

## **O Teatro do Oprimido no CAPS AD Porto**

Uma Abordagem Psicossocial no CAPS AD - Pesquisa e Orientações para a Multiplicação



Guia para introdução na metodologia e mergulho experimental no Teatro do Oprimido

Este guia é fruto de uma pesquisa realizada no âmbito de um Mestrado Profissional em Atenção Psicossocial que investigou oficinas de Teatro do Oprimido no Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas (CAPS AD) Porto. Com base nessa pesquisa, desenvolvemos um pequeno guia contendo explicações, jogos e exercícios relacionados ao Teatro do Oprimido, com o propósito de orientar a multiplicação dessa metodologia.

É importante ressaltar que este grupo de Teatro do Oprimido no CAPS AD é aberto à visitação, permitindo que interessados conheçam de perto nossa experiência e possam se inspirar para multiplicar esse conhecimento. Esta iniciativa busca promover a multiplicação do Teatro do Oprimido como uma ferramenta potente de transformação social.

Que este guia possa servir como um ponto de partida para aqueles que desejam se aprofundar nessa prática e contribuir para a construção de espaços mais inclusivos e participativos. É com entusiasmo e dedicação que compartilhamos nossas descobertas e aprendizados, na esperança de inspirar novas ações para construção de uma sociedade mais justa e solidária.

Esta pesquisa foi conduzida por Julio Cesar da Silva Alves Pereira, sob a orientação da Professora Doutora Maria Paula Cerqueira Gomes. Estendemos o convite a todos que desejam conhecer e participar desse processo de multiplicação.

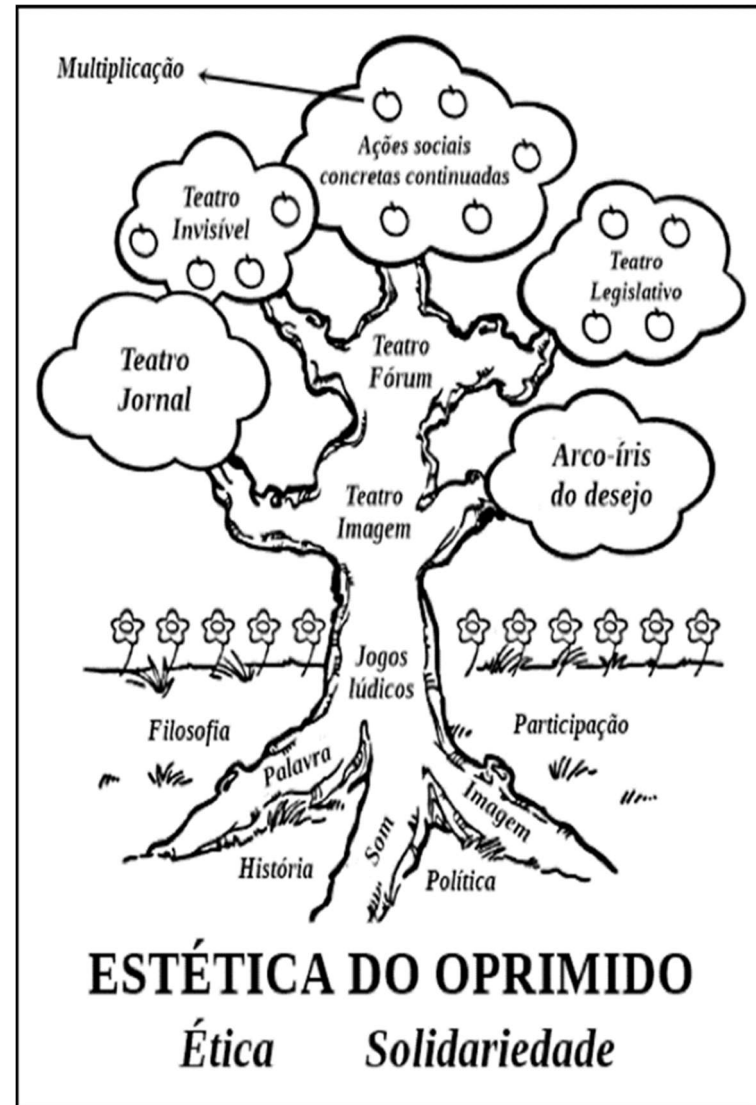
"Atores somos todos nós, e cidadão não é aquele que vive em sociedade: é aquele que a transforma".

