela cooperação.

Esperamos que este manual seja útil, que inspire novos projetos e que contribua para reforçar a convicção de que a arte é – e deve ser sempre – um direito universal.

Luís Miguel Rodrigues
Coordenador do Projeto

2. CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA

A arte, enquanto linguagem universal, sempre desempenhou um papel central na construção de sociedades mais justas e participativas. No entanto, nem sempre foi acessível a todas as pessoas. As artes inclusivas surgem como resposta a este desafio, afirmando que a criação artística não deve ser um privilégio de alguns, mas um **direito partilhado por todas as pessoas**.

Este capítulo apresenta o enquadramento teórico necessário para compreender o conceito de artes inclusivas e a sua relevância social, histórica e legal, servindo de base ao trabalho desenvolvido no âmbito do projeto SpirAL.

2.1. Definições-chave: Artes Inclusivas e Acessibilidade

As artes inclusivas são práticas criativas que asseguram que todas as pessoas podem participar plenamente em atividades artísticas. Estas práticas valorizam a diversidade como uma fonte de riqueza criativa, reconhecendo que cada pessoa tem um contributo único a oferecer, independentemente da sua capacidade, origem cultural ou condição social.

É importante sublinhar que as artes inclusivas não devem ser confundidas com abordagens terapêuticas. Embora a prática artística possa trazer benefícios terapêuticos, no contexto das artes inclusivas o foco está na **criação artística, no valor estético e na experiência coletiva de participação**.

Acessibilidade

A acessibilidade é igualmente central e abrange múltiplas dimensões. Com base em quadros de referência consolidados, este guia identifica **oito áreas-chave de acessibilidade**:

Acessibilidade física refere-se à garantia de que espaços culturais, palcos, estúdios e galerias são utilizáveis por todas as pessoas, incluindo pessoas com mobilidade reduzida.

Acessibilidade comunicacional diz respeito à utilização de linguagem clara, formatos de leitura fácil e recursos como interpretação em língua gestual ou legendagem em tempo real.

Acessibilidade cognitiva e de aprendizagem implica a disponibilização de estruturas e instruções claras, a oferta de informação em múltiplos formatos (visual, oral e escrito) e a flexibilidade no tempo. As atividades devem ser adaptadas de forma iterativa a diferentes estilos de aprendizagem e necessidades de processamento cognitivo, com base nas respostas das pessoas participantes.

Acessibilidade digital assegura que as plataformas online cumprem normas internacionais de acessibilidade, permitindo a participação de pessoas cegas, surdas ou com outras deficiências.

Acessibilidade social envolve a criação de ambientes seguros, respeitosos e acolhedores, onde todas as pessoas se sentem valorizadas e participam ativamente no planeamento e na construção das atividades, e não apenas na sua execução.

Acessibilidade atitudinal implica o combate a preconceitos e estereótipos que frequentemente excluem pessoas com deficiência ou grupos minoritários da vida cultural.

Acessibilidade sensorial requer ajustamentos que respondam a diferentes sensibilidades, como iluminação adaptada, ambientes sonoros controlados, guias táteis e sessões relaxadas.

Acessibilidade económica significa garantir que o custo não constitui uma barreira à participação, por exemplo através da atribuição de bolsas, da cobertura de despesas de participação ou da utilização de programas de

financiamento, como o Erasmus+, para apoiar o envolvimento de participantes com deficiência.

2.2. Benefícios das Artes Inclusivas

As artes inclusivas geram múltiplos benefícios a nível **individual, comunitário e cultural**.

Para as pessoas participantes, reforçam a autoestima, a autonomia, o empoderamento e o bem-estar, contribuindo simultaneamente para o desenvolvimento de competências, a melhoria da comunicação, das capacidades interpessoais e do sentido de agência. Contribuem ainda para a saúde mental e física, reduzem o isolamento social e promovem a acessibilidade intelectual.

Para as comunidades, as artes inclusivas constroem redes de pertença e apoio mútuo, reduzem o estigma e o preconceito e incentivam a cidadania ativa e a participação democrática.

Para o setor cultural, introduzem novas linguagens e estéticas resultantes da diversidade de corpos, sentidos e formas de expressão. Diversificam públicos e promovem um envolvimento social mais amplo com as artes, reforçando a convicção de que a cultura é um direito de todas as pessoas, e não um privilégio de algumas.

As artes inclusivas não são, assim, apenas uma boa prática social: representam um espaço de **qualidade artística, justiça social e inovação cultural**. Contribuem também para redefinir o conceito de espaço artístico, criando oportunidades para que a arte exista não apenas em galerias e museus, mas também em contextos comunitários e na vida quotidiana.

2.3. Contexto Histórico

As artes inclusivas desenvolveram-se ao longo de um percurso histórico moldado por movimentos sociais e culturais. Nas décadas de 1960 e 1970, os movimentos pelos direitos civis e pelos direitos das pessoas com deficiência, nos Estados Unidos e na Europa, reivindicaram não apenas a acessibilidade física, mas também o **direito à participação cultural**.

O ativismo inicial no Reino Unido, nos Países Baixos e nos países escandinavos centrou-se no acesso equitativo à educação, ao trabalho e aos espaços públicos, lançando as bases para práticas culturais inclusivas.

Nas décadas de 1980 e 1990, emergiram projetos de artes comunitárias que reforçaram a cultura como uma ferramenta de **coesão social**. Já no século XXI, fenómenos como a globalização, a migração e o desenvolvimento de políticas públicas de inclusão vieram sublinhar a necessidade de metodologias artísticas que promovam o **diálogo intercultural** e a **acessibilidade universal**.

Nos países parceiros do projeto SpirAL, este percurso assumiu formas distintas:

Em Portugal, verificou-se uma forte presença do teatro comunitário e de experiências de dança inclusiva, tendo o Plano Nacional das Artes (2019-2024) integrado a acessibilidade como uma prioridade estratégica.

Em Itália, consolidou-se a tradição do teatro social e educativo, enquanto novas políticas passaram a abordar a formação em acessibilidade cultural.

Em Espanha, foi desenvolvida uma legislação robusta em matéria de acessibilidade universal, e os governos regionais lançaram programas de cultura inclusiva.

Na Grécia, o reforço das artes comunitárias surgiu como resposta à crise económica e aos fluxos migratórios, com instituições como a Ópera Nacional e o Centro Onassis a liderarem iniciativas acessíveis.

Na Hungria, após a transição política da década de 1990, organizações da sociedade civil começaram a defender a acessibilidade, a educação e a participação social das pessoas com deficiência, com marcos legislativos relevantes, como a Lei XXVI de 1998 sobre acessibilidade e não discriminação, e a ratificação da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (CRPD) em 2007.

2.4. Enquadramento Legal e Estratégico

A consolidação das artes inclusivas é sustentada por um **quadro legal e estratégico sólido**, desenvolvido a nível internacional, europeu e nacional.

Nível Internacional

A **Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência** (2006) afirma, no seu Artigo 30.º, o direito à **plena participação na vida cultural e artística**. De igual modo, a **Declaração Universal dos Direitos Humanos** (1948) garante, no Artigo 27.º, o direito de todas as pessoas a participar na vida cultural.

Nível Europeu

A **Estratégia da União Europeia para os Direitos das Pessoas com Deficiência 2021-2030** destaca a acessibilidade e a participação cultural como prioridades fundamentais.

O **Ato Europeu da Acessibilidade** (Diretiva 2019/882) estabelece requisitos de acessibilidade para produtos e serviços culturais e digitais, com aplicação obrigatória a partir de 2025.

O **Plano de Trabalho da UE para a Cultura 2023-2026** reforça igualmente o acesso e a participação na cultura como eixos prioritários.

Em complemento, o **centro de recursos AccessibleEU**, lançado em 2023, apoia a partilha de conhecimento, ferramentas e boas práticas no domínio da acessibilidade.

Nível Nacional

Cada país parceiro do projeto dispõe de medidas específicas de enquadramento e apoio:

Em Portugal, destacam-se a Lei n.º 38/2004, o Plano Nacional das Artes e a linha de financiamento da DGARTES *Arte Sem Barreiras*, que têm sido fundamentais para a promoção da acessibilidade cultural.

Em Itália, a Lei n.º 104/1992, o Plano Nacional de Educação para o Património Cultural e o programa **PNRR Cultura 4.0** constituem uma base sólida para o desenvolvimento de práticas culturais inclusivas.

Em Espanha, estão em vigor o Real Decreto Legislativo n.º 1/2013, que aprova a Lei Geral dos Direitos das Pessoas com Deficiência, e o Real Decreto n.º 1112/2018, relativo à acessibilidade digital.

Na Grécia, a inclusão é promovida através da Lei n.º 4488/2017, complementada por iniciativas acessíveis lideradas por instituições culturais de referência.

Na Hungria, o enquadramento baseia-se na Lei XXVI de 1998, no Programa Nacional para a Deficiência (2021-2030) e no apoio do Fundo Nacional da Cultura.

2.5. Perspetivas Europeias e Nacionais sobre as Artes Inclusivas

Em toda a Europa, as artes inclusivas evoluíram de práticas de base comunitária para um **campo reconhecido no âmbito das políticas culturais**. Projetos como *Europe Beyond Access* demonstraram que os artistas com deficiência não são apenas beneficiários de medidas de inclusão, mas também **líderes de inovação estética**.

A nível europeu, as artes inclusivas estão hoje integradas em programas como o **Erasmus+** e o **Europa Criativa**, refletindo-se em estratégias como a **Estratégia para os Direitos das Pessoas com Deficiência** e a iniciativa

AccessibleEU. Estas práticas contribuem para redefinir o próprio conceito de arte, ao desafiar cânones estéticos e modelos tradicionais de produção artística.

A nível nacional, cada país parceiro seguiu percursos distintos, mas todos convergem no reconhecimento das artes inclusivas como um **direito cultural**.

Em **Portugal**, a inclusão está integrada no Plano Nacional das Artes.

Em **Itália**, combina-se o teatro de intervenção social com novos investimentos em acessibilidade cultural.

Em **Espanha**, dá-se especial ênfase aos enquadramentos legais e às iniciativas regionais.

Na **Grécia**, a inclusão é articulada com os contextos migratórios e com a liderança de instituições culturais.

Na **Hungria**, o desenvolvimento das artes inclusivas assenta em quadros legais consolidados e no financiamento cultural de âmbito nacional.

Apesar dos avanços, as artes inclusivas enfrentam **três desafios centrais**, que revelam tensões produtivas inerentes a este campo de atuação.

Em primeiro lugar, o equilíbrio entre **inclusão social e excelência artística**, garantindo uma participação significativa sem comprometer elevados padrões criativos.

Em segundo lugar, a transição do envolvimento comunitário para o **reconhecimento profissional**, à medida que artistas com deficiência passam de participantes a profissionais reconhecidos.

Por fim, a existência de **desfasamentos entre políticas e práticas**: apesar de os enquadramentos legais apoiarem a inclusão, a participação cultural continua a ser desigual em diferentes contextos europeus.

2.6. Implicações para os Currículos e para a Avaliação no SpIrAL

O enquadramento teórico apresentado anteriormente tem **implicações diretas** na conceção dos currículos de formação e nas práticas de avaliação desenvolvidas no âmbito do SpIrAL. Não se trata de prescrições rígidas, mas

de **princípios orientadores** que devem informar a implementação do programa.

Os módulos de formação devem seguir princípios-chave:

Aplicar o **design universal** aos processos criativos, aos espaços, à comunicação e às plataformas digitais;

Incluir públicos e artistas com deficiência como **parceiros regulares**, e não como participantes ocasionais;

Planear a acessibilidade desde o início de **todas as fases do projeto**;

Desenvolver competências múltiplas: artísticas, de mediação, de produção inclusiva e de **ética do cuidado**;

Desenvolver competências técnicas em acessibilidade, como interpretação em língua gestual, legendagem, audiodescrição e acessibilidade digital.

Os **indicadores de monitorização** devem ser definidos a nível estrutural, processual e de resultados.

Ao nível **estrutural**, incluem-se aspetos como a afetação de orçamento à acessibilidade, a existência de políticas institucionais e o cumprimento do Ato Europeu da Acessibilidade, bem como a utilização dos recursos do **AccessibleEU**.

Ao nível **dos processos**, a monitorização envolve a medição da proporção de atividades que disponibilizam serviços de acessibilidade, o envolvimento de artistas com deficiência em funções de decisão e a utilização de metodologias participativas.

Ao nível **dos resultados**, os indicadores devem captar a diversidade e o número de participantes, a qualidade percebida, a progressão de artistas para contextos profissionais e a remoção de barreiras, como a existência de websites acessíveis, sistemas de bilhética inclusivos e espaços culturais acessíveis.

Embora o SpIrlAL não implemente diretamente todas estas medidas, estas funcionam como **referenciais aspiracionais** para instituições culturais que pretendam expandir ou replicar a abordagem do projeto.

Estes princípios e indicadores constituem uma referência inicial para a conceção de currículos inclusivos. A sua aplicação plena será, no entanto, desenvolvida no **Capítulo 5 - Avaliação, Impacto e Monitorização**, onde serão apresentados instrumentos específicos, métodos de recolha de dados e estratégias de avaliação participativa.

Desta forma, o Capítulo 2 estabelece uma **ponte conceptual e metodológica entre a teoria e a avaliação**, garantindo a coerência global do manual.

2.7. Síntese

Este capítulo demonstra que as artes inclusivas assentam em **três pilares essenciais**: um conceito claro de criação artística acessível a todas as pessoas e distinto da terapia; uma história rica, moldada por movimentos sociais, culturais e políticos; e um **quadro legal sólido** a nível internacional, europeu e nacional.

As artes inclusivas geram benefícios pessoais, sociais e culturais, afirmam-se como um **direito humano** e emergem como um recurso criativo fundamental. O projeto SpIrlAL traduz este enquadramento em **currículos inclusivos e métodos de avaliação**, garantindo que a arte é, em todas as suas dimensões, um espaço **universal e transformador**.

03. METODOLOGIAS E PRÁTICAS

3.1. Introdução

As artes inclusivas exigem não apenas inspiração criativa, mas também **estruturas metodológicas rigorosas**, fundamentadas no **Desenho Universal para a Aprendizagem (UDL)**, na **cocriação** e na **ética do cuidado**.

Em contextos inclusivos, o corpo e o espaço são centrais. No entanto, os estudos da cultura da deficiência recordam-nos que estas categorias nunca são neutras: os corpos são lugares de diferença, vulnerabilidade e interdependência, e o espaço é moldado por relações de poder, acesso e pertença (Kuppers, P., 2003). Esta perspetiva revela que a inclusão vai muito além da postura, da voz ou das relações espaciais. Questiona quais os **corpos e modos de movimento que são reconhecidos, valorizados e a quem é atribuída autoria no processo artístico** (Kuppers, P., 2007).

3.2. Methodological Framework

O enquadramento metodológico aqui apresentado resulta das contribuições dos **Subgrupos de Dança, Teatro, Música e Multimédia** da parceria SpiRAL. Estes subgrupos reuniram profissionais de diferentes países, que cocriaram práticas inclusivas a partir das suas competências disciplinares específicas. Cada subgrupo foi responsável pela recolha e criação de conteúdos curriculares na sua área artística, contribuindo simultaneamente para a estrutura global e o conteúdo deste guia metodológico.

Os subgrupos partilharam práticas de improvisação, teatro, movimento, dança, música e multimédia, ancoradas em literatura académica internacional com revisão por pares.

Este enquadramento demonstra que as metodologias das artes inclusivas assentam em **três elementos fundamentais**:

1. Fundamentos - O que nos orienta

Desenho Universal para a Aprendizagem (UDL)

Legislação sobre acessibilidade

Ética do cuidado

2. Processos - Como trabalhamos

Cocriação com as pessoas participantes

Técnicas de improvisação

Ensaios estruturados

Trabalho transversal entre diferentes formas artísticas

3. Avaliação - Como medimos o sucesso

Avaliação contínua ao longo das atividades

Envolvimento das pessoas participantes nos processos de avaliação

Melhoria contínua

O **Subgrupo de Teatro** concluiu que os exercícios e jogos nunca devem ser utilizados como treinos isolados, mas sim **integrados na intenção dramática ou artística**. Os ensaios e workshops precisam de ser contextualizados, de modo a que a memória, a atenção e a coordenação se desenvolvam de forma natural no fluxo da narrativa ou da performance. Esta abordagem assegura simultaneamente a **autenticidade artística** e a **agência das pessoas participantes**.

O **Desenho Universal para a Aprendizagem (UDL)** é um quadro conceptual desenvolvido pelo **CAST** que orienta a criação de experiências de aprendizagem **acessíveis a todas as pessoas desde o início**. O UDL assenta em três princípios fundamentais:

Múltiplos meios de envolvimento, oferecendo diferentes formas de motivar as pessoas aprendentes;

Múltiplos meios de representação, apresentando a informação através de formatos visuais, auditivos e táteis;

Múltiplos meios de ação e expressão, disponibilizando alternativas para demonstrar conhecimentos e competências.

No contexto das artes inclusivas, o UDL garante que as atividades criativas, os espaços e os métodos de avaliação acomodam **diferentes capacidades e estilos de aprendizagem desde a fase de planeamento**, em vez de se recorrer a soluções de acessibilidade a posteriori (CAST, 2018).

3.3. Perfis Necessários em Equipas Multidisciplinares

Os projetos inclusivos dependem de equipas que combinem **excelência artística, pedagogia inclusiva, competências em acessibilidade, gestão cultural e conhecimento em educação especial**. No núcleo artístico, formadores nas áreas da dança, teatro, música e multimédia **cofacilitam** as sessões, alternando entre liderança e escuta, de acordo com as necessidades do grupo e o momento criativo.

Igualmente indispensáveis são os contributos de **gestores culturais e de profissionais da educação especial**, que apoiam o processo artístico através da aplicação do seu conhecimento sobre as necessidades específicas das pessoas participantes. O bom funcionamento dos projetos inclusivos assenta na **interação contínua entre estas diferentes áreas de especialização**.

A cofacilitação aumenta a permeabilidade a múltiplas formas de participação – voz, gesto, som, imagem – e contribui para a criação de uma **linguagem comum**, reduzindo a dependência de códigos disciplinares fechados. Esta abordagem torna as práticas artísticas mais acessíveis, preservando simultaneamente a qualidade através da improvisação adaptada e de narrativas inclusivas.

As equipas beneficiam da **integração estrutural de funções de acessibilidade**, em vez da sua inclusão pontual: intérpretes de língua gestual, profissionais de legendagem em tempo real, consultores de audiodescrição, especialistas em comunicação com base no design universal e peritos em acessibilidade digital. Esta integração garante a participação plena e alinha o projeto com referências europeias, como o **Ato Europeu da Acessibilidade** (Diretiva 2019/882) e as **normas WCAG 2.2**.

A **representação** é igualmente fundamental: artistas com deficiência devem assumir funções de ensino e de tomada de decisão, contribuindo para redefinir as próprias noções de excelência e estética. Ao nível organizacional, é útil distinguir – e prever orçamento para – a **produção inclusiva** (bilhética acessível, informação em linguagem simples, websites de fácil utilização), a **mediação comunitária** e a **coordenação da avaliação**, assegurando qualidade e sustentabilidade a longo prazo.

3.4. Orientações Práticas para o Planeamento

3.4.1. Objetivos Acessíveis

Os objetivos artísticos devem ser **claros, acessíveis e partilhados** por todas as pessoas participantes, visando expandir a expressividade, refinar a escuta, reforçar a presença em cena e aprofundar a qualidade artística. As estratégias para alcançar estes objetivos devem ser **diferenciadas**, de forma a acomodar as capacidades e necessidades de cada participante. Esta abordagem está alinhada com o princípio do **Desenho Universal para a Aprendizagem (UDL)**, ao disponibilizar múltiplos meios de envolvimento, representação e ação/expressão.

Na prática, a diferenciação significa que uma pessoa participante pode envolver-se através de gestos mínimos, outra através da voz, de instrumentos digitais ou de estímulos visuais. Os objetivos devem estar sempre ligados à **narrativa ou à intenção artística** do trabalho, uma vez que exercícios isolados não garantem a transferência de competências.

Em processos de criação inclusiva, **cada som, movimento e elemento visual tem valor intrínseco**, sejam notas sustentadas, gestos rítmicos ou silêncios. A abordagem procura apoiar as pessoas participantes na construção de um **estado mental criativo**, que lhes permita ultrapassar padrões fixos e gerar ideias autónomas, num ambiente de workshop **sensível e seguro**.

Este processo ativa múltiplos canais sensoriais – corpo e voz, movimento e imagem – assegurando que as pessoas participantes se tornam **agentes ativos da criação**, e não recetores passivos do processo criativo

3.4.2. Horários Flexíveis

Os horários flexíveis asseguram que os programas se adaptam às necessidades das pessoas participantes, e não o contrário. **Rotinas previsíveis**, combinadas com **flexibilidade responsiva**, reduzem a ansiedade e permitem uma melhor regulação sensorial. As sessões devem integrar pausas planeadas, variar em intensidade e manter a previsibilidade através de **agendas visuais**.

Os ensaios funcionam melhor quando estruturados em blocos: **aquecimento, exploração, ensaio geral (run-through) e feedback**. A clareza temporal, com inícios e finais bem definidos, promove segurança e envolvimento. Algumas pessoas participantes podem ter necessidades médicas, tempos de recuperação ou níveis de energia flutuantes – as atividades orientadas devem permitir **entradas e saídas naturais**, sem pressão. O essencial é equilibrar **estrutura e espontaneidade**, acomodando diferentes períodos de atenção dentro do fluxo artístico.

3.4.3. Espaços Adequados

Os espaços devem garantir **acessibilidade arquitetónica**, com circulação clara e instalações adaptadas, bem como **acessibilidade sensorial**, incluindo controlo da iluminação e do som, e áreas de baixa estimulação que apoiam o conforto e o envolvimento das pessoas participantes.

O **Subgrupo de Dança** recomendou disposições espaciais que promovem a igualdade e o contacto, frequentemente organizadas em círculo; já o **Subgrupo de Teatro** sublinhou que a organização do espaço deve incentivar a presença e a atenção partilhada, em vez de arranjos hierárquicos. A experiência do Subgrupo de Teatro demonstra ainda que o próprio palco pode tornar-se uma barreira: plataformas elevadas sem proteções ou cenografias excessivamente técnicas podem colocar participantes em risco. A prioridade deve ser sempre a **presença do intérprete – corpo e voz –**, com a cenografia e a tecnologia a desempenharem um papel de suporte.

Os espaços devem integrar **pontos de apoio seguros**, como corrimãos, cadeiras ou zonas de descanso, que podem também assumir função estética.

O **Subgrupo de Música** acrescenta que as atividades musicais beneficiam de espaços amplos, sem barreiras, com boa acústica e luz natural. Disposições circulares reforçam a igualdade e a escuta mútua, enquanto a visibilidade clara de **partituras gráficas** ou pistas visuais assegura que todas as pessoas acompanham o fluxo coletivo.

O **Subgrupo de Multimédia** enfatizou que o “espaço” deve transformar-se num **“lugar” significativo** para todas as pessoas, com valor psicológico. Um lugar onde acontecem eventos importantes ganha relevância, acolhendo e amplificando as atividades que nele ocorrem. Encontrar o espaço adequado e orientar as pessoas participantes até esse lugar exigiu planeamento cuidadoso. O subgrupo observou que o ambiente físico **moldaativamente a qualidade e as possibilidades do processo criativo**, tornando o desenho consciente do espaço uma aprendizagem central do programa.

As **plataformas digitais acessíveis** são igualmente essenciais, assegurando a conformidade com as **normas WCAG 2.2** e com o **Ato Europeu da Acessibilidade**.

3.4.4. Envolvimento da Comunidade

Os projetos inclusivos devem **nascer do contexto local e a ele regressar**. Parcerias com escolas, famílias, associações e instituições culturais ampliam recursos, legitimam autorias diversas e garantem sustentabilidade. Esta abordagem está alinhada com a **Investigação-Ação Participativa (IAP)**, que posiciona as pessoas participantes como **coprodutoras de conhecimento e de ação transformadora**.

As apresentações públicas devem ser enquadradas como “**celebrações do processo**”, e não como provas finais, reforçando o percurso colaborativo e a conquista partilhada. Os projetos inclusivos prosperam quando famílias, voluntários, educadores e músicos comunitários estão **ativamente envolvidos ao longo de todo o processo criativo**. Este envolvimento alargado enriquece os recursos disponíveis e fortalece o sentimento de pertença e o reconhecimento social das pessoas participantes, criando uma **continuidade significativa** entre o projeto e o seu contexto comunitário.

3.5. Abordagem Multidisciplinar Profunda

A verdadeira multidisciplinaridade consiste na **circulação viva de estímulos**: um gesto na dança pode transformar-se num ritmo na música, desencadear uma improvisação no teatro e ser traduzido em projeções multimédia. Um gesto mínimo explorado na dança pode evoluir para um motivo rítmico na música; esse motivo pode, por sua vez, inspirar uma improvisação teatral, enquanto o multimédia projeta mapas visuais ou legendas que orientam entradas e saídas.

A **improvisação** desempenha um papel central na performance inclusiva, oferecendo simultaneamente estrutura e liberdade para que as pessoas participantes criem narrativas em conjunto.

O **Soundpainting**, com mais de 1500 gestos, destaca-se como uma espécie de “cola” metodológica, equilibrando liberdade e estrutura entre disciplinas (Thompson, 2025). Do ponto de vista pedagógico, a **Investigação Criativa**

Colaborativa (Collaborative Creative Inquiry - CCI) demonstra como a investigação transdisciplinar baseada nas artes gera conhecimento situado e transformador. De forma semelhante, a educação STEAM sugere que a integração entre arte e tecnologia pode estimular o pensamento crítico e a criatividade, desde que assente num **desenho curricular sólido**.

A multidisciplinaridade considera também a **diversidade sensorial**: as pessoas participantes respondem de formas distintas a estímulos auditivos, visuais, táteis ou vestibulares. As equipas de facilitação devem regular a intensidade, a frequência e a duração dos estímulos para evitar a sobrecarga, assegurando que as diferentes formas artísticas circulam de forma inclusiva.

Técnicas concretas ilustram esta abordagem: **partituras gráficas** permitem a tradução visual do som para participantes com diferentes capacidades; a **improvisação guiada** combina estrutura com liberdade pessoal; e criações baseadas em **estímulos sensoriais** oferecem pontos de entrada multissensoriais que ligam música, teatro, dança e artes visuais.

3.6. Percurso para uma Avaliação Contínua

A avaliação nas artes inclusivas deve ser **formativa, participativa e ética**, medindo o crescimento da expressividade, da colaboração, da presença e do prazer, em articulação com indicadores estruturais, processuais e de resultados. Entre os instrumentos utilizados incluem-se **diários, videodiários, círculos de feedback e inquéritos acessíveis**.

Métodos de avaliação participativa, como os círculos de feedback e a observação colaborativa, permitem ajustes em tempo real e reforçam a **voz das pessoas participantes**. A avaliação deve também considerar a **auto-percepção do intérprete**, incluindo a compreensão da narrativa, a memória do texto e do espaço, a articulação vocal e a mobilidade. Estratégias inclusivas podem recorrer a histórias gravadas, suportes visuais ou vocabulário adaptado.

O sucesso não deve ser medido apenas por critérios externos, mas também pela **confiança, sensação de segurança e autoria** assumida pela pessoa intérprete no processo artístico.

3.7. Síntese Científica

Este capítulo demonstra que as metodologias das artes inclusivas no SpIrAL assentam numa articulação coerente entre fundamentos teóricos, práticas artísticas, estruturas organizacionais e processos de avaliação.

Fundamentos

O trabalho baseia-se no **Desenho Universal para a Aprendizagem (UDL)** e na **Ética do Cuidado**, assegurando que a criação artística é acessível, relacional e centrada nas pessoas.

Metodologias

As práticas artísticas recorrem à **improvisação, à cocriação e a metodologias** como o **Soundpainting**, que equilibram estrutura e liberdade, promovendo a participação ativa e a autoria partilhada.

Estruturas

Os projetos são sustentados por **equipas multidisciplinares** que integram a acessibilidade de forma estrutural, garantindo qualidade artística, equidade e coerência metodológica.

Planeamento

O planeamento assenta em **objetivos acessíveis, horários flexíveis, espaços adequados e no envolvimento da comunidade**, assegurando contextos seguros, previsíveis e inclusivos.

Multidisciplinaridade

A abordagem multidisciplinar concretiza-se na **circulação viva das linguagens artísticas**, permitindo que gesto, som, palavra, imagem e tecnologia se influenciem mutuamente no processo criativo.

Avaliação

A avaliação é **participativa, formativa** e em conformidade com **normas de acessibilidade**, acompanhando continuamente os processos, os resultados e o impacto artístico, social e educativo.

Em conjunto, estes elementos consolidam um modelo metodológico que articula rigor científico, qualidade artística e compromisso ético, posicionando as artes inclusivas como um campo de inovação, justiça social e transformação cultural.

04. MÓDULOS PRÁTICOS POR DISCIPLINA

Abordagem Interdisciplinar às Artes Inclusivas

Embora este capítulo esteja organizado por disciplinas artísticas (dança, música, teatro, multimédia e literatura), é importante sublinhar que a prática inclusiva **raramente acontece em compartimentos isolados**. Pelo contrário, o trabalho artístico desenvolvido no âmbito do projeto **SPIRAL - Structures for Inclusive Arts Learning** demonstrou que a **interdisciplinaridade** é uma característica central das artes inclusivas.

Os exercícios de dança incorporaram som e ritmo, explorando a sua proximidade com a música; o teatro integrou narrativas visuais e projeções multimédia; a literatura foi utilizada como ponto de partida para improvisações em movimento ou som; e o multimédia possibilitou **novas formas de participação e acessibilidade** (legendas, audiodescrição, interfaces táteis).

As artes visuais, embora não apresentadas neste manual como um módulo autónomo, estiveram também presentes em várias atividades do projeto – por exemplo, através do desenho, da colagem ou da criação de materiais visuais utilizados como suporte em exercícios de teatro e multimédia. Estas práticas reforçam a ideia de que o trabalho artístico inclusivo se constrói pela **circulação entre linguagens**, e não pela separação rígida das disciplinas.

Esta abordagem interdisciplinar permite:

alargar os canais de expressão e comunicação (visual, corporal, sonoro, textual);

responder à diversidade de perfis das pessoas participantes, oferecendo **múltiplos pontos de entrada** na criação artística (em consonância com o Desenho Universal para a Aprendizagem - CAST, 2018);

gerar práticas inovadoras que desafiam fronteiras estéticas e valorizam a diversidade de corpos, vozes e imaginários (Kuppers, 2014; Thompson, 2025).

Assim, cada disciplina apresentada neste capítulo não deve ser entendida como um território isolado, mas como parte de um **ecossistema artístico interligado**, no qual a colaboração entre linguagens enriquece a experiência inclusiva e amplia as possibilidades criativas.

Metodologias Participativas e Técnicas de Facilitação Inclusiva

Um segundo eixo transversal a todos os módulos é a **centralidade da participação ativa** e da facilitação inclusiva. A experiência demonstrou que não basta adaptar conteúdos ou simplificar exercícios: é necessário **reposicionar as pessoas participantes como cocriadoras** do processo artístico, reconhecendo o valor das suas contribuições singulares.

Com esse objetivo, foram aplicadas as seguintes metodologias:

Investigação-Ação Participativa (IAP), envolvendo as pessoas participantes em todas as fases – planeamento, execução e avaliação;

Círculos de feedback e co-observação, permitindo uma avaliação contínua e partilhada da experiência;

Cofacilitação entre artistas com e sem deficiência, assegurando múltiplas perspetivas e a quebra de hierarquias;

Ambientes acessíveis em todas as suas dimensões (física, comunicacional, digital, sensorial e económica), em conformidade com o Ato Europeu da Acessibilidade (Diretiva 2019/882) e a Estratégia da UE para os Direitos das Pessoas com Deficiência 2021-2030.

As técnicas de facilitação inclusiva — como a comunicação clara e multimodal, estruturas flexíveis de tempo e espaço e a atenção constante à **ética do cuidado** — funcionaram como garantias de que as pessoas participantes não estavam apenas “presentes”, mas podiam **contribuirativamente** para a criação artística.

Mais do que uma metodologia, esta abordagem incorpora uma **ética**: a convicção de que a arte só pode ser verdadeiramente inclusiva quando todas as pessoas têm a oportunidade de participar como **autoras, decisoras e protagonistas** do processo criativo.

DANÇA

4.1.1. Considerações Preliminares

Neste capítulo dedicado à dança, nós – o **Subgrupo de Dança do SpirlAL**, composto por educadores, artistas e investigadores das organizações parceiras – utilizamos o termo **pessoas com deficiência** como uma escolha consciente e fundamentada.

Esta secção baseia-se no trabalho desenvolvido em **Itália, Portugal e Espanha** no âmbito do projeto SpirlAL e integra atividades de todos os parceiros. Nos nossos países, observa-se atualmente uma tendência para utilizar o termo **diversidade funcional** ou **diferenciação funcional** como sinónimo. Contudo, este uso funciona sobretudo como um **eufemismo**, decorrente de preconceitos e estigmas que encaram a deficiência como algo intrinsecamente negativo.

Do ponto de vista técnico, este segundo termo não é adequado: **não é reconhecido por organismos internacionais, não está incluído na legislação nacional e não conta com o apoio da maioria das organizações de defesa dos direitos das pessoas com deficiência**. Para além disso, trata-se de um conceito ambíguo que pode contribuir para a **invisibilização das pessoas com deficiência**, ao agrupá-las num conceito amplo de “diversidade” que, dependendo dos critérios, poderia aplicar-se à totalidade da população. Acresce que existem formas de diversidade funcional que não implicam necessariamente deficiência (por exemplo, pessoas com altas capacidades, que podem ser consideradas uma forma de diversidade, mas não uma deficiência).

Assim, a **deficiência** refere-se ao reconhecimento social de uma pessoa a partir do conjunto de **barreiras** que enfrenta ao tentar aceder e participar, de forma livre e autónoma, na vida pública, bem como ao desenvolver-se a nível pessoal, profissional e social.

Reconhecemos que, no seio da equipa do projeto SpirlAL, coexistem **diferentes opiniões e perspetivas quanto à terminologia**. Por essa razão, noutras partes deste livro poderão surgir escolhas terminológicas distintas.

Consideramos que isso constitui um contributo construtivo, pois reflete a diversidade da equipa do projeto e as diferentes formas de olhar e refletir sobre esta questão relevante no contexto do trabalho desenvolvido. Como nota interessante, partilhamos ainda que **alguns de nós alteraram a sua perspetiva sobre a terminologia ao longo do projeto**, o que confirma a importância de continuar a questionar, discutir e partilhar à medida que trabalhamos em conjunto – equipa, participantes e comunidade. **Só o movimento gera mudança.**

A deficiência resulta da **interação entre a condição de saúde de uma pessoa e as barreiras existentes no seu ambiente**. Estas barreiras podem incluir atitudes negativas, transportes e edifícios inacessíveis ou apoio social limitado. O ambiente desempenha, assim, um papel determinante: quando é inacessível, restringe a participação plena e em igualdade na sociedade. Melhorar a participação social depende não apenas das capacidades individuais, mas também da **remoção destes obstáculos externos** e da garantia de apoios adequados.

Inclusão

A **inclusão** refere-se a um processo coletivo e contínuo de transformação social. O seu objetivo é garantir que todas as pessoas, independentemente das suas capacidades, possam participar em igualdade de condições. Em vez de adaptar os indivíduos às estruturas existentes, a inclusão implica **transformar essas próprias estruturas**, para que acolham e valorizem todas as pessoas.

Integração

A **integração**, por contraste, é um processo em que se espera que o indivíduo se adapte ao ambiente. Embora possa facilitar alguma participação, tende a preservar as barreiras existentes, uma vez que a responsabilidade da adaptação recai sobretudo sobre a pessoa e não sobre a sociedade.

Com base neste enquadramento conceptual, é fundamental sublinhar que a **dança inclusiva não procura uma técnica “correta”**, mas valoriza o corpo como um **espaço de diversidade, expressão e comunicação**. A pedagogia da dança inclusiva respeita diferentes ritmos motores e cognitivos e integra as pessoas participantes como **agentes ativos do processo criativo**.

Investigação recente confirma a importância de recomendações informadas pela comunidade: a dança inclusiva deve ser desenvolvida **com** e não apenas **para** pessoas com deficiência, reconhecendo-as como **especialistas das suas próprias experiências** (Ladwig et al., 2024). O ambiente – físico, social e comunicacional – desempenha um papel central, uma vez que a luz, o som, a organização do espaço e o ritmo da instrução podem **facilitar ou dificultar a participação**.

A pedagogia da **dança inclusiva** é sustentada por dois quadros teóricos fundamentais:

O modelo das restrições (tarefa, ambiente, indivíduo) sublinha que as possibilidades de movimento emergem da **interação entre o corpo, a tarefa e o espaço** (Newell, 1986).

O modelo social da deficiência enfatiza que as barreiras são criadas pela **sociedade e pelos ambientes**, e não pelo corpo em si.

Para além disso, a comunicação deve ser **clara, multimodal e sensível aos estímulos sensoriais**. Orientações de organizações como a *icandance* (Reino Unido) destacam que a inclusão não é determinada apenas pelo que dizemos, mas também por **como escutamos, observamos e ajustamos o ritmo da facilitação**.

Por fim, a prática inclusiva exige igualmente a utilização de **terminologia neutra e não capacitista** no ensino da dança. A nível internacional, muitas companhias de dança integrada afastaram-se de termos binários ou normativos (como “papéis masculino/feminino”) e passaram a privilegiar uma **linguagem neutra em relação aos papéis**, como “conduzir” e “seguir”,

afirmando que todos os corpos e todas as formas de movimento têm valor artístico.

4.1.2. Técnicas Adaptadas

Esta secção sobre técnicas adaptadas na dança inclusiva baseia-se num projeto desenvolvido em Santiago de Compostela, em 2024, no âmbito da iniciativa SplrAL, que apresentamos de seguida. O projeto foi implementado através de uma colaboração entre a **Fundação Uxío Novoneyra** (parceira do projeto) e a **Academia LoDanzas** (entidade colaboradora).

Foi constituída uma **equipa pedagógica com perfis diversos**, incluindo pessoas com deficiência. A Academia LoDanzas é um centro de ensino da dança dirigido por **Loli Fojón**, que entende a dança não apenas como uma disciplina artística, mas também como um elemento fundamental para o desenvolvimento integral das pessoas. Por essa razão, a escola já acolhia anteriormente aulas e trabalho corporal com pessoas com deficiência. Da equipa da Academia LoDanzas fez também parte **Julia Sueiro**, professora de dança e gestora cultural, com experiência noutros projetos de dança e inclusão. **Branca Novoneyra**, diretora artística da Fundação Uxío Novoneyra e criadora, acompanhou o projeto por parte da fundação.

No verão de 2024 iniciou-se a investigação para o desenho das sessões de dança inclusiva. Em setembro de 2024, foram estabelecidos contactos com organizações do **terceiro setor** da área de Santiago de Compostela (cidade e municípios limítrofes), com o objetivo de apresentar a proposta e convidar à participação pessoas com e sem deficiência. Foram igualmente contactadas a rede da escola e profissionais da área da música, tendo sido lançado um **convite público à participação**. Este convite foi estruturado de forma a promover o compromisso das pessoas participantes com o projeto do início ao fim. A grande maioria manteve esse compromisso, com apenas algumas desistências pontuais por impossibilidade de continuidade.

As sessões tiveram início em **outubro de 2024**. Foi realizada **uma sessão por mês**, entre outubro e março (num total de seis sessões), culminando

numa apresentação pública em março. Constituiu-se um grupo diversificado, com perfis muito distintos. O grupo integrou mulheres da **Associação Ambar (Ribeira)**, incluindo seis mulheres com deficiência intelectual e física (com idades entre os 24 e os 65 anos), sempre acompanhadas por uma profissional da organização. Participaram ainda nove mulheres com idades entre os 23 e os 60 anos – incluindo uma mulher com deficiência física e intelectual e outra com deficiência física – bem como um homem de 40 anos.

Todas as pessoas participantes partilhavam um interesse pela dança, pelo movimento, pela história e pelo trabalho criativo, o que transformou as sessões num **espaço de aprendizagem mútua, cooperação e ligação**.

A apresentação final teve lugar a **30 de março de 2025**, na **Casa das Máquinas**, em Santiago de Compostela, integrada na mostra “**Danza para a Igualdade 2025**”.

Introdução: Técnicas Adaptadas para o Ensino da Dança em Grupos Inclusivos

Porque é importante sublinhar que estamos a falar de **metodologias de ensino**? E o que implica essa escolha?

Trabalhamos a partir de um enquadramento que entende a dança como uma **disciplina artística** (ou conjunto de disciplinas) assente em método, técnica e num corpo teórico próprio. Este enquadramento exclui as danças populares adquiridas por processos de socialização, que, ainda assim, mereceriam uma análise específica no que respeita à inclusão e ao grau de participação das pessoas com deficiência.

No ensino formal da dança, existem já **tensões inerentes** entre a rigidez da transmissão de um quadro teórico e a liberdade e flexibilidade exigidas pelo processo criativo – normalização educativa versus singularidade da liberdade criativa. Estas tensões tornam-se ainda mais evidentes quando se incluem pessoas com deficiência, cujos corpos e capacidades funcionais se situam fora dos referenciais normativos.

Não há dúvida de que o setor das artes performativas e da cultura deve **facilitar o acesso profissional** às pessoas com deficiência. A sua inclusão exige a **adaptação de ferramentas e metodologias**.

O acesso à formação em dança – profissional ou não – apresenta frequentemente **barreiras significativas**, por vezes definitivas, para pessoas com deficiência. Este projeto procura, assim, estabelecer **orientações e metodologias** que promovam a participação autónoma e em igualdade de condições das pessoas com deficiência na educação em dança e que apoiem o seu percurso rumo à **profissionalização**.

Investigação e Referenciais Pedagógicos

A nível internacional, vários quadros de referência reforçam a necessidade de técnicas adaptadas:

DanceAbility International demonstra que a improvisação, a comunicação não verbal e a autoria partilhada são ferramentas poderosas para a criação de práticas de dança acessíveis (Alessi, 2019).

O programa **IRIS** da **Stopgap Dance Company** oferece uma metodologia estruturada e flexível para apoiar a educação em dança inclusiva, equilibrando técnica e criatividade (Stopgap, 2022).

Um **estudo Delphi** realizado com comunidades de pessoas com deficiência e especialistas (Ladwig et al., 2024) sublinha que as adaptações mais eficazes são aquelas **cocriadas com as próprias pessoas participantes**, respeitando preferências individuais de comunicação e diferenças neurológicas.

A investigação demonstra ainda que **estratégias pedagógicas multimodais** – combinando instruções verbais, pistas visuais, feedback tátil e sinais rítmicos – melhoram significativamente a acessibilidade na formação em dança (Whatley, 2010; OMS Europa, 2019).

Estes referenciais evidenciam que as **técnicas adaptadas não implicam baixar padrões**, mas sim **diversificar métodos**, de forma a permitir que

mais corpos acedam à formação em dança e nela possam contribuir ativamente.

Exemplos de Atividades Práticas

Todas as dinâmicas e exercícios descritos abaixo enquadram-se no projeto **As Bailadas**. Este projeto de formação em dança inclusiva reuniu um grupo artístico em torno dos seguintes **objetivos de aprendizagem**:

Refletir sobre a dança enquanto fenómeno integral, partilhado pela humanidade;

Envolver-se pessoalmente na criação de danças a partir da diversidade das emoções humanas e dos corpos;

Conhecer referências fundamentais do campo da **Dança Histórica**;

Cocriar um texto para uma versão contemporânea de uma **Chacôna**, a partir das nossas raízes culturais;

Explorar e compreender de que forma a dança é transmitida hoje e no passado.

O enquadramento contextual escolhido foi o da **Dança Histórica**, em particular formas próximas da **Chacôna** e da dança do **Renascimento Europeu**. O projeto *As Bailadas* toma a Chacôna – uma dança barroca que integra música, movimento e texto – como ponto de partida. Historicamente associada à celebração, à emoção e ao intercâmbio cultural, foi selecionada pela sua natureza transnacional e pela ligação aos fluxos culturais do **Caminho de Santiago**.

A Chacôna representa um fenómeno de ida e volta, que atravessou continentes e transformou tradições. Inspirando-se em **Compostela** enquanto lugar de passagem, hospitalidade e diversidade, o projeto revisita esta dança histórica para criar uma peça contemporânea que reconhece

simultaneamente o seu valor enquanto património artístico e o seu potencial como ferramenta de **inclusão e criação coletiva**.

Assim, o projeto enfatiza a introdução da linguagem e das formas básicas da dança histórica, a relação entre as palavras enquanto ativadoras de emoções incorporadas no corpo e no movimento, e o **andar** como agente de troca, associado à peregrinação a Santiago de Compostela.

Para além da base teórica e contextual, a experiência em Santiago de Compostela caracterizou-se pelas **adaptações práticas** aplicadas ao grupo. Estas encontram-se documentadas nos exercícios apresentados neste capítulo (*Hello Arch / Goodbye Tunnel, Name Movement, Statues & Release, Lead & Follow, Contact Points, Group Pulse, Trajectory Mapping e Shared Phrase Creation*).

Para participantes com **deficiência física**, os movimentos e deslocações mais complexos foram simplificados, introduzindo alternativas acessíveis, como gestos com os braços e o tronco ou variações de ritmo e energia.

Para participantes com **deficiência intelectual**, as instruções foram dadas através de linguagem simples e repetitiva, apoiada por palavras-chave, imagens e ritmo, facilitando a compreensão e a memorização.

As diferentes necessidades do grupo foram equilibradas através de **dinâmicas coletivas**, incluindo trabalho a pares, disposições em círculo e trocas de movimento, que evidenciaram a diversidade dos corpos como um **recurso criativo**. As pessoas participantes descobriram novas formas de se mover, reforçaram a sua confiança e experienciaram um forte sentimento de pertença a um grupo diverso, transformando a experiência artística numa **viagem inclusiva e enriquecedora**.

4.1.3. Consciência Corporal

Esta secção dedicada às atividades de **consciência corporal** reflete experiências desenvolvidas no âmbito do trabalho realizado pela **Fondazione AIDA** (Verona, Itália), em colaboração com a **Unidade de**

Psiquiatria da ULSS 9 Scaligera (Verona) e os Serviços Sociais CST, com um grupo de **nove jovens adultos** com diferentes dificuldades e deficiências de natureza comportamental, psicológica, mental e cognitiva.

O grupo foi constituído no contexto do projeto **Erasmus+ SpirAL** e reuniu-se **uma vez por semana durante cerca de um ano**. O trabalho revelou-se particularmente importante e benéfico para as pessoas participantes, sobretudo no reforço da **confiança**, da **expressão pessoal**, da **consciência corporal** e da **interação social**. Várias pessoas destacaram também melhorias no **bem-estar emocional** e um forte sentimento de **pertença**, o que as levou a expressar o desejo de continuar a encontrar-se e a crescer em conjunto enquanto grupo.

Introdução

Num contexto em que pessoas com competências muito diversas trabalham em conjunto, o movimento e a dança beneficiam da **solidez da sua flexibilidade**. Embora esta ideia possa parecer contraditória, os jogos de movimento e os exercícios corporais oferecem, na realidade, elevados níveis de adaptação, tanto aos diferentes ambientes como às necessidades individuais – físicas e não físicas –, quer no trabalho individual, quer no trabalho coletivo.

Um elemento fundamental neste tipo de prática é o **ritmo**. Sendo simultaneamente um fator externo e um constituinte interno do ser humano (basta pensar nos nossos sistemas rítmicos, que regulam desde a respiração ao metabolismo e aos ciclos quotidianos), o ritmo pode ser explorado por todas as pessoas, tanto no interior como no exterior do corpo, tornando-se a base da **expressão artística corporal**.

O principal instrumento do movimento e da dança é o **corpo humano**. Por isso, é de extrema importância desenvolver, antes de mais, uma **consciência corporal** que seja alegre, clara e isenta de julgamento. O objetivo fundamental é que cada pessoa se torne **amiga do seu próprio**

corpo, descobrindo gradualmente a sua fisicalidade única e os seus modos singulares de expressão.

Este primeiro passo conduz à descoberta e exploração da relação entre o corpo e as **emoções**, os **pensamentos**, a **expressão pessoal**, a **fala**, a **interação com os outros e com o ambiente**, a **proprioceção** e a **perceção de ocupar um espaço**.

Consciência Corporal em Contextos de Dança Inclusiva

No contexto dos laboratórios de dança e movimento inclusivos, os exercícios e jogos de consciência corporal funcionam como **ferramentas fundamentais** para promover a ligação, a criatividade e a compreensão incorporada entre participantes com perfis diversos. Estas práticas cultivam um sentido mais profundo de **presença** e auto **perceção**, permitindo que cada pessoa – independentemente das suas capacidades – se relacione com o seu corpo de forma significativa e empoderadora.

Muito para além do treino físico, as atividades de consciência corporal oferecem oportunidades para explorar o **potencial de movimento**, a **perceção sensorial** e a **comunicação não verbal**, tornando-se essenciais em ambientes inclusivos onde diferentes experiências de corporalidade são reconhecidas e valorizadas.

Para as pessoas com deficiência, estes exercícios proporcionam **pontos de entrada adaptados** à expressão pelo movimento, apoiando a autonomia, a autoconfiança e a agência na forma como escolhem participar. Para todas as pessoas participantes, incentivam a **escuta** – tanto interna, em relação ao próprio corpo, como externa, em relação à presença coletiva dos outros.

Deste modo, as práticas de consciência corporal contribuem para **desconstruir hierarquias tradicionais de capacidade**, convidando à exploração partilhada, ao respeito mútuo e à cocriação de um espaço **seguro, responsivo e imaginativo**. Seja através da imobilidade, da respiração, do toque guiado ou do jogo, estes exercícios afirmam que **todos**

os corpos têm valor, todos os movimentos têm significado e que todas as pessoas têm o direito de dançar.

Relevância Profissional e Artística

Para apoiar e aprofundar a inclusão em contextos profissionais de dança e performance, os exercícios de **consciência corporal** nos laboratórios de dança inclusiva desempenham um papel fundamental, ao afirmarem a dança como uma disciplina **profundamente artística, expressiva e colaborativa**, acessível a todas as pessoas participantes. Estas práticas desenvolvem a **atenção sensorial, a presença espacial e a inteligência cinestésica** do/a intérprete, independentemente da sua capacidade física ou experiência prévia em dança.

Em ambientes inclusivos, a consciência corporal não é apenas uma etapa preparatória; constitui um **alicerce artístico** que alimenta a criatividade, a expressão e uma linguagem de movimento autêntica. Ao sintonizar-se com a respiração, o peso, a postura e as sensações, as pessoas participantes começam a mover-se a partir de uma **compreensão incorporada**. Este processo cultiva mais do que competências técnicas – desenvolve presença, capacidade de resposta e a aptidão para se relacionar consigo próprias e com os outros através do movimento.

Em espaços inclusivos, onde as normas estéticas tradicionais são repensadas, as práticas de consciência corporal criam um **ponto de entrada equitativo** para a criação coreográfica, a performance e a exploração artística. Validam diferentes fisicalidades e modos de mover como **contributos significativos** para o processo criativo.

Além disso, estes exercícios contribuem para **desconstruir pressupostos capacitistas** na dança, ao deslocarem o foco da forma para a experiência e da imitação para a invenção. Apoiam uma cultura de estúdio democrática, onde **todos os corpos são reconhecidos como fontes de conhecimento e potencial artístico**.

Neste contexto, a consciência corporal não é meramente funcional – é **expressiva, relacional e transformadora**. Capacita as pessoas participantes a explorar a dimensão poética, comunicativa e experimental da dança, afirmando que a artisticidade emerge da profundidade da presença corporal e não da conformidade com um ideal fixo.

Notas Pedagógicas

Os exemplos apresentados a seguir incluem atividades que podem ser **adaptadas a participantes com diferentes capacidades**, incluindo pessoas com mobilidade reduzida, mobilidade típica, dificuldades de controlo corporal ou desafios de natureza mental e social. Embora não sejam necessariamente adequadas a todas as situações possíveis, estas propostas demonstraram **flexibilidade** no contexto do projeto e podem ser ajustadas a diversas necessidades.

Recomenda-se que a pessoa facilitadora reserve o **tempo necessário** para que cada participante sinta o seu movimento ou trabalho como completo. Os exercícios podem começar de forma lenta, acelerar se necessário e, depois, encaminhar-se para um encerramento. É essencial que cada atividade tenha um **início e um fim claramente definidos**.

Durante a prática, palavras orientadoras que convidem as pessoas participantes a **tomar consciência das diferentes etapas do exercício** revelam-se eficazes, sobretudo nas primeiras vezes em que a atividade é apresentada. Uma explicação clara (e, se possível, lúdica), acompanhada de uma **demonstração pela pessoa facilitadora**, é igualmente útil. Recomenda-se a apresentação de **alternativas possíveis**, de acordo com as capacidades das pessoas participantes. Deve ter-se o cuidado de **reduzir as instruções verbais ao essencial**.

A partilha de comentários, sentimentos ou frustrações pode acontecer em círculo após a prática. De um modo geral, é preferível **praticar, repetir e aprofundar** um exercício do que interrompê-lo com discussões excessivas durante a sua execução.

Por fim, as práticas aqui apresentadas podem ser **expandidas** depois de interiorizadas pelas pessoas participantes e **facilmente adaptadas** às características específicas de cada grupo.

Âncoras Adicionais a partir de Práticas Somáticas

A abordagem descrita anteriormente estabelece uma forte ressonância com **disciplinas somáticas consolidadas**, que informam a dança contemporânea e as práticas inclusivas:

Método Feldenkrais: centra-se em movimentos pequenos e conscientes que reforçam a consciência corporal e a reorganização neuromuscular, apoiando as pessoas participantes na descoberta de formas de movimento mais eficientes e expressivas.

Fundamentos de Bartenieff: enfatizam o alinhamento dinâmico, o suporte da respiração e a intenção espacial, promovendo a conectividade corporal e a adaptabilidade entre diferentes capacidades.

Técnica de Alexander: explora hábitos posturais e a libertação de tensões desnecessárias, melhorando a liberdade de movimento e a capacidade de resposta.

Estudos na área da dança e da educação somática demonstram que estas práticas melhoram a **proprioceção**, reduzem a **ansiedade** e reforçam o **sentido de agência** das pessoas participantes (Batson & Wilson, 2014; Whatley, 2010).

Ao ligar os laboratórios de dança inclusiva a esta tradição somática mais ampla, reforça-se a ideia de que a **consciência corporal não é um “extra” destinado às pessoas com deficiência**, mas sim um **componente central da pedagogia da dança contemporânea** e do desenvolvimento profissional de todas as pessoas.

Práticas Metodológicas de Referência

No contexto deste subcapítulo, são destacadas várias metodologias práticas – como *Our Luminous Bones*, *Circular Mirror*, *Statues*, *The Journey* e *Take Your Staff and Wander*. Estas atividades oferecem **ferramentas concretas** para o desenvolvimento da consciência corporal em contextos inclusivos, combinando imaginação, ritmo, proprioceção e ligação ao grupo.

Para garantir coerência ao longo do **Capítulo de Dança**, as **fichas metodológicas completas** (com planos de sessão detalhados, notas para facilitadores, resultados de aprendizagem e variações) encontram-se reunidas no final deste capítulo.

4.1.4. Ritmos Colaborativos

Esta secção dedicada aos **ritmos colaborativos** baseia-se no trabalho desenvolvido com a **Companhia (In)Diferente**, um grupo de teatro português criado no âmbito do projeto **Erasmus+ KA220-ADU (In)Different Journey**. A companhia está atualmente integrada na **CLAP - Comunidade Laboratório de Ação e Projetos** (Lisboa) e desenvolve práticas artísticas inclusivas com intérpretes com e sem deficiência.

Introdução

O **ritmo** e o **movimento**, em conjunto, podem desempenhar um papel poderoso na promoção da **comunicação não verbal** e da inclusão de pessoas com diferentes capacidades. A dança é, acima de tudo, uma **expressão humana partilhada**, com a capacidade de transcender a linguagem, a cultura e os contextos de origem.

Quando assente em **ritmos colaborativos**, a dança torna-se mais do que movimento – transforma-se numa **ferramenta de empoderamento para a ligação social**, capaz de gerar ressonância emocional.

Atividades de dança que privilegiam a **coordenação em grupo**, a **resposta mútua** e a **cocriação rítmica** desempenham um papel significativo no

desenvolvimento da empatia, da cooperação e da criação coletiva entre as pessoas participantes.

Nas atividades de dança baseadas em **ritmos colaborativos**, as pessoas participantes respondem à música, a **paisagens sonoras cocriadas** e umas às outras. Este processo exige uma maior consciência da presença, da expressão e dos movimentos das outras pessoas, ao mesmo tempo que reforça a percepção da própria contribuição para o grupo.

Através de exercícios de **espelhamento**, padrões de **chamada e resposta** e **coreografias de grupo improvisadas**, os intérpretes aprendem a sintonizar-se entre si em tempo real. Esta atenção mútua constrói **empatia**, à medida que as pessoas começam a sentir e a respeitar as emoções e contributos de quem as rodeia. Estas atividades dissolvem barreiras e cultivam uma experiência partilhada onde **todas as vozes** – expressas através do **movimento e do som** – têm valor.

A **cooperação** é inerente à dança de grupo baseada no ritmo. Seja na formação de círculos, no trabalho a pares ou na navegação conjunta do espaço, as pessoas participantes precisam de negociar **tempo, espaço e energia**. O sucesso da dança depende do apoio mútuo e do esforço coletivo, promovendo dinâmicas inclusivas em que **ninguém lidera ou segue permanentemente**. A confiança constrói-se quando os intérpretes dependem uns dos outros para sustentar o ritmo e o fluxo.

Os ritmos colaborativos e o movimento criam condições para a **cooperação em vez da competição** e promovem a **cocriação em detrimento do individualismo**. A cocriação está, de facto, no centro destas práticas. Ao contribuírem para um ritmo comum e/ou ao cocriar uma coreografia, as pessoas envolvem-se num processo criativo que valoriza o **diálogo, a diversidade, a empatia e a inclusão**. Cada movimento torna-se uma resposta ao outro, e o resultado final reflete uma experiência coletiva que **nenhuma pessoa poderia ter criado sozinha**.

Estas experiências de dança não são apenas expressões artísticas — são **exercícios de construção de comunidade**, nos quais a empatia e a cooperação se tornam práticas incorporadas.

Em contextos de formação artística, salas de aula, centros comunitários ou contextos terapêuticos, as atividades de dança baseadas no ritmo podem ser **transformadoras**, oferecendo formas alegres e profundamente humanas de **ligar, cocriar e cuidar em conjunto**.

Benefícios das Práticas de Ritmo Colaborativo

As reflexões que se seguem baseiam-se tanto em investigação existente como na nossa própria prática com grupos inclusivos. Entre os estudos que sustentam estas observações destacam-se Thaut (2005), Kirschner e Tomasello (2010), Tarr, Launay e Dunbar (2014) e Schlaug (2015).

Benefícios Neurológicos e Cognitivos

O ritmo é uma **linguagem universal**, acessível a diferentes perfis cognitivos. A investigação em música e neurociência demonstra que o envolvimento rítmico apoia as **funções executivas**, a atenção, a sequenciação, o controlo de impulsos e a memória (Thaut, 2005; Schlaug, 2015). Mesmo pessoas com autismo, trissomia 21 ou demência conseguem percecionar e envolver-se em padrões rítmicos.

Inclusão Social e Emocional

A criação musical conjunta promove comportamentos **pró-sociais**, sincronização e empatia. As atividades rítmicas sincronizam os participantes, reforçando a coesão e a aceitação, ultrapassando barreiras comunicacionais e fortalecendo a autoestima (Kirschner & Tomasello, 2010; Tarr, Launay & Dunbar, 2014).

Acessibilidade Física

Atividades como **percussão corporal**, palmas ou batidas com os pés podem ser adaptadas a diferentes níveis de mobilidade. O envolvimento sensorial através de estímulos táteis e auditivos pode ser regulado de acordo com as necessidades individuais, apoiando a inclusão de pessoas com diferenças no processamento sensorial.

Expressão Cultural e Emocional

O ritmo permite expressar emoções e identidade cultural **sem necessidade de formação formal**. A narração rítmica promove o diálogo intercultural e valida heranças culturais diversas.

Impacto Educativo e Comunitário

O ritmo cria pontes entre o ensino regular e o ensino inclusivo, apoia a aprendizagem por modelação entre pares e promove a empatia. Contribui para melhorar a concentração e a colaboração em contextos educativos de capacidades mistas.

Três Abordagens Principais

Improvisação (rítmica ou musical)

Ritmos espontâneos ou paisagens sonoras cocriadas.

Favorece a criatividade, a adaptabilidade e a confiança.

Estimula a escuta ativa e a resiliência.

Atividades Rítmicas Colaborativas de Grupo

(Percussão, palmas, batidas com os pés)

Promovem coesão, comunicação, desenvolvimento motor e **corregulação**.

Ritmo com e sem Música

Com música – reforça a memória, o envolvimento emocional e o movimento;

Sem música – fortalece o sentido de tempo, o foco e a interdependência do grupo.

Âncoras da Investigação e da Prática

O **Método Ronnie Gardiner (RGM)** demonstra como o ritmo estimula a **neuroplasticidade**, apoiando funções cognitivas e motoras, especialmente em contextos como recuperação pós-AVC, TDAH e autismo (Altenmüller & Schlaug, 2015).

As tradições de **percussão corporal** (por exemplo, *hambone*, *pattin' juba*) evidenciam o ritmo enquanto património cultural e prática inclusiva. A investigação em dança comunitária confirma que o ritmo colaborativo promove **empatia, sincronização e confiança** (Kirschner & Tomasello, 2010; Tarr et al., 2014).

Referência Metodológica

No contexto deste subcapítulo, são destacadas várias metodologias práticas – como **Rhythm and Movement**, **Exploração Rítmica Multissensorial** (inspirada no RGM) e **Percussão Corporal (hambone)**. Estas atividades oferecem formas concretas de explorar a **colaboração, a empatia e a cocriação** através do ritmo e da dança.

Para garantir coerência ao longo do **Capítulo de Dança**, as **fichas metodológicas completas** (com planos de sessão detalhados, notas para facilitadores, resultados de aprendizagem e variações) encontram-se reunidas no final do capítulo. Esta opção permite que o texto principal se mantenha focado nas dimensões **conceptual, pedagógica e reflexiva**, disponibilizando simultaneamente às pessoas praticantes um **conjunto de ferramentas práticas** para aplicação direta.

4.1.5. ANEXO - FICHAS METODOLÓGICAS

Este anexo reúne as **metodologias práticas** referenciadas ao longo do **Capítulo de Dança**. Cada ficha apresenta uma **descrição passo a passo**, **notas para a facilitação** e **resultados de aprendizagem**, apoiando a **utilização direta ou a adaptação** a diferentes contextos.

1. HELLO ARCH / GOODBYE TUNNEL

Descrição:

As pessoas participantes formam duas filas frente a frente e criam um arco elevando os braços. Uma a uma, atravessam o “túnel” criado pelo grupo, cumprimentando as outras pessoas através de gestos, contacto visual ou toque leve (conforme o conforto de cada pessoa).

Tipo de atividade: Introdução / quebra-gelo

Duração: 5-10 minutos

Resultados de aprendizagem:

Promover a coesão do grupo e o reconhecimento de cada pessoa participante;

Incentivar a comunicação não verbal e o contacto físico seguro;

Reducir a ansiedade no início da sessão.

Notas para facilitadores:

Garantir a acessibilidade do túnel para pessoas com mobilidade reduzida. Reforçar o **consentimento** nos cumprimentos (por exemplo, acenos ou sorrisos em alternativa ao toque).

2. NAME MOVEMENT

Descrição:

Cada pessoa diz o seu nome acompanhado por um movimento único. O grupo repete o nome e o movimento em conjunto.

Tipo de atividade: Aquecimento / reforço da identidade

Duração: 10 minutos (dependendo do tamanho do grupo)

Resultados de aprendizagem:

Reforçar a expressão pessoal e a memória coletiva;

Criar um repertório de movimentos enraizado nas identidades das pessoas participantes;

Construir confiança e inclusão.

Notas para facilitadores:

Incentivar movimentos simples e acessíveis a todas as pessoas. Introduzir variações: sussurrar o nome, executar em ritmo ou acrescentar sons.

3. LEAD & FOLLOW

Descrição:

Em pares, uma pessoa lidera movimentos simples enquanto a outra segue, espelhando o mais fielmente possível. De seguida, trocam de papéis.

Tipo de atividade: Exercício cooperativo

Duração: 10 minutos

Resultados de aprendizagem:

Promover atenção, empatia e colaboração;

Explorar dinâmicas de liderança e confiança;

Reforçar a igualdade através da alternância de papéis.

Notas para facilitadores:

Incentivar quem lidera a mover-se lentamente no início. Introduzir variações: liderar com diferentes partes do corpo (mãos, ombros, cabeça).

4. CONTACT POINTS

Descrição:

Em pares, estabelece-se contacto através de uma parte do corpo (por exemplo, cotovelo com cotovelo, mão no ombro) e move-se em conjunto mantendo esse contacto.

Tipo de atividade: Construção de confiança

Duração: 10-15 minutos

Resultados de aprendizagem:

Desenvolver consciência tátil e cooperação;

Explorar a criatividade em situações de restrição;

Aumentar o conforto com o contacto físico seguro.

Notas para facilitadores:

Clarificar sempre limites e obter **consentimento** para o contacto. Oferecer alternativas para quem prefere versões sem contacto (contacto visual ou proximidade espacial).

5. GROUP PULSE

Descrição:

As pessoas participantes colocam-se em círculo e batem palmas, marcam passos ou vocalizam para estabelecer um ritmo comum. A liderança pode rodar, com variações propostas por diferentes pessoas.

Tipo de atividade: Construção rítmica coletiva

Duração: 10 minutos

Resultados de aprendizagem:

Desenvolver sincronização e coesão do grupo;

Promover escuta e adaptabilidade;

Criar um sentido de pertença.

Notas para facilitadores:

Assegurar que todos os ritmos são acessíveis. Ajustar o tempo e o volume para evitar sobre-estimulação.

6. TRAJECTORY MAPPING

Descrição:

Exploração do movimento no espaço através de diferentes trajetórias (linhas retas, círculos, ziguezagues). O facilitador pode propor temas (andar lento, marcha rápida, flutuar).

Tipo de atividade: Exploração espacial

Duração: 10-15 minutos

Resultados de aprendizagem:

Ampliar a consciência espacial;

Incentivar a improvisação e a criatividade;

Explorar a coexistência de múltiplas trajetórias num espaço partilhado.

Notas para facilitadores:

Marcar claramente os limites do espaço. Incentivar o respeito pelo espaço pessoal e uma navegação segura.

7. SHARED PHRASE CREATION

Descrição:

O grupo cria coletivamente uma pequena frase de dança, acrescentando um movimento de cada vez. Cada pessoa propõe um gesto ou passo que é integrado na sequência.

Tipo de atividade: Cocriação

Duração: 10-20 minutos

Resultados de aprendizagem:

Construir um sentido de pertença e autoria;

Vivenciar processos de decisão coletiva;

Criar coreografia inclusiva a partir de contributos diversos.

Notas para facilitadores:

Apoiar as pessoas participantes com estímulos quando necessário. **Celebrar todas as contribuições de forma equitativa.**

CONSCIÊNCIA CORPORAL

1. OUR LUMINOUS BONES

Descrição:

Imagina uma pequena bola de luz que entra pelo topo da cabeça e ilumina o teu esqueleto da cabeça aos pés. A pessoa facilitadora acompanha o percurso desta bola de luz de forma detalhada, descrevendo-o com a sua voz.

Tipo de atividade: Aquecimento; exercício meditativo e imaginativo.

Duração: Cerca de 3 minutos (máximo 5 minutos). Após algumas sessões, torna-se um “clique mágico” para iluminar a estrutura óssea.

Resultados de aprendizagem:

Desenvolver uma imagem do esqueleto e compreender como este se move no espaço, transportando o resto do corpo;

Exercitar capacidades de visualização e a incorporação da imaginação no corpo.

Proposta para as pessoas participantes:

Em círculo, com os olhos fechados, seguir a voz da pessoa facilitadora; tentar sentir a visualização no interior do corpo, unindo pensamento e sensações corporais.

Notas para facilitadores:

Manter o exercício vivo e lúdico, sendo simultaneamente preciso na descrição e ousando ir em profundidade. No final, pode comparar-se o

esqueleto a um sino (o crânio) com um badalo longo e oscilante – imagem que ajuda a convidar o movimento posteriormente. O esqueleto permanece “iluminado” ao longo de toda a sessão; ocasionalmente, recordar de forma brincalhona essa estrutura óssea brilhante – uma primeira incursão na percepção da **luz interior**.

Observações:

Algumas pessoas podem ter dificuldade em entrar na imaginação e manter os olhos abertos, focando-se na pessoa facilitadora para acompanhar a experiência. Isso é totalmente aceitável e constitui um primeiro passo para descobrir a imaginação e a relação com ela. Para ir ao encontro de diferentes modos de participação, recomenda-se que a pessoa facilitadora conduza o exercício **com os olhos abertos**.

2. CIRCULAR MIRROR

Descrição:

Dividir o grupo em dois. Formam-se dois círculos concêntricos, voltados um para o outro. Cada pessoa tem alguém à sua frente. Com a música como inspiração, as pessoas do círculo interior movem-se com gestos e movimentos intencionais – são as **líderes**. As pessoas do círculo exterior espelham esses movimentos – são as **seguadoras**. Cada pessoa move-se espontaneamente.

Após algum tempo, a pessoa facilitadora diz “mudar!”: as pessoas do círculo exterior deslocam-se um lugar para a esquerda e passam a espelhar uma nova líder. Continua-se até completar uma rotação do círculo exterior. Depois, trocam-se os papéis: quem seguia passa a liderar no círculo interior e vice-versa.

Tipo de atividade: Aquecimento; exercício dinâmico.

Duração: Variável conforme o tamanho do grupo (10-20 minutos para completar as rotações).

Resultados de aprendizagem:

Desenvolver liberdade e consciência corporal;

Observar, responder e escutar o outro;

Explorar a relação entre movimento e o ambiente musical (e, posteriormente, emoções associadas).

Proposta para as pessoas participantes:

Dividir em dois grupos, posicionar-se em círculos concêntricos, explorar o movimento com liberdade e consciência da pessoa parceira.

Notas para facilitadores:

Demonstrar primeiro. No início, é comum que as pessoas movam apenas braços e pernas; incentivar a exploração do corpo inteiro e movimentos suficientemente simples para serem espelhados. Reforçar que **não se trata de dançar para a música**, mas de deixar que a música inspire movimentos partilháveis. Funciona muito bem com diferentes estilos musicais, ritmos, estados de espírito e velocidades.

Observações:

Excelente exercício tanto para iniciantes como para níveis avançados. É multinível: ajuda a libertar restrições mentais ao mover-se com música e em grupo; facilita a tomada de consciência corporal, a criação consciente do movimento, o contacto com sentimentos e, com o tempo, a **harmonização entre o mundo interior e exterior**.

3. STATUES

Descrição:

Dividir as pessoas participantes em dois grupos (pares).

Tipo de atividade: Exploração calma e atenta.

Duração: Variável, mas não excessiva: alguns minutos para “modelar a argila” e alguns minutos para observar as estátuas. Idealmente, as estátuas mantêm a posição durante toda a “visita ao laboratório dos escultores”.

Resultados de aprendizagem:

Descobrir diferentes possibilidades do corpo;

Tomar consciência de como diferentes posturas comunicam mensagens;

Desenvolver a capacidade de reproduzir uma postura após sair dela (caso se utilize o segundo momento da atividade).

Proposta para as pessoas participantes:

Formar pares e decidir quem é **Escultor** e quem é **Argila**. O Escultor modela a Argila numa Estátua, conduzindo-a para uma posição que não seja demasiado difícil de manter. O toque deve ser **sempre leve e respeitoso**. Cuidar da criação.

Depois de todas as Estátuas criadas, os Escultores circulam pelo espaço e observam as Estátuas — uma verdadeira visita ao **Laboratório dos Escultores**.

Trocar papéis e repetir.

(Opcional) Passo 2 - “A Exposição do Único”

Quando todas as Estátuas estiverem criadas, todas as pessoas, exceto uma Estátua, caminham e observam “A Única” exposta durante um ou dois minutos. Depois, todas se afastam (incluindo essa Estátua). Outra Estátua ocupa o lugar e é observada. Repetir até todas serem apreciadas.

Notas para facilitadores:

É natural que algumas Estátuas se mexam ligeiramente ou se estiquem e regressem à posição. O essencial é que cada pessoa **sinta a postura**, perceba zonas de tensão e de relaxamento. Isto será fundamental no Passo 2, quando tiverem de reproduzir a postura após se moverem. Pode incentivar-se a observação de onde os músculos estão tensos ou relaxados, permitindo que o corpo “memorize” a postura.