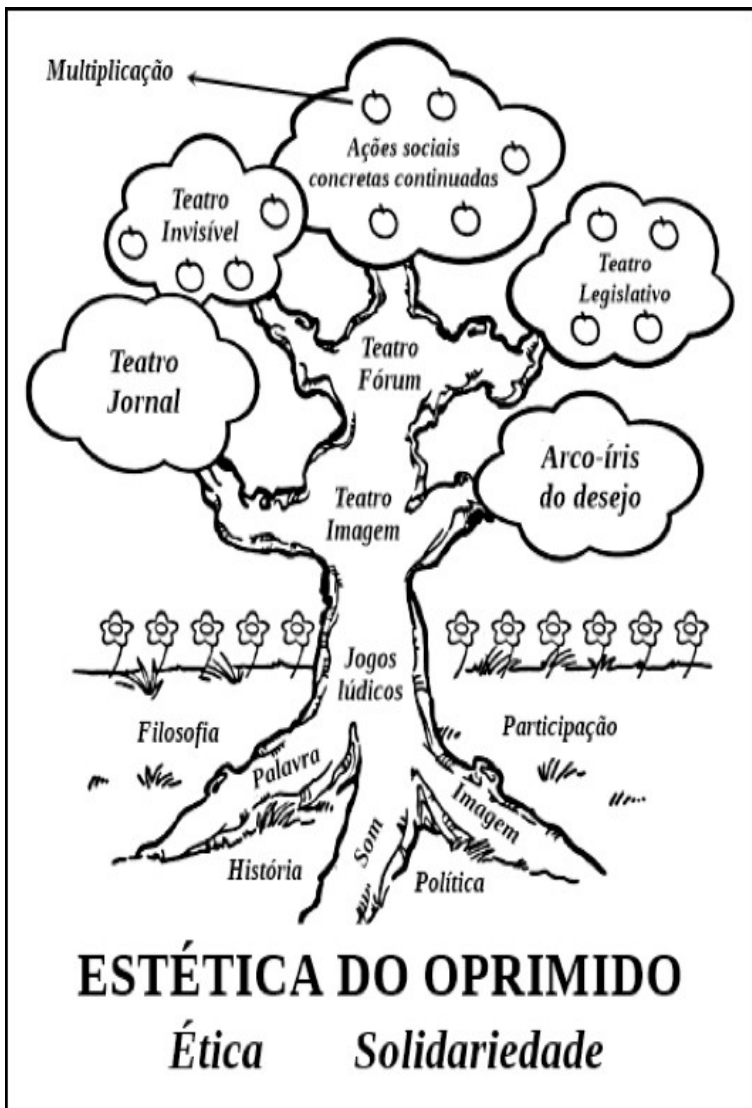
Augusto Boal

Que cada passo dado na direção da transformação e da justiça seja impulsionado pela esperança e pela ação coletiva.

## A Árvore do Teatro do Oprimido

A Árvore do Teatro do Oprimido é uma dinâmica complexa e simbólica que vai muito além de uma simples disposição física dos participantes. Ela representa uma metáfora poderosa para as relações sociais e estruturas de poder em nossa sociedade. Cada parte da árvore - raízes, tronco, galhos, folhas e frutos - simboliza diferentes aspectos da comunidade, das relações interpessoais e das hierarquias existentes. O exercício incentiva a reflexão crítica sobre questões sociais, políticas e individuais, permitindo que os participantes experimentem novas formas de interagir, de contestar a opressão e de buscar alternativas para transformação social. Ao explorar essas dinâmicas de maneira colaborativa e imaginativa, os envolvidos são desafiados a repensar suas perspectivas e a agir de forma mais consciente e empática em busca de mudanças positivas.





## O TEATRO DO OPRIMIDO

Augusto Boal afirma que todo teatro é, necessariamente, político! Sendo assim, política trata-se do exercício de viver em grupo, em sociedade através da criação de um conjunto de regras para a . E, nós, devemos viver respeitando e obedecendo as leis, as regras, os acordos.

O Teatro do Oprimido é, basicamente, um conjunto de ações teatrais improvisadas, com o objetivo inicial de modificar as relações tradicionais nas sociedades visando o aumento da conscientização política do público e, principalmente, propondo engajamento para a pretendida transformação social. É uma proposta artística e pedagógica que pretende estabelecer a atuação, a discussão e a transformação dos seus praticantes e da sociedade através da arte.

O Teatro do Oprimido é uma metodologia brasileira criada por Augusto Boal e utilizada em mais de 70 países, trazendo a premissa de “que ser cidadão não é viver em sociedade, mas transformá-la”, conforme anunciado por Boal.

Deste modo, segue um pequeno guia de multiplicação, que consta os jogos e exercícios de improvisação utilizados no CAPS AD e que torna possível a aplicação do Teatro do Oprimido em diferentes espaços e realidades.