Observações:

Atividade base com múltiplos desenvolvimentos possíveis: as Estátuas

podem começar a mover-se e a interagir; representar personagens (rei, animal, mordomo, pescador, maestro, etc.); recriar obras de arte e continuar o movimento nelas cristalizado; responder a “perturbações” propostas (um pequeno sismo, uma tempestade, uma invasão policial, um ambiente específico como a lua, uma floresta ou um navio a afundar). Pode ser ponto de partida para a construção de **personagens ou cenas**.

4. THE JOURNEY

Uma prática que se revelou **libertadora** e uma experiência **profunda** para as pessoas participantes foi a que designamos por “**The Journey**”. Trata-se de uma viagem de **visualização**, acompanhada por música sugestiva, em que imagens e ambientes são evocados pela pessoa que conduz a viagem – seja a/o docente/facilitadora/or ou uma das pessoas participantes.

Cada pessoa entra no seu **próprio mundo**, seguindo as sugestões da pessoa condutora, que, por sua vez, se deixa inspirar pela música na forma como orienta a experiência. A condução procura deixar o máximo de **tempo e espaço** para que a imaginação das pessoas participantes possa ver esse mundo e estar nele. Todas se movimentam, sentindo o ambiente à sua volta e as respostas internas e externas que surgem, deixando que a música **guie o movimento**, que “*as dance*”, permitindo-se viver a experiência plenamente.

A pessoa condutora pode, naturalmente, **participar** também na viagem.

A música é um estímulo poderoso para emoções e imaginação. Observámos que mesmo participantes que referiam dificuldades em “visualizar” imagens internas conseguiram **imergir facilmente** numa atmosfera que criaram a partir das sugestões musicais e verbais. Pessoas com **limitações auditivas** também se abriram aos seus mundos interiores com facilidade.

Esta atividade abriu um universo de **emoções e imagens** nas pessoas participantes, que relataram sentir-se livres de limitações, elevadas e inspiradas, e profundamente tocadas. Além disso, promoveu sentimentos de

segurança e autoconfiança. Tornou-se uma atividade essencial para **reforçar o grupo**, desenvolvendo confiança e a capacidade de aceder a uma **alegria interior profunda**. Foi inspirador de observar.

Como referido, a atividade pode ser conduzida por quem assim o desejar. Verificámos que este sentimento de segurança no corpo e na imaginação levou algumas das pessoas mais tímidas a **dar um passo em frente** e propor-se conduzir o exercício.

Desenvolvimentos possíveis:

Inicialmente, cada pessoa move-se no seu mundo. Mais tarde, alguns destes mundos podem **encontrar-se** e interagir espontaneamente. Observámos que essas interações foram sempre **livres e fáceis** — mesmo quando surgiam conflitos entre “personagens” — sem constrangimentos ou imposições. A partilha de diferentes ambientes imaginários amplia a consciência de que a **ligação é possível a múltiplos níveis**, entre mundos muito distintos.

Uma evolução possível é levar a atividade para **espaços públicos**, convidando a população em geral a participar, com auscultadores ou música amplificada. Espaços imaginativos inspirados pela música promovem **interações pacíficas** e a criação de comunidades através da dança e da música, reforçando a confiança em si e na possibilidade de construir **ambientes sociais seguros**, superando preconceitos e constrangimentos.

Nota de segurança:

Para além de reforçar que qualquer pessoa é livre de sair da atividade a qualquer momento (seguir o próprio bem-estar), recomenda-se a criação de um pequeno espaço da sala designado como “**refúgio**”, “**ninho**” ou “**ovo**” — um local para recolhimento e descanso, onde ninguém será interrompido. A facilitação deve manter atenção às pessoas que escolhem este espaço. Também é possível sentar-se à margem sem usar o “**ovo**”. Ter um espaço acolhedor “só nosso” por breves momentos proporciona **segurança e confiança inestimáveis**.

Em suma: oferecer um pequeno espaço acolhedor para recolhimento aumenta o sentimento de **segurança e confiança**.

5. TAKE YOUR STAFF AND WANDER

Outra prática particularmente rica envolve a aprendizagem de **coreografias simples (ou mesmo complexas)**. Utilizámos a rima “**Take Your Staff and Wander**”, que possui um ritmo específico e uma coreografia em **duas filas** frente a frente, onde cada pessoa tem outra à sua frente (ver anexo para o texto e uma proposta de notação coreográfica).

Aprender coreografias ajuda o corpo a **internalizar o movimento rítmico**, permitindo sentir e conhecer melhor o próprio corpo e ganhar maior controlo corporal.

Esta coreografia, em particular, é **facilmente executável** por pessoas com mobilidade reduzida, visão reduzida, dificuldades de controlo motor ou audição reduzida.

A rima pode ser lida em voz alta algumas vezes para escutar o ritmo e estimular a imaginação associada às palavras e à viagem que evocam. Observámos que as pessoas participantes **marcavam o ritmo** no corpo ou com palmas durante a leitura – uma excelente forma de envolver o corpo desde o início.

Depois, a coreografia é praticada seguindo o ritmo, inicialmente **sem palavras**. Quando os movimentos são aprendidos, adicionam-se as palavras: no início, uma pessoa externa recita a rima enquanto o grupo executa a forma; mais tarde, todas as pessoas podem aprender a rima e **recitá-la enquanto se movem**. Verificaram-se melhorias rápidas e alegres na coordenação de todas as pessoas.

Este tipo de atividade é lúdico e coloca rapidamente as pessoas em contacto com o **ritmo interior**, a respiração, a imaginação e o seu modo próprio de mover – reforçando a percepção de que **tudo isto tem valor**.

Quando novas pessoas entram no grupo, partilhar esta coreografia facilita uma **abertura imediata e acolhedora**, promovendo uma inclusão fluida e a expansão do grupo. *Et voilà!* A comunidade começa a crescer e surgem ligações genuínas.

Em suma: ter atividades bem conhecidas pelo grupo, que possam ser usadas para **incluir facilmente a população em geral** em contextos de aprendizagem/prática improvisados, é fundamental para a expansão inclusiva.

6. CRYSTAL DANCE

Descrição:

Crystal Dance é um exercício de movimento improvisado em grupo que explora a ligação espontânea, a consciência corporal e o contacto criativo.

Tipo de atividade: Improvisação de movimento / Dinâmicas de grupo / Contacto e consciência corporal

Duração: 10-15 minutos (dependendo do tamanho do grupo)

Resultados de aprendizagem:

Composição;

Colaboração criativa;

Desenvolvimento da confiança e da consciência espacial.

Proposta para as pessoas participantes:

Convidar todas as pessoas a moverem-se livre e intuitivamente pelo espaço, explorando diferentes **tempos, direções e qualidades de movimento**. Em qualquer momento, uma pessoa pode escolher **parar e congelar** – tornando-se um *cristal*.

Assim que alguém congela, outras pessoas podem aproximar-se e “**ligar-se**” a essa figura imóvel, utilizando pontos de contacto criativos e não convencionais – por exemplo, um cotovelo a tocar num joelho, a testa

apoiada num ombro ou as costas encostadas a um braço. Incentivar a exploração da **assimetria**, do **equilíbrio** e de um pensamento **escultórico** na forma de ligação.

Quando o cristal estiver completo (2-5 pessoas ligadas), a pessoa inicial pode escolher **voltar a mover-se**. Nesse momento, a formação dissolve-se e todas retomam o movimento livre. Repetir durante várias rondas, incentivando diferentes pessoas a iniciar o cristal e variando o número de ligações.

Notas para facilitadores:

Antes de começar, modelar algumas ligações lúdicas ou invulgares para inspirar o grupo. Reforçar que **segurança e consentimento são essenciais** – encorajar ligações lentas e conscientes e o respeito pelos limites pessoais.

7. MOVING POINTS

Descrição:

Exploração da ligação física, da consciência espacial e das dinâmicas de movimento através de uma investigação não verbal, em pares, de **pontos de contacto** e mudanças de posição corporal.

Tipo de atividade: Trabalho a pares - movimento, toque, consciência corporal, exploração espacial

Duração: 10 minutos

Resultados de aprendizagem:

Consciência corporal e desenvolvimento do movimento criativo;

Consciência tátil;

Compreensão do toque e do contacto **intencional e respeitoso**.

Proposta para as pessoas participantes:

Formar pares. Uma pessoa assume uma **posição estática** livremente escolhida – em pé, agachada, ajoelhada ou outra forma. A outra pessoa

explora, de forma suave, **onde e como** pode estabelecer contacto físico com o corpo da parceira, usando diferentes partes do corpo (mãos, ombro, costas, etc.).

O objetivo é encontrar **múltiplos pontos de contacto** – idealmente 4 a 5 – sem comprometer o equilíbrio da outra pessoa nem causar desconforto. Estes pontos podem incluir:

Toques leves;

Contactos de equilíbrio;

Apoios ou partilha de peso (apenas se confortável).

Depois de estabelecidos vários pontos de contacto, a pessoa que estava imóvel **muda lentamente de posição** (por exemplo, de pé para sentada, ou de ajoelhada para deitada). À medida que a forma se transforma, a outra pessoa **adapta os pontos de contacto em tempo real**, mantendo a ligação contínua. Cria-se assim uma sequência fluida e cocriada, em que ambos os corpos respondem um ao outro.

Após alguns minutos, trocam-se os papéis.

Reflexão opcional:

Convidar os pares ou todo o grupo a partilhar sensações, desafios ou descobertas.

Notas para facilitadores:

Criar um ambiente seguro e assegurar que todas as pessoas se sentem confortáveis com o toque. Reforçar que é sempre possível **dizer não**.

8. INVISIBLE CUES

Descrição:

Exploração da iniciação subtil do movimento, da sensibilidade ao toque e do movimento partilhado através de contacto guiado e **pistas não verbais**.

Tipo de atividade: Construção de confiança / Consciência corporal

Duração: 20 minutos

Resultados de aprendizagem:

Construção de confiança, sensibilidade tátil, liderança e seguimento;

Concentração e presença: manter-se plenamente sintonizado/a com outro corpo em movimento;

Consciência do movimento: aprofundar a compreensão da iniciação do movimento a partir do **peito/centro**.

Proposta para as pessoas participantes:

Formar pares. Uma pessoa **fecha os olhos** e a outra mantém-nos abertos, assumindo o papel de guia. A pessoa de olhos fechados coloca suavemente uma mão no **peito** da parceira (idealmente sobre o esterno, onde o movimento é claramente perceptível).

Ambas permanecem numa postura relaxada, com os pés bem assentes no chão e os braços soltos. A pessoa guia inicia movimentos lentos do peito – para a frente, para trás, de um lado para o outro, em pequenos círculos ou em ligeiras transferências de peso. Estes movimentos comunicam **direção, velocidade e energia** à pessoa de olhos fechados, que responde através da **ligação mão-peito**.

À medida que o movimento evolui, o par pode começar a dar **pequenos passos coordenados**, rodando ou balançando juntos no espaço. O objetivo não é criar uma coreografia, mas sim um **fluxo intuitivo partilhado** – como uma dança em câmara lenta.

A pessoa guia oferece impulsos claros, lentos e intencionais, como:

Pressão para a frente/para trás;

Deslocações laterais;

Pausas ou mudanças de tempo;

Impulsos energéticos ou suaves.

Após alguns minutos, trocam-se os papéis, permitindo que ambas as pessoas experimentem **liderar e seguir**.

Notas para facilitadores:

Criar um espaço seguro para a exploração e reforçar que todas as pessoas podem **recusar ou interromper** a atividade a qualquer momento.

B. Ritmos Colaborativos

1. RHYTHM AND MOVEMENT

Introdução

Não há vida sem ritmo. Observamo-lo na natureza, em praticamente todos os seres vivos, e sentimos a sua presença nos nossos próprios corpos. O ritmo é, assim, simultaneamente **universal e individual** – comum a todas as pessoas e único para cada uma.

Esta atividade oferece uma forma **estruturada e adaptável** de vivenciar e compreender o ritmo de diferentes maneiras, bem como de criar uma **curta performance** que integra ritmo e movimento.

Plano de Sessão

Aquecimento simples e pouco dirigido de corpo e voz;

Em círculo, a pessoa facilitadora cria ritmos acessíveis, utilizando o corpo como instrumento de percussão. O grupo segue e replica;

Cada pessoa cria o seu próprio ritmo e o grupo acompanha;

Exploração criativa dos sons produzidos por diferentes partes do corpo;

Improvisação com movimento, seguindo uma música escolhida pela pessoa facilitadora, com deslocações pelo espaço;

Uma pessoa senta-se numa cadeira, de frente para o grupo, e inicia uma improvisação sonora com percussão corporal;

Outras pessoas juntam-se gradualmente, cocriando uma **performance rítmica colaborativa** (repetir em várias rondas para que todas as pessoas tenham a experiência);

Divisão do grupo em subgrupos, com a tarefa de criar, num curto espaço de tempo, uma performance conjunta que integre movimento e ritmo.

(Variações possíveis: com música – a mesma faixa para todos os grupos / faixas diferentes / sem música)

Cada subgrupo apresenta a sua performance aos restantes.

Conteúdos da Sessão

Jogos rítmicos;

Ritmo com improvisação corporal;

Ritmo com música;

Criação de uma performance de grupo com ritmo e movimento num curto espaço de tempo.

Objetivos

Tomar consciência do ritmo;

Reconhecer o ritmo na música;

Explorar a improvisação rítmica;

Vivenciar a experiência de seguir um esquema rítmico;

Experimentar a cocriação de uma performance em grupo.

2. EXPLORAÇÃO RÍTMICA SENSORIAL

Introdução

Esta sessão inspira-se no **Método Ronnie Gardiner (RGM)**, um método multimodal de estimulação cerebral através do ritmo musical. Baseado nos princípios da **neuroplasticidade**, o RGM utiliza ritmo e música para estimular o movimento e as funções cognitivas, promovendo o bem-estar geral, o bom humor e momentos de socialização.

Este treino multissensorial envolve estímulos **auditivos, visuais, táteis e cinéticos**, recorrendo a ritmo, música e códigos simples de som e movimento. O RGM é conhecido por reforçar a ligação entre os **dois hemisférios do cérebro** e é adequado a crianças e adultos, independentemente das suas capacidades – sendo particularmente eficaz com crianças com dislexia. Demonstra também resultados positivos em contextos de Parkinson, reabilitação pós-AVC, esclerose múltipla, TDAH e autismo.

O método visa melhorar **coordenação, memória, concentração e funções cognitivas**, combinando ritmo, cor, símbolo, movimento, voz e música. É amplamente utilizado em **neuro-reabilitação, educação, educação especial, cuidados a pessoas idosas e trabalho comunitário**.

Esta atividade apresenta uma forma estruturada e adaptável de introduzir exercícios baseados no RGM, incentivando ações rítmicas simples (palmas, passos, batidas com os pés, vocalizações, movimentos de diferentes partes do corpo, etc.).

Plano de Sessão

Exercício 1: Palmas nos Círculos Vermelhos

objetivo: Desenvolver ritmo, atenção e coordenação manual.

Instruções:

Mostrar um círculo vermelho (ou dizer “Vermelho”);

Sempre que vir/ouvir “Vermelho”, bater palmas uma vez;

Começar devagar e depois executar ao ritmo de um tambor lento ou metrónomo (ex.: 60 BPM).

Exemplo:

Vermelho - Palmas

Azul - (Nada)

Vermelho - Palmas

Verde - (Nada)

Exercício 2: Mão Direita = Triângulo / Mão Esquerda = Quadrado

Objetivo: Distinguir esquerda/direita, controlo cognitivo e coordenação.

Instruções:

Mostrar um triângulo → levantar a mão direita;

Mostrar um quadrado → levantar a mão esquerda;

Alternar aleatoriamente, dizendo os símbolos em voz alta.

Exemplo:

Triângulo - Mão direita

Quadrado - Mão esquerda

Triângulo - Mão direita

Exercício 3: Combinação de Voz e Movimento

Objetivo: Ativar simultaneamente centros motores e da fala.

Instruções:

Círculo → dizer “Boom” + bater com o pé direito;

Estrela → dizer “Bah” + bater com o pé esquerdo.

Exemplo:

Círculo - “Boom” + pé direito

Estrela - “Bah” + pé esquerdo

Exercício 4: Movimento Cruzado

Objetivo: Estimular ambos os hemisférios cerebrais (neuro-integração).

Instruções:

“Cross” → mão direita no joelho esquerdo;

“Switch” → mão esquerda no joelho direito.

Sequência:

Cross - mão direita no joelho esquerdo

Switch - mão esquerda no joelho direito

Ferramentas Adicionais:

Símbolos e cores em quadro branco ou ecrã;
Música (ao vivo ou gravada) como base rítmica;
Comandos verbais dados pela pessoa facilitadora/terapeuta.

Dicas para Facilitadores:

Utilizar cartões ou quadro branco com símbolos e cores;
Começar com ritmo lento e aumentar gradualmente;
Incentivar a verbalização dos comandos;
Introduzir música ou metrónomo para reforçar o tempo;
Exercícios podem ser realizados sentados e adaptados às capacidades do grupo.

Conteúdos da Sessão

Exercícios rítmicos que combinam música, movimento, símbolos e fala para estimular o cérebro.

Objetivos

Aprender símbolos básicos do RGM;
Executar movimentos coordenados a um pulso regular;
Melhorar foco, coordenação, memória e competências motoras;
Promover o envolvimento de forma lúdica.

3. BODY PERCUSSION

Introdução

Esta sessão inspira-se no **hambone** de **Steve Hickman**, uma forma musical e inclusiva de criação rítmica, acessível a pessoas de todas as origens e capacidades. O *hambone* (ou *pattin' juba*) é uma tradição afro-americana de percussão corporal que utiliza palmas, batidas e passos para criar ritmo.

Steve Hickman é conhecido por combinar **humor, narração envolvente e jogos rítmicos interativos**, tornando as sessões alegres e muito práticas.

Plano de Sessão

1. Padrão Básico de Hambone (“Pat Juba”)

Sequência de movimento:

Bater nas coxas - ambas as mãos;

Bater palmas;

Bater no peito - mão direita;

Bater no peito - mão esquerda.

Comando verbal:

“Coxas - palmas - peito - peito”

Repetir 4 vezes, mantendo relaxamento e regularidade.

2. Jogo Rítmico de Chamada e Resposta

A liderança executa um ritmo simples (ex.: palmas-palmas-coxa-palmas);

O grupo repete exatamente;

Os padrões aumentam gradualmente em complexidade.

3. Body Part Warm-up Jam

Tocar e bater levemente em diferentes partes do corpo para ganhar conforto e consciência corporal:

Bater palmas

Bater nas coxas

Bater no peito

Estalar os dedos

Bater com os pés no chão

Padrão de exemplo:

“Palmas - coxas - coxas - peito - peito - pés - pés”

Dizer o padrão em voz alta enquanto o executa, para desenvolver coordenação e sincronização.

4. Hambone com Contagem

Ajuda a trabalhar o **tempo** e a **frase musical**.

Contar em voz alta: “1 - 2 - 3 - 4”

Movimento:

1 = Palmas

2 = Coxas

3 = Peito

4 = Pés

Repetir mantendo o pulso constante. Experimentar **acelerar** ou **abrandar** o ritmo.

5. Groove com Música

Steve Hickman utiliza frequentemente música (especialmente *blues* ou temas tradicionais) durante a prática de *hambone*. Experimentar executar o padrão básico com:

Uma faixa de *blues* lenta;

Um metrónomo a **80-100 BPM**;

Um tema de violino (*fiddle*), para quem quiser explorar.

Notas para Facilitadores

Incentivar movimentos relaxados, sorriso e expressividade;

Valorizar mais a **alegria** do que a técnica;

Adaptar todos os exercícios ao **ritmo e às capacidades** das pessoas participantes;

Focar na criação de um ambiente de grupo **positivo e encorajador**.

Resumo dos Conteúdos da Sessão

Introdução de exercícios que envolvem **ritmo, coordenação e movimentos corporais lúdicos**, utilizando palmas, batidas e passos.

Objetivos

Desenvolver um sentido básico de ritmo e tempo interno;

Introduzir técnicas básicas de **percussão corporal**;

Desenvolver capacidades de escuta e imitação;

Promover envolvimento físico e diversão;

Estimular a improvisação musical e a criatividade;

Fomentar a interação e o **sentido de comunidade** através do ritmo.

MÚSICA

4.2.1. Exploração Sonora Acessível

Introdução

A **exploração sonora acessível** constitui o ponto de entrada para a música enquanto prática **universal, inclusiva e transformadora**. Em vez de depender da leitura de partituras ou de competências técnicas específicas, esta abordagem convida todas as pessoas participantes a descobrir o **som como linguagem expressiva e relacional**. Vozes, corpos, objetos do quotidiano ou instrumentos adaptados tornam-se veículos de criação artística, **eliminando barreiras de acesso**.

Projetos recentes na área da **música inclusiva**, como a **Inclusive Orchestra (I-Ork)** (*Frontiers in Education*, 2025), demonstraram que a utilização de **instrumentos digitais acessíveis** e de **estratégias de improvisação coletiva** permite que pessoas com diferentes condições físicas e cognitivas participem ativamente na criação musical, reconhecendo **cada gesto sonoro como um contributo válido**.

Estas práticas não foram apenas concebidas a nível teórico: foram **testadas e aplicadas** no âmbito do projeto **SPIRAL**. Oficinas inclusivas realizadas em **Atenas, Verona, Eger e Braga** exploraram a improvisação coletiva, as **partituras gráficas**, os **diálogos musicais** e a criação sonora baseada em **estímulos sensoriais**, demonstrando a **aplicação concreta** dos métodos aqui descritos.

Dimensão Inclusiva

A exploração sonora acessível assenta em **quatro princípios fundamentais**:

Valor igual para todos os sons — não existem erros, apenas contributos diferentes (uma respiração, um estalar de dedos, um objeto percutido);

Pontos de entrada multissensoriais — a música é experienciada através da audição, do toque, da visão e da vibração. Estudos como *Hearing through*

Vibrations (arXiv, 2020) confirmam que pessoas com surdez profunda podem experienciar emoções musicais através de feedback vibrotátil;

Eliminação de barreiras técnicas — não é necessária formação musical prévia; símbolos visuais, gestos e sons naturais substituem a notação tradicional;

Participação flexível — pessoas que não desejem ou não consigam produzir som podem participar através da escuta ativa, da condução por gestos ou da manipulação de recursos visuais e táteis.

Benefícios Pedagógicos e Sociais

A investigação em **educação musical inclusiva** (Higgins, 2012; Swanwick, 1999; *MDPI*, 2023) identifica diversos benefícios da exploração sonora acessível:

Escuta ativa e atenção — aprender a ouvir as outras pessoas e o ambiente;

Confiança criativa — descobrir que qualquer pessoa pode fazer música com recursos simples;

Interação social e empatia — a criação coletiva fortalece vínculos e promove o diálogo não verbal;

Consciência corporal e sensorial — vibrações, timbres e texturas ampliam a percepção do corpo e do espaço;

Autonomia e bem-estar — práticas inclusivas associam-se a melhorias na autoestima, na comunicação e na regulação emocional.

Papel do/a Facilitador/a

A pessoa facilitadora deve atuar como **mediadora e guardião/guardião da inclusão**, assegurando:

Um ambiente seguro e não julgador, onde todas as contribuições são valorizadas;

Progressão gradual, começando pela exploração sonora individual e evoluindo para a criação coletiva;

Variedade de recursos acessíveis, incluindo instrumentos simples, objetos do quotidiano e tecnologias de apoio;

Adaptação constante, ajustando as atividades às necessidades motoras, cognitivas ou emocionais do grupo.

O seu papel é crucial para criar um ambiente **claro e sereno**, onde todas as pessoas possam contribuir de forma significativa. Como referiu **Keith Swanwick**, a qualidade da experiência musical depende da relação entre escuta, participação e contexto educativo.

“Criar música é uma necessidade humana fundamental, e a tarefa do educador é criar situações em que todas as pessoas participantes possam ter sucesso.” (*Teaching Music Musically*, 1999)

Exemplos de Práticas

Sound Walk - caminhada silenciosa em que as pessoas participantes recolhem sons do ambiente e, posteriormente, os recriam em grupo;

Explorações Vocais - experimentação de sons vocais não verbais: respirações, sussurros, onomatopeias, ecos;

Orquestra de Objetos - criação de uma “orquestra” com objetos do quotidiano (copos, papel, pedras, garrafas);

Partilha de Vibrações - exploração de sons de baixa frequência com tambores ou superfícies resonantes, com foco nas **vibrações sentidas no corpo**.

Conclusão

A exploração sonora acessível redefine o que significa “fazer música”. Não se trata de alcançar padrões técnicos, mas de **abrir espaços de participação, descoberta e expressão**. Cada som torna-se uma oportunidade de encontro, cada gesto um contributo para a criação coletiva. Como afirma Small (1998) em *Musicking*, a verdadeira essência da música reside nas **relações que ela cria** – e é precisamente nesse espaço relacional que a exploração sonora acessível encontra a sua maior força.

Introdução

Uma das aplicações mais significativas destas metodologias teve lugar durante o **projeto SpirAL**, em particular numa **residência artística integrada no Festival Laços 2025**, em Portugal. Recorrendo à metodologia **Soundpainting**, a residência combinou *soundwalks*, gravações ambientais e objetos do quotidiano, culminando numa **apresentação pública no Auditório Augusto Cabrita (Barreiro)**.

Esta residência exemplificou de forma clara como a **composição inclusiva** pode transitar da teoria para a prática, reforçando simultaneamente a **dimensão europeia** do projeto.

A **composição inclusiva** – particularmente através da música improvisada – oferece um espaço onde **todas as vozes são acolhidas e celebradas**, e onde a energia do grupo se transforma numa experiência partilhada. Para as pessoas com deficiência, este contexto representa não apenas uma oportunidade de expressão artística, mas também a possibilidade de **redefinir a sua identidade e o seu papel na comunidade** (Frontiers in Education, 2025; MDPI, 2023).

Na improvisação inclusiva, **cada som possui valor intrínseco**, independentemente da competência técnica. A tarefa da pessoa facilitadora é criar um **ambiente seguro e não julgador**, onde a expressão pessoal possa florescer. Como argumentou Christopher Small, de forma emblemática, a

música é fundamentalmente um **ato de relação**, no qual o significado emerge do encontro entre as pessoas envolvidas.

“A natureza fundamental e o significado da música residem nas relações que ela cria.”

(Musicking, 1998)

Princípios-Chave da Improvisação Inclusiva

1. Acolher e valorizar todos os sons

Seja uma nota sustentada, um gesto rítmico ou um momento de silêncio, **cada contributo é válido** (Higgins, 2012).

2. Equilibrar vozes individuais e coletivas

O contexto de improvisação deve incluir momentos em que as pessoas podem **destacar-se individualmente**, mantendo-se, ao mesmo tempo, integradas na **narrativa coletiva**.

3. Formas alternativas de participação

Para pessoas com deficiência motora ou mobilidade limitada, a facilitação deve oferecer opções como **expressão vocal, condução por gestos ou tecnologias de apoio** (projeto *LoopBoxes*, arXiv, 2023).

4. Respeitar a escolha de não participar ativamente

A **presença e a escuta** são também formas legítimas de envolvimento no processo de grupo.

Cinco Abordagens à Composição

1. Partituras gráficas

Substituir a notação tradicional por **formas, cores e símbolos** que representem qualidades sonoras.

Esta abordagem remove barreiras associadas à leitura musical e convida a **múltiplas interpretações**.

Como sublinhou Cornelius Cardew:

“A notação é apenas um meio para um fim: provocar a imaginação e inspirar a performance.” (*Treatise*, 1971).

2. Exemplo de atividade:

Criação musical coletiva utilizando símbolos em papel, adaptada para participantes com diferenças motoras, cognitivas ou sensoriais.

3. Improvisação guiada:

O/a facilitador/a utiliza gestos, elementos visuais ou indicações verbais para sugerir atmosfera, dinâmicas ou tempo.

O som coletivo

A composição inclusiva baseia-se na transformação das contribuições individuais numa paisagem sonora coletiva que é maior do que a soma das suas partes. Isto exige não apenas criação musical, mas também escuta empática e diálogo entre os participantes.

“Dirigir a atenção para o que é ouvido, recolher significado, interpretar e decidir uma ação.” (*Deep Listening*)

Pauline Oliveros (2005) define a escuta como:

Para possibilitar a prática musical coletiva, os/as facilitadores/as devem:

Organizar atividades em que todos possam tocar em conjunto.

Utilizar padrões de pergunta-e-resposta (call and response) para entrelaçar vozes individuais e coletivas.

Introduzir partituras gráficas ou pistas visuais para fornecer um ponto de referência partilhado (Cardew, 1971; investigação em educação musical inclusiva, 2024).

Equilíbrio entre as dimensões individual e coletiva

Alguns dos momentos mais poderosos da criação musical inclusiva surgem da tensão dinâmica entre a autonomia pessoal e a coesão do grupo. A expressão individual mantém-se livre, mas sintonizada com o fluxo coletivo.

A investigação em musicoterapia e música comunitária demonstra que as práticas de grupo inclusivas melhoram a comunicação, a regulação emocional e a autoestima, sobretudo quando são reconhecidos tanto os objetivos individuais como os coletivos (Higgins, 2012; Bailey, 1993). De forma importante, a composição inclusiva desafia a ideia de que a música serve apenas um propósito terapêutico. Em vez disso, fortalece os laços sociais através de objetivos artísticos partilhados, ao mesmo tempo que nutre a criatividade pessoal por meio de escolhas autónomas e momentos a solo.

Competências musicais e acessibilidade

Uma das maiores forças da música reside na sua imediatez: pode ser transformada numa experiência coletiva independentemente da competência técnica ou da capacidade de ler notação musical. Em contextos inclusivos, onde os participantes podem apresentar capacidades cognitivas, motoras ou emocionais diversas, a música torna-se uma linguagem partilhada que transcende as palavras.

Artes Inclusivas

Proporcionam uma estrutura flexível que, ainda assim, deixa espaço para contributos pessoais.

Derek Bailey lembra-nos: “A improvisação não é a ausência de regras, mas a liberdade de as negociar coletivamente.”(*Improvisation: Its Nature and Practice in Music*, 1993)

4. Exemplo de atividade:

Improvisação em grupo orientada por pistas visuais ou temas, com adaptações para garantir a acessibilidade.

5. Criação baseada em estímulos sensoriais:

Os sons emergem em resposta a estímulos não musicais, como imagens, texturas ou aromas.

Incentiva o envolvimento multissensorial e reduz o limiar de entrada na participação.

Higgins (2012) sublinha: “Uma sociedade saudável encoraja que todas as vozes sejam ouvidas e que cada voz seja moldada pela escuta das outras.”
(*Community Music: In Theory and in Practice*)

6. Exemplo de atividade:

Improvisação coletiva baseada em estímulos tácteis ou visuais, cuidadosamente adaptada para evitar sobrecarga sensorial.

As fichas metodológicas detalhadas para estas abordagens (Partituras Gráficas, Improvisação Guiada e Criação Baseada em Estímulos Sensoriais) serão disponibilizadas no anexo, no final deste capítulo.

Conclusão

A composição inclusiva cria um espaço musical aberto onde as diferenças não são obstáculos, mas fontes de criatividade. Através da improvisação, das partituras gráficas, de estruturas orientadoras e de estímulos multissensoriais, os participantes envolvem-se numa viagem artística partilhada que valoriza a autonomia, fortalece a comunidade e expande o próprio significado do que a música pode ser.

Estudos recentes confirmam que estas práticas reforçam a coesão social, o bem-estar emocional e a confiança criativa (Frontiers in Education, 2025; MDPI, 2023; ArXiv, 2020). Para além disso, o uso de tecnologias acessíveis

como o **Skoog**, o **Soundbeam** ou instrumentos modulares como as **LoopBoxes** demonstra como a inovação digital pode democratizar ainda mais a criação musical.

4.2.3. Introdução

Ferramentas digitais como o **Skoog** (uma interface musical em forma de cubo), o **Soundbeam** (um sensor que transforma movimento em som) ou instrumentos modulares como as **LoopBoxes** (arXiv, 2023) oferecem novas oportunidades para incluir participantes com mobilidade reduzida ou dificuldades na leitura musical.

A **Tecnologia de Apoio (TA)** refere-se a dispositivos, equipamentos ou sistemas que melhoram ou mantêm as capacidades funcionais de pessoas com deficiência, permitindo-lhes participar em atividades que, de outra forma, poderiam ser difíceis ou impossíveis – incluindo na música, onde a TA permite que pessoas com diferentes condições motoras, sensoriais ou cognitivas possam aceder, criar e experienciar música em condições de igualdade.

O uso de tecnologia de apoio na educação musical inclusiva não é apenas uma solução prática, mas também simbólica: empodera vozes historicamente excluídas da criação musical e garante que todas as pessoas podem participar em processos criativos e coletivos.

Principais categorias de tecnologia de apoio na música

1. Instrumentos Musicais Digitais Acessíveis (ADMIs)

MAMI Tech Toolkit - um sistema modular de ferramentas físicas e de software, co-desenvolvido com utilizadores, para apoiar a criação musical acessível, reduzindo a dependência de ecrãs e oferecendo interação tangível.

LoopBoxes - instrumentos modulares concebidos para looping coletivo e criação colaborativa, testados com sucesso em escolas de educação especial.

A investigação sobre **ADMIs** destaca o seu potencial para empoderar músicos com deficiência, ao centrar-se na criatividade em vez da correção do “défice” (Frontiers in Computer Science, 2023).

2. Interruptores, sensores e adaptações de baixa tecnologia

Makey Makey - uma placa de circuito simples que transforma objetos condutores do quotidiano (fruta, papel de alumínio, plasticina, água, até o próprio corpo humano) em gatilhos musicais. Muito utilizada em contextos educativos, permite que participantes com mobilidade mínima controlem sons de forma lúdica e criativa.

Skoog - um controlador tátil em forma de cubo que responde a apertar, pressionar ou torcer, frequentemente montado em tabuleiros de cadeiras de rodas.

Soundbeam - um sensor de movimento que converte o movimento do corpo em som, amplamente utilizado na educação inclusiva e na musicoterapia.

EyeHarp - um instrumento de rastreio ocular que permite tocar melodias e acordes apenas com o olhar ou movimentos da cabeça.

MiMu Gloves - luvas vestíveis que mapeiam gestos das mãos para parâmetros sonoros, expandindo as possibilidades expressivas.

3. Instrumentos digitais e controladores adaptativos

Jamboxx - um instrumento digital “tipo harmónica”, tocado com respiração e movimentos da cabeça, ideal para músicos com mobilidade limitada dos membros.

Clarion - desenvolvido pela OpenUp Music (Reino Unido), este instrumento acessível pode ser tocado através de tablets, interruptores ou rastreio

ocular, permitindo que crianças com deficiências físicas severas participem em orquestras.

AUMI (Adaptive Use Musical Instrument) - software gratuito da Pauline Oliveros Foundation que utiliza uma câmara para detetar até os movimentos mais pequenos (como pestanejar) e convertê-los em som.

4. Dispositivos hápticos e tácteis

SubPac - colete ou almofada vestível que transforma frequências graves em vibrações, permitindo que pessoas com perda auditiva profunda “sintam” a música.

Wearables hápticos - pulseiras ou luvas que fornecem feedback vibratório, frequentemente utilizadas para orientar ritmo e tempo.

Plataformas e superfícies ressonantes - permitem experienciar a música através de vibrações no corpo, oferecendo acesso multissensorial.

5. Aplicações e software acessíveis

Funcionalidades de acessibilidade do GarageBand - a aplicação musical da Apple é totalmente compatível com o VoiceOver para utilizadores cegos ou com baixa visão.

Soundtrap (Spotify) - uma plataforma online de criação musical colaborativa, desenhada com uma interface acessível.

Aplicações simplificadas de criação de beats e DJ - oferecem interfaces tácteis intuitivas, reduzindo a barreira de entrada à participação.

6. Soluções DIY e tecnologias emergentes

Controladores baseados em Arduino - interruptores, pedais ou sensores de proximidade personalizados, adaptados às necessidades individuais.

BCI (Interfaces Cérebro-Computador) - sistemas experimentais que permitem compor ou controlar música através da atividade cerebral. Embora ainda em desenvolvimento, representam uma fronteira futura para a acessibilidade.

Considerações pedagógicas

A Tecnologia de Apoio deve ser co-desenhada com os utilizadores, garantindo que os dispositivos respondem a necessidades reais.

Acessibilidade física: as ferramentas devem ser montáveis, portáteis e ajustáveis a diferentes posições corporais.

Personalização: mapear gestos, respiração ou movimentos oculares para resultados musicais significativos reforça o sentimento de apropriação.

A TA deve apoiar não apenas o acesso funcional, mas também a expressão criativa, a interação social e a confiança.

Implicações práticas

A tecnologia de apoio demonstra que todas as pessoas podem ter uma voz num ensemble. Desde soluções de baixo custo como o **Makey Makey**, onde bananas podem tornar-se teclas de piano, até instrumentos avançados como o **EyeHarp** ou o **Clarion**, estas ferramentas democratizam o acesso à criação musical.

Elas também expandem a paleta de possibilidades artísticas, oferecendo novas formas de interação com o som, a vibração e o gesto. Ao combinar adaptações de baixa tecnologia com inovações de ponta, os facilitadores podem criar ambientes inclusivos onde a diferença não é uma barreira, mas uma fonte de criatividade.

4.2.4 ANEXO - FICHAS METODOLÓGICAS DE COMPOSIÇÃO INCLUSIVA

Este anexo reúne as metodologias práticas referidas ao longo do capítulo de Música. Cada ficha apresenta uma descrição passo a passo, notas para o/a facilitador/a e resultados de aprendizagem, de modo a apoiar a utilização direta ou a adaptação em diferentes contextos.

Exemplos Práticos

1. PARTITURAS GRÁFICAS

Tipo de atividade:

Criação musical coletiva baseada em suporte visual.

Descrição:

Permitir a criação musical através de notação não tradicional e acessível.

Duração:

20-30 minutos.

Tarefa para os participantes:

Preparar um conjunto de símbolos visuais e explicar o significado de cada um. Organizar esses símbolos numa sequência para criar uma partitura visual e, em seguida, interpretá-la coletivamente com o grupo.

Após a execução, experimentar modificar ou reorganizar os símbolos para produzir novas variações da composição.

Materiais necessários:

Folha grande ou quadro branco

Marcadores coloridos ou tinta

Materiais tácteis (opcional)

Instrumentos simples e objetos sonoros

Resultados de aprendizagem:

Participação na interpretação de símbolos.

Criatividade na ligação entre imagens e sons.

Capacidade de colaborar eficazmente na execução coletiva de uma partitura visual.

2. IMPROVISAÇÃO GUIADA

Tipo de atividade:

Improvisação coletiva facilitada.

Descrição:

Estimular a criatividade e a interação através da orientação do/a facilitador/a.

Duração:

15-25 minutos.

Tarefa para os participantes:

Introduzir um tema ou ambiente ao grupo. Pedir aos participantes que representem esse tema através de sons ou movimentos inspirados nele. Utilizar gestos, elementos visuais ou indicações verbais para orientar mudanças de intensidade, timbre e ritmo, moldando a expressão coletiva. Criar espaço para momentos de contribuição individual, permitindo que cada participante acrescente a sua própria interpretação dentro da performance do grupo.

Materiais necessários:

Objetos sonoros e instrumentos

Cartões com indicações visuais (opcional)

Espaço aberto para movimento

Resultados de aprendizagem:

Capacidade de responder às indicações do/a facilitador/a.

Variedade de sons produzidos.

Capacidade de alternar entre expressão individual e dinâmica coletiva.

3. CRIAÇÃO BASEADA EM ESTÍMULOS SENSORIAIS

Tipo de atividade:

Composição multissensorial em grupo.

Descrição:

Estimular a criatividade através de estímulos tácteis, visuais ou olfativos.

Duração:

20-30 minutos.

Tarefa para os participantes:

Apresentar ou distribuir uma variedade de estímulos sensoriais, como objetos, texturas, aromas ou imagens. Associar cada estímulo a uma qualidade musical específica. Criar sons individuais ou gestos sonoros em resposta a cada estímulo. Combinar os estímulos e os sons correspondentes numa composição coletiva do grupo. Sempre que possível, gravar a performance para posterior reflexão e discussão.

Materiais necessários:

Objetos com diferentes texturas

Imagens ou pequenos vídeos

Objetos perfumados (opcional)

Instrumentos simples ou objetos sonoros

Resultados de aprendizagem:

Envolvimento ativo com os estímulos.

Capacidade de relacionar os sentidos com o som.

Coesão na performance em grupo.

4. SOUNDPAINTING

Tipo de atividade:

Improvisação estruturada em tempo real com linguagem gestual.

Descrição:

Explorar a improvisação estruturada através de sinais gestuais universais (linguagem Soundpainting).

Duração:

30-45 minutos.

Tarefa para os participantes:

Ensinar um conjunto de gestos básicos, como iniciar, parar, volume e continuar. Praticar a resposta coletiva a cada gesto. Combinar os gestos para criar sequências simples que orientem a performance do grupo. Facilitar pequenas improvisações utilizando diferentes combinações destes sinais.

Materiais necessários:

Espaço aberto

Instrumentos / vozes / objetos

Lista visual dos gestos básicos de Soundpainting

Resultados de aprendizagem:

Capacidade de responder à linguagem gestual.

Coordenação coletiva.

Criatividade na combinação de gestos.

5. PASSEIOS SONOROS (SOUNDWALKS)

Tipo de atividade:

Exploração de paisagens sonoras do ambiente.

Descrição:

Desenvolver competências de escuta e consciência sonora.

Duração:

45-60 minutos.

Tarefa para os participantes:

Caminhar em silêncio, concentrando-se na escuta ativa e na consciência da paisagem sonora envolvente. Identificar e descrever os sons ouvidos. Opcionalmente, gravar alguns sons para uso posterior. No final, partilhar impressões com o grupo ou criar mapas gráficos que representem o que foi ouvido e como foi experienciado.

Materiais necessários:

Percorso seguro no interior ou exterior

Dispositivos de gravação (opcional: hidrofones, microfones de contacto, gravadores)

Papel e lápis para mapear sons

Resultados de aprendizagem:

Envolvimento ativo na escuta.

Variedade de sons identificados.

Criatividade na representação sonora após o percurso.

6. IMPROVISAÇÃO BASEADA EM GESTOS

Tipo de atividade:

Improvação baseada em gestos físicos.

Descrição:

Utilizar o movimento do corpo como fonte de inspiração sonora.

Duração:

20-30 minutos.

Tarefa para os participantes:

Introduzir um conjunto de gestos simples, como empurrar, acenar ou tocar. Atribuir um som ou família de sons a cada gesto. Improvisar coletivamente combinando gestos, explorando como diferentes movimentos podem moldar o som do grupo. Alternar a liderança propondo gestos, permitindo que os participantes orientem a direção da improvisação.

Materiais necessários:

Espaço aberto

Instrumentos / objetos que respondam aos gestos

Resultados de aprendizagem:

Criatividade na tradução de gestos em som.

Participação na liderança ou no acompanhamento.

Equilíbrio entre estrutura e liberdade.

7. MAPEAMENTO SONORO GRÁFICO

Tipo de atividade:

Desenho de paisagens sonoras para orientar a improvisação.

Descrição:

Traduzir experiências de escuta em partituras visuais para posterior interpretação musical.

Duração:

30-40 minutos.

Tarefa para os participantes:

Pedir aos participantes que desenhem os sons que ouvem ou recordam, captando as suas impressões auditivas pessoais. Partilhar os desenhos com o grupo. Traduzir as representações visuais em improvisações sonoras coletivas, explorando como as interpretações individuais podem inspirar a criatividade do grupo.

Materiais necessários:

Papel, marcadores, lápis de cera

Instrumentos / objetos

Resultados de aprendizagem:

Participação no desenho.

Criatividade na tradução do visual para o som.

Colaboração do grupo na interpretação.

8. PAISAGENS SONORAS TEMÁTICAS

Tipo de atividade:

Improvisação baseada em temas partilhados.

Descrição:

Co-criar ambientes sonoros coletivos (por exemplo: floresta, cidade, tempestade).

Duração:

20-30 minutos.

Tarefa para os participantes:

Introduzir um tema, como “floresta tropical”, e fazer um brainstorming dos

sons associados. Atribuir sons específicos ou papéis sonoros aos participantes. Interpretar e sobrepor os sons, construindo gradualmente uma paisagem sonora coletiva rica que reflete o tema escolhido.

Materiais necessários:

Instrumentos simples

Objetos que representem sons do tema

Resultados de aprendizagem:

Imaginação na representação do tema.

Participação na sobreposição sonora em grupo.

Coerência da paisagem sonora final.

9. ORQUESTRA DE OBJETOS DO QUOTIDIANO

Tipo de atividade:

Improvisação musical com instrumentos não convencionais.

Descrição:

Reimaginar objetos do dia a dia como instrumentos musicais.

Duração:

20-30 minutos.

Tarefa para os participantes:

Fornecer aos participantes uma seleção de objetos para explorar. Experimentar diferentes formas de produzir som com cada objeto. Começar por improvisar individualmente e, depois, juntar-se para improvisar coletivamente. Por fim, organizar as ideias numa pequena peça performativa que mostre os sons e a criatividade do grupo.

Materiais necessários:

Objetos domésticos ou de sala de aula (copos, garrafas, papel, pedras, latas)

Resultados de aprendizagem:

Criatividade na descoberta sonora.

Envolvimento na improvisação em grupo.

Colaboração na performance.

10. EXPLORAÇÕES VOCAIS

Tipo de atividade:

Improvisação utilizando a voz como instrumento principal.

Descrição:

Utilizar a vocalização como ferramenta de comunicação, criatividade e inclusão.

Duração:

15-20 minutos.

Tarefa para os participantes:

Começar com um aquecimento usando exercícios simples de respiração e humming (cantarolar). Explorar uma variedade de sons vocais não verbais, como sussurros, suspiros e risos. Trocar sons entre participantes através de exercícios de pergunta-e-resposta (call and response). Por fim, criar pequenas improvisações de grupo sobrepondo diferentes sons vocais, explorando coletivamente textura, ritmo e dinâmica.

Materiais necessários:

Voz (não são necessários materiais externos)

Resultados de aprendizagem:

Confiança na expressão vocal.

Participação em exercícios de pergunta-e-resposta.

Coesão do grupo na improvisação em camadas.

11. LABORATÓRIO SONORO MAKEY MAKEY

Tipo de atividade:

Interface digital acessível com objetos do quotidiano.

Descrição:

Explorar a criação musical transformando objetos condutores em gatilhos sonoros interativos.

Duração:

30-40 minutos.

Tarefa para os participantes:

Ligar o dispositivo Makey Makey a um computador e configurá-lo com um software de som. Fixar clips a vários objetos condutores e explicar que tocar nesses objetos irá ativar sons ou notas. Permitir que os participantes experimentem diferentes materiais, explorando como cada um pode ser mapeado para sons distintos. Por fim, criar uma pequena “orquestra de objetos”, combinando os sons dos objetos numa peça musical coletiva.

Materiais necessários:

Placa Makey Makey

Portátil / tablet com software de som (ex.: GarageBand, Scratch, Soundplant)

Objetos condutores (fruta, plasticina, papel de alumínio, água, etc.)

Colunas / auscultadores

Resultados de aprendizagem:

Criatividade na escolha e mapeamento de objetos.

Participação na ativação de sons.

Coordenação do grupo na performance final.

12. ORQUESTRA SKOOG

Tipo de atividade:

Interface musical tátil para prática coletiva.

Descrição:

Utilizar a interação tátil (pressionar, apertar, torcer) para criação musical acessível.

Duração:

20-30 minutos.

Tarefa para os participantes:

Ligar o Skoog à aplicação e apresentar cada face do cubo, explicando os sons que produz. Convidar os participantes a pressionar ou apertar diferentes lados para explorar as possibilidades sonoras. Experimentar melodias, harmonias e ritmos usando o Skoog. Por fim, construir uma performance de grupo sobrepondo os sons do Skoog com outros instrumentos ou vozes, criando uma experiência musical coletiva rica.

Materiais necessários:

Dispositivo Skoog

iPad / computador com aplicação ou software Skoog

Colunas

Resultados de aprendizagem:

Envolvimento com respostas táteis.

Capacidade de coordenação com os outros.

Criatividade na exploração do som.

13. IMPROVISAÇÃO COM SOUNDBEAM

Tipo de atividade:

Interface de sensores de movimento para som.

Descrição:

Transformar movimentos do corpo em música através de sensores de movimento.

Duração:

30-45 minutos.

Tarefa para os participantes:

Configurar os sensores Soundbeam ligados a um sintetizador ou banco de sons. Demonstrar como diferentes movimentos – com braços, mãos ou o corpo inteiro – produzem som. Convidar os participantes a explorar movimentos livres e a experimentar a criação de sons através do movimento. Desenvolver pequenas improvisações individuais, em pares ou em pequenos grupos. Por fim, combinar os sons do Soundbeam com outros instrumentos acústicos ou digitais para criar uma performance coletiva em camadas.

Materiais necessários:

Sistema Soundbeam

Projetor / pistas visuais (opcional)

Colunas

Resultados de aprendizagem:

Participação na atividade movimento-som.

Criatividade nos padrões de movimento.

Colaboração na improvisação coletiva.

14. ENSEMBLE EYEHARP

Tipo de atividade:

Instrumento digital com rastreio ocular.

Descrição:

Permitir tocar melodias e acordes utilizando o olhar ou movimentos da cabeça.

Duração:

20-30 minutos.

Tarefa para os participantes:

Calibrar o EyeHarp para responder aos movimentos dos olhos ou da cabeça do participante. Demonstrar como selecionar notas e acordes através do olhar. Permitir que os participantes explorem escalas, ritmos e melodias usando a interface EyeHarp. Por fim, integrar as performances do EyeHarp na criação musical do grupo, combinando-as com outros instrumentos ou vozes para uma experiência musical coletiva.

Materiais necessários:

Software EyeHarp

Dispositivo de rastreio ocular ou de cabeça

Computador / tablet

Resultados de aprendizagem:

Precisão na seleção de notas e acordes.

Expressividade através da performance controlada pelo olhar.

Integração do/a músico/a EyeHarp no grupo.

15. AUMI (*Adaptive Use Musical Instrument*)

Tipo de atividade:

Software de conversão movimento-para-som baseado em webcam.

Descrição:

Converter até os mais pequenos movimentos do corpo em som, permitindo a participação de pessoas com mobilidade limitada.

Duração:

15-25 minutos.

Tarefa para os participantes:

Abrir o AUMI e configurar as definições de rastreio de movimento. Demonstrar como pequenos gestos, como pestanejar, mover os dedos ou inclinar a cabeça, podem ativar sons. Permitir que os participantes experimentem ativar e sequenciar sons usando estes gestos. Combinar os sons gerados pelo AUMI com instrumentos tradicionais para criar uma improvisação colaborativa em grupo.

Materiais necessários:

Software AUMI (gratuito)

Portátil com webcam

Colunas / auscultadores

Resultados de aprendizagem:

Capacidade de ativar sons com movimentos mínimos.

Criatividade na combinação de sons.

Envolvimento na improvisação em grupo.

16. EXPERIÊNCIA RÍTMICA COM SUBPAC

Tipo de atividade:

Dispositivo vestível vibrotátil para sentir a música através do corpo.

Descrição:

Vivenciar o ritmo e as frequências graves através da vibração, apoiando a percepção musical inclusiva.

Duração:

15-20 minutos.

Tarefa para os participantes:

Ligar o SubPac a uma fonte de áudio e reproduzir padrões rítmicos ou música rica em graves. Incentivar os participantes a mover-se ou improvisar em resposta às vibrações. Integrar os utilizadores do SubPac numa performance rítmica em grupo, explorando como a sensação física pode orientar a expressão musical coletiva.

Materiais necessários:

Colete ou almofada SubPac

Leitor de áudio com faixas ricas em graves

Instrumentos opcionais com sons de baixa frequência (bateria, baixo)

Resultados de aprendizagem:

Envolvimento com feedback vibrotátil.

Sincronização com o ritmo do grupo.

Expressividade no movimento ou na resposta sonora.

TEATRO

4.3.1 Linguagem Corporal Acessível

INTRODUÇÃO

Este capítulo reúne enquadramentos teóricos e metodologias de teatro inclusivo. No âmbito do projeto SplrAL, estes métodos foram aplicados e afinados na prática com a **Companhia (In)Diferente** (Portugal), cuja experiência em ensaios, workshops e apresentações fornece a base concreta para as reflexões e fichas metodológicas aqui apresentadas.

No teatro inclusivo, o instrumento do ator é o corpo, em toda a sua dimensão sensorial, física e imaginativa. A formação começa, por isso, pela consciência: respiração, postura, olhar, equilíbrio, gesto e a relação com o espaço e com os parceiros. Em vez de exercícios genéricos isolados, as atividades são escolhidas porque servem a história que está a ser contada e podem ser adaptadas a diferentes perfis sensoriais e motores. Esta abordagem de “**contexto antes do exercício**” mantém os ensaios seguros, com sentido e verdadeiramente acessíveis.

Porquê começar pelo corpo?

As principais linhagens do teatro convergem na primazia da relação corpo-espacço. A pedagogia de **Jacques Lecoq** coloca o movimento, o ritmo e o jogo antes da psicologia, usando máscaras e exploração física para construir personagens “de fora para dentro” (*The Moving Body*). O objetivo é descobrir a verdade física de uma personagem e deixar que a intenção surja a partir dela — uma abordagem particularmente compatível com tarefas inclusivas, concretas e fáceis de compreender.

O “**teatro pobre**” de **Jerzy Grotowski** aponta na mesma direção: eliminar o excesso técnico e regressar ao corpo e à voz como meios centrais de expressão, reduzindo a carga cénica para que os intérpretes se possam concentrar na presença, na precisão e no trabalho com o parceiro — condições que também diminuem a sobrecarga sensorial para muitos atores.

Por contraste, o teatro épico de **Bertolt Brecht** utiliza escolhas cénicas claras e explícitas – fala direta ao público, títulos, transições visíveis – para apoiar a compreensão e a distância crítica (*Verfremdungseffekt*). Em contextos inclusivos, estes dispositivos são úteis porque segmentam a informação para atores e públicos, clarificam objetivos e tornam as deixas e mudanças de cena legíveis.

Ao nível da prática em sala de ensaios, os **jogos teatrais** de **Viola Spolin** e os princípios de improvisação de **Keith Johnstone** oferecem estruturas de baixo limiar de entrada para treinar escuta, estatuto, espontaneidade e sintonia de grupo – competências que sustentam uma linguagem corporal acessível e a segurança do ensemble (Spolin, *Theatre Games for the Classroom*, 1986; Johnstone, *Impro*, 1979).

Por fim, o treino sistémico de **Stanislavski** – objetivos, ações e a ligação entre ações físicas e vida interior – continua a ser uma ferramenta útil de tradução: tarefas concretas (o que faço) iluminam a emoção (o que sinto). Para muitos intérpretes, especialmente em grupos de capacidades mistas, trabalhar a partir de ações físicas jogáveis é mais claro e mais seguro do que começar por emoções abstratas (Stanislavski, *An Actor's Work*, 1938/2010).

Uma ecologia de ensaio centrada no acesso

A linguagem corporal acessível começa com uma leitura sensório-motora e com adaptações que podem ser ajustadas em intensidade, frequência e duração:

Auditivo: gerir o volume e a densidade dos estímulos sonoros; programar pausas de silêncio.

Visual: ajustar a iluminação; marcar percursos e limites com fita de alto contraste; evitar encandeamento.

Vestibular e equilíbrio: privilegiar bases de apoio largas, mudanças graduais de nível e rotações controladas.

Tátil: pedir consentimento para o toque; oferecer opções de tecidos e adereços (macios vs. ásperos).

Proprioceptivo e esforço: ajustar peso, tempo e amplitude das ações; criar pontos de descanso.

Interoceptivo: normalizar hidratação e pausas de autorregulação.

O trabalho vocal segue a mesma lógica: frases curtas e concretas; exercícios de articulação e projeção a ritmos confortáveis; gravações áudio das falas quando a literacia é uma barreira; e storyboards visuais ou ícones para marcar entradas, padrões espaciais ou mudanças de ritmo (princípios de CAA - Comunicação Aumentativa e Alternativa). Estas escolhas estão alinhadas com práticas de ensaio inclusivas defendidas por tradições participativas como o **Teatro do Oprimido** de Augusto Boal, que sistematiza jogos e técnicas baseadas em imagens que acolhem atores e não-atores de igual forma (Boal, *Theatre of the Oppressed*, 1979).

Do aquecimento à cena: um arco claro

Em muitos contextos de ensaio inclusivo, as sessões começam com aquecimentos em grande grupo que integram respiração, alinhamento e orientação espacial (caminhar em diferentes níveis e direções). No projeto SplrAL, os ensaios com a **Companhia (In)Diferente** seguiam normalmente este arco, acrescentando ativação vocal (dicção e projeção) e um jogo de ensemble, como o espelho ou o “passar a energia”.

para sincronizar a atenção. Esta abordagem, consistente com o catálogo de mais de 130 jogos de **Viola Spolin** (*Theatre Games for the Classroom*, 1986), ajudou a estabelecer coesão e foco no grupo.

O trabalho de cena avança em unidades curtas e jogáveis: marcar entradas e saídas e posturas de ancoragem; clarificar objetivos e ações físicas (Stanislavski, *An Actor's Work*, 1938/2010); testar propostas de estatuto (Johnstone, *Impro*, 1979) para reformular gesto, linha de olhar e

proximidade; e explorar tempo-ritmo e máscara/fisicalidade (Lecoq, *The Moving Body*, 2002). Quando a compreensão ou a memória são desafios, a sinalização brechtiana (Brecht, *Brecht on Theatre*, 1964) mantém o ensemble orientado e reduz a carga cognitiva.

Um ensaio geral curto privilegia a continuidade em detrimento da perfeição, seguido de um círculo estruturado de feedback para consolidar descobertas e acordar os próximos passos – refletindo as melhores práticas de pedagogia de ensaio presentes na literatura de formação de atores.

Métodos inclusivos em que te podes apoiar (e adaptar)

Abordagem “de fora para dentro” inspirada em Lecoq: postura, ritmo, máscara e máscaras neutras/larvais para claridade física antes do texto (Lecoq, *The Moving Body*, 2002).

Técnicas de imagem e fórum de Boal: tableaux corporais para testar relações em segurança; participação do público/ensemble para ensaiar escolhas (Boal, *Theatre of the Oppressed*, 1979).

Jogos de Spolin e Johnstone: fluxo do “sim, e...”, exercícios de estatuto – regras simples, elevado envolvimento (Spolin, *Theatre Games for the Classroom*, 1986; Johnstone, *Impro*, 1979).

Minimalismo de Grotowski: reduzir cenografia e tecnologia para proteger a atenção e enfatizar o foco ator-parceiro (Grotowski, *Towards a Poor Theatre*, 1968).

Sinalização brechtiana: títulos, fala direta, música e pistas sonoras que estruturam as unidades de cena com clareza (Brecht, *Brecht on Theatre*, 1964).

Segurança, agência e narrativa

A linguagem corporal acessível não se trata de limitar a ambição; trata-se de criar condições em que a agência de cada ator possa crescer. Isso implica

adequar as tarefas aos corpos (por exemplo, espelhamento sentado ou partituras gestuais conduzidas pela mão), encenar de forma a prevenir quedas e garantir percursos de circulação claros, e distribuir falas e ações de modo a que nenhum intérprete enfrente sobrecarga de multitarefa (texto complexo + coreografia rápida + manipulação de objetos) ao mesmo tempo. Como nos recordam, cada um à sua maneira, **Boal** (*Theatre of the Oppressed*, 1979), **Lecoq** (*The Moving Body*, 2002), **Spolin** (*Theatre Games for the Classroom*, 1986), **Johnstone** (*Impro*, 1979), **Brecht** (*Brecht on Theatre*, 1964) e **Grotowski** (*Towards a Poor Theatre*, 1968), o objetivo é uma linguagem cénica em que gesto, ritmo e relação sejam legíveis e partilháveis por todos.

No projeto SpirAL, estes princípios foram aplicados na prática com o grupo português de teatro inclusivo **Companhia (In)Diferente**. Através de ensaios e workshops, o grupo explorou aquecimentos acessíveis, exercícios de parceria e improvisação adaptada, o que aumentou significativamente a confiança, a presença em palco e a autoria coletiva dos participantes. Esta experiência vivida alimentou diretamente as fichas metodológicas que se seguem, garantindo que refletem prática concreta e não apenas teoria abstrata.

As fichas metodológicas detalhadas (por exemplo, **Níveis & Percursos**, **Círculos de Espelho**, **Banco de Gestos**, **Pesado/Leve**, **Formas Vocais**, **Fluxo de Aquecimento com Acesso em Primeiro Lugar**) serão disponibilizadas no anexo no final deste capítulo.

4.3.2. Improvisação Adaptada

Introdução

A improvisação está no coração da prática teatral: desenvolve espontaneidade, atenção, imaginação e colaboração. Em contextos inclusivos, a improvisação adaptada oferece os mesmos benefícios, mas dentro de um enquadramento que garante segurança, acessibilidade e participação para todos. A improvisação pode ser simultaneamente uma

ferramenta criativa para gerar material para uma produção e uma estratégia pedagógica para reforçar competências sociais, confiança e empatia.

Praticantes clássicos como **Viola Spolin** (*Theatre Games*) e **Keith Johnstone** (*Impro for Storytellers*) desenvolveram técnicas de improvisação que continuam centrais na formação de atores e na educação teatral. Os seus métodos enfatizam o jogo, a presença e a aceitação (“sim, e...”), princípios particularmente poderosos para grupos diversos, pois promovem uma cultura de escuta e apoio mútuo.

MÓDULOS PRÁTICOS POR DISCIPLINA / TEATRO

Adaptação e acessibilidade

As atividades de improvisação devem ser cuidadosamente adaptadas para que regras, ritmo e modos de participação sejam acessíveis:

Estruturas claras: jogos com instruções simples e um número limitado de regras.

Múltiplas modalidades: os participantes podem responder com movimento, voz, gesto ou som, conforme a sua capacidade e conforto.

Tempo flexível: permitir pausas, repetições e tempos de resposta alargados.

Complexidade em escada: começar com espelhamento e pergunta-e-resposta; avançar para cenas abertas apenas quando o grupo estiver confiante.

A investigação em teatro aplicado demonstra que a improvisação adaptada melhora a comunicação, a autorregulação e a cooperação entre participantes com deficiências intelectuais e do desenvolvimento. Estudos mostram também que a improvisação promove empatia e criatividade em grupos de capacidades mistas, contribuindo para a inclusão social e para a redução do estigma.

Métodos e tradições

Várias tradições sustentam o uso da improvisação adaptada no teatro inclusivo:

Teatro do Oprimido (Boal): técnicas como Teatro Fórum ou Teatro Imagem transformam a improvisação numa ferramenta de diálogo e mudança social, convidando atores e públicos a ensaiar alternativas à opressão.

Jogos Teatrais de Spolin: mais de 130 jogos de improvisação que estimulam criatividade, concentração e dinâmica de grupo, muitos dos quais podem ser facilmente adaptados ajustando ritmo, espaço ou modo de resposta.

Improvisação de Johnstone: foco no estatuto, nas propostas narrativas e na espontaneidade, exploráveis através de exercícios curtos e lúdicos com elevados níveis de acessibilidade.

Improvisação aplicada na educação e na terapia: utilizada em terapia ocupacional e dramaterapia como forma de treinar flexibilidade, resiliência e narrativa colaborativa.

Exemplos de estratégias adaptadas

Exercícios de estatuto: em vez de role-play abstrato, o estatuto é explorado através de posturas concretas (por exemplo, alto vs. encolhido) ou qualidades vocais simples (forte vs. suave).

Jogos de construção de histórias: o grupo cria uma narrativa, um gesto ou uma palavra de cada vez, com o/a facilitador/a a moderar o ritmo e a fornecer pistas visuais.

Jogos de espelhamento: realizados sentados, de pé ou apenas com mãos/braços, para que todos possam participar independentemente da mobilidade.

Substituição de papéis: se a memorização for uma barreira, os participantes podem “soprar” falas ou gestos uns aos outros, reforçando a colaboração.

Valor pedagógico

A improvisação adaptada reforça tanto a expressão individual (autonomia, confiança, criatividade) como a coesão coletiva (escuta, cooperação, empatia). Reflete o princípio de **Augusto Boal** de que o teatro é um “ensaio para a vida real” – e, quando a improvisação acessível é praticada, cada participante ensaia não apenas a presença teatral, mas também a cidadania partilhada, a agência e o diálogo.

As fichas metodológicas detalhadas (por exemplo, **Caminhadas de Estatuto**, **Círculos de Construção de Histórias**, **Improvisação de Imagem para Cena**) serão disponibilizadas no anexo no final deste capítulo.

4.3.3. Narrativas Inclusivas

Introdução**

O teatro sempre foi um meio para contar histórias – através da palavra, do movimento, de imagens ou de objetos. Em contextos inclusivos, as narrativas tornam-se criações coletivas: não dizem respeito apenas a personagens e enredos, mas também às experiências vividas dos participantes, às suas identidades e às comunidades que representam. O ator não está simplesmente a “interpretar” um papel mas, como sugeriu Stanislavski, a viver de forma verdadeira em circunstâncias imaginárias – e, na prática inclusiva, essa verdade emerge de histórias corporizadas moldadas por vozes diversas.

Princípios da narrativa inclusiva

Co-criação em vez de representação

As narrativas inclusivas são construídas com os participantes, e não sobre eles. As tradições de teatro comunitário, como as documentadas por **Jan Cohen-Cruz** em *Local Acts: Community-Based Performance in the United States*, sublinham a importância da autoria partilhada para empoderar vozes marginalizadas.

Acessibilidade no conteúdo e na forma

Guiões, imagens e processos de ensaio são adaptados a diferentes níveis de literacia e capacidades: o texto pode ser simplificado, apoiado por storyboards pictográficos ou substituído por partituras gestuais, garantindo que todos possam aceder à história.

Múltiplas modalidades de narração

As narrativas podem ser expressas não apenas através do diálogo, mas também por meio do movimento, de máscaras, de marionetas ou de objetos, seguindo tradições como o *théâtre du geste* de **Jacques Lecoq** ou o teatro de objetos.

Equilíbrio entre estrutura e improvisação

Um enquadramento claro ajuda os participantes a orientarem-se, enquanto a improvisação permite contributos autênticos. Isto reflete abordagens como o **Teatro Fórum** de **Augusto Boal**, em que atores e públicos exploram juntos narrativas alternativas.

Estratégias de adaptação

Acessibilidade cognitiva: gravação dos textos para ensaio em áudio; utilização de guiões codificados por cores ou baseados em imagens para pessoas não leitoras; repetição dos pontos-chave da história nos ensaios.

Acessibilidade física: conceção de narrativas que permitam papéis sentados, partes com movimento mínimo ou formatos de narrativa coletiva em que as diferenças de mobilidade não limitam a participação.

Regulação sensorial: evitar estímulos excessivos nas histórias (por exemplo, paisagens sonoras caóticas ou luzes intermitentes) ou preparar os participantes com indicações claras quando momentos intensos são necessários.

Distribuição de papéis: garantir que todos os atores têm contributos significativos, mesmo que através de papéis não verbais como narradores, intérpretes de movimento ou membros do coro.

Exemplos de práticas narrativas inclusivas

Playback Theatre comunitário: os participantes partilham histórias pessoais que são imediatamente representadas por atores, criando empatia e validação. A **Playback Theatre International** destaca o seu papel na promoção do diálogo entre diferenças.

Círculos de contadores de histórias: adaptados da tradição oral, cada participante contribui com um fragmento da história, que o grupo depois tece numa performance. Este método é particularmente poderoso para grupos com diferentes capacidades verbais.

Teatro Fórum (Boal): os participantes dramatizam uma situação de opressão e convidam intervenções do público para testar finais alternativos, demonstrando como as narrativas podem tornar-se ensaios para a mudança social.

Marionetas e teatro de objetos: o uso de objetos externos como “portadores de história” reduz a ansiedade de performance e permite canalizar emoções e identidades através da metáfora. A investigação em educação inclusiva confirma o teatro de marionetas como uma ferramenta eficaz de participação para crianças com deficiência.

Valor pedagógico

As narrativas inclusivas promovem:

Autoexpressão — os participantes veem as suas próprias realidades refletidas em palco.

Identidade coletiva — os grupos negociam significados em conjunto, fortalecendo a coesão.

Reflexão crítica — públicos e atores são convidados a questionar estruturas sociais.

Imaginação e empatia — as narrativas alargam perspetivas ao entrelaçar múltiplas experiências de vida numa performance partilhada.

Processo na prática

A preparação de uma peça inclusiva segue frequentemente as mesmas fases do teatro tradicional — análise do texto, exploração de personagens, construção de cenas, ensaio técnico — mas com adaptações que garantem que todos os atores possam participar de forma significativa. Discussões de grupo, improvisações e apoios visuais são usados para clarificar linhas narrativas, enquanto círculos de feedback permitem ao ensemble refletir sobre o processo e o significado. O mais importante é que cada ator sinta:

“Eu sou a história, e a história pertence-me.”

As fichas metodológicas detalhadas (por exemplo, **Círculos de Narrativa**, **Improvisações de Teatro Imagem**, **Narrativas com Objetos e Marionetas**, **Ensaios de Histórias em Teatro Fórum**) serão disponibilizadas no anexo no final deste capítulo.

4.3.4. ANEXO - TEATRO

FICHAS METODOLÓGICAS**

Este anexo reúne as metodologias práticas referidas ao longo do capítulo de Teatro. Cada ficha inclui uma descrição passo a passo, notas para o/a facilitador/a e resultados de aprendizagem, permitindo a implementação direta ou a adaptação em diferentes contextos.

A. Corpo Acessível

1. NÍVEIS & PERCURSOS

Tipo de atividade:

Exercício de consciência espacial.

Descrição:

Explorar o movimento do corpo em diferentes níveis e direções, mantendo a segurança.

Duração:

10-15 minutos.

Tarefa para os participantes:

Os participantes caminham por percursos em diferentes direções. O/a facilitador/a anuncia os níveis “baixo”, “médio” ou “alto”, orientando os participantes a ajustar a altura do corpo e a postura de acordo. Introduzir variações de ritmo, incentivando os participantes a alterar a velocidade dos movimentos, mantendo a consciência do espaço e dos outros à sua volta.

Materiais necessários:

Espaço aberto

Percursos marcados (fita-cola ou cones)

Resultados de aprendizagem:

Capacidade de responder a indicações.

Consciência do espaçamento do grupo.

Capacidade de alternar entre níveis.

2. BANCO DE GESTOS

Tipo de atividade:

Criação de um vocabulário gestual limitado.

Descrição:

Fornecer aos atores ferramentas não verbais claras e repetíveis para a construção de narrativas.

Duração:

20-25 minutos.

Tarefa para os participantes:

O grupo inventa um pequeno conjunto de gestos, como “raiva”, “alegria” ou “cumprimento”. Praticar os gestos coletivamente, explorando a sua expressão física e clareza. Usar os gestos em pequenas cenas improvisadas, experimentando como transmitem emoção e significado numa performance de grupo.

Materiais necessários:

Espaço aberto

Cartões com símbolos/imagens (opcional)

Resultados de aprendizagem:

Memorização dos gestos.

Expressividade em cena.

Integração dos gestos na narrativa.

B. Improvisação Adaptada

3. CAMINHADAS DE ESTATUTO

Tipo de atividade:

Improvisação com estatuto físico.

Descrição:

Explorar dinâmicas de poder através da postura e da presença.

Duração:

15-20 minutos.

Tarefa para os participantes:

Os participantes caminham incorporando diferentes níveis de estatuto, de 1 a 10. Formar pares e interagir com um parceiro que tenha um nível de estatuto contrastante, explorando como a postura, o movimento e os gestos comunicam dinâmicas de poder. Rodar os papéis para que cada participante experimente diferentes posições e perspectivas de estatuto.

Materiais necessários:

Espaço aberto

Resultados de aprendizagem:

Criatividade na expressão física.

Consciência da interação.

Capacidade de adaptação de papéis.

4. CÍRCULOS DE CONSTRUÇÃO DE HISTÓRIAS

Tipo de atividade:

Improvistação colaborativa.

Descrição:

Criar histórias de forma coletiva, uma ação ou frase de cada vez.

Duração:

15-25 minutos.

Tarefa para os participantes:

O grupo forma um círculo. Cada participante acrescenta uma palavra, um gesto ou um som para dar continuidade à história, construindo a partir do que veio antes. O/a facilitador/a orienta o ritmo e o fluxo, ajudando a que a história se desenvolva de forma coerente, deixando espaço para a criatividade individual.

Materiais necessários:

Bastão ou objeto da palavra

Resultados de aprendizagem:

Alternância de vez (respeito pelo turno).

Criatividade nas contribuições.

Coerência da história do grupo.

5. IMPROVISAÇÃO DE IMAGEM PARA CENA

Tipo de atividade:

Improvistação a partir de imagens estáticas.

Descrição:

Gerar cenas a partir de tableaux (quadros vivos) corporais.