As técnicas do Teatro do Oprimido podem ser aplicadas em várias áreas, como no CAPS AD: na luta social política, na pedagogia, nas diversidades (gênero, raça, sexualidade, etc.), na resolução de conflitos, uma vez que sua proposta é o apoio nas lutas dos oprimidos e superação

de suas realidades.

### Arsenal do Teatro do Oprimido

Augusto Boal separa os Jogos dos Exercícios, na metodologia do Teatro do Oprimido:

1) Exercício é todo movimento físico muscular, respiratório, motor, vocal que irá ajudar a pessoa que o faz conhecer e reconhecer cada parte do seu corpo e as suas relações com os outros corpos e as forças de cada um deles.

Com os exercícios passamos a conhecer melhor os mecanismos, atrofias, hipertrofias e a sua capacidade de recuperação e equilíbrio. É um monólogo que propicia uma reflexão física sobre si, é introversão.

2) Os jogos, cuidam da expressividade dos corpos em comunicação emitindo e recebendo mensagens, produzindo diálogos e exigindo interlocutor. São extroversão!

Boal afirma que seus jogos e exercícios são joguexercícios, havendo muito de exercícios nos jogos e vice-versa, somente se diferem pela didática.

### As cinco categorias de Jogos e Exercícios

**1ª categoria:** Sentir Tudo que se toca

Exercício: Hipnotismo Colombiano

PRÁTICA: um ator põe a mão a poucos centímetros do rosto de outro; este, como hipnotizado, deve manter o rosto sempre a mesma distância da mão do hipnotizador, os dedos e os cabelos, o queixo e o pulso. O líder inicia uma série de movimentos com as mãos, retos e circulares, para cima

e para baixo e para os lados, fazendo com que o companheiro execute com o corpo todas as estruturas musculares possíveis, a fim de equilibrar e manter a mesma distância entre o rosto e a mão. A mão hipnotizadora pode mudar, para fazer, por exemplo, com que o ator/atriz hipnotizado seja forçado a passar por entre as pernas do hipnotizador. As mãos do hipnotizador não devem jamais fazer movimentos muito rápidos, que não possam ser seguidos. O hipnotizador deve ajudar seu parceiro a assumir todas as posições ridículas, grotescas, não usuais: são precisamente estas que ajudam o ator a ativar estruturas musculares pouco usadas e a melhor sentir as mais usuais. O ator vai utilizar certos músculos esquecidos do seu corpo. Depois de uns minutos, trocam-se o hipnotizador e o hipnotizado. Alguns minutos mais, os dois atores hipnotizam um ao outro: ambos estendem sua mão direita, e ambos obedecem a mão do outro.

### **Variante 1:**

Exercício: Hipnose com as duas mãos.

Mesmo exercício. Dessa vez, a atriz dirige duas de suas companheiras uma com cada mão. A líder não deve parar o movimento nem de uma mão nem da outra. Esse exercício é para ela também. Pode cruzar suas mãos, obrigar uma parceira a passar por debaixo da outra (sem se tocarem). Cada corpo deve procurar seu próprio equilíbrio, sem se apoiar sobre o outro. A líder não pode fazer movimentos muito violentos; ela não é uma inimiga, mas uma aliada, mesmo se está tentando sempre desequilibrar suas parceiras. Depois, troca-se de líder, de maneira que as três atrizes possam

experimentalmente ser a hipnotizadora. Após uns minutos, as três atrizes em triângulo, hipnotizam-se umas às outras, estendendo, à sua direita, sua mão direita e obedecendo à mão direita da outra que vem pela esquerda.

### **Variante 2:**

Exercício: Com qualquer parte do corpo.

Nessa variante, um ator vai ao centro e começa a mexer com todo o seu corpo, olhando sempre numa só direção; os outros fazem um círculo ao redor dele; no final um primeiro voluntário se aproxima e se deixa hipnotizar por uma parte do corpo do líder (o ator no centro); em seguida deve seguir todos os movimentos dessa parte do corpo, orelha, nariz, costas, nádegas, não importa qual. Um segundo ator se aproxima e faz o mesmo, podendo escolher qualquer parte do corpo de um ou de outro que já estejam na cena. A terceira atriz escolhe uma parte do corpo daqueles que estão no meio, até que todos os atores/atrizes se deixem hipnotizar pelos corpos dos outros. Nesse momento, o primeiro ator pode dar uma ou mais voltas com seu corpo, lentamente, porque seus movimentos ficaram bastante magnificados quando repetidos pelo grupo, por causa da sua distância em relação ao centro do círculo. Em seguida (se houver espaço suficientemente grande), pode mandar que todos se afastem, ou se aproximem da parte do corpo que os está hipnotizando.