Duração:

20-30 minutos.

Tarefa para os participantes:

Pedir aos participantes que criem imagens congeladas em resposta a estímulos propostos. Esses quadros devem depois ser lentamente animados e desenvolvidos em pequenas improvisações. Após cada improvisação, o grupo discute o que emergiu do processo e repete o exercício, introduzindo variações com base na conversa e em novas ideias.

Materiais necessários:

Espaço aberto

Imagens de referência (fotografias, desenhos)

Resultados de aprendizagem:

Clareza das imagens físicas.

Colaboração em grupo.

Transição do estático para a ação.

6. CÍRCULOS DE NARRATIVA

Tipo de atividade:

Narrativa oral e corporal.

Descrição:

Partilhar e reencenar histórias pessoais ou coletivas.

Duração:

20-30 minutos.

Tarefa para os participantes:

Os participantes começam por contar pequenas histórias, que os outros

echoam suavemente através de fragmentos de gesto e de voz. À medida que o processo avança, estas histórias individuais começam a entrelaçar-se, formando gradualmente uma narrativa coletiva partilhada.

Materiais necessários:

Espaço aberto

Objetos cénicos opcionais

Resultados de aprendizagem:

Participação.

Respeito por cada voz.

Criatividade coletiva.

7. OBJETOS E MARIONETAS

Tipo de atividade:

Narrativa através de objetos.

Descrição:

Reducir a ansiedade de performance e estimular a imaginação.

Duração:

20-30 minutos.

Tarefa para os participantes:

Distribuir objetos ou marionetas pelos participantes, que lhes dão vida através de ações simples e expressivas. Gradualmente, estes pequenos momentos evoluem para uma história partilhada criada coletivamente pelo grupo.

Materiais necessários:

Marionetas ou objetos do quotidiano

Resultados de aprendizagem:

Criatividade no uso de objetos.

Coerência da história.

Nível de participação.

8. ENSAIO DE HISTÓRIA EM TEATRO FÓRUM

Tipo de atividade:

Improvisação de cenários sociais.

Descrição:

Explorar desfechos alternativos para desafios da vida real.

Duração:

30-40 minutos.

Tarefa para os participantes:

O grupo representa uma pequena cena que explora um momento de conflito ou opressão. Os membros do público são depois convidados a sugerir intervenções, e os atores voltam a representar a cena, incorporando essas mudanças. No final, o grupo reflete em conjunto sobre os diferentes desfechos e o que estes revelam.

Materiais necessários:

Adereços simples

Cadeiras

Resultados de aprendizagem:

Envolvimento na proposta de alternativas.

Empatia no role-play.

Reflexão em grupo.

D. Exemplo de Atividades Práticas

Introdução

A preparação de um espetáculo de teatro inclusivo é estruturada, mas também suficientemente flexível para se adaptar às necessidades do ensemble. Um processo típico de ensaios pode ser organizado em etapas semanais progressivas:

Semanas 1-2: leitura de mesa, exploração de temas e personagens, e improvisações iniciais.

Semanas 3-4: construção de pequenos blocos de cena, trabalho sobre intenções, ritmo e primeiros movimentos de cena.

Semanas 5-6: consolidação de unidades maiores da peça, ensaio de transições e introdução de elementos técnicos como adereços, luz e som.

Semanas 7-8: ensaios técnicos, ensaios gerais e ajustes finais antes da estreia.

Estrutura dos ensaios na prática

No projeto SplrAL, os ensaios com a **Companhia (In)Diferente** seguiram, em geral, uma estrutura em quatro partes: aquecimento, trabalho de cena, ensaio corrido e feedback/reflexão. Esta estrutura, já descrita na introdução como um arco geral de ensaio, revelou-se altamente eficaz em contextos inclusivos, criando continuidade, foco e um ritmo partilhado para todos os participantes.

Um ensaio típico de **3 horas** incluía:

20 minutos de aquecimento (alongamentos corporais, respiração, exercícios vocais, jogos de ensemble);

dois blocos de trabalho de uma hora cada (trabalho de cenas, marcações ou transições, com uma pequena pausa entre eles);

20 minutos de ensaio corrido do material do dia;

10 minutos finais para feedback e encerramento.

O aquecimento tinha duas dimensões intencionais:

Preparatória – exercícios e jogos para relaxar o ator, estimular a criatividade e torná-lo disponível para a ação e a interação com os outros.

Contextual – exercícios diretamente ligados às circunstâncias da história a ser contada, alinhando o corpo e a voz do ator com o universo temporal e espacial da peça.

Este duplo foco garantiu que os ensaios fossem não apenas tecnicamente eficazes, mas também artisticamente significativos, permitindo que cada ator entrasse em cena enraizado e, ao mesmo tempo, imaginativamente envolvido.

10. AQUECIMENTO

Tipo de atividade:

Preparação diária do ensaio.

Descrição:

Preparar o corpo, a voz e o foco do ensemble.

Duração:

20 minutos.

Tarefa para os participantes:

A sessão começa com exercícios de respiração e alongamento, seguidos de caminhada em ritmos e níveis variados para explorar a consciência corporal. De seguida, os participantes realizam atividades de ativação vocal focadas

na dicção e na projeção, e o aquecimento termina com um jogo dinâmico de energia em grupo.

Materiais necessários:

Espaço aberto

Resultados de aprendizagem:

Alinhamento da energia.

Projeção vocal.

Conexão do grupo.

11. BLOCOS DE TRABALHO DE CENA

Tipo de atividade:

Estrutura progressiva de ensaio.

Descrição:

Desenvolver personagens e cenas em unidades manejáveis.

Duração:

60 minutos por bloco.

Tarefa para os participantes:

O grupo começa com uma leitura de mesa do texto, seguida de discussão para clarificar significado e intenção. As cenas são depois marcadas em unidades curtas, que gradualmente se ligam para formar sequências mais longas.

Materiais necessários:

Guião / gravações áudio

Adereços introduzidos progressivamente

Resultados de aprendizagem:

Compreensão da história.

Consistência das ações.

Coesão coletiva.

12. *ENSAIO CORRIDO DIÁRIO & FEEDBACK*

Tipo de atividade:

Ensaio contínuo e reflexão.

Descrição:

Reforçar a continuidade e integrar feedback.

Duração:

30-40 minutos.

Tarefa para os participantes:

As cenas são corridas de forma contínua, sem pausas, incentivando os participantes a focarem-se no fluxo e na energia global, mais do que na precisão. A sessão termina com um círculo de feedback, onde são partilhadas reflexões e observações.

Materiais necessários:

Espaço de palco

Ferramentas de feedback (cartões, caderno de registo)

Resultados de aprendizagem:

Continuidade das cenas.

Autorreflexão do ator.

Coesão do grupo.

ARTES VISUAIS

“A linha entre a arte e a vida deve ser mantida tão fluida, e talvez tão indistinta, quanto possível.”

Allan Kaprow

4.4.1. Introdução

O reconhecimento das obras criadas por pessoas com deficiência intelectual foi um processo longo, que se desenvolveu em várias vagas, iniciando-se a nível internacional em meados do século XX. As primeiras iniciativas centravam-se sobretudo no cuidado e na proteção. Contudo, nas décadas de 1960 e 1970, cada vez mais profissionais e organizações de defesa de direitos começaram a sublinhar que as pessoas com deficiência intelectual são capazes de realizar trabalho criativo com significado, desde que recebam o apoio adequado e disponham de um ambiente propício.

Isto levou à criação das primeiras oficinas protegidas e modelos de emprego apoiado, que tinham como objetivo não apenas criar oportunidades de trabalho, mas também reforçar a autonomia e promover a integração social.

Nas últimas décadas do século XX e no início do século XXI, a ideia de inclusão ganhou novo impulso. A ênfase passou gradualmente para a mudança de atitudes sociais. Cresceu o interesse pelas obras de arte e artesanato criadas por pessoas com deficiência intelectual. Hoje, estas obras já não são vistas apenas como produtos de natureza terapêutica, mas como criações autónomas com valor estético, expostas em galerias, exposições e feiras de arte.

O início - Art Brut

Foi o artista francês **Jean Dubuffet** quem começou, pela primeira vez, a recolher e a expor de forma consciente obras criadas por artistas não profissionais, muitas vezes pessoas com perturbações psiquiátricas ou deficiência intelectual. Inspirou-se fortemente numa coleção anterior de um psiquiatra suíço dos anos 1920, que foi o primeiro a analisar as obras de pacientes psiquiátricos não como documentos médicos, mas como arte.

Quando Jean Dubuffet cunhou o termo “arte bruta” (**Art Brut**) na década de 1940, definiu-o deliberadamente em oposição à arte erudita. Acreditava que a arte profissional estava “corrompida” por ser institucionalizada,

regulamentada e orientada pelo mercado. Para ele, a Art Brut representava a verdadeira arte. Inicialmente, a Art Brut situava-se conscientemente fora do mundo da alta cultura – era uma alternativa e uma crítica a esse sistema.

No entanto, a partir das décadas de 1960 e 1970, o mundo da arte (galerias, museus, curadores) começou a prestar atenção a estas obras:

Criaram-se exposições e coleções (por exemplo, a **Collection de l'Art Brut**, Lausanne, 1976).

Historiadores de arte (como **Roger Cardinal**) passaram a referir-se a estas criações como “**outsider art**”, uma categoria mais ampla e inclusiva.

Cada vez mais artistas contemporâneos (como **Basquiat** e seguidores de **Dubuffet**) foram influenciados por estas obras.

Assim, a Art Brut passou a ser parcialmente integrada no discurso da arte erudita: apareceu em grandes galerias, ganhou reconhecimento como arte “autêntica” e influenciou correntes modernas, expressivas e conceptuais. Nas últimas décadas, foi aceite pelas instituições artísticas e existe hoje nas margens da alta cultura, mas com reconhecimento pleno.

Arte inclusiva e outsider art

Roger Cardinal é uma figura central na história da *outsider art*, pois foi quem tornou a “arte bruta” (Art Brut) visível a nível internacional e teoricamente enquadrável. Se **Hans Prinzhorn** foi o investigador de base e **Jean Dubuffet** o ideólogo, então **Roger Cardinal** foi quem colocou este movimento num contexto académico e internacional.

Nesta mesma época, começaram a surgir ateliers de arteterapia em instituições psiquiátricas e lares para pessoas com deficiência na Europa Ocidental. A década de 1970 assistiu ao aparecimento da primeira geração de artistas com deficiência que criavam não apenas como terapia, mas também como forma de autoexpressão e de prática artística profissional.

4.4.2. Relevância Profissional e Artística

Durante o projeto SpiRAL, foram desenvolvidos workshops que utilizavam artes visuais e métodos multimédia na Hungria e na Grécia. As práticas reunidas neste capítulo não foram concebidas apenas a nível teórico: foram testadas e aplicadas no âmbito do projeto SpiRAL durante os workshops inclusivos realizados em **Atenas, Verona e Eger**.

Introdução ao Art Buddies e ao Ergastiri

O grupo grego **Art Buddies** juntou-se ao programa SpiRAL na sequência de um convite do parceiro grego do projeto, o **Teatro Aeroplio**. A **Associação de Pais, Tutores e Amigos de Pessoas com Deficiência “To Ergastiri”** foi fundada em 1978, em Atenas, e tornou-se desde então uma das principais organizações da Grécia dedicadas ao apoio a pessoas com deficiência intelectual. Atualmente, apoia cerca de 100 beneficiários através do seu Centro de Dia certificado, oferecendo formação profissional em áreas como padaria, cerâmica, tecelagem, jardinagem e artes e ofícios, e gere ainda cinco Casas de Vida Assistida que proporcionam habitação semi-autónoma a 42 residentes. Com uma base de mais de 350 famílias e amigos, o **To Ergastiri** combina fortes raízes comunitárias com uma ampla experiência internacional.

A associação participou em numerosos projetos Erasmus+ em toda a Europa – tanto como coordenadora como parceira – com foco na educação inclusiva, tecnologias de apoio, mobilidade e intercâmbio cultural. A sua missão mantém-se centrada na promoção da autonomia, do desenvolvimento profissional e da inclusão social das pessoas com deficiência.

“Gostamos de aprender sobre artistas famosos, ouvir música, ler letras, mitos e histórias – e depois transformar tudo isso em arte! Tudo o que nos inspira, nos emociona ou nos faz pensar, transformamo-lo em imagens.”

“Somos os Art Buddies e gostamos de cada momento! Juntos somos uma força – a encher o mundo de arte e cor!”

Quem são os Art Buddies

Os **Art Buddies** são um grupo artístico de adultos com deficiência intelectual e perturbações do desenvolvimento, afiliado ao Centro de Dia “To Ergastiri”, em Ano Liosia, Ática. O grupo é composto por sete membros, a maioria dos quais vive com deficiência intelectual. Fundado em 2021, o grupo cresceu a partir de um interesse partilhado pela arte até se tornar uma comunidade coesa que explora a autoexpressão, a criatividade e a imaginação através da pintura e de outras atividades visuais.

Orientados pelas formadoras **Menia** e **Vasiliki**, os membros do Art Buddies inspiram-se na música, na literatura, nos mitos e nas obras de artistas consagrados, transformando essas influências em obras únicas.

Nas mobilidades transnacionais, alguns membros da equipa artística do Art Buddies viajaram para a Hungria e Portugal, enquanto em Verona o grupo foi representado pelas duas responsáveis do Departamento de Artes Visuais e por um músico.

Ao longo da sua participação, os Art Buddies estiveram presentes em todos os workshops e palestras, apresentaram tanto a sua organização como o próprio grupo artístico e, em conjunto com o Teatro Aeroplio, organizaram os seus próprios workshops de pintura. Após concluírem o programa e regressarem à Grécia, começaram de imediato a aplicar os conhecimentos adquiridos, dinamizando workshops artísticos com grupos de pessoas com deficiência e também com grupos mistos. Estas oficinas inspiraram-se nas técnicas apresentadas pelos parceiros internacionais durante o SpiRAL, sendo sempre adaptadas às necessidades e características específicas da sua própria comunidade.

Através destas atividades, o Art Buddies continua a desenvolver-se como uma comunidade artística vibrante, a partilhar o seu trabalho com públicos diversos e a aspirar a carreiras artísticas independentes.

Exemplos de atividades práticas

A abordagem do grupo é orientada por princípios de acessibilidade, segurança emocional e exploração criativa. As orientações passo a passo são dadas através de estímulos visuais e verbais, enquanto os participantes são encorajados a fazer escolhas livres quanto a materiais, cores e temas. O reforço positivo é usado de forma consistente para celebrar o esforço e a expressão de cada indivíduo.

Com esta metodologia, as atividades apoiam múltiplas áreas de desenvolvimento:

Crescimento emocional, através do reconhecimento e expressão de sentimentos;

Competências sociais, como partilha, escuta e colaboração;

Motricidade fina, através da pintura e do manuseamento de ferramentas;

Competências cognitivas, incluindo tomada de decisão e planeamento;

Autoestima, ao valorizar a criatividade e o contributo pessoal.

A inclusão permanece no centro de todas as atividades.

O subgrupo inspira-se em várias fontes: princípios da arteterapia que destacam o valor terapêutico da autoexpressão; observações de sessões anteriores em que os participantes se tornaram mais abertos e comunicativos através da arte visual; contributos da psicologia da cor e do seu impacto no humor e nos estados emocionais; práticas de educação inclusiva que adaptam os processos artísticos a diferentes capacidades; e a participação em vários programas europeus de arte e inclusão.

Introdução ao MSMME e ao ÉNO Újpalota

A pedido do Atelier de Artes Especiais da Hungria, o Centro de Dia Újpalota para Pessoas com Deficiência Intelectual passou a participar no programa SpirAL. A Associação Húngara de Atelier de Artes Especiais (MSMME) foi fundada em 1988, tornando-se uma das primeiras organizações na Hungria a reconhecer o valor artístico das obras criadas por artistas com deficiência intelectual. Isto representou uma mudança de atitude significativa face ao período socialista, em que as pessoas com deficiência participavam em atividades artísticas em contextos institucionais sobretudo com fins terapêuticos.

O Centro de Dia Újpalota para Pessoas com Deficiência Intelectual funciona no 15.º distrito de Budapeste e presta apoio diário a pessoas com deficiência intelectual. A instituição mantém, há mais de uma década, um atelier experimental de artes visuais, que tem proporcionado uma base estável, experiência e ferramentas para o trabalho desenvolvido. Em torno deste atelier foram organizadas várias disciplinas – educação pela dança, educação teatral, música criativa – criando um enquadramento pedagógico interdisciplinar que foi utilizado nas nossas sessões. Para além de profissionais de teatro, também professores de dança orientaram os trabalhos.

As sessões quinzenais garantiram continuidade, ao mesmo tempo que deixaram liberdade suficiente para que a experiência de aprendizagem e criação não se tornasse pesada ou coerciva. A experiência criativa não deve transformar-se numa obrigação ou imposição.

O programa foi implementado principalmente num contexto institucional. O grupo participante era composto por adultos com deficiência intelectual moderada, de diferentes idades, géneros, origens sociais e culturais e perfis individuais de capacidade. O objetivo não era apenas reunir diferentes formas artísticas nas sessões, mas criar um verdadeiro diálogo entre elas. A

fusão de diferentes ferramentas e métodos – movimento, som, elementos visuais e jogo dramático – criou um enquadramento interdisciplinar.

Os workshops de artes visuais e multimédia na Hungria inspiraram-se nas práticas pedagógicas e artísticas de **Miklós Erdély** e **Dóra Maurer**, em particular nos exercícios e cursos de desenvolvimento da criatividade que criaram (por exemplo, **FAFEJ - Exercícios de Desenvolvimento da Fantasia, Indigo**), que quebram os enquadramentos convencionais através do jogo, da transgressão de regras e do pensamento associativo.

Os cursos de arte realizados em fábricas como a **Ganz** integravam o programa estatal socialista de educação dos trabalhadores, que visava democratizar a cultura. Em particular, os workshops desenvolvidos no âmbito do “**Grupo Indigo**” (1978-1986) foram um ponto de partida inspirador para muitos que mais tarde se tornariam figuras centrais da arte húngara. Estes cursos foram inovadores não só no campo das artes plásticas, mas também do ponto de vista conceptual, filosófico e pedagógico, oferecendo uma alternativa ao ensino artístico oficial. O legado pedagógico do Grupo Indigo está em interpretar a arte não como um produto acabado, mas como um processo aberto de pensamento.

Em vez de valorizarem a realização individual, estas abordagens incentivaram processos criativos coletivos. Ao dissolverem as distinções entre professor e aluno e ao desenvolverem e transformarem os exercícios em conjunto com os participantes, tornaram evidente como estas experiências coletivas podem desmontar formas tradicionais de pensar. Reconheceram, assim, que a criatividade deve ser entendida como um valor coletivo.

Os workshops de artes visuais e multimédia do projeto **SpirAL** foram moldados não apenas pelas tradições da educação artística húngara, mas também por artistas e movimentos internacionais que interpretaram a arte como um espaço radicalmente social e comunitário.

Fomos igualmente inspirados pelas teorias e ideias de **Arthur Koestler** e pelo trabalho de **Joseph Beuys**, que entendia a criatividade não apenas como talento artístico, mas como uma capacidade humana fundamental. Para além disso, o pensamento de **Robert Filliou** teve uma influência significativa, sobretudo a sua ideia de que a criatividade “não começa quando alguém sabe desenhar ou compor bem”, mas quando a pessoa é capaz de se relacionar com o mundo de forma lúdica, livre e sensível. Segundo Filliou, a arte não é privilégio de poucos, mas sim “**um estado de eterno começo**” que pode surgir a qualquer momento.

“A criatividade tem sido descrita como uma agência interpessoal que desencadeia pensamento não convencional e é capaz de desmontar as hierarquias conceptuais, as lógicas e as rotinas do status quo, reorganizar os elementos da realidade e influenciar as estruturas que organizam a vida social.” *Dóra Hegyi, Zsuzsa László, Franciska Zólyom - Creativity Exercises: Emancipatory Pedagogies in Art and Beyond*

Exemplos de Atividades Práticas

A espinha dorsal conceptual do trabalho foi fornecida por um conto popular cigano que se situa na fronteira entre a realidade e a magia e que orienta também o processo de aprendizagem e criação, fornecendo o enquadramento narrativo. A adaptação do conto foi construída em torno de símbolos capazes de ativar as experiências pessoais, os sentimentos e as memórias dos participantes.

A história é rica em símbolos e conteúdo abstrato, o que inspira a imaginação, mas também pode colocar desafios interpretativos significativos, especialmente para participantes com dificuldades cognitivas. Os símbolos desenvolvidos pelo conto funcionam, por isso, como blocos de construção metafóricos a partir dos quais podemos criar possibilidades infinitas.

Assim, ao trabalhar este sistema simbólico, é importante procurar conscientemente abordar conteúdos mais complexos passo a passo e de múltiplas formas. Vale a pena explorar conceitos e motivos recorrendo a diferentes técnicas e exercícios – como ferramentas de movimento, visuais, dramáticas ou musicais – para que o mesmo conteúdo abstrato possa ser experienciado e interpretado através de múltiplos sentidos e canais, o que também reforça a capacidade de reconhecer ligações. Esta abordagem em camadas não só promove a compreensão, como também estimula a criatividade e a formação de pensamento autónomo.

Os métodos de trabalho da arte contemporânea tiveram uma forte influência neste conceito, pois uma das características da arte contemporânea é precisamente o uso consciente e a combinação de diferentes meios e técnicas – uma forma de pensar que se refletiu na prática criativa do grupo.

Durante as sessões de workshop, foram utilizados materiais inspiradores e pouco convencionais, criando oportunidades para experiências espaciais inovadoras e criações experimentais que estimulam não só a percepção, mas também o pensamento criativo.

Notas pedagógicas

Importa sublinhar que a ênfase não está na transmissão de conhecimentos, mas na aprendizagem e na criatividade que emergem do pensamento partilhado, do jogo e da experimentação. Durante as sessões de workshop, é criado um ambiente criativo em que as competências individuais não se excluem, mas se complementam, e em que o conhecimento não é “ensinado”, mas descoberto em conjunto. No espaço de criação coletiva, o contributo de cada participante é valioso e legítimo, e a autoria concretiza-se como um acontecimento comunitário – um processo em que as vozes individuais não se diluem, mas entram em diálogo entre si. Esta participação em pé de igualdade influencia não só os produtos artísticos, mas também as experiências de aprendizagem: reforça a autoexpressão e a cooperação.

4.4.3. ANEXO

FICHAS METODOLÓGICAS

Este anexo reúne as metodologias práticas referidas ao longo do capítulo de Artes Visuais. Cada ficha inclui uma descrição passo a passo, notas para o/a facilitador/a e resultados de aprendizagem, permitindo a implementação direta ou a adaptação em diferentes contextos.

1. FECHA OS OLHOS E VÊ

Tipo de atividade:

Expressão artística/criativa - narrativa de grupo.

Descrição:

Pintar livremente ao som de música, de olhos fechados, e criar em conjunto uma pequena história.

Duração:

60 minutos.

Tarefa para os participantes:

De olhos fechados e a ouvir faixas musicais com ritmos diferentes, os participantes pintam livremente o que sentirem. Após a pintura, o/a facilitador/a orienta-os a identificar formas ou símbolos nas suas obras. O grupo trabalha depois em conjunto para criar uma pequena história inspirada nessas formas.

Materiais necessários:

Papel, cartão ou tela

Cores (tintas, marcadores, lápis de cera, pastéis, etc.)

Leitor de música com faixas que tenham mudanças claras de ritmo e ambiente

Resultados de aprendizagem:

Reforçar a percepção sensorial (audição, tato)

Incentivar a expressão emocional através da arte

Aumentar a autoestima e o orgulho nas criações

Desenvolver competências básicas de cooperação e comunicação

Notas para o/a facilitador/a:

Selecionar música com mudanças claras de ritmo e atmosfera. Incentivar a expressão livre e a imaginação. Na criação da história, garantir que todos têm oportunidade de contribuir e de construir a partir das ideias dos outros. Usar perguntas orientadoras, por exemplo: “A que é que esta forma te faz lembrar?” ou “Quem poderia viver aqui?”

2. A MINHA HISTÓRIA COLORIDA

Tipo de atividade:

Narrativa visual.

Descrição:

Os participantes criam uma pequena história pessoal usando desenhos simples e palavras para expressar sentimentos e experiências.

Duração:

45-60 minutos.

Tarefa para os participantes:

Através de desenhos simples e palavras, os participantes expressam pensamentos e emoções criando uma pequena história pessoal. Podem optar por partilhá-la na sessão seguinte. O/a facilitador/a fornece instruções simples e de apoio e ajuda a verbalizar ideias quando necessário.

Variações:

Introduzir um tema ou estímulo – por exemplo, “uma pequena aventura de hoje” ou “o meu lugar seguro”, para apoiar a reflexão pessoal.

Trabalho a pares ou colaborativo – os participantes trocam histórias e ilustram uma pequena resposta à história do outro, promovendo interação social sem pressão.

Adicionar movimento ou gesto – antes ou depois de desenhar, pedir que expressem com o corpo um sentimento da sua história, combinando expressão visual e cinestésica.

Materiais necessários:

Papel ou cadernos de desenho

Marcadores, lápis de cor, tintas

Modelos com frases simples (por exemplo, “Eu sinto...”, “Hoje gostei de...”)

Espaço confortável para discussão e criação

Resultados de aprendizagem:

Desenvolver capacidades expressivas e de comunicação

Reforçar a autoconsciência e a expressão emocional

Apoiar o bem-estar mental através da criatividade

Incentivar uma autoimagem positiva

Notas para o/a facilitador/a:

Dar instruções simples e de apoio e ajudar a expressar palavras quando necessário. Usar perguntas positivas como “O que te faz feliz?” ou “Que cor gostas hoje?”. Criar um ambiente de aceitação e confiança.

3. PINTAR OS SONS

Tipo de atividade:

Atividade de pintura e escuta.

Descrição:

Pintar os sons dos pássaros.

Duração:

45 minutos.

Tarefa para os participantes:

Depois de escolherem cores, pincéis e água, o/a facilitador/a pede silêncio para ouvir o primeiro pássaro. Quando o ouvem, os participantes tentam identificar que ave está a cantar. Quando alguém a reconhece, fala-se brevemente sobre esse pássaro e o seu papel na natureza. Este processo repete-se para todos os sons. Depois, os participantes começam a desenhar ou pintar o canto dos pássaros. Cada novo pássaro é acrescentado à mesma folha, criando um “mapa sonoro” coletivo do ambiente.

Materiais necessários:

Papel, lápis, lápis de cera, marcadores, copos para tinta

Sistema de som

Wi-Fi / Internet / computador

Projetor

Resultados de aprendizagem:

Desenvolver a escuta ativa

Reconhecer aves pelo seu canto, ativando memória e cognição

Desenvolver consciência ambiental

Notas para o/a facilitador/a:

Garantir boa qualidade de áudio. No final, espalhar as pinturas no chão até

secarem. Incentivar os participantes a abordar a atividade com mente aberta e sem expectativas.

4. DAR VIDA ÀS PINTURAS

Tipo de atividade:

Pintura de grupo e expressão teatral simples.

Descrição:

Os participantes exploram uma pintura simples reproduzindo-a com cores e formas e depois “dão-lhe vida” através do movimento do corpo, combinando arte visual, criatividade e colaboração.

Duração:

40-50 minutos.

Tarefa para os participantes:

Dividir os participantes em pequenos grupos e escolher uma pintura simples com temas fáceis de compreender. Usando fotocópias como guia, pintam as formas e cores básicas em papel grande. Com a orientação do/a facilitador/a, aprendem alguns dados-chave sobre a obra e o artista. Por fim, o grupo recria a pintura através de movimentos simples do corpo, “dando vida” à imagem no espaço.

Materiais necessários:

Fotocópias de pinturas simples e conhecidas (por exemplo, sóis, casas, árvores, animais)

Papel grande e cores (marcadores, lápis de cera, tintas de dedos)

Espaço com área suficiente para movimento confortável

Resultados de aprendizagem:

Familiarização com a arte de forma simples e acessível

Reforço da cooperação e do espírito de equipa

Desenvolvimento de capacidades motoras básicas e expressivas

Melhoria da atenção e da compreensão através da repetição

Notas para o/a facilitador/a:

Escolher pinturas simples com formas claras e distintas. Dar instruções curtas e claras e demonstrar exemplos. Apoiar a organização do grupo e incentivar a participação de todos. Usar perguntas simples para apoiar a narrativa, por exemplo: “O que vês aqui?” ou “Que cor é esta?”.

5. *QUEM É O PRÓXIMO?*

Tipo de atividade:

Atividade colaborativa - imaginação.

Descrição:

Atividade artística de grupo que combina pintura e música.

Duração:

60 minutos.

Tarefa para os participantes:

Os participantes colocam-se em frente a telas individuais dispostas em círculo. A música começa a tocar e todos começam a pintar livremente, inspirados pelo ritmo, tempo e ambiente da música. Quando a música pára, os participantes passam para a tela seguinte e acrescentam os seus próprios elementos à pintura existente. O processo repete-se até cada pessoa ter contribuído em todas as telas. No final, todas as telas são expostas e os participantes são convidados a criar uma história e a descrever as suas obras. O grupo pode também criar uma narrativa coletiva inspirada na sequência de pinturas.

Materiais necessários:

10 (ou mais) telas em branco

Tintas acrílicas ou guache

Pincéis, esponjas e outros utensílios de pintura, aventais

Leitor de música e uma lista de reprodução

Resultados de aprendizagem:

Reforçar a colaboração e a comunicação

Estimular a criatividade e a livre expressão

Aumentar a autoestima ao contribuir para uma obra comum

Notas para o/a facilitador/a:

Incentivar a criação livre. Dar indicações quando a música pára. Usar diferentes tipos de música. Apresentar e discutir as obras finais. Para participantes com dificuldades de mobilidade, adaptar passando as telas em vez de mover as pessoas.

6. DESENHO COLABORATIVO

Tipo de atividade:

Criação visual, jogo cooperativo de desenvolvimento da imaginação.

Descrição:

Os participantes iniciam desenhos e vão passando-os, acrescentando contributos até as imagens regressarem aos seus criadores originais.

Duração:

30 minutos.

Tarefa para os participantes:

Cada participante começa por fazer um desenho simples – concreto ou abstrato. Quando todos têm um motivo inicial, passam o desenho à pessoa

ao lado. Cada participante interpreta, desenvolve e acrescenta algo ao desenho que recebe, voltando depois a passá-lo. O processo continua até que todos os desenhos regressem aos seus criadores. O resultado é um conjunto de composições construídas em colaboração, onde cada pessoa contribuiu para o trabalho dos outros.

Materiais necessários:

Papel, lápis, marcadores ou lápis de cera

Leitor de música e música

Resultados de aprendizagem:

Desenvolvimento da cooperação

Estímulo ao pensamento criativo e à imaginação

Experiência das possibilidades comunicativas da linguagem visual

Abertura às ideias dos outros e sua integração

Notas para o/a facilitador/a:

Sublinhar que o objetivo não é criar desenhos “bonitos”, mas pontos de partida que inspirem a imaginação dos outros. Incentivar pensamento livre e evitar julgamentos. O foco deve estar na experiência da criação coletiva, não na técnica artística. É útil terminar com uma conversa de grupo, permitindo a todos refletir sobre como foi ver o seu desenho original transformar-se através do processo coletivo.

7. INSTALAÇÃO DE SONHO

Tipo de atividade:

Atividade visual, criativa, cooperativa, de estímulo à imaginação.

Descrição:

Os participantes exploram o conceito de “instalação” e criam uma composição simbólica inspirada em sonhos, usando objetos e desenhos.

Duração:

50 minutos.

Tarefa para os participantes:

Os participantes são primeiro apresentados à ideia de “instalação”. Depois de verem alguns exemplos inspiradores, discutem conceitos abstratos associados a objetos do quotidiano. Em pares, criam uma composição física inspirada num sonho, complementada por desenhos. No final, cada par apresenta verbalmente a sua instalação, explicando o que ela representa.

Materiais necessários:

Objetos recolhidos (retalhos de tecido, fio, tampas de garrafas, etc.)

Papel, lápis, marcadores, tesoura, cola

Cartolina grande ou superfície para as instalações

Pequenos cartões para palavras-chave

Resultados de aprendizagem:

Desenvolvimento da imaginação, da associação de ideias e da criação colaborativa

Desenvolvimento do pensamento abstrato e simbólico

Reforço da expressão visual e espacial

Desenvolvimento da cooperação e da comunicação

Aprofundamento de conceitos (ex.: sonho, memória, história)

Experiência no género da instalação

Notas para o/a facilitador/a:

No início, discutir o que significa “instalação” na arte contemporânea, sublinhando que não se trata de organizar objetos de forma bonita, mas de transformar uma imagem interior, um sonho ou um pensamento numa narrativa visual. Incentivar a experimentação e associações inesperadas. Apoiar com perguntas como: “Qual é a primeira imagem que te vem à cabeça quando pensas num sonho de verão?”

8. MAPA DE PERCURSOS NO ESPAÇO

Atividade Complexa

Tipo de atividade:

Atividade visual-motora complexa.

Descrição:

Quatro secções de jogo ligadas entre si, estruturadas claramente como A-B-C-D. Cada parte funciona como uma unidade autónoma.

Duração:

60-90 minutos.

Tarefa para os participantes:

A. / Do rabisco livre ao percurso

Os participantes criam padrões de linhas contínuas numa grande folha ao som de música, sem levantar o lápis ou o pincel. Estes rabiscos expressivos surgem num estado quase meditativo, apoiado por música suave e lenta. Depois, o grupo escolhe coletivamente um pequeno segmento das linhas,

que servirá de base para um exercício de interpretação através do movimento.

B. / Percurso no espaço

O segmento de linha é transformado numa forma de movimento. Os participantes tentam “caminhar” a linha como se fosse um percurso – atendendo à direção, curvas e ritmo. A linha pode ser ampliada, reduzida, repetida ou reinterpretada. O objetivo é interiorizar o carácter da linha e traduzi-lo em movimento.

C. / Tiras de papel animadas

Os participantes escolhem tiras de papel de diferentes formas, comprimentos e cores, representando “percursos” imaginários. Fixam-nas em vários pontos do espaço e criam sequências de movimento e posições corporais, como se seguissem esses percursos ou se tornassem eles próprios o percurso.

D. / Mapa em papel

Usando as tiras de papel dos exercícios anteriores, os participantes constroem uma escultura complexa em papel. O/a facilitador/a fixa a primeira tira numa cartolina (ponto de partida) e explica que as tiras representam percursos. À medida que as tiras são dobradas e curvadas no espaço, podem tocar noutras, criando interseções e cruzamentos. Os participantes trabalham em conjunto para orientar a construção as restantes tiras através de dobras e torções no espaço. Quando dois percursos se encontram – por acaso ou por intenção – podem ser colados ou ligados, simbolizando conexões e encontros. As extremidades das tiras também devem ser fixadas à cartolina (representando o fim do percurso).

Materiais necessários:

Folhas grandes de desenho

Marcadores grossos ou lápis de cera

Música meditativa e leitor de música

Tiras de papel de diferentes comprimentos e formas

Fita adesiva, alfinetes, cartolinhas e tesouras

Resultados de aprendizagem:

Ligar marcas visuais ao movimento corporal

Traduzir estímulos visuais em interpretações baseadas no movimento

Reinterpretar a linha como símbolo no espaço e no movimento

Desenvolver a consciência espacial

Estimular o pensamento simbólico e abstrato

Representar conexões e encontros

Incentivar decisões criativas individuais e de grupo e a autoexpressão

Notas para o/a facilitador/a:

Enfatizar o relaxamento e encorajar os participantes a não procurar resultados “perfeitos”, mas a focarem-se na liberdade de movimento. Oferecer sugestões de movimento se alguém ficar bloqueado; os exercícios podem ser realizados individualmente ou em pares. Incentivar a experimentação livre: as tiras podem ser fixadas no chão, na parede ou em objetos. Como ponto de partida, é útil discutir as metáforas de “viagem” e “encontro”, que ajudam os participantes a compreender e a envolver-se no processo.

MULTIMEDIA

Porque são as artes visuais e as ferramentas multimédia valiosas para pessoas com deficiência?

As artes visuais e as ferramentas multimédia são particularmente valiosas para pessoas com deficiência porque abrem novas oportunidades de expressão criativa que vão além dos métodos tradicionais. As abordagens visuais e multimédia contemporâneas oferecem ferramentas que permitem desenvolver perspetivas pessoais, expressar ideias próprias e envolver os participantes num processo criativo genuíno e reflexivo.

As ferramentas multimédia fazem parte da linguagem visual do século XXI e, por isso, a sua utilização contribui também para uma cultura mais inclusiva. As pessoas com deficiência são utilizadoras como quaisquer outras: todos têm um dispositivo inteligente, usam aplicações e consomem conteúdos digitais, mas podem enfrentar barreiras significativas no seu trabalho criativo. A multimédia — ao combinar elementos visuais, sonoros, em movimento e interativos — permite que uma obra se dirija a múltiplos sentidos.

As tecnologias digitais oferecem formas alternativas de apoiar o processo criativo. Conduzem a formas artísticas inovadoras que expandem o leque de ferramentas de criação e oferecem novas experiências tanto aos criadores como aos públicos. É importante compreender melhor de que forma estas ferramentas podem ajudar os criadores com deficiência a expressarem-se, a tornarem-se mais autónomos e a desenvolverem a sua criatividade, bem como a forma como podem contribuir para a inclusão social e uma participação mais ampla nas artes.

Ao tornar mais visíveis, através das artes digitais, as obras de pessoas com deficiência, contribui-se para quebrar preconceitos sobre a deficiência e para reforçar a aceitação social. A integração de ferramentas multimédia e abordagens contemporâneas não só promove uma mudança de atitudes,

como também garante o acesso a tecnologias que abrem oportunidades criativas reais e relevantes para pessoas com deficiência.

4.5.1. Considerações preliminares

O enquadramento temporal e o ritmo das sessões devem ser adaptados às necessidades dos participantes. É aconselhável afastar-se de estruturas frontais e criar antes enquadramentos que permitam desacelerar, aprofundar e promover a espontaneidade. Em consonância com os princípios da educação artística inclusiva, devem ser asseguradas a acessibilidade, a flexibilidade, a sensibilidade e a abertura.

Foi importante que as tarefas complexas ou abstratas que surgiam durante os workshops fossem decompostas passo a passo, de forma transparente e previsível. Esta abordagem permite que os participantes se envolvam nas tarefas de modo seguro e compreensível, desenvolvendo soluções autónomas e bem-sucedidas. A gestão flexível do tempo é, por isso, não apenas um princípio organizativo, mas também uma estratégia pedagógica que apoia a resolução de problemas, a compreensão e o aprofundamento gradual do conhecimento.

A experiência pessoal, o prazer e a participação ativa são condições essenciais para uma aprendizagem duradoura e para a autoexpressão. A investigação demonstra que quanto mais sentidos são ativados durante a aprendizagem e quanto mais tarefas baseadas no movimento são propostas, melhor os participantes retêm a informação. A ativação combinada de diferentes canais sensoriais – corpo e som, movimento e imagem, ritmo e associação – ajuda os participantes a tornarem-se não apenas receptores, mas também criadores do processo criativo.

Espaços adequados

As atividades requerem espaços seguros, facilmente acessíveis, mobiliados de forma flexível e confortáveis para os participantes. É essencial que o “espaço” se transforme num “lugar” com significado psicológico acrescido para todos. O local onde acontecem coisas significativas torna-se importante. O lugar distingue-se, absorve e valoriza os acontecimentos.

Durante um processo criativo, pode surgir a necessidade de deslocar determinadas atividades para novos ou diferentes espaços, o que coloca desafios organizativos e infraestruturais. Encontrar o espaço certo e levar lá os participantes exige sempre um planeamento cuidadoso, pois o ambiente físico influenciaativamente a qualidade e as possibilidades do trabalho criativo.

Definição de objetivos acessíveis

O primeiro passo no planeamento é sempre formular objetivos claros, acessíveis e alcançáveis, que tenham em conta as capacidades e as necessidades dos participantes. Estes objetivos não se limitam a expectativas baseadas em conhecimento, mas devem também visar o desenvolvimento emocional, social e criativo.

O objetivo é que os participantes atinjam um estado de espírito criativo, através de diversas práticas artísticas — cenas teatrais, improvisações de dança, criações visuais, experiências de som e espaço — que promova o afastamento de padrões rígidos e o surgimento de pensamentos autónomos e soluções originais. Para isso, é essencial que as sessões criem um ambiente sensível, reflexivo, aberto e seguro.

4.5.2. Exemplos de Atividades Práticas

Os workshops multimédia do projeto SpirAL foram inspirados pelo pensamento teórico de Miklós Erdély sobre o princípio da **montagem**, que chama a atenção não apenas para a natureza em camadas da linguagem visual, mas também para a possibilidade radical de reorganizar a realidade. A montagem não é apenas uma técnica formal, mas também uma atitude crítica: colocar elementos lado a lado, revelar novas ligações, é uma ferramenta para reestruturar o significado. A soma de dois quadros deve transportar sempre um significado adicional. Segundo Erdély, o princípio da montagem desempenha um papel importante tanto nas artes visuais como no teatro.

“No entanto, a montagem não é apenas um gesto criativo de vanguarda; pode também ser entendida como uma metáfora do pensamento humano.” Miklós Erdély

Animação em stop-motion - Narrativa em colagem de papel

O exercício de animação em *stop-motion* ocupou um lugar especial no workshop. Os participantes moveram elementos de colagem, fotografias e desenhos em papel, fotograma a fotograma, criando a sua própria história a partir de motivos do conto cigano **Vályogvetők**, que desempenhou um papel central no programa.

Durante o processo, experimentaram a importância do planeamento, do movimento preciso e da paciência, uma vez que cada pequena alteração correspondia a um novo fotograma. Ao tomarem decisões visuais e dramatúrgicas, as crianças desenvolveram pensamento sistemático, concentração, motricidade fina e trabalho de equipa, pois a criação das animações exigia uma cooperação estreita.

Compreender os fundamentos da linguagem audiovisual (fotografia e vídeo)

Ensinar os fundamentos e as ferramentas da linguagem audiovisual não é uma iniciativa nova na instituição. O atelier de cinema e imagem, que funciona há vários anos, proporcionou uma base sólida para este trabalho: os participantes aprendem os princípios da linguagem cinematográfica e das técnicas de edição, realizam os seus próprios filmes curtos, participam em festivais nacionais e internacionais e, ao longo dos anos, ganharam vários prémios. Frequentam regularmente campos de cinema, onde experimentam novas técnicas e géneros, trabalhando a expressão visual das suas próprias histórias.

Elementos da aprendizagem da linguagem audiovisual:

composição

uso consciente da luz e da sombra

alternância de pontos de vista e perspetivas

interpretação dos efeitos da cor

Este conhecimento é fundamental não só a nível técnico, mas também ao nível criativo e da autoexpressão. Uma parte integrante do workshop é aprender a utilizar várias ferramentas digitais e audiovisuais. Os participantes praticaram como filmar uma cena com um telemóvel, como posicionar uma câmara no espaço e como mover fontes de luz para obter o efeito visual desejado.

Equipamento técnico:

smartphones

projtores

tablets

tripés, lâmpadas

Familiarização com ferramentas digitais e audiovisuais:

uso do telemóvel e do tripé

ajuste da iluminação

operação e configuração de projetor ou tablet

gestão de ficheiros multimédia básicos (fotografias, vídeos, áudio)

Os **flipbooks** clássicos, adequados para ilustrar o *stop-motion*, são excelentes para demonstração. É aconselhável começar com movimentos simples. Ao organizar imagens em sequência e ligá-las de forma lógica, surge uma sequência ou “história”. Depois, podem explorar diferentes tipos de mudança de posição, movimentos e ilusões, experimentar *zoom* e vários enquadramentos. Podem ser dados exemplos de movimentos suaves (transições regulares) e dinâmicos (ritmo e aceleração), bem como de movimentos naturais e artificiais (saltar, cair, deslocamento de objetos). Deve discutir-se a criação de composições espaciais em termos de equilíbrio e harmonia, bem como chamar a atenção para erros técnicos (fotogramas perdidos, imagem tremida, problemas de luz) e como os corrigir.

Definição de objetivos acessíveis

É importante que os exercícios de aquecimento estejam em sintonia com o conteúdo conceptual do workshop, para que o conhecimento adquirido pela prática e pela experiência possa ser mais facilmente integrado.

O objetivo não é apenas o uso passivo das ferramentas, mas a sua aplicação consciente e criativa, introduzindo gradualmente os participantes a conceitos técnicos básicos através de exemplos práticos. Na aprendizagem em contexto real, é essencial uma abordagem amigável e acessível, para

que os participantes ganhem confiança e se atrevam a utilizar e adaptar estas ferramentas para concretizar as suas próprias ideias.

Este tipo de conhecimento técnico não só apoia o processo criativo, como também dá aos participantes a confiança de que podem usar ferramentas digitais para criar os seus próprios conteúdos.

Notas pedagógicas

A diversidade do grupo não é apenas um desafio, mas também uma fonte de inspiração. A fusão não se cria apenas pela combinação de diferentes áreas artísticas, mas também pelo trabalho criativo conjunto de pessoas com origens diversas. Deve dar-se especial atenção à criação de oportunidades de co-criação e coautoria durante os workshops, para que participantes com e sem deficiência, artistas profissionais e criadores amadores possam participar em pé de igualdade. A desmontagem consciente de papéis hierárquicos — professor e aluno, líder e seguidor — permite o desenvolvimento de uma verdadeira autoria comunitária.

A linguagem da tecnologia digital permite aos participantes com deficiência transformar o seu mundo interior e a sua voz em imagens, movimento e histórias. Estas criações não são apenas formas de expressão, mas também pontes: ligam o espectador a uma perspetiva que muitas vezes permanece invisível no quotidiano. As histórias que emergem nas animações refletem os pontos de vista dos participantes, criando uma rara e valiosa oportunidade de expressão social. Assim, o mundo subjetivo dos criadores com deficiência não só se torna visível, como também contribui ativamente para a construção de uma cultura comum mais diversa e inclusiva.

Durante o projeto, começou a tomar forma uma nova experiência pedagógica: a participação dos próprios formandos no papel de líderes de práticas. Como os workshops se baseavam em processos criativos lúdicos — exercícios dramáticos, musicais, teatrais ou visuais — os participantes familiarizaram-se com vários tipos de tarefas em que as instruções e as

ideias desempenham um papel importante. Surgiu então a questão: e se os próprios participantes com deficiência fossem convidados a liderar um jogo ou uma atividade? Esta abordagem foi experimentada pela primeira vez numa mobilidade internacional em Portugal, onde participantes com e sem deficiência conduziram jogos em conjunto, como iguais. Esta experiência representou um novo nível de inclusão e criou uma forma mais profunda de aprendizagem e partilha.

Narração áudio interativa

Uma das práticas mais singulares e inovadoras do projeto SpiRAL foi a **narração áudio interativa**, que os participantes escutavam através de auscultadores de forma personalizada. A essência do método é que o som, enquanto meio, cria uma ligação íntima e direta: a narração não é apenas texto ouvido, mas um convite pessoal à ação, à emoção e à ligação. Cada participante escutava a sua própria história, que o convidava para um mundo interior – estando ao mesmo tempo no mesmo espaço que os outros, ouvindo-os e reagindo à sua presença sem palavras.

Definição de objetivos acessíveis

O objetivo principal foi apoiar a autoexpressão criativa e a experiência, desenvolver o mundo interior e a imaginação, e trabalhar a consciência corporal, a presença e a ligação silenciosa. A sessão oferece uma experiência individual e partilhada, na qual os participantes moldam a sua própria história através do movimento e da atenção, inseridos num contexto lúdico e de conto de fadas.

Os participantes realizam tarefas de movimento subtis e orientadas (por exemplo, caminhar lentamente, parar, seguir, imitar, fechar os olhos, tocar em objetos), desenvolvendo a consciência corporal e a coordenação. As competências de ligação desenvolvem-se a um nível não verbal, em que os participantes “se encontram” na presença física tranquila. A narração permite praticar empatia, escuta e aceitação da proximidade. Para além de

desenvolver a consciência emocional, afina também a percepção. A atividade, realizada num espaço silencioso, favorece a imersão e a concentração.

Notas pedagógicas

É importante referir as exigências técnicas. A preparação do material áudio, a montagem do equipamento e a familiarização dos participantes com ele é um processo demorado. É necessário um elevado nível de acompanhamento, pois as instruções são dadas em áudio e não verbalmente. A orientação individual é fundamental para o uso correto do equipamento e a compreensão das tarefas.

É aconselhável sensibilizar gradualmente os participantes para o uso de dispositivos técnicos, especialmente os auscultadores. A novidade da experiência espacial individual baseada em áudio pode não ser confortável de imediato para todos; por isso, pode ser útil incluir momentos de “afinação” nas sessões seguintes — por exemplo, ouvir música durante curtos períodos com auscultadores, acompanhados de instruções simples e lúdicas. Estes pequenos passos ajudam os participantes a aceitar e utilizar o equipamento de forma natural, aumentando a sua autonomia e capacidade de imersão.

A narração áudio é uma ferramenta nova, sensível e adaptável no desenvolvimento de pessoas com deficiência intelectual. Acreditamos que este tipo de inovação metodológica não só facilita a participação, como também promove um processamento mais profundo das experiências a longo prazo — seja ao nível da música, do movimento ou da relação. Pequenos sucessos pessoais reforçam a autoconfiança e preparam o terreno para atividades mais complexas.

Desenho digital - interações com o movimento

Esta é uma atividade visual-motora interativa e invulgar, situada na interseção entre a arte contemporânea dos media e a pedagogia

performativa. A singularidade da técnica reside no facto de ligar gestos visuais ao movimento físico em tempo real, realizando de forma interdependente as duas direções – “o desenho conduz o corpo” / “o corpo conduz o desenho”.

O workshop adota uma abordagem interdisciplinar, combinando artes visuais, arte do movimento e tecnologia digital. Existe uma interação em tempo real entre corpo e imagem – o movimento não só interpreta como também molda, criando um campo de atenção partilhado em que a presença individual e coletiva se reforçam mutuamente.

Definição de objetivos acessíveis

O objetivo do workshop é desenvolver a criatividade, a autoexpressão e as competências colaborativas dos participantes através da integração entre visualidade e movimento. Um elemento central é que o desenho e o movimento se inspiram mutuamente: os participantes não são apenas observadores, mas também criadores ativos do processo de imagem projetada. Pretende-se que, durante o workshop, os participantes experimentem como o corpo pode tornar-se desenho e o desenho pode tornar-se uma extensão do movimento, proporcionando uma experiência de aprendizagem complexa e multissensorial.

Objetivos específicos:

Desenvolver o pensamento criativo e a capacidade de associação em resposta a estímulos visuais.

Reforçar a consciência corporal e a coordenação motora através de exercícios de movimento.

Praticar empatia e cooperação em processos de criação conjunta.

Desenvolver a autoexpressão visual e corporal, apoiando a espontaneidade e a comunicação emocional.

Desenvolver a percepção espacial e a interpretação visual em situações de imagem e movimento ao vivo.

Notas pedagógicas

A essência das atividades orientadas para o processo não são “desenhos bonitos” nem resultados técnicos, mas a qualidade da ligação criada. O objetivo é que os participantes compreendam que não se trata apenas de um exercício de desenho, mas de um jogo experencial e experimental, e que a criação é um processo, não um produto final.

É aconselhável escolher um espaço amplo, livremente configurável e com paredes vazias. Sempre que possível, a sala deve estar pouco iluminada devido à projeção de imagem.

Ferramentas e tecnologia

Superfície de projeção interativa, câmara ou sistema de sensores de movimento (projetor, computador portátil, tablet)

Base musical ou sonora para apoiar o ritmo e o movimento

Software gráfico (por exemplo, **Ibis Paint, Sketch**)

Superfície de projeção de grandes dimensões

4.5.3. Reflexões da prática

“Relaxa, Orsi! Estamos só à procura das estrelas!”

Gábor (participante)

Esta frase foi dita por um dos participantes durante o processo de animação, enquanto movimentavam recortes de papel para uma cena noturna. Esta expressão lúdica e profundamente poética refletiu de forma perfeita o modo como o grupo trabalhou em conjunto. A metáfora da procura das estrelas – descoberta conjunta na criação, trazendo os mundos interiores à

superfície. Nestes momentos, cada participante teve a oportunidade de se tornar uma estrela no seu próprio universo.

Em síntese, pode afirmar-se que os exercícios visuais e multimédia não só apoiaram a autoexpressão criativa, como também abriram oportunidades, de forma não convencional, que são extremamente raras para pessoas com deficiência intelectual moderada que vivem no sistema de apoio social. Os participantes puderam trabalhar com ferramentas multimédia contemporâneas, como desenho digital, animação e narração áudio. Um dos resultados mais importantes do projeto foi que estas ferramentas não foram apresentadas apenas como “técnicas para experimentar”, mas como meios criativos reais através dos quais os participantes puderam criar os seus próprios mundos visuais.

Com esta prática, o projeto foi além do enquadramento institucional tradicional e criou um espaço artístico inclusivo onde o acesso se concretizou não só no plano técnico, mas também no plano dos valores: todos puderam participar – de acordo com as suas capacidades – como criadores de igual valor.

4.5.4. ANEXO

FICHAS METODOLÓGICAS

Este anexo reúne as metodologias práticas referidas ao longo do capítulo de Multimédia. Cada ficha inclui uma descrição passo a passo, notas para o/a facilitador/a e resultados de aprendizagem, permitindo a implementação direta ou a adaptação em diferentes contextos.

1. PERCURSOS PESSOAIS EM ESPAÇOS COLETIVOS

Tipo de atividade:

Workshop de experiência áudio imersiva

Descrição:

Experiência guiada interativa com estímulos sonoros e instruções participativas.

Duração:

30-40 minutos

Proposta para os participantes:

Este workshop combina reflexão pessoal e consciência do grupo através de instruções sonoras pré-gravadas. Os participantes ouvem individualmente com auscultadores, seguindo orientações que estimulam a atenção plena, a criatividade e a consciência sensorial. A experiência destaca a relação entre sensações corporais, o ambiente e as ligações humanas, criando um percurso pessoal dentro de um espaço coletivo.

As experiências são únicas, pois cada participante recebe conjuntos diferentes de instruções, sem saber previamente o que os outros estão a ouvir.

Instruções para os participantes

Tragam o vosso smartphone e auscultadores ou earbuds. Serão divididos em dois grupos iguais: um grupo ouve as instruções enquanto o outro observa. Depois trocam de papéis, para que todos experimentem ambas as perspetivas. Prestem atenção ao vosso corpo, ao espaço à vossa volta e às interações entre vocês e os outros à medida que seguem os estímulos.

Olhem à vossa volta e encontrem um lugar na sala. Coloquem os auscultadores nos ouvidos. Estejam presentes e deixem-se envolver pelas instruções sonoras. Tentem responder de forma intuitiva, sem pensar

demasiado. Este é um espaço seguro; podem parar quando quiserem. Lembrem-se: estão sozinhos e, ao mesmo tempo, estão todos juntos. Boa viagem.

Materiais necessários:

Auscultadores e telemóveis para cada participante

Wi-Fi / internet

Faixas áudio pré-gravadas com instruções guiadas

Papel, caderno, lápis de cor, marcadores para escrever ou desenhar

Resultados de aprendizagem:

Desenvolvimento da consciência sensorial, criatividade e foco através de estímulos sonoros

Exploração da relação entre experiência individual e experiência coletiva

Prática de atenção plena e valorização do espaço partilhado

Notas para facilitadores:

O uso de dispositivos áudio deve ser explicado no início da sessão. Garantir que a qualidade do som é boa. Incentivar uma atitude aberta e sem expectativas. Criar um ambiente seguro e de apoio. Relembrar que os participantes podem interromper a atividade a qualquer momento.

2. *STOP MOTION COM A ATIVIDADE “PINTAR OS SONS DOS PÁSSAROS”*

Tipo de atividade:

Criação de animação em stop motion

Descrição:

Criação de um filme animado a partir da atividade *Pintar os Sons dos*

Pássaros. Neste workshop, os participantes usam os materiais criados (desenhos e pinturas) para realizar um pequeno vídeo animado abstrato inspirado no canto dos pássaros.

Duração:

45 minutos

Proposta para os participantes:

Preparar a mesa para a atividade de stop motion. Depois, os participantes recolhem as suas pinturas e organizam-nas em categorias como pontos, linhas, manchas ou outros padrões que permitam agrupar imagens. Após essa seleção, trazem-nas uma a uma para o espaço de animação e começam a fotografar cada quadro.

Os participantes podem alternar entre mover ligeiramente as pinturas ou colocá-las em sequência, enquanto o facilitador ou os próprios participantes captam cada imagem. No final, o vídeo é mostrado ao grupo e realiza-se um breve momento de partilha.

Materiais necessários:

Projetor, computador portátil, smartphone ou câmara

Software **Stop Motion Studio Pro** (<https://www.cateater.com/>)

Tripé ou suporte para telemóvel/câmara

Wi-Fi / internet

Resultados de aprendizagem:

Desenvolvimento da criatividade

Reconhecimento de pássaros pelo canto, estimulando memória e cognição

Comunicação não verbal

Notas para facilitadores:

Estimular uma atitude aberta e sem expectativas. Criar um ambiente seguro e de apoio para a exploração.

3. DESENHAR-TE A TI - DESENHO DIGITAL SOBRE O CORPO

Tipo de atividade:

Atividade multimédia de desenvolvimento visual e da imaginação

Descrição:

Os participantes desenham digitalmente sobre os corpos uns dos outros, transformando-os de forma lúdica com elementos simbólicos e imaginativos.

Duração:

30-45 minutos

Proposta para os participantes:

Os participantes desenham digitalmente sobre a imagem projetada do corpo de um colega, acrescentando elementos criativos, simbólicos ou divertidos. A projeção em tempo real transforma a imagem do corpo e atribui-lhe novos significados.

Cada pessoa terá a oportunidade de desenhar sobre o corpo de um parceiro, criando uma nova personagem ou identidade. Usem a imaginação: o vosso colega pode tornar-se um super-herói, um animal, um astronauta, uma fada ou uma criatura inventada. Escolham cores, formas e padrões para complementar o corpo ou transformá-lo por completo. O objetivo não é a semelhança, mas o jogo e a transformação criativa.

Materiais necessários:

Projetor

Tablet com software de desenho (por exemplo, Sketchbook)

Computador portátil para projeção

Superfície grande de projeção ou parede

Espaço amplo

Resultados de aprendizagem:

Desenvolvimento da criatividade e imaginação

Construção de personagens através de ferramentas visuais

Prática de ferramentas de desenho digital

Construção de narrativas individuais e coletivas

Desenvolvimento da sensibilidade social

Notas para facilitadores:

Criar um ambiente seguro e acolhedor, para que ninguém se sinta desconfortável por estar a ser “observado”. Incentivar o jogo e a experimentação, e apoiar quem tiver menos experiência com ferramentas digitais. No final, realizar uma breve ronda de partilha para que os participantes possam refletir sobre como viram a si próprios ou aos colegas através do desenho.

4. DESENHADO À VIDA (DRAWN TO LIFE)

Tipo de atividade:

Atividade multimédia, visual e de movimento.

Descrição:

O facilitador desenha uma cena em tempo real, que é projetada para os participantes, os quais respondem com movimento, corporizando aquilo que imaginam a partir da imagem em transformação.

Duração:

30-40 minutos

Proposta para os participantes:

O facilitador desenha ao vivo uma cena ou um ambiente (por exemplo: uma montanha, um campo, o mar, um pássaro a voar), que é projetado num ecrã. Os participantes respondem aos estímulos visuais com movimento, entrando no espaço e usando o corpo e os gestos para representar o que percecionam ou imaginam a partir das imagens projetadas.

A imagem está sempre a evoluir, pois qualquer participante pode tornar-se desenhador, acrescentando novos elementos e provocando mudanças constantes nos movimentos e nos papéis.

Materiais necessários:

Projetor

Tablet ou computador portátil para desenhar

Superfície de projeção

Sala ampla para movimento

Música meditativa ou ambiente (opcional)

Resultados de aprendizagem:

Desenvolvimento do pensamento criativo e da percepção visual

Desenvolvimento da consciência corporal e da improvisação em movimento

Reação imediata e interpretação de estímulos visuais em tempo real

Reforço da dinâmica de grupo e da colaboração

Desenvolvimento do pensamento abstrato e incentivo à narração de histórias através de imagens em direto

Notas para facilitadores:

Este exercício funciona particularmente bem na interseção entre criação visual em tempo real e expressão corporal. O facilitador deve desenhar de forma gradual e lenta, dando tempo aos participantes para observar e desenvolver as suas respostas em movimento.

Não deve haver expectativa de “movimentos bonitos”; o foco está na imersão imaginativa e nas respostas pessoais aos estímulos visuais. Observe como os participantes reagem às imagens em mudança, pois isso pode gerar material para reflexão posterior. Do ponto de vista da dinâmica de grupo, é útil rodar os papéis para que todos possam experimentar tanto desenhar como interpretar.

5. LINEDANCE - ATIVIDADE COMPLEXA

Tipo de atividade:

Atividade visual e de movimento (interativa e performativa)

Descrição:

Duas secções de jogo ligadas entre si, organizadas numa estrutura clara A-B. Cada parte funciona como uma unidade autónoma.

A. / Eu Sou a Linha

O facilitador desenha linhas abstratas ao vivo num tablet, enquanto os participantes se movem livremente no espaço, seguindo e expressando com o corpo e os gestos as linhas projetadas.

B. / Desenhos ao Vivo - Corpos em Movimento

A partir dos movimentos dos participantes, um artista designado cria um desenho em tempo real num tablet, traçando dinamicamente os movimentos com linhas. O objetivo é criar movimento colaborativo e uma criação sincronizada.

Duração:

30 minutos

Instruções para os participantes

A. / Eu Sou a Linha

Observem as linhas projetadas! Movam o vosso corpo de acordo com as formas e direções que veem. Podem ser ondulados, angulosos, rápidos ou lentos – transformem-se numa linha viva!

B. / Desenhos ao Vivo - Corpos em Movimento

Agora são vocês que desenham – não com as mãos, mas com o corpo! O artista ao vivo “segue” os vossos movimentos. Cada gesto deixa uma marca visual no ecrã. Observem-se uns aos outros: quando alguém se move? Como podem mover-se em conjunto? Tentem criar um desenho partilhado através dos vossos movimentos combinados.

Materiais necessários:

Projetor

Tablet ou computador portátil para desenhar

Ecrã ou parede de projeção

Espaço amplo para movimento

Música meditativa ou de ambiente (opcional)

Resultados de aprendizagem:

Incorporação de formas abstratas

Reforço da atenção mútua e da sincronização

Desenvolvimento da criatividade individual e coletiva

Notas para facilitadores:

É importante criar um espaço seguro e acolhedor, para que ninguém se sinta desconfortável por estar a ser “observado”. Incentivar o jogo e a experimentação e apoiar quem tenha menos familiaridade com ferramentas de desenho digital. No final, realizar uma breve partilha para que os participantes possam refletir sobre como se viram a si próprios ou aos colegas através do desenho.

Demonstre brevemente como os participantes podem seguir e expressar os traços projetados com o corpo. Posicione o grupo de forma a que todos consigam ver bem a projeção e evitem projetar sombras no ecrã.

LITERATURA

A secção de Literatura do projeto SpiRAL foi coordenada pela **Fundación Uxío Novoneyra**, com sede na Galiza (Espanha). A Fundação preserva o legado do poeta Uxío Novoneyra e desempenha um papel central na promoção da literatura e da leitura na região, especialmente em contextos rurais e interculturais. Através de programas que promovem a leitura, a escrita criativa e a participação cultural, a Fundação tem vindo, ao longo dos anos, a aproximar públicos diversos da expressão literária. No âmbito do SpiRAL, o seu contributo centrou-se em aproximar os participantes da experiência da leitura partilhada, mostrando como a literatura pode ser simultaneamente uma prática inclusiva e uma ferramenta de diálogo.

Introduzir a literatura em programas educativos e culturais inclusivos

A introdução da literatura em programas educativos e culturais inclusivos pode ser uma ferramenta poderosa tanto para o desenvolvimento pessoal como coletivo. Quando mediada com cuidado, a leitura partilhada permite que participantes com deficiência tenham acesso a textos literários, descubram novas formas de expressão e reforcem o seu sentimento de pertença ao grupo. Para profissionais das áreas social, educativa ou cultural, a literatura oferece uma metodologia flexível que estimula a criatividade, a empatia e o pensamento crítico.

O papel da literatura

A literatura – seja poesia, narrativa, ensaio ou correspondência – convida os leitores a explorar a complexidade, a ambiguidade e a profundidade emocional. Ao contrário dos textos meramente informativos, promove a imaginação, a reflexão e o diálogo. A investigação demonstra que a leitura de ficção literária estimula a empatia e a capacidade de assumir diferentes perspetivas, reforça a atenção e a memória e reduz o stress e a ansiedade. Para pessoas com deficiência, a literatura constitui também um espaço seguro de autoexpressão, construção da identidade e desenvolvimento das relações.

As sessões de leitura partilhada podem ser organizadas com grupos de 8 a 20 participantes. A diversidade de idades, capacidades e experiências não é uma limitação, mas sim um recurso, pois múltiplas perspetivas enriquecem a interpretação. As sessões devem seguir uma estrutura clara para apoiar a compreensão e a participação:

Fase de pré-leitura: ativar conhecimentos prévios, pedindo aos participantes que partilhem experiências ou associações ligadas ao tema do texto. Isto aumenta a motivação e cria uma ligação pessoal ao conteúdo.

Fase de leitura: os textos são lidos em voz alta, alternando entre o facilitador e os participantes. A leitura em voz alta cria um ritmo coletivo, enquanto as pausas permitem esclarecer vocabulário e conceitos.

Fase de pós-leitura: a reflexão consolida a compreensão. Os participantes identificam ideias principais, partilham impressões pessoais e discutem personagens, valores e temas. O facilitador promove uma análise crítica adaptada às capacidades cognitivas e comunicativas do grupo.

O papel do facilitador é garantir acessibilidade, equidade e respeito. As adaptações podem incluir textos em linguagem simples ou de leitura fácil, versões áudio, ou o uso de pictogramas e língua gestual, de acordo com as necessidades dos participantes.

Exercícios para sessões inclusivas de literatura

Os seguintes exercícios podem ser integrados em sessões de literatura inclusiva:

1. Voz na margem

Os participantes imaginam a perspetiva de uma personagem secundária ou silenciosa do texto. Falando na primeira pessoa, dão voz a essa personagem. Este exercício desenvolve a empatia e o pensamento criativo.

2. Ressonância de uma frase

Cada participante escolhe uma frase ou expressão que lhe tenha tocado,

escreve-a (ou grava-a oralmente) e explica por que foi significativa. Este exercício evidencia as respostas emocionais e cria uma ponte entre o texto e a experiência pessoal.

3. Diálogo com troca de papéis

Em pares, um participante fala como uma personagem, enquanto o outro responde como ele próprio. Depois, os papéis são trocados. Este exercício estimula a mudança de perspectiva e desenvolve a escuta ativa.

4. Eco e pergunta

Os participantes repetem uma palavra ou frase do texto e formulam uma pergunta inspirada nela. Essas perguntas orientam a discussão coletiva e promovem a reflexão crítica.

Resultados de aprendizagem

Quando implementadas em contextos inclusivos, as sessões de literatura geram um vasto conjunto de benefícios:

Cognitivos: melhoria da compreensão, atenção, memória e capacidades de resolução de problemas.

Emocionais: redução do stress e da ansiedade, estímulo da imaginação e da criatividade, e desenvolvimento da empatia.

Sociais: fortalecimento da comunicação e da escuta, criação de espaços seguros de expressão e reforço da cidadania crítica.

Conclusão

Para os profissionais que trabalham com pessoas com deficiência, a literatura é mais do que uma atividade cultural: é um recurso metodológico para promover inclusão, participação e crescimento pessoal. Ao selecionar textos adequados, criar ambientes de apoio e aplicar técnicas simples de facilitação, a literatura pode tornar-se uma prática transformadora,

permitindo que cada participante explore significado, emoção e imaginação em pé de igualdade.

Para além das atividades centradas na literatura, a Fundação colaborou também em oficinas focadas na dança, sublinhando o compromisso do SpirAL com a interdisciplinaridade e o diálogo entre diferentes linguagens artísticas.

05. AVALIAÇÃO, IMPACTO E MONITORIZAÇÃO

5.1 Finalidade e princípios

A avaliação nas artes inclusivas não é um apêndice externo, mas uma parte intrínseca do processo criativo. Garante a continuidade entre o desenho das atividades, a sua implementação e o impacto artístico e social. A sua finalidade é assegurar a qualidade artística, a participação inclusiva e a aprendizagem, ao mesmo tempo que informa ciclos contínuos de melhoria.

Os princípios orientadores são **formativos, participativos, éticos e acessíveis desde a conceção**, refletindo os valores introduzidos no Capítulo 3.

As ferramentas, formulários e sessões de feedback devem seguir o **Universal Design for Learning (UDL)** (CAST, 2018), cumprir o **European Accessibility Act (EAA - Diretiva 2019/882)** e respeitar as **Web Content Accessibility Guidelines (WCAG 2.2)**. Esta abordagem integrada assegura a acessibilidade nas dimensões arquitetónica, sensorial, linguística e digital, alinhando a própria avaliação com a ética do projeto.

O âmbito da avaliação é **multinível**, abrangendo o nível individual (participantes e artistas), o nível do grupo (elencos e equipas), o público e a comunidade, bem como o contexto organizacional e de parceria. Como sublinha a Organização Mundial da Saúde (OMS) - Escritório Regional para a Europa (2019), as artes geram benefícios psicossociais, educativos e comunitários quando a participação é equitativa. No SpirAL, isto significa valorizar tanto a qualidade do trabalho artístico como as estruturas de acesso que o sustentam.

5.2. Métodos de avaliação

Os métodos de avaliação adotados no SpIrAL seguem uma abordagem de **métodos mistos**. As ferramentas qualitativas incluem notas de observação, diários reflexivos, videodiários, grupos focais e exercícios de autoavaliação ou avaliação entre pares. As dimensões quantitativas incluem dados de presença, taxas de participação, contagens de resposta a sinais em música e teatro, cumprimento de tempos em dança ou verificações de conformidade de acessibilidade em multimédia.

O **desenho participativo** é central, o que significa que os critérios são co-definidos com os próprios participantes. Ensaios estruturados por blocos – aquecimento, exploração, passagem geral e feedback – criam naturalmente momentos de microavaliação, enquanto os círculos de reflexão no final de cada ensaio promovem um sentimento de segurança e de voz para todos os membros.

A avaliação inclui também abordagens **sensíveis aos sentidos**, organizadas em torno dos oito sistemas sensoriais (visual, auditivo, olfativo, oral, tátil, vestibular, propriocetivo e interoceptivo). O **Modelo de Sessão de Síntese** desenvolvido no SpIrAL mostra como as observações sensoriais são registadas e posteriormente utilizadas para adaptação das práticas.

Os contributos específicos de cada disciplina enriquecem esta metodologia.

No **teatro**, a avaliação considera a compreensão da narrativa, a memória das posições espaciais, a articulação vocal e a segurança.

Na **dança**, os indicadores incluem presença, ritmo, coordenação coletiva e consciência corporal.

Na **música**, a avaliação foca-se na resposta a sinais, diversidade sonora e transições entre o solo e o coletivo, através de improvisação guiada, partituras gráficas e estímulos sensoriais.

No **multimédia**, a avaliação abrange legendagem, clareza dos sinais visuais, ritmo e conformidade com normas de acessibilidade.

A avaliação deve também reconhecer o valor da **improvisação e do processo**, e não apenas dos resultados finais, posicionando-se como uma celebração da cocriação.

5.3. Instrumentos de feedback

Os instrumentos de feedback são essenciais para tornar a avaliação concreta. O **Modelo de Sessão de Síntese do SpirAL** fornece uma estrutura flexível que documenta o enquadramento, os objetivos, os rituais, as atividades ligadas aos sentidos e os resultados. Este modelo garante que cada sessão pode ser registada de forma acessível e estruturada.

As **listas de verificação de observação** complementam este modelo e são adaptadas a cada disciplina. A tabela seguinte ilustra como as grelhas de observação podem ser concebidas nos quatro campos artísticos:

Tabela 5.1. Exemplo de grelhas de observação por disciplina

DISCIPLINA	CRITÉRIOS DE OBSERVAÇÃO (EXEMPLOS)
TEATRO	Compreensão da narrativa; memória espacial; articulação vocal; segurança em cena
DANÇA	Presença; ritmo e tempo; colaboração rítmica; espelhamento; contacto negociado
MÚSICA	Resposta a sinais; diversidade sonora; transições entre solo e conjunto; uso de partituras gráficas
MULTIMÉDIA	Estabilidade técnica; sincronização precisa; interatividade apoiada e experiência do utilizador; conformidade WCAG; compreensão da linguagem multimédia

A **auto-reflexão e a reflexão entre pares** são também amplamente utilizadas. Os Subgrupos de Dança e Teatro recomendam a utilização de perguntas formuladas em **linguagem simples** e apoiadas por **símbolos visuais**, por exemplo:

“Quando é que me senti mais visto/a?” ou “Que momento me ajudou mais a participar hoje?”.