### **2a Categoria:** Escutar Tudo que se Ouve

Exercício: A máquina de ritmos

Prática: Uma atriz vai até o centro e imagina que é uma peça de uma engrenagem de uma máquina complexa. Faz um movimento rítmico com seu

corpo e, ao mesmo tempo, o som que essa peça da máquina deve produzir. As outras atrizes prestam atenção, em círculo ao redor da máquina. Uma segunda atriz se levanta e, com o seu próprio corpo, acrescenta uma segunda peça a engrenagem dessa máquina, com outro som e outro movimento que sejam complementares e não idênticos. Uma terceira atriz faz o mesmo, e uma quarta..., até que todo o grupo esteja integrado em uma mesma máquina, múltipla, complexa, harmônica.

Quando todas estiverem integradas na máquina, a diretora diz a primeira atriz para acelerar o ritmo (todas devem tentar seguir essa mudança do andamento). Quando a máquina estiver próxima à explosão, a diretora determina que a primeira atriz diminua o ritmo até que todas as pessoas terminem juntas o exercício. Para que tudo ocorra bem, é preciso que cada atriz tente realmente escutar o que está ouvindo.

### **Variante 1:**

Exercício: Tema Amor e ódio

Prática: o mesmo exercício, com a seguinte modificação: todas as participantes devem imaginar uma máquina de ódio, depois uma de amor. Seja lá o que cada uma entenda pelas palavras ódio e amor devem continuar sendo parte da engrenagem de uma máquina e não de um ser humano.

### **Variante 2:**

Exercício: Tema - Região ou país

Prática: O mesmo exercício, incluindo, além de uma emoção (ou várias), por exemplo, regiões de um mesmo país de ontem os participantes são originários: Alemanha (máquina prussiana, berlinense, etc.); França (máquina bretanha, parisiense, marsehesaetc.); Brasil (máquina carioca, baiana, mineira etc.); Ou tendo como tema os partidos políticos: PT, PDT PSDB, entre outros. Ou, ainda, formas de teatro e de cinema: cinemamudo, circo, ópera, novela etc. É extraordinário como a ideologia de um grupo, suas ideias políticas etc podem se revelar em ritmo físico e sonoro. Em tudo aquilo que pensamos e criticamos aparece.

Nota: esse jogo é particularmente útil quando se quer, por exemplo, criar imagens de um tema para que ele não permaneça abstrato: burocracia, futuro, infância, saúde etc. Pede-se as participantes que façam as máquinas de ritmo destes temas.

### **3a categoria** Ativando os Vários Sentidos

Exercício: Floresta de Sons.

Prática: O grupo se divide em duplas: uma das parceiras será a cega e a outra, a guia. Esta imita sons de um animal: gato, cachorro, passarinho ou qualquer outro, enquanto sua parceira escuta com atenção. Então, as cegas fecham os olhos e as guias, ao mesmo tempo, começam a fazer seus sons que devem ser seguidos pelas cegas. Quando a guia para de fazer sons a cega também deve parar. A guia é responsável pela segurança da parceira (a cega) e deve parar de fazer sons se a sua cega estiver prestes a esbarrar em outra, ou bater em algum objeto. A guia deve mudar constantemente de posição. Se a Cega for boa, se segue os sons com facilidade, a guia deve se manter o mais distante possível, com a voz quase inaudível. A cega

deve ser concentrar somente no seu som, mesmo se, ao seu lado, houver vários outros. O exercício tem como objetivo despertar e estimular a função seletiva da audição.

#### **4a categoria - Ver tudo que se Olha**

##### Sequência da Marionete

##### Exercício 1: Marionete com fios

**PRÁTICA** Marionetista e marionete a distância; ela faz o gesto de suspender uma linha, barbante ou corda, e a marionete responde com o movimento correspondente. Supõe-se que a linha parta diretamente da mão da marionetista para uma parte do corpo da marionete, que a marionetista designa com o olhar: braço, mão, joelho, cabeça, pescoço etc.

##### Exercício 2: Marionete com haste

**Prática:** Supõe-se que exista uma haste a 3m de altura do chão e que a linha, barbante ou corda saia da mão da marionetista e se apoia nessa haste antes de prender-se ao corpo da marionete.

Isso transforma totalmente o movimento que passa a ser inverso; se, no primeiro caso, o movimento da mão que se eleva faz elevar-se a parte correspondente do corpo da marionete, no segundo, a cada movimento do marionetista para cima, corresponderá a um movimento para baixo da marionete.