O feedback do público é recolhido através de **formulários curtos e acessíveis**, valorizando sobretudo a apreciação do processo, em coerência com a abordagem de apresentar os momentos públicos como “**celebrações do processo**”.

5.4. Indicadores nas Artes Inclusivas

Os indicadores nas artes inclusivas devem ser **claros, multinível e não capacitistas**. Estão organizados em **quatro categorias**, conforme sintetizado na tabela seguinte.

Tabela 5.2 - Indicadores nas Artes Inclusivas

TIPO DE INDICADOR	EXEMPLOS	REFERÊNCIAS
Estrutural	Funções de acessibilidade asseguradas (língua gestual, legendagem, audiodescrição); zonas tranquilas; horários previsíveis	EAA; WCAG; Subgrupo de Teatro
Processo	% de atividades com pontos de entrada multimodais; equilíbrio na cofacilitação; momentos de reflexão	UDL; Subgrupo de Dança; Subgrupo de Música
Resultados (Outputs / Outcomes)	Crescimento da presença e da confiança; memorização de texto (teatro); tempo e fluidez (dança); diversidade sonora (música)	OMS Europa; Subgrupo de Teatro
Qualidade Artística	Clareza da intenção artística; coerência; integração da acessibilidade como elemento estético; equilíbrio entre estrutura e liberdade no Soundpainting	Thompson (2006); Subgrupo de Música

Estas categorias asseguram que a avaliação capta tanto as condições facilitadoras como os resultados, enfatizando sempre a agência dos participantes e a autenticidade artística.

5.5. Reflexão contínua

A avaliação nas artes inclusivas é **contínua**, ocorrendo a níveis **micro, meso e macro**.

Ao **nível micro**, os rituais no início e no final das sessões, os cartões de feedback rápido e os *check-ins* sensoriais permitem uma reflexão imediata.

Ao **nível meso**, ao longo dos ensaios, as revisões pós-ação (*after-action reviews*) e os ajustes rápidos sustentam o progresso.

Ao **nível macro**, reuniões periódicas de todos os subgrupos e parceiros consultivos consolidam aprendizagens e permitem a atualização de ferramentas.

Os Subgrupos de **Dança e Música** sublinham que os **círculos de reflexão coletiva** são essenciais para criar um sentimento de apropriação do processo, enquanto o Subgrupo de **Teatro** destaca que a reflexão deve também incluir a **auto-percepção do intérprete**: compreensão da narrativa, memória dos sinais e articulação da voz.

A documentação da reflexão é mantida de forma **acessível**, combinando narrativas curtas, excertos de vídeo com legendas, resumos em linguagem simples e *dashboards* que cruzam dados quantitativos com citações dos participantes.

5.6. Indicadores de impacto

Os indicadores de impacto são diferenciados de acordo com **horizontes de curto, médio e longo prazo**. A tabela seguinte apresenta alguns exemplos.

Tabela 5.3 - Indicadores de impacto

PERÍODO	EXEMPLOS DE INDICADORES	REFERÊNCIAS
Curto prazo	Aumento do envolvimento; redução da ansiedade; maior clareza na resposta a sinais; maior segurança em cena; melhoria da escuta em grupo	Subgrupos de Teatro e Dança; Subgrupo de Música
Médio prazo	Retenção dos participantes; maior autonomia; melhor compreensão do público; transferência de práticas entre disciplinas	OMS Europa; Subgrupo de Teatro
Longo prazo	Percursos sustentáveis de participação; liderança de artistas com deficiência; continuidade das parcerias; reconhecimento nas políticas culturais	Quadro de Impacto do Erasmus+; parceiros do projeto

Estas dimensões refletem o quadro de avaliação da OMS Europa (2019) sobre artes e saúde, combinado com a experiência prática dos Subgrupos do SpIrAL.

5.7. Ética, proteção e dados

Os princípios éticos orientam todos os processos de avaliação. Os procedimentos de **consentimento** são adaptados para garantir acessibilidade, assegurando que a documentação em fotografia ou vídeo é sempre **opt-in** e **anonimizada quando necessário**.

A **proteção (safeguarding)** implica reconhecer limites sensoriais, oferecer formas alternativas de participação e proteger os participantes da fadiga ou da sobrecarga. O Subgrupo de Música sublinha, em particular, que os participantes devem poder **entrar e sair da improvisação livremente e sem pressão**.

O **reporte de resultados** também deve ser acessível, utilizando **linguagem simples, texto alternativo para imagens, vídeos legendados e cumprimento das normas WCAG**.

5.8. Exemplos práticos

Para ilustrar as metodologias descritas, o SpiRAL desenvolveu vários **exemplos práticos** que podem igualmente ser incluídos como anexos no Capítulo 8.

O **Modelo de Sessão de Síntese** fornece uma estrutura para registar sessões inclusivas.

O Subgrupo de **Teatro** criou uma **lista de verificação sensorial e vocal** para observar a compreensão da narrativa e a articulação da voz.

O Subgrupo de **Música** desenvolveu **cartões de observação** para improvisação guiada, centrados na resposta a sinais e nas transições entre o solo e o conjunto.

O Subgrupo de **Dança** utiliza **grelhas de avaliação de espelhamento e ritmo**.

O Subgrupo de **Multimédia** contribuiu com **rúbricas de acessibilidade digital** alinhadas com as normas WCAG.

Estes exemplos demonstram como a avaliação pode ser aplicada de forma consistente entre diferentes formas artísticas, respeitando ao mesmo tempo as suas especificidades.

5.9. Síntese científica

Este capítulo consolida a avaliação como uma prática **integrada, inclusiva e participativa**. Partindo das metodologias do Capítulo 3 e das práticas do Capítulo 4, traduz-as em ferramentas concretas para a monitorização da **qualidade, inclusão e impacto**.

Os critérios de avaliação no SpiRAL combinam **indicadores específicos de cada disciplina**, enfatizando tanto a dimensão incorporada da performance como o papel central do **processo e da improvisação**. Estes contributos internos são complementados por referências externas que fornecem uma base científica sólida, incluindo o **CAST (2018)** sobre Universal Design for Learning, a **OMS Europa (2019)** sobre os benefícios das artes para a saúde,

e obras fundamentais como Thompson (2006), Small (1998), Oliveros (2005), Bailey (1993) e Higgins (2012).

No SpIrAL, a avaliação não é uma obrigação burocrática, mas uma prática criativa, ética e transformadora. Garante que as artes inclusivas florescem como espaços vivos de participação, inovação e excelência.

6. ESTUDOS DE CASO E BOAS PRÁTICAS

6.1. Projetos inspiradores por país

Em toda a Europa, as artes inclusivas evoluíram de experiências comunitárias para um campo reconhecido que combina excelência artística com direitos culturais. Este capítulo apresenta iniciativas exemplares que mostram como companhias, redes e instituições culturais integram a acessibilidade desde o conceito até à apresentação pública.

Começamos com cinco projetos transnacionais que moldaram o discurso europeu, seguidos de retratos por país, com notas concisas e orientadas para a prática sobre âmbito, foco e contactos-chave. O objetivo é prático: ajudar os leitores a identificar pares de confiança, parceiros credíveis e métodos testados que possam ser adaptados aos seus próprios contextos.

Projetos europeus de referência (2018-2027)

Europe Beyond Access (2024-2027) - Creative Europe

Coordenação: Skånes Dansteater (Suécia)

A principal rede europeia para a internacionalização de artistas Surdos e com deficiência; residências, coproduções, redes profissionais, advocacy e acessibilidade institucional.

europebeyondaccess.com | info@europebeyondaccess.com

PASS - Promoting Accessible Shows (2024-2026) - Creative Europe

Coordenação: Fondazione Arturo Toscanini (Itália)

Produção multidisciplinar acessível (música, dança, teatro, artes visuais) com métodos de desenho universal, capacitação profissional e disseminação

à escala europeia.

letspass.eu/project | info@letspass.eu

ImPArt - Immediate Performing Arts (2018-2020) - Creative Europe

Co-liderança: Un-Label (Alemanha) & SMouTh (Grécia)

Projeto pioneiro da “estética do acesso” (audiodescrição criativa, legendas integradas) através de laboratórios e apresentações internacionais, incluindo contextos da Ópera Nacional da Grécia.

un-label.eu/en/project/impart | info@un-label.eu

Create to Connect - Create to Impact (2018-2022) - Creative Europe

Coordenação: Bunker Ljubljana (Eslovénia)

Rede de 16 parceiros que testou processos de cocriação com comunidades e mediou impacto social e cultural.

ctc-cti.eu | info@ctc-cti.eu (projeto) / info@bunker.si (coordenação)

SDIT - Self-Determination & Inclusion by Theater (2023-2025) - Erasmus+

Coordenação: ISCTE (Portugal)

Teatro inclusivo para adultos autistas; curso europeu, manual multilingue, formação profissional e conferências. **Parceiro:** Autism-Europe (Bélgica).

autismeurope.org | secretariat@autismeurope.org

Grécia - Companhias e organizações artísticas inclusivas

ARTimeleia (Atenas)

ARTimeleia é um grupo de teatro inclusivo formado por intérpretes com e sem deficiência. Trabalha a corporalidade, a improvisação e a performance

integrada, com o objetivo de desmontar barreiras através da exploração artística.

artimeleia.com | annitio28@gmail.com

EXIS - Companhia de Dança Inclusiva (Atenas)

A EXIS cria obras de dança contemporânea com intérpretes de capacidades diversas, combinando experimentação coreográfica com prática pedagógica.
exisdancecompany.gr | exis.dance.company@gmail.com

liminal (Atenas)

Organização cultural dedicada à acessibilidade e ao pluralismo nas artes. Fornece produções inclusivas, formação profissional e consultoria em audiodescrição, legendagem, língua gestual e comunicação acessível.
liminal.eu | via formulário do site

THEAMA - Teatro da Deficiência (Atenas)

Fundado em 2010, THEAMA é o primeiro ensemble profissional grego composto maioritariamente por artistas com deficiência. Produz espetáculos com legendagem, audiodescrição e Língua Gestual Grega.

theamatheater.gr | theaterndisability@yahoo.com /
theamaproduction@gmail.com

Hungria - Companhias e organizações artísticas inclusivas

ArtMan Association / Tánceánia Ensemble (Budapeste)

artman.hu | info@artman.hu

Baltazár Színház (Budapeste)

baltazarszinhaz.hu | info@baltazarszinhaz.hu

Lámpás '92 Foundation

lampas92.hu | lampasmuhely@gmail.com

MáSzínház

mas-zinhaz.hu | kozosseg@mas-zinhaz.hu

Nem Adom Fel Foundation

nemadomfel.hu | via site

Itália - Companhias e organizações artísticas inclusivas

AL.DI.QUA Artists

alduquaartists.org

Centro Documentazione Handicap / Progetto Calamaio

accaparlante.it | cdh@accaparlante.it

Oriente Occidente (Rovereto)

orienteoccidente.it | info@orienteoccidente.it

Portugal - Companhias artísticas inclusivas

Companhia (In)Diferente - CLAP Associação (Lisboa)

Fundada em 2023 no seio da CLAP - Comunidade Laboratório de Ação e Projetos, a Companhia (In)Diferente reúne intérpretes com e sem

deficiência para criar trabalho interdisciplinar em teatro, dança, música e multimédia. Em julho de 2025 estreou *Transformações* na Boutique da Cultura (Lisboa).

clapassociacao.org | geral@clapassociacao.org

Vo'Arte / CiM - Companhia de Dança

voarte.com | voarte@voarte.com

Dançando com a Diferença

danca-inclusiva.com | info@danca-inclusiva.com

Terra Amarela

terraamarela.pt | terraamarelacultura@gmail.com

Espanha - Companhias e organizações artísticas inclusivas

Asociación AMBAR (Galiza)

asociacionambar.org | ambar@asociacionambar.org

Danza Mobile (Sevilha)

danzamobile.es | info@danzamobile.es

Fundación Psico Ballet Maite León (Madrid)

psicoballetmaiteleon.org | psicoballet@psicoballetmaiteleon.org

Liant la Troca (Catalunha)

liantlatroca.com

6.2. Testemunhos

As vozes dos participantes e dos facilitadores estão no coração do SpirAL. As suas palavras mostram o impacto real do projeto, para além dos números e das metodologias. Os testemunhos captam percursos pessoais, momentos de descoberta, desafios e conquistas que tornam as artes inclusivas concretas e humanas. Para refletir a diversidade de experiências na Europa, as citações são as seguintes:

Dóra (gestora de projeto, Hungria)

“Trata-se de uma equipa que se juntou para criar algo maior do que a soma das suas partes.” - Emma Stone.

Esta frase ressoa profundamente comigo. Para além de mais uma parceria e colaboração internacional, passei a acreditar que o amor pela criação artística, a confiança que depositamos uns nos outros e uma forma de trabalhar verdadeiramente mútua, sem hierarquias, podem levar a algo maior do que nós próprios.

Timea (facilitadora, Hungria)

“Para mim, a experiência mais marcante foi testemunhar que a nossa experimentação partilhada funcionou de verdade – que os participantes se envolveram com entusiasmo e liberdade nas atividades que inicialmente levámos apenas como ideias. O programa reforçou a minha crença de que a arte tem o poder de juntar pessoas com diferentes capacidades num mesmo espaço e que a inclusão não é uma técnica, mas uma atitude interior. O que ficará comigo por mais tempo é a experiência de parceria – a percepção de que o verdadeiro sucesso não está necessariamente num workshop ‘bem-sucedido’, mas na rede de relações que emerge destes processos.”

Emilia (facilitadora, Hungria)

“A minha participação proporcionou-me uma experiência profissional e pessoal excepcional, pois pude acompanhar ativamente, ao longo de dois anos, a transformação das ideias iniciais em prática. Desenvolvi-me na forma de pensar processos complexos, combinar diferentes formas de arte e adaptar programas para os tornar acessíveis e envolventes para os participantes. As viagens internacionais e a preparação do grupo colocaram desafios profissionais significativos, mas também reforçaram a minha convicção de que uma boa preparação traz segurança e uma experiência enriquecedora. No conjunto, o programa ensinou-me a valorizar e apreciar a diversidade – na expressão artística, nas perspetivas culturais e nas comunidades profissionais e criativas.”

Giovanni (beneficiário, Itália)

“Antes do SpirAL eu era tímido e falava pouco. Através dos workshops aprendi a expressar-me e a trabalhar com os outros. Agora sinto-me orgulhoso do que criámos juntos e também encontrei um trabalho de que gosto muito graças a este projeto.”

Alice (facilitadora, Itália)

“O SpirAL mostrou-me como a criatividade pode construir pontes. Cada sessão estava cheia de energia e descoberta! Os participantes ensinaram-me tanto quanto eu a eles, e estou muito feliz com o que criámos. Foi realmente desafiante e inspirador.”

Uxío Novo (Espanha)

(Diretor da Área da Cultura da Câmara Municipal da Corunha / atual secretário fundador da Fundação Uxío Novoneyra)

“O SpirAL foi uma oportunidade extraordinária para promover a formação de profissionais da cultura e das artes através da educação não formal em políticas de DEI – Diversidade, Equidade e Inclusão –

aplicadas aos setores cultural e criativo a nível europeu.

A sua metodologia ajudou a reforçar micro-competências de perfis diversos — profissionais, criadores, mediadores e prosumers — dotando-os de ferramentas para integrar estes valores na prática cultural quotidiana e traduzi-los no planeamento, produção e avaliação de políticas e projetos culturais, tanto no setor público como no privado.

Da parte da Fundação Uxío Novoneyra, enquanto organização sediada num contexto rural e periférico, foi especialmente significativo contribuir com o nosso know-how em biblioterapia literária e dança inclusiva em grupos integrados, em diálogo e aprendizagem mútua com outras organizações europeias comprometidas com a inclusão cultural.

Esta experiência tornou-se um espaço comum de aprendizagem em torno da acessibilidade universal, da igualdade de oportunidades, da participação cívica e do papel transformador das artes no bem-estar individual e comunitário.

O Projeto SpIrAL reforçou a nossa convicção de que a inovação sociocultural europeia só é possível quando abraça plenamente a diversidade de funções, corpos, línguas e territórios que moldam a nossa cultura viva e o nosso património europeu comum.”

Branca Novoneyra

(gestora do projeto SpIrAL na Fundação Uxío Novoneyra, Espanha)

“O Projeto SpIrAL foi uma oportunidade valiosa para aprofundar a prática da biblioterapia com grupos de mulheres em contextos urbanos e rurais. Explorar um formato cílico composto por sessões temáticas em torno de diferentes motivos — como Receitas de Inverno, Capacidades Selvagens, Quartos e Noites, Espelhos da Memória ou Lirismo Botânico — contribuiu para o meu desenvolvimento como biblioterapeuta, especialmente no campo em que me especializo: a literatura escrita por mulheres.”

Julia Sueiro

(formadora na As Bailadas, Espanha)

“O Projeto SpiRAL foi uma excelente oportunidade para explorar, investigar e pôr em prática metodologias de trabalho que traduzem em ação aquilo que defendemos – enquanto sociedade e enquanto cidadãos – a um nível mais teórico. Foi um desafio estimulante e gratificante no trabalho direto com os participantes. Foi também um espaço de diálogo com os parceiros do projeto sobre questões tão relevantes como as barreiras de acesso à cultura, a participação, a deficiência e a necessidade de profissionalização nos projetos moldados pela inclusão. Este período ajudou-me a imaginar novos horizontes nas práticas culturais e fomentou um exercício construtivo de (auto)crítica sobre a forma como a deficiência é abordada na intersecção com a cultura e os direitos de cidadania.”

Loli Fojón

(formadora na As Bailadas, Espanha)

“Participar no Projeto SpiRAL através da nossa proposta As Bailadas significou, para mim enquanto professora de dança experiente, começar do zero ao conceber uma aula – uma aula pensada para o leque mais amplo e diverso possível de participantes, utilizando por isso uma grande variedade de recursos ao serviço da linguagem do movimento. Levou-me também à consciência de que isto só é possível quando sustentado por políticas culturais públicas bem desenvolvidas. Foi verdadeiramente enriquecedor perceber que este esforço estava a acontecer também noutros contextos culturais diferentes do meu, e a colaboração com os outros parceiros foi absolutamente fascinante.”

Marisol Creo

(participante no As Bailadas, Espanha)

“Para mim, o projeto As Bailadas foi maravilhoso, porque gostei mesmo muito. Houve momentos em que me senti um pouco perdida

durante as aulas, mas consegui continuar e não bloquear. Em casa, a minha motivação era muito forte – ia para a arrecadação e tentava trabalhar os passos que estávamos a aprender. Quando enviaram o vídeo, praticava todos os dias quando estava sozinha. No início focava-me apenas nos passos, mas como o vídeo parecia um pouco rápido, comecei a dizer os passos em voz alta enquanto via o vídeo e seguia os movimentos com as mãos. Houve até um momento em que, apesar da minha relutância em dançar à frente de pessoas, pedi à minha irmã para pôr o vídeo e me guiar. Foi uma enorme fonte de encorajamento para mim. E quando finalmente dançámos perante um público, senti-me muito bem com todos vocês – integrada. Foram tão atenciosos e respeitadores do meu ritmo mais lento. Sinto uma gratidão profunda. Ainda hoje estava a dizer a umas amigas o quanto feliz estou por ter participado. Quero agradecer-vos, Julia e Loli, porque me ajudaram a dar um grande passo em frente numa altura em que sentia que estava a recuar. Muito obrigada – envio-vos um grande abraço e muito carinho.”

Myrto Pantazopoulou (participante Grécia)

Gostaste de viajar com o grupo?

“Gostei imenso! Quero voltar a viajar convosco!”

O que gostaste mais da viagem? (por exemplo, o local, os passeios, as coisas novas que viste)

“Gostei muito de irmos passear. De tomarmos pequeno-almoço, almoço e jantar todos juntos! Quando voltamos a viajar? Quero muito!”

Sentiste-te confortável e feliz na viagem, no avião?

“Havia um bebé a chorar no avião, mas eu não tive medo!”

António Gonçalves (ator, formador, Portugal):

Ser pessoa significa...

“Ser pessoa significa ser eu. Ser eu significa ser único. Ser único significa ser diferente. Vivemos com outros ‘eus’. Eles são eles, tu és tu. Nós somos nós. O que fazemos? Vivemos! E como? Procuramos alegria para nós e para os outros! E como? Através da beleza daquilo que fazemos. Daquilo que escolhemos fazer. Escolhemos compor o corpo, o som, as cores. No fim, fazemos-nos a nós próprios fazendo arte.”

Diana Mota (facilitadora de dança, Portugal)

“Este projeto representou para mim um enorme crescimento pessoal. Impulsionou-me a avançar na procura de novas metodologias para trabalhar e colaborar com pessoas muito diferentes. Encontrar novas possibilidades de comunicação com pessoas com necessidades e capacidades diversas foi um desafio criativo. O processo foi muito recompensador e enriquecedor.

Tornei-me mais consciente da necessidade de escutar, de estar atenta e receptiva quando trabalho com pessoas de diferentes nacionalidades e em contextos novos. Acima de tudo, conhecer os participantes dos outros países e estar com eles em workshops e em momentos sociais foi uma grande curva de aprendizagem, uma honra e uma experiência humana profunda e muito bonita.”

Luís Rodrigues (líder do projeto, Portugal)

“Liderar o SplrAL foi um percurso profundamente significativo. Para além de desenvolver metodologias, tratou-se de ligar pessoas, ideias e organizações em torno de uma crença comum no poder das artes para incluir e transformar.

Ao longo deste processo, vi os parceiros tornarem-se mais fortes – profissionalmente e humanamente – e vi como a própria colaboração

se tornou uma forma de inclusão. Em conjunto, construímos não só práticas artísticas acessíveis, mas também uma comunidade que valoriza diversidade, empatia e criatividade.

Termino este projeto com a convicção de que o SpiRAL ajudou cada organização a evoluir e que trabalhámos, verdadeiramente, em nome da inclusão e das artes.”

Raquel Vieira (intérprete, Portugal)

“Fazer parte do SpiRAL foi uma oportunidade para crescer – como artista e como pessoa. O projeto deu-me a possibilidade de me expressar livremente e de trabalhar em equipa num espaço onde cada pessoa era valorizada pelo que é.

Através dos workshops e das apresentações, descobri novas formas de comunicar e de criar em conjunto. O SpiRAL mostrou-me que a inclusão nas artes não é apenas possível – é bonita.”

Luís Fernandes (músico, formador, Portugal)

“A minha experiência no projeto SpiRAL foi, verdadeiramente, a consolidação de um percurso inteiro, tanto enquanto formador como enquanto participante. Foi muito importante para mim aprofundar a compreensão dos princípios-chave que podem orientar a criação de um programa de formação artística para pessoas com necessidades específicas através das artes.

Embora tenhamos abraçado um desafio que ainda tem um longo caminho pela frente – seja na estruturação de conteúdos para formações mais inclusivas, seja na definição de estratégias que envolvam comunidades e instituições – este projeto foi um passo decisivo.

Neste contexto, o projeto promoveu uma reflexão cuidada sobre todas estas dimensões – psicológica, psicomotora, socioeducativa, artística e institucional – bem como sobre as metodologias possíveis, alargando o leque de técnicas e processos aplicáveis a este tipo de iniciativa.

Sinto que, a cada projeto, evoluo como cidadão consciente e como formador, porque sou constantemente desafiado a adaptar metodologias à realidade de cada pessoa. Cresço também como artista, valorizando cada vez mais a mistura entre pessoas com e sem experiência artística, e com e sem necessidades específicas.

Na minha perspetiva, a arte – sendo para todos – é um espaço de encontros e divergências, mas sobretudo um espaço de crescimento.”

Jorge Linheira (mediador cultural no Auditorio de Galicia - Câmara Municipal de Santiago de Compostela, Espanha)

“Graças ao projeto, descobri práticas, ações e metodologias diferentes orientadas para promover a inclusão nas artes performativas, que estou atualmente a aplicar na minha vida profissional enquanto responsável pela Mediação Cultural do Auditorio de Galicia. Ao mesmo tempo, tive a oportunidade de conhecer a realidade do setor profissional das artes performativas em diferentes zonas da União Europeia e perceber como a precariedade cultural não conhece fronteiras.”

Kirenia Martínez Acosta (diretora da Kirenia Danza e coreógrafa da peça de dança inclusiva *Cicatriz*, Espanha)

“O projeto SplrAL foi uma experiência profundamente transformadora no meu percurso, tanto como bailarina, coreógrafa, formadora e diretora de companhia. Deu-me a oportunidade de explorar novas abordagens à dança inclusiva e às artes performativas como linguagens de acessibilidade e encontro, onde a diversidade corporal e funcional se torna uma força criativa e não uma limitação.

O processo de criação da minha peça *Cicatriz*, em conjunto com Antón Reixa, decorreu em paralelo com a nossa participação no projeto e tornou-se um espaço partilhado de aprendizagem, onde pudemos repensar conceitos de estética, técnica e presença em cena, abrindo o movimento a novas formas de percepção, sensibilidade e comunicação com todos os públicos.

Esta experiência permitiu-me aprofundar a compreensão das dimensões sociais, emocionais e poéticas da dança, reforçando a minha convicção de que as artes performativas são uma ferramenta privilegiada para ativar processos de cuidado, autonomia e participação cultural. Graças ao diálogo com parceiros e participantes europeus, aprendi a integrar novas metodologias e a valorizar a dança como uma prática de liberdade partilhada, onde cada corpo tem voz e espaço.”

Melpomeni Dimou (psicóloga e formadora, Grécia)

“A minha participação, enquanto psicóloga e formadora de pessoas com deficiência no Projeto Europeu SpirAL, foi uma experiência profundamente significativa que contribuiu de forma importante para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Escolhi participar porque acredito fortemente no poder da arte como meio de empoderamento, autoexpressão e inclusão social para pessoas com deficiência.

Ao longo do programa, adquiri conhecimento valioso sobre práticas europeias contemporâneas de inclusão, desenvolvi novas competências no uso de ferramentas artísticas e estabeleci colaborações internacionais importantes. A troca de experiências com profissionais de diferentes países aumentou a minha empatia e alargou a minha compreensão sobre a participação em igualdade no processo criativo.

O que mais me impressionou foi a forma como o programa combinou criatividade com o fortalecimento das competências sociais dos participantes. A arte funcionou como uma linguagem universal de comunicação, ultrapassando barreiras linguísticas e físicas e destacando a voz e o potencial único de cada pessoa.

Esta experiência inspirou-me a continuar o meu trabalho com ainda mais paixão, reforçando a minha crença de que a inclusão não é apenas um objetivo, mas uma forma de vida e uma abordagem

fundamental para compreender e apoiar cada ser humano com dignidade e igualdade.”

Giorgos Tampakis (participante, Grécia)

Gostas de conhecer pessoas novas?

“Gosto muito! Fiz amizades muito bonitas com os meus amigos italianos!”

Em que momentos te sentiste mais feliz? (por exemplo, quando falaste, quando riste, quando fizeram algo juntos)

“Quando comemos todos juntos e cada um cantou uma canção do seu país – eu cantei Kazantzidis! O que vou lembrar sempre é o amor que recebi e os abraços de despedida!”

Fizeste novos amigos ou sentiste-te próximo de alguém?

“Fiz muitos amigos novos de Itália, Portugal e Hungria!”

De que atividade gostaste mais?

“Gostei de pintar nos coletes em Eger e de dançar com os meus amigos italianos! E também de fazer movimentos e gestos com música e teatro.”

Roula Brembou (participante, Grécia)

Se tivesses de escolher, do que gostaste mais? (a viagem - os amigos - as atividades artísticas)

“De todas as atividades que fizemos! E especialmente dos jogos! Nunca vou esquecer os passeios que fizemos e, em especial, aquele lugar em Braga com a relva verde e o lago!”

O que gostarias de voltar a fazer num programa futuro?

“Gostava de voltar a pintar e a criar histórias como ação e apresentar a minha pintura à frente de toda a gente! Nunca tinha feito nada assim!”

O que significam estas viagens para ti?

“Estas viagens são uma experiência de vida, conhecimento, conhecer outros amigos, sentir-me livre e muitas coisas!”

Giannis Lyritzis (participante, Grécia)

Gostaste das atividades artísticas (pintura, teatro, música, dança)?

“Gostei de tudo! Mas mexer-me com música é muito novo para mim.”

De que atividade gostaste mais?

“Em Eger adorei dançar! Deixei de me sentir tímido!”

Como te sentiste quando participaste? (por exemplo, alegria, relaxamento, entusiasmo)

“Sempre que me lembro do que fiz lá, sinto-me emocionado e feliz – fico sempre comovido.”

Que momento recordas mais?

“Lembro-me quando caí da cadeira e parti a estátua em Eger! Senti-me um pouco envergonhado. Mas as raparigas fizeram-me sentir seguro outra vez. E lembro-me quando entrei no avião pela primeira vez! Nunca tinha voado antes!”

6.3. *Lições aprendidas*

O percurso traçado ao longo deste livro – dos enquadramentos conceptuais e abordagens pedagógicas às ferramentas práticas, estudos de caso e testemunhos artísticos – oferece um conjunto de lições relevantes para diferentes disciplinas, instituições e níveis de política pública. Estas lições emergem não apenas dos projetos documentados neste capítulo, mas também das reflexões mais amplas desenvolvidas em todo o volume.

1. A inclusão é um processo, não um estado final.

Todos os capítulos mostram que a inclusão tem de ser continuamente renegociada, testada e ajustada. Seja nos ensaios de teatro, nos estúdios de dança, nas salas de aula ou nos museus, a acessibilidade nunca está totalmente “concluída”: cultiva-se como uma prática diária.

2. O corpo, a voz e a imaginação são pontos de entrada universais.

Ao longo do livro vimos como ferramentas simples – movimento, ritmo, imagem, narrativa – se tornam pontes entre pessoas com capacidades muito diferentes. Estas ferramentas ultrapassam barreiras linguísticas, culturais e cognitivas, permitindo experiências artísticas partilhadas.

3. A formação e os percursos profissionais são essenciais.

Um tema recorrente é o fosso entre a participação comunitária e as oportunidades profissionais para artistas com deficiência. Construir estruturas de longo prazo para aprendizagem, mentoria e desenvolvimento de carreira é uma lição sublinhada em múltiplos contextos.

4. A cocriação fortalece simultaneamente a arte e a comunidade.

As metodologias descritas nos capítulos anteriores mostram que, quando pessoas com e sem deficiência criam juntas, o processo enriquece os resultados artísticos e reforça a coesão social. Esta lição aplica-se tanto a pequenos workshops como a grandes colaborações europeias.

5. As parcerias multiplicam o impacto.

De escolas e ONG locais a redes europeias, as alianças revelaram-se

indispensáveis. As práticas mais bem-sucedidas são aquelas em que organizações culturais colaboram com instituições sociais, educativas e de saúde, alinhando a visão artística com as necessidades da comunidade.

6. A acessibilidade deve ser holística.

O livro demonstra que a acessibilidade não se reduz a rampas ou legendas. Inclui estratégias de comunicação, modelos de governação, recrutamento, acesso digital e o desenho dos materiais pedagógicos. A acessibilidade holística beneficia todos os participantes, não apenas as pessoas com deficiência.

7. A visibilidade e a advocacia são fundamentais.

A disseminação, os festivais e as apresentações públicas são mais do que plataformas de exibição: são ferramentas de advocacy que influenciam políticas, financiamento e atitudes públicas. A visibilidade artística contribui para o reconhecimento dos artistas com deficiência como agentes culturais.

8. A sustentabilidade continua a ser o principal desafio.

Em todos os contextos, a sustentabilidade das artes inclusivas depende de financiamento estável, políticas de apoio e resiliência organizacional. Os projetos que combinam ambição artística com planeamento estratégico, estruturas de formação e parcerias de longo prazo estão melhor posicionados para perdurar.

A lição transversal deste livro é que as **artes inclusivas não são um nicho**, mas uma prática transformadora que redefine tanto a arte como a sociedade. Mostram como a participação cultural pode ser um motor de igualdade, criatividade e pertença cívica. Levar estas lições para o futuro exige compromisso de artistas, educadores, gestores culturais e decisores políticos: integrar a inclusão não como um detalhe final, mas como um princípio orientador de todas as fases da prática artística e institucional.

7. RECOMENDAÇÕES

7.1. *Boas práticas*

Com base na análise de experiências de artes inclusivas em comunidades diversas de pessoas com deficiência, este enquadramento identifica práticas-chave que orientam profissionais e artistas no desenvolvimento de projetos inclusivos.

Como estas práticas ativam a Teoria da Mudança do SpIrAL

De acordo com a Avaliação Externa de Impacto do SpIrAL, quatro mecanismos-chave (M1-M4) estruturam a Teoria da Mudança:

Mecanismo 1 (M1) - Acessibilidade

Identificação e testagem de soluções (ritmos diferentes, linguagem acessível, empoderamento) realizadas nas atividades nacionais e colocadas à prova nas mobilidades internacionais.

Impacto: médio/alto.

Mecanismo 2 (M2) - Adaptação metodológica (Teatro, Dança, Música, Multimédia)

Experimentação + reflexão conjunta = **impacto médio/alto.**

Mecanismo 3 (M3) - Capacitação dos facilitadores

Progresso médio devido à elevada diversidade de perfis; necessidade de reforçar sessões teóricas e mentoria.

Mecanismo 4 (M4) - Visibilidade externa

Impacto médio; apresentações e algum reconhecimento externo, mas comunicação digital abaixo das metas.

A cocriação como base

No centro destas práticas está a **cocriação**: os participantes com deficiência não são recetores passivos, mas **coautores ativos** do processo criativo. A experiência mostra como gestos, silêncios e fragmentos de movimento podem ser tecidos numa coreografia coletiva, permitindo que cada pessoa contribua de forma significativa, independentemente das suas preferências de comunicação ou diferenças neurológicas.

Esta abordagem expressa-se através de decisões artísticas tomadas em conjunto, valorização do contributo não verbal, rotação natural de lideranças entre participantes e documentação cuidada da autoria partilhada. O princípio fundamental é que **todas as formas de expressão, independentemente da sua complexidade linguística ou conceptual, possuem valor artístico intrínseco**.

Para profissionais e artistas, isto implica afastar-se de modelos hierárquicos em que os especialistas criam e os participantes apenas executam. Exige o desenvolvimento de metodologias em que as ideias emergem da interação genuína – onde o silêncio pode ser tão eloquente como a palavra e onde os ritmos individuais de reflexão e criação são reconhecidos e integrados artisticamente.

Acessibilidade estrutural para pessoas com deficiência intelectual

“Isto é sobre acessibilidade, mas não apenas sobre rampas. É sobre comunicação.”

A acessibilidade para pessoas com deficiência intelectual vai muito além das adaptações físicas, centrando-se sobretudo na **acessibilidade cognitiva e comunicacional**. Esta abordagem estrutural deve ser planeada desde o início e incluída nos orçamentos como linha de despesa específica.

A acessibilidade cognitiva concretiza-se através de:

informação em **linguagem simples** e formatos de **leitura fácil**;

uso extensivo de **pictogramas** e suportes visuais;

atividades organizadas em **passos claros e sequenciais**;

rotinas previsíveis para reduzir a ansiedade;

tempo adicional para **processamento de informação** e tomada de decisão.

A comunicação acessível exige:

frases curtas e claras;

evitar conceitos abstratos sem explicação concreta;

repetição consistente das instruções importantes;

uso de múltiplos canais sensoriais;

criação de sistemas alternativos de comunicação para pessoas com limitações na fala.

O ambiente físico deve ser organizado de forma clara, com **sinalética visual**, redução de estímulos sensoriais excessivos e criação de **espaços calmos** para retirada quando necessário.

Um orçamento adequado para acessibilidade cognitiva e intelectual deve prever:

10-15% para materiais adaptados;

5-10% para formação especializada da equipa em comunicação acessível;

15-20% para rácios facilitador-participante mais baixos, permitindo apoio individualizado;

5% para recursos como horários visuais, pictogramas e materiais sensoriais.

Qualidade artística e deficiência intelectual

O trabalho artístico com pessoas com deficiência intelectual não implica redução de ambição ou de qualidade. Pelo contrário, formas diferentes de percecionar e interpretar o mundo produzem frequentemente perspetivas artísticas únicas e inovadoras que enriquecem as linguagens criativas. A autenticidade emocional, a espontaneidade expressiva e a liberdade face a convenções sociais rígidas podem gerar momentos de extraordinário poder artístico.

Exemplo de caso: um participante integrou uma produção profissional (Rita Ribeiro / Filipe La Féria) com projeção televisiva – ilustrando como as artes inclusivas podem abrir percursos profissionais.

Para artistas e profissionais, isto significa aprender a reconhecer e valorizar formas de excelência que diferem dos padrões convencionais, desenvolver critérios de qualidade que incluam **originalidade, autenticidade emocional e impacto comunicativo**, e criar contextos onde a criatividade natural possa florescer sem ser limitada por expectativas restritivas.

Flexibilidade estruturada para diferentes ritmos

As pessoas com deficiência intelectual beneficiam especialmente de estruturas claras e previsíveis, mas estas devem ser suficientemente flexíveis para acomodar diferentes ritmos de processamento, níveis de energia e necessidades individuais de pausa ou retirada.

Uma estrutura eficaz inclui:

Chegada (10-20 min) para transição gradual;

Aquecimento com duração previsível e atividades variáveis;

Atividades principais em blocos de 15-30 minutos;

Pausas como parte essencial do processo;

Ritual de encerramento (10-15 min) para transição para o quotidiano.

Comunicação multimodal e expressão diversa

Para pessoas com deficiência intelectual, sobretudo com comunicação verbal limitada, a **expressão multimodal** é essencial. A combinação de movimento, som, imagem e toque cria múltiplos caminhos de expressão e compreensão.

Isto implica para os profissionais:

desenvolver fluência em várias linguagens artísticas;

reconhecer e interpretar comunicação não verbal;

criar atividades com escolha entre diferentes modos de expressão;

usar a observação como competência central.

Avaliação centrada na pessoa

A avaliação deve centrar-se na **pessoa**, não apenas nos produtos finais.

Valoriza-se o processo criativo, o crescimento pessoal, a confiança, a expressão de preferências e o prazer da participação.

A qualidade artística mede-se também por **autenticidade expressiva, envolvimento emocional e contributo para o bem-estar individual e coletivo**.

“Gostei do ambiente de trabalho... estamos a iniciar um processo para uma metodologia comum.” – Facilitador

7.2. Orientações para a implementação

Impacto em números (SplrAL 2023-2025)

5 países, 5 organizações; 25 facilitadores/formadores envolvidos

63 formandos (participantes) com e sem deficiência

17 workshops em mobilidades (meta planeada: 5)

5 mobilidades europeias realizadas com 100% de execução

Comunicação: 494 seguidores nas redes sociais; visitas ao site abaixo da meta

(Fonte: Avaliação Externa – SplrAL)

Organizações de apoio à deficiência

As organizações especializadas em deficiência intelectual possuem conhecimento essencial sobre necessidades individuais, rotinas eficazes e estratégias de comunicação. Devem integrar as artes como uma componente do **desenvolvimento pessoal e da inclusão social**, e não apenas como atividade recreativa ocasional.

Uma integração eficaz requer:

formação especializada das equipas em metodologias artísticas adaptadas;

parcerias com artistas profissionais experientes em trabalho inclusivo;

criação de espaços adequados para atividades artísticas regulares;

orçamentos dedicados a materiais, equipamentos e honorários profissionais.

Instituições artísticas e culturais

Teatros, museus, centros culturais e escolas de arte podem desempenhar um papel fundamental, mas isso exige mudanças estruturais significativas. A acessibilidade deve estar integrada na **missão organizacional**, e não tratada como uma responsabilidade social periférica.

Isto implica:

programação regular com pessoas com deficiência intelectual como participantes, artistas e público;

formação das equipas em comunicação acessível e apoio adequado;

adaptação dos espaços a diferentes necessidades sensoriais e cognitivas;

parcerias sustentáveis com organizações especializadas.

Artistas e profissionais independentes

Artistas e profissionais independentes necessitam de formação especializada e apoio contínuo para desenvolver competências no trabalho com pessoas com deficiência intelectual. A formação deve ir além da sensibilização geral, incluindo:

compreensão prática das diferentes condições;

estratégias de comunicação adaptada;

técnicas de facilitação flexíveis;

conhecimento dos recursos comunitários. O desenvolvimento profissional deve incluir prática supervisionada, ligação a profissionais experientes, acesso a recursos especializados e comunidades de prática que ofereçam apoio mútuo.

7.3. Ferramentas práticas para profissionais e artistas

Preparação das sessões

Uma preparação eficaz equilibra estrutura e flexibilidade. Cada sessão deve ter:

objetivos claros e realistas;

atividades alternativas;

materiais organizados e acessíveis;

um plano de comunicação com múltiplos modos de instrução.

O espaço físico deve ser preparado com iluminação adequada, pouco ruído, organização clara dos materiais e uma zona calma. A preparação emocional da equipa é igualmente importante, incluindo a revisão da informação dos participantes, discussão de estratégias e um ritmo de trabalho tranquilo.

Técnicas de facilitação adaptadas

A facilitação exige comunicação clara, atenção e adaptação em tempo real. As instruções devem ser dadas em linguagem simples, divididas em passos, demonstradas visualmente e repetidas sem impaciência.

A gestão do tempo deve ser flexível, permitindo prolongar ou encurtar atividades, prever pausas e celebrar pequenos sucessos. O comportamento é entendido como comunicação: agitação pode indicar sobrecarga sensorial; retraimento, necessidade de descanso; comportamentos repetitivos, estratégias de autorregulação. Os facilitadores aprendem a interpretar, e não a eliminar, esses comportamentos.

Materiais acessíveis

Os materiais devem priorizar clareza visual, simplicidade conceptual e versatilidade.

Textos escritos devem usar formatos de leitura fácil, frases curtas, vocabulário simples e estrutura lógica clara. O design visual deve incluir espaço em branco, letras grandes e legíveis, e uso consistente de cores e símbolos. Pictogramas e imagens devem ser simples, expressivos e culturalmente relevantes. Informação complexa deve ser dividida em passos e apresentada sequencialmente. Sempre que possível, os materiais devem ser testados com pessoas com deficiência intelectual antes de serem amplamente utilizados.

Avaliação e documentação

A avaliação deve centrar-se no desenvolvimento individual, no bem-estar e na qualidade da experiência criativa. A documentação deve incluir observações de envolvimento, criatividade, interação social e expressão emocional. Fotografias e vídeos podem ser úteis, mas exigem consentimento cuidadoso e devem focar-se nos processos, não apenas nos resultados.

Os resultados da avaliação devem ser partilhados com os participantes em formatos acessíveis, celebrando conquistas e identificando objetivos futuros.

Nota: Os anexos do Relatório de Avaliação incluem ferramentas prontas a usar que complementam estes instrumentos:

- (i) Sistema de avaliação com perguntas/indicadores/fontes/calendário;
- (ii) Guião de entrevistas/grupos focais;
- (iii) Questionário acessível para participantes.

7.4. Gestão de equipas especializadas

Composição da equipa

Equipas eficazes combinam competência artística com conhecimento especializado. As equipas-base devem incluir artistas com experiência inclusiva, especialistas de apoio, profissionais formados em comunicação alternativa e, sempre que possível, pessoas com deficiência intelectual como cofacilitadores. O rácio ideal é 1 facilitador para cada 4-5 participantes.

Formação especializada contínua

A formação deve ser prática e específica, abrangendo tipos de deficiência intelectual, comunicação acessível, facilitação adaptada, gestão positiva de comportamentos e estratégias de promoção da autonomia. Deve incluir prática experiencial, observação de sessões lideradas por especialistas, mentoria contínua e supervisão regular.

Apoio às equipas

O trabalho nesta área é exigente a nível emocional e físico. As equipas precisam de supervisão, formação contínua, reconhecimento adequado da carga de trabalho e redes profissionais de apoio entre pares. Remuneração justa e rácios adequados são essenciais para prevenir o esgotamento.

7.4.1. *Percorso para a cofacilitação por pessoas com diversidade funcional*

Pré-diagnóstico de interesses e competências

Acompanhamento (*shadowing*) em microtarefas

Co-liderança de segmentos curtos

Mentoria entre pares

Formação específica em comunicação e gestão de grupo

Remuneração proporcional

Feedback e avaliação acessíveis

Justificação: profissionalizar facilitadores com deficiência cria modelos de referência, aprofunda a empatia na facilitação e reforça os resultados de aprendizagem.

7.5. Adaptação das práticas artísticas a necessidades cognitivas e de aprendizagem diversas

Deficiência intelectual ligeira: simplificação de instruções, introdução gradual da complexidade, repetição e reforço da confiança.

Deficiência intelectual moderada a severa: ênfase na experiência sensorial, expressão emocional e processo, mais do que no produto.

Condições do espetro do autismo: ambientes estruturados, rotinas previsíveis, respeito por interesses individuais e acomodação de sensibilidades sensoriais.

Perturbações de saúde mental associadas à deficiência intelectual: foco adicional na segurança emocional, gestão da ansiedade, níveis de energia variáveis e integração de estratégias de autorregulação.

Constatações do terreno que reforçam a adaptação:

Grupos verdadeiramente inclusivos exigem desenho “para todos”, e não “para alguns” com acrescentos.

A diversidade de terminologia (por exemplo, “deficiência” vs. “diversidade funcional”) gerou confusão prática; é essencial adotar um **glossário comum** e estabelecer uma base metodológica partilhada entre parceiros.

7.6. Sustentabilidade e desenvolvimento

Modelos de financiamento sustentável

O financiamento deve reconhecer tanto o valor social como o artístico. Modelos eficazes combinam apoio estrutural de longo prazo com financiamento por projeto. Parcerias com serviços de saúde, sociais e educativos garantem sustentabilidade, enquanto o financiamento cultural promove a inovação.

Garantia de qualidade e normas

É essencial desenvolver **normas de qualidade** para as artes inclusivas com pessoas com deficiência intelectual. Estas devem abranger qualificações das equipas, segurança dos participantes, qualidade artística, práticas de acessibilidade e avaliação. As revisões devem envolver participantes, famílias, profissionais e especialistas externos. A melhoria contínua deve estar integrada em todos os programas.

Recomendações operacionais para sustentabilidade e visibilidade

Estabelecer um denominador comum de práticas (técnicas-base, formatos de documentação) para permitir comparabilidade e melhoria contínua.

Converter o Manual em programas de formação modulares para redes locais e regionais.

Utilizar espaços “farol” com maior projeção cultural para apresentações públicas, alcançando públicos para além do setor da inclusão.

Reforçar a comunicação com um plano editorial acessível (texto alternativo, legendas/LS, resumos em vídeo curto) e KPIs simples (por exemplo, +25% de alcance por trimestre; ≥1 artigo por mobilidade; ≥1 parceria com média local por país).

A colaboração artística com pessoas com deficiência intelectual pode ser profundamente significativa e transformadora para todos os envolvidos. Exige uma combinação de competência artística, conhecimento especializado e um compromisso genuíno com a inclusão. O sucesso reflete-se não apenas nos resultados artísticos, mas também no crescimento pessoal, na alegria partilhada e no sentimento de pertença.

Para profissionais e artistas, a aprendizagem contínua é essencial. Cada pessoa é única, e uma prática eficaz combina estratégias baseadas em evidência com uma resposta sensível às diferenças individuais. Muitos artistas relatam que trabalhar neste campo transforma a sua própria prática, abrindo novas formas de expressão e aprofundando a compreensão do poder das artes para ligar, cuidar e inspirar.

Através da atenção às boas práticas, do desenvolvimento profissional contínuo, do respeito pelas pessoas com deficiência intelectual como agentes criativos e do compromisso com a qualidade e a inovação, é possível criar experiências artísticas transformadoras que beneficiam todos os participantes e contribuem para uma mudança social mais ampla em direção à inclusão e à aceitação.

Ferramentas Práticas para a Implementação

A. Lista de Verificação de Acessibilidade

DIMENSÃO	AÇÕES-CHAVE	EXEMPLOS DE MEDIDAS
Física	Garantir acesso sem barreiras aos espaços	Rampas, elevadores, casas de banho adaptadas, circulação ampla
Comunicacional	Disponibilizar comunicação clara e adaptada	Documentos em leitura fácil, pictogramas, língua gestual
Digital	Garantir acessibilidade digital de acordo com WCAG 2.2	Compatibilidade com leitores de ecrã, texto alternativo (alt-text), legendas
Cognitiva	Adaptar conteúdos a diferentes ritmos de aprendizagem e processamento	Horários visuais, instruções simples, repetição
Sensorial	Ajustar luz, som e espaço para regulação sensorial	Espetáculos relaxados, luzes reduzidas, guias táteis
Financeira	Eliminar barreiras económicas à participação	Entrada gratuita, transporte coberto, bolsas

B. Modelo para Avaliação Participativa

DIMENSÃO DE AVALIAÇÃO	MÉTODO UTILIZADO	EXEMPLO DE PERGUNTA / ATIVIDADE
Experiência do Processo	Círculo de feedback	“Como te sentiste durante a atividade de hoje?”
Autoria e Agência	Cartões de autoavaliação (símbolos / imagens)	Os participantes escolhem um cartão que mostra o quanto se sentiram criativos.
Confiança e Segurança	Observação do facilitador	Sinais de autonomia, vontade de tomar iniciativa.
Bem-estar e Alegria	Reflexão do participante (oral / visual)	Desenha ou escreve como a atividade te fez sentir.
Desenvolvimento Artístico	Observação colaborativa (contributo dos pares)	O grupo regista momentos de originalidade, expressividade e in

C. Guia de Comunicação Inclusiva (Referência Rápida)

PRINCÍPIO	ORIENTAÇÃO PRÁTICA
Clareza	Frases curtas, vocabulário simples, instruções concretas
Repetição	Repetir informação importante de forma consistente
Multimodalidade	Combinar comunicação falada, visual, tátil e escrita
Consistência	Usar os mesmos símbolos, cores e termos em todos os materiais
Segurança emocional	Tom calmo, linguagem corporal respeitosa, oportunidades para fazer pausas
Integração de feedback	Verificar sempre a compreensão e adaptar de acordo com as respostas

08. CONTRIBUIDORES

Este livro é o resultado de um percurso coletivo. Cada pessoa envolvida trouxe a sua experiência, criatividade e vivência, enriquecendo as metodologias e práticas aqui apresentadas. Artistas, educadores, profissionais da cultura e investigadores de Portugal, Itália, Grécia, Hungria e Espanha trabalharam em conjunto para conceber e testar abordagens inclusivas em música, dança, teatro, multimédia e literatura.

Igualmente essenciais foram os formandos (participantes) – pessoas com deficiência que praticaram estas metodologias connosco e nos deram o privilégio de trabalhar ao seu lado. As suas vozes, criatividade e compromisso estão no centro desta publicação, que reflete não apenas conhecimento profissional, mas também os valores de acessibilidade, participação e cocriação que definem o projeto SplrAL.

Os nomes que se seguem reconhecem as pessoas cuja dedicação tornou este trabalho possível.

THEATRO AEROPLIO - Grécia

Roula Brembou, participante

Menia Dimou, formadora

Melpomeni Dimou, psicóloga

Nikolas Kamtsis, diretor do Teatro Aeroplio, diretor artístico

Giannis Lyritzis, participante

Ifigenia Maropoulou, formadora, música

Mika Panagou, formadora

Myrto Pantazopoulou, participante

Giorgos Tampakis, participante

Vasiliki Vasilaki, artista

MSMME - Hungria

Zsolt Asztalos, presidente
Melinda Burján, participante
Juliánna Busi, diretora da instituição
Tímea Franczia, diretora artística
Kitti Fridrich, participante
Sándor Imre Gorán, participante
Gábor Hajas, participante
Karina Kardosi, professora de educação especial
Kamilla Marjai, professora convidada
Emília Szalóki, diretora artística
Dávid Gergely Takács, participante
Dóra Zsupos, gestora do projeto

FONDAZIONE AIDA - Itália

Meri Malaguti, vice-presidente e gestora do projeto
Jennifer Viola, relações internacionais
Irene Pirelli, relações internacionais
Elisa Chow, relações internacionais
Alice Canovi, coordenação de Teatro e Música
Eliana Crestani, coordenação de Teatro e Dança
Simona, Elena, Emma, Chiara, Mirko, Giovanni, participantes

GLOCALMUSIC - Portugal

Tomaz Almeida, participante
Pedro Amarante, participante
Fernando António, participante
Monica Duarte, avaliadora
Luís Fernandes, músico
Filipa Flores, avaliadora

António Gonçalves, formador
Diana Mota, formadora
Luís Miguel Rodrigues, líder do projeto
Nuno Rodrigues, participante
Ricardo Rodrigues, participante
Marta Rosa, participante
Alexandra Santos, avaliadora
Raquel Vieira, formadora

FUNDACIÓN UXÍO NOVONEYRA - Espanha

Kirenia Martínez Acosta, diretora da Kirenia Danza, formadora
Paulo Blue Fernández, técnico de comunicação e desenvolvimento web
Julia Sueiro Fojón, formadora
Branca Novoneyra, gestora do projeto e formadora
Uxío Novoneyra, secretário fundador do atual conselho da Fundação Uxío Novoneyra
Loli Fojón Polanco, formadora
Paulo Linheira, mediador cultural
Noelia, Marina, Montse, Noelia, Carmen, Angie, Paula, Marcos, Lorena, Sara, Melania, Adela, Ana, Rocío, Marisol, participantes

09. AGRADECIMENTOS

O projeto **SpirAL - Structures for Inclusive Arts Learning** foi uma viagem de colaboração, criatividade e aprendizagem partilhada à escala europeia, reunindo organizações da Grécia, Hungria, Itália, Portugal e Espanha. O projeto teve como objetivo conceber e partilhar percursos de aprendizagem artística inclusiva nas áreas da música, dança, teatro, multimédia e literatura.

Ao longo de dois anos, os parceiros trabalharam em estreita ligação com comunidades locais, participantes e educadores para explorar como as artes podem tornar-se um verdadeiro espaço de equidade e participação.

O SpirAL não foi apenas sobre o desenvolvimento de métodos, mas também sobre a construção de ligações e a amplificação das vozes de quem muitas vezes não é ouvido.

Este livro é um dos principais resultados desse percurso. Reúne as metodologias, reflexões e atividades criadas e aperfeiçoadas durante o projeto. Mais do que uma publicação, é um testemunho do trabalho desenvolvido com pessoas com deficiência, as suas famílias, facilitadores e equipas artísticas, e da crença partilhada de que a inclusão nas artes não é abstrata, mas algo que se vive e pratica todos os dias.

Gostaríamos de expressar o nosso sincero agradecimento a todos os que tornaram o SpirAL e este livro possíveis:

Equipa Italiana

“Gostaríamos de expressar o nosso profundo agradecimento à **AULSS9 Scaligera**, nosso Parceiro Associado, pela colaboração e apoio inestimáveis ao longo do projeto SpirAL. A nossa gratidão estende-se também aos jovens participantes, cujo entusiasmo e criatividade deram vida aos workshops, às suas famílias, pela confiança e incentivo, e a todos os voluntários que dedicaram generosamente o seu tempo e paixão para tornar esta experiência verdadeiramente significativa.”

Dóra Zsupos, gestora do projeto - Hungria

“Gostaria de expressar a minha gratidão à **Instituição Social Árpád Göncz do Distrito XV** e à sua entidade mantenedora, o município local, pelo apoio contínuo ao longo do projeto. O meu sincero agradecimento vai também para Julianna Busi, diretora da

instituição, pelo seu encorajamento constante e entusiástico, pelo compromisso e pela confiança no valor do desenvolvimento artístico.

Agradeço à **MSMME**, a nossa alma mater, e ao seu presidente **Zsolt Asztalos**, por acreditarem em nós e por nos darem a liberdade criativa e profissional que tornou possível o projeto **Splral**.

Agradeço a cada membro do grupo – **Kitti, Orsi, Melcsi, Sanyi, Dávid e Gábor** – pela presença autêntica, pelo jogo, pelas oportunidades de aprender e, por vezes, de desaprender uns com os outros, e pelos momentos íntimos que partilhámos. Estou profundamente grata aos seus pais e cuidadores principais pela confiança no processo, na equipa e pelo seu envolvimento ativo.

Por fim, um agradecimento do fundo do coração às minhas colegas **Timi, Emi e Kami** pela sua energia, amor, criatividade e constante capacidade de renovação. São verdadeiramente fantásticas! Com carinho.”

Equipa Grega“A Instituição Ergastiri participou no projeto com a sua equipa e participantes, apoiando a formação dos formadores e a realização dos workshops e apresentações do Teatro Aeroplio no âmbito do projeto **Splral**.”

Equipa Espanhola

“À Associação Ambar, pelo interesse e envolvimento no projeto, que tornou possível a participação mensal de mulheres de Ribeira na atividade.

À Et Suseia Danza, por nos convidar a integrar o programa do Festival Danzade, onde apresentámos o resultado final destes meses de trabalho.

À Ana Triñáns (*El Correo Gallego*), pela cobertura do projeto na imprensa local com tanta sensibilidade.

Ao Jorge, pelo seu olhar por detrás da câmara.

E a todas as pessoas que participaram, por colocarem o coração no projeto **As Bailadas**.”

Equipa Portuguesa

“A equipa portuguesa deseja expressar a sua profunda gratidão a todas as pessoas e organizações que contribuíram para a implementação e o sucesso do **SpirAL - Structures for Inclusive Arts Learning**.

Agradecemos aos participantes, artistas e facilitadores que trouxeram a sua criatividade, coragem e sensibilidade a cada workshop e apresentação, mostrando que a inclusão não é apenas um conceito, mas uma experiência vivida.

Um agradecimento especial aos nossos parceiros locais – **CLAP ASSOCIAÇÃO, CERCILISBOA, CRINABEL, Casa dos Direitos Sociais, Escola Profissional Bento de Jesus Caraça, Boutique da Cultura e CERCIBEJA** – por abrirem as suas portas e os seus corações a este percurso. A sua colaboração permitiu-nos criar espaços de aprendizagem e expressão onde a diferença se tornou força e comunidade.

Estendemos também o nosso reconhecimento às famílias, organizações e públicos que acreditaram neste processo e se juntaram a nós na construção de um futuro artístico mais inclusivo.

Por fim, o nosso sincero agradecimento a toda a parceria europeia do SpirAL pela confiança, inspiração e compromisso partilhado com a acessibilidade e as artes. **Juntos, provámos que a criatividade se torna mais forte quando todos fazem parte dela.”**

10. RECURSOS E REFERÊNCIAS

10.1. Contactos das organizações

THEATRO AEROPLIO - Grécia

Website: www.aeroplio.gr

E-mail geral: theatreaeroplio@gmail.com

Contacto direto: mikapanagou@gmail.com

MSMME - Hungria

Website: www.msmme.hu

E-mail geral: msmme@msmme.hu

FONDAZIONE AIDA - Itália

Website: www.fondazioneaida.it

E-mail geral: fondazione@fondazioneaida.it

Contacto direto: malaguti@fondazioneaida.it

GLOCALMUSIC - Portugal

Website: www.glocalmusic.org

E-mail geral: info.glocalmusic@gmail.com

Contacto direto: luismerodrigues@gmail.com

FUNDACIÓN UXÍO NOVONEYRA - Espanha

Website: www.uxionovoneyra.com

E-mail geral: info@uxionovoneyra.com

10.2. Glossário

Este glossário reúne os termos utilizados ao longo do SpIrlAL. Algumas definições são adaptadas de enquadramentos oficiais como a **Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (CRPD)**, o **European Accessibility Act** e as **diretrizes WCAG**. Outras baseiam-se na pedagogia das artes inclusivas (por exemplo, Boal, Spolin, Lecoq) ou em conceitos e práticas desenvolvidos pelos parceiros durante o projeto. Entradas adicionais como **Deficiência** e **Inclusão** foram incluídas para garantir clareza e alinhamento com a terminologia do Erasmus+.

Plano de Acessibilidade - Estrutura organizada para garantir que atividades, espaços, comunicação e plataformas são fisicamente, cognitivamente, sensorialmente e socialmente acessíveis.

AccessibleEU - Centro europeu de recursos e boas práticas que apoia a implementação da acessibilidade em vários setores. Referenciado no SpIrlAL como fonte para monitorização e planeamento.

Presença do Ator - Prioriza o corpo, a voz e a segurança em cena; a cenografia e a tecnologia devem servir o intérprete, e não criar barreiras.

Controladores baseados em Arduino - Interruptores e sensores personalizados, adaptados às necessidades individuais para interação inclusiva em som ou multimédia.

Audiodescrição (AD) - Narração verbal de conteúdos visuais para pessoas cegas e com baixa visão; no SpIrlAL, parte da acessibilidade integrada e da “estética do acesso”.

BCI (Interfaces Cérebro-Computador) - Sistemas experimentais que permitem composição ou controlo através da atividade cerebral; identificados como uma fronteira emergente da acessibilidade.

Celebração do Processo - Enquadrar partilhas e apresentações como reconhecimento do percurso coletivo e da aprendizagem, e não como “testes” finais.

Cofacilitação - Liderança partilhada entre artistas/educadores com e sem deficiência para reequilibrar relações de poder e diversificar métodos.

Investigação Criativa Colaborativa (CCI) - Abordagem de investigação transdisciplinar baseada nas artes, que gera conhecimento situado e transformador através do processo criativo.

Artes Comunitárias - Práticas que privilegiam a participação, a cocriação e o envolvimento local, onde o processo e a inclusão têm tanto peso quanto os resultados.

Envolvimento Comunitário - Parcerias com famílias, escolas, associações e instituições culturais para ampliar recursos e garantir sustentabilidade.

CRPD (Convenção da ONU sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência) - Enquadramento internacional central que sustenta os direitos culturais e as artes inclusivas no SpirAL.

Escuta Profunda (Deep Listening) - Atenção ampliada ao som, ao silêncio e ao ambiente que promove empatia e ligação; no SpirAL, estendida à presença noutras formas artísticas.

Diferenciação - Adaptação de objetivos, conteúdos e métodos a perfis diversos, para que cada pessoa participe de forma significativa (voz, gesto mínimo, ferramentas digitais, pistas visuais).

Acessibilidade Digital - Conformidade com WCAG e EAA em conteúdos, ferramentas e plataformas online (por exemplo, legendas, texto alternativo, linguagem simples).

Deficiência - Realidade corporal e também construção social e cultural. No SpirAL, é entendida de acordo com a CRPD da ONU, como a interação entre

pessoas com incapacidades e barreiras atitudinais e ambientais que limitam a participação plena e efetiva em igualdade de condições.

Consciência Corporal (Embodied Awareness) - Atenção consciente ao corpo, ao espaço, ao ritmo e à relação; usada como indicador na avaliação em dança.

European Accessibility Act (EAA - Diretiva 2019/882) - Legislação europeia que estabelece requisitos de acessibilidade para produtos e serviços; referenciada no planeamento e avaliação.

Ética do Cuidado - Princípio relacional que privilegia atenção, responsabilidade e empatia na facilitação, nos currículos e na avaliação.

Avaliação (Formativa e Participativa) - Avaliação contínua, ética e acessível por design, nos níveis micro/meso/macro, com métodos mistos e critérios cocriados.

Indicadores de Avaliação (Estruturais / Processo / Resultados / Qualidade Artística) - Indicadores em camadas, não capacitistas, que abrangem papéis/recursos, modos de participação, resultados e coerência artística.

EyeHarp - Instrumento de rastreio ocular que permite tocar melodias/acordes com o olhar ou movimentos da cabeça; integrado na criação musical em grupo.

Círculos de Feedback - Momentos breves e acessíveis de reflexão que dão voz aos participantes e permitem ajustamentos em tempo real.

Horários Flexíveis - Ritmo previsível mas adaptável (pausas, intensidade, quadros “o que vem a seguir”), respeitando necessidades energéticas/médicas e reduzindo ansiedade.

Teatro do Oprimido / Teatro Fórum - Teatro participativo onde o público intervém para propor alternativas; usado para empoderamento e diálogo.

Partituras Gráficas - Símbolos, cores e formas visuais que substituem a notação convencional; usadas também de forma multimodal para guiar a criação coletiva.

Improvisação Guiada - Improvisação dentro de um enquadramento partilhado de gestos e pistas visuais ou verbais em música, dança e teatro.

Wearables Hapticos / Plataformas Ressonantes - Dispositivos ou superfícies que convertem som em vibração para percepção vibrotátil (por exemplo, orientação rítmica, pulso partilhado).

Inclusão - Processo ativo, intencional e contínuo que assegura acesso equitativo, participação e representação para todos, em especial pessoas com deficiência e outros grupos marginalizados. No SpirAL, refere-se a contextos artísticos e educativos onde a diferença é fonte de criatividade, não uma barreira.

Composição Inclusiva - Processos criativos que valorizam todas as contribuições de forma igual (música/dança/teatro/multimédia), promovendo autonomia e coerência de grupo.

Narrativas Inclusivas - Dramaturgias e estruturas de história que integram corpos e vozes diversas e evitam reforçar normas capacitistas.

Pedagogia Inclusiva - Ensino adaptável que garante envolvimento significativo de todos os participantes, ligando objetivos ao propósito artístico.

Interdisciplinaridade (Abordagem Multidisciplinar Profunda) - Circulação viva de estímulos entre formas artísticas (gesto-ritmo-cena-projeção), com o Soundpainting como “cola”.

Interocepção (Sistemas Sensoriais) - Percepção dos estados internos do corpo; um dos oito sistemas sensoriais considerados na avaliação sensorial.

Formandos / Participantes - Pessoas com e sem deficiência que participam como cocriadores, moldando os métodos através da prática.

Makey Makey - Placa simples que transforma objetos condutores em gatilhos para som ou multimédia, reduzindo barreiras de entrada e promovendo o jogo.

MiMu Gloves - Tecnologia vestível que mapeia gestos das mãos em parâmetros sonoros, expandindo possibilidades expressivas.

Acessibilidade Multimédia - Clareza dos sinais visuais, ritmo, legendas, estabilidade e usabilidade em sistemas interativos, alinhada com WCAG.

Animação de Objetos / Teatro de Objetos - Uso de objetos do quotidiano como dispositivos expressivos, simbólicos ou narrativos para abrir caminhos criativos não verbais.

Orquestra de Objetos - Criação coletiva usando objetos do dia a dia como instrumentos ou adereços sonoros/performativos.

Grelhas / Listas de Observação - Ferramentas específicas por disciplina para documentar presença, ritmo, resposta a pistas, segurança, acessibilidade e intenção artística.

Investigação-Ação Participativa (PAR) - Metodologia que coloca os participantes como co-investigadores no planeamento, execução e avaliação.

Linguagem Simples / Leitura Fácil - Estratégias e formatos de comunicação que maximizam a clareza e reduzem a carga cognitiva.

Zonas Calmas / Áreas de Baixa Estimulação - Elementos espaciais que apoiam a regulação sensorial e o conforto.

Criação Baseada em Estímulos Sensoriais - Trabalho sonoro, de movimento ou cénico que responde a pistas táteis, visuais ou olfativas, gerindo a intensidade para evitar sobrecarga.

Interpretação em Língua Gestual / Legendagem em Tempo Real - Papéis estruturais de acessibilidade, orçamentados e integrados em ensaios, partilhas e eventos públicos.

Skoog - Interface tátil em forma de cubo que responde a pressionar, torcer ou apertar para tocar em grupo de forma acessível.

Soundbeam - Sensor que converte movimento em som, ligando música e dança através da exploração corporal.

Soundpainting - Linguagem de composição em tempo real (1500+ gestos) usada em música, dança, teatro e visuais para equilibrar liberdade e estrutura.

Soundwalk (Caminhada Sonora) - Escuta atenta de paisagens sonoras seguida de mapeamento ou recriação criativa em ensaio ou performance.

STEAM (Integração Arte-Tecnologia) - Enquadramento que destaca sinergias entre arte e tecnologia para promover pensamento crítico e criativo.

SubPac - Dispositivo vestível vibrotátil que traduz frequências graves em sensação corporal, apoiando a percepção rítmica.

Modelo de Registo de Sessão (Summary Session Template) - Ficha transversal do SpirAL que regista objetivos, rituais, atividades sensoriais e resultados.

Universal Design for Learning (UDL) - Enquadramento educativo que orienta múltiplos meios de envolvimento, representação e expressão.

Personalização Centrada no Utilizador - Mapeamento de gestos, respiração, olhar ou interruptores para resultados significativos; a cocriação de dispositivos aumenta apropriação e confiança.

WCAG (Web Content Accessibility Guidelines) - Normas internacionais para acessibilidade digital; usadas na avaliação, reporte e usabilidade multimédia.

Quadros “O que vem a seguir” / Horários Visuais - Ferramentas de previsibilidade que clarificam o fluxo da sessão, reduzem ansiedade e apoiam transições.

OMS Europa (2019) - Base de evidência sobre benefícios das artes para a saúde, usada para enquadrar a avaliação e o impacto social.

Voz à Margem / Diálogo de Troca de Papéis / Eco e Pergunta - Técnicas inclusivas de literatura para empatia, mudança de perspetiva e reflexão crítica.

10.3. Bibliografia

Altenmüller, E., & Schlaug, G. (Eds.). (2006). *Music, Motor Control and the Brain*. Oxford University Press.

Bailey, D. (1993). *Improvisation: Its Nature and Practice in Music*. Da Capo Press.

Bartenieff, I., & Lewis, D. (1980). *Body Movement: Coping with the Environment*. Routledge.

Beuys, J. (1973). *I Am Searching for Field Character*. Achberger Verlag.

Boal, A. (1979). *Theatre of the Oppressed*. Pluto Press.

Brecht, B. (1964). *Brecht on Theatre: The Development of an Aesthetic* (J. Willett, Ed.). Methuen.

Comissão Europeia. (2022). *AccessibleEU Resource Centre*. Comissão Europeia.

Parlamento Europeu e Conselho. (2019). *Diretiva (UE) 2019/882 relativa aos requisitos de acessibilidade dos produtos e serviços (European Accessibility Act)*. Jornal Oficial da União Europeia.

Filliou, R. (1973). *Teaching and Learning as Performing Arts*. Verlag Gebr. König.

Frontiers in Computer Science. (2023). Número especial sobre *Accessible Digital Musical Instruments*.

Grotowski, J. (1968). *Towards a Poor Theatre*. Methuen Drama.

Higgins, L. (2012). *Community Music: In Theory and in Practice*. Oxford University Press.

- Johnstone, K. (1979). *Impro: Improvisation and the Theatre*. Methuen Drama.
- Johnstone, K. (1999). *Impro for Storytellers*. Faber & Faber.
- Kirschner, S., & Tomasello, M. (2010). *Joint music making promotes prosocial behavior in 4-year-old children*. *Evolution and Human Behavior*, 31(5), 354-364.
- Koestler, A. (1964). *The Act of Creation*. Hutchinson.
- Kuppers, P. (2003). *Disability and Contemporary Performance: Bodies on Edge*. Routledge.
- Kuppers, P. (2007). *Community Performance: An Introduction*. Routledge.
- Laban, R. (2011). *The Mastery of Movement* (4.^a ed.). Methuen Drama. (Obra original publicada em 1950).
- Lecoq, J. (2002). *The Moving Body (Le Corps Poétique)*. Methuen Drama / Bloomsbury.
- MDPI. (2023). *Inclusive practices in music and education*. *Education Sciences*.
- Ockelford, A. (2008). *Music for Children and Young People with Complex Needs*. Oxford University Press.
- Oliveros, P. (2005). *Deep Listening: A Composer's Sound Practice*. iUniverse.
- Small, C. (1998). *Musicking: The Meanings of Performing and Listening*. Wesleyan University Press.
- Spolin, V. (1986). *Theatre Games for the Classroom: A Teacher's Handbook*. Northwestern University Press.
- Stanislavski, K. (2010). *An Actor's Work* (J. Benedetti, Trad.). Routledge. (Obra original publicada em 1938).
- Tarr, B., Launay, J., & Dunbar, R. (2014). *Music and social bonding: "Self-other" merging and neurohormonal mechanisms*. *Frontiers in Psychology*, 5, 1096.
- Thaut, M. H. (2005). *Rhythm, Music, and the Brain: Scientific Foundations and Clinical Applications*. Routledge.
- Nações Unidas. (2006). *Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (CRPD)*. Nações Unidas.
- W3C. (2018). *Web Content Accessibility Guidelines (WCAG) 2.1*. World Wide Web Consortium.

Organização Mundial da Saúde - Escritório Regional para a Europa. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?* OMS Europa.

Dedicatória

O SpIrAL não foi apenas um projeto, mas uma viagem de encontros, criatividade e inclusão. As metodologias e experiências partilhadas neste livro são sementes para práticas futuras. Convidamos os leitores a adaptá-las, transformá-las e expandi-las nos seus próprios contextos, para que as artes continuem a construir pontes e a abrir espaços para todos.

Dedicamos este livro a todas as pessoas que acreditam no poder transformador das artes para criar inclusão, equidade e beleza.

Luís Miguel Rodrigues

Coordenação Editorial, Projeto SpIrAL