##### Exercício: Completar a Imagem (Jogos de Imagem)

#### **PRÁTICA:**

Duas atrizes se cumprimentam, apertando as mãos. Congela-se a imagem. Pede-se ao grupo que diga quais os possíveis significados que a imagem pode ter: é um encontro de negócios, amantes partindo para sempre, um negociante de drogas etc.? Várias possibilidades são exploradas. As imagens são polissêmicas, e os seus significados dependem não só delas mesmas mas também dos observadores. Uma das atrizes da dupla sai, a diretora pergunta à plateia sobre significados possíveis da imagem que resta, agora solitária. A seu desejo, a diretora convida a entrar na imagem, em uma outra posição, uma outra atriz. E, a primeira continua imóvel, dando-lhe um outro significado. Depois, sai a primeira atriz e uma quarta entra na imagem; sempre saindo uma, ficando a outra e entrando a atriz subsequente. Depois dessa demonstração, todas se juntam em Paris e começam com uma imagem de um aperto de mãos. Uma parceira se retira da imagem, deixando a outra com sua mão estendida. Agora, em vez de dizer o que pensa que esta nova imagem significa, a parceira que saiu retorna e completa a imagem, mostrando o que vê como um possível significado seu; coloca-se numa posição diferente, com uma relação diferente com a parceira que está com a mão estendida, mudando o significado da imagem. Então, a segunda parceira sai dessa nova imagem, observa e depois, entra na imagem outra vez e a completa, mudando o significado outra vez. E assim por diante, uma parceira de cada vez, estabelecendo um diálogo de imagens e as atrizes devem pensar com seus corpos. Não importa que a maneira que a atriz escolheu para completar a imagem não tenha um significado literal, importante é deixar o jogo correr e as ideias fluírem. A diretora pode adicionar um ou mais objetos ao



jogo, uma cadeira, por exemplo duas, e as atrizes podem movê-las, desde que, com isso, a imagem da parceira não seja deslocada.

Variante 1: A três pessoas

Duas atrizes se dão as mãos e uma terceira, ao vê-las, decide onde entrar na imagem. Assim, sucessivamente, cada uma das três sai, observa o que resta da imagem, outra imagem com outro significado, e torna a entrar, em rodízio.

### **5a Categoria** – A memória dos sentidos

Relacionando memória, emoção e imaginação

Exercício de Memória: Lembrando ontem

Prática: Os atores devem se sentar calmamente em cadeiras, completamente relaxados. A seguir, mexer lentamente cada parte dos seus corpos, interruptamente, e tomar consciência de cada parte isolada, com os olhos fechados.

Em seguida, o diretor deve começar a encorajá-los a recordar tudo o que aconteceu na noite anterior, antes de irem para a cama. Cada detalhe deve ser acompanhado de sensações corporais, gosto, dor, sensações táteis, formas, cores, profundidade, melodias, ruídos etc., que o ator descreverá, tentando re-sentir. O ator deve fazer um esforço especial para lembrar das suas sensações corporais e tentar reexperimentá-las.

Para facilitar, deve tentar mexer repetidamente a parte do corpo que se relaciona à coisa imaginada: se ele pensa no gosto de alguma comida que

experimentou, moverá a boca, os lábios, a língua. Se pensa num banho que tomou, moverá todo o corpo, tentando sentir a pele que esteve em contato com a água. Se pensa numa caminhada, moverá os músculos das pernas e dos pés. Depois disso, o diretor continuará tentando e tateando, agora levando os atores a lembrar o que aconteceu com eles nessa mesma manhã. Como acordaram? Com o despertador? Alguém o acordou? O som do despertador, a voz de uma pessoa, como eram esses sons? O diretor pedirá que descreva um, o mais minuciosamente possível, o rosto da primeira pessoa que viram, os detalhes do quarto onde estavam dormindo, da sala onde tomaram café.

Traços, cores, sons, timbres, melodias, ruídos, odores, gostos etc. A seguir, o meio de transporte que usaram, metrô, ônibus, carro, o som de uma porta fechando, seus companheiros de viagem etc. sempre buscando detalhes, os menores detalhes das expressões corporais, e sempre os pequenos movimentos das partes concernentes, que devem acompanhar a memória.

Finalmente, sua chegada na sala em que estão. O que viram primeiro? que voz ouviram primeiro? Uma descrição sensorial da sala com todos os detalhes possíveis. Agora, onde estão? Ao lado de quem? Como estão vestidos os outros? Que objetos existem na sala? Só então devem abrir os olhos e comparar.