THEATLON NEWSLETTER #1



Sobre o Projeto

O **THEATLON** é um "triatlo teatral" assente em três pilares — *Narração, Movimento e Inclusão* — concebido para criar experiências de aprendizagem envolventes para pessoas de todas as capacidades. Dá especial ênfase a grupos com capacidades mistas e neurodiversos, garantindo que todos possam participar de forma significativa. O projeto é impulsionado por uma parceria europeia diversificada, coordenada pela Courage Foundation (Bulgária). Os seus parceiros incluem a KATSURA ASD (Itália), a Rosto Solidário (Portugal) e a Porttiteatteri (Finlândia), cada um contribuindo com a sua experiência em artes marciais inclusivas, desenvolvimento comunitário e teatro participativo. Juntos, co-criam uma metodologia inovadora que combina teatro, movimento e educação inclusiva numa abordagem unificada.

Estamos muito entusiasmados por vos apresentar a nossa primeira newsletter do THEATLON! Nesta edição, vamos falar sobre a nossa primeira reunião transnacional de parceiros e partilhar experiências relacionadas com o teatro e desportos/atividades inclusivas.

Leia também o nosso Jornal#1



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.





O QUE ACONTECE QUANDO O TEATRO SE CRUZA COM O MOVIMENTO (EM PORTUGAL)?

Quando o teatro se cruza com o movimento — e quando participantes de quatro países diferentes se reúnem para explorar essa interseção — algo verdadeiramente dinâmico começa a desenrolar-se.

Isto tornou-se evidente nos dias 11 e 12 de março de 2026, em Santa Maria da Feira, Portugal, durante a primeira reunião do THEATLON organizada pela Rosto Solidário. Embora a agenda incluísse prazos, planos de comunicação e detalhes organizacionais, a discussão rapidamente se deslocou para uma questão mais profunda: como pode a educação física tornar-se um espaço onde todos se sintam genuinamente incluídos?

Perspetivas e experiências diversas animaram a sala, transformando o projeto de um conceito abstrato numa prática partilhada e em evolução. A atmosfera misturava curiosidade, experimentação e energia colaborativa. Algumas abordagens funcionaram imediatamente; outras exigiram repensar — mas cada tentativa ofereceu uma visão valiosa. Esta é a essência do THEATLON: um processo coletivo de exploração, teste e aprendizagem em conjunto.

>>> Leia Mais Aqui<<<

O TEATRO DO OPRIMIDO COMO FERRAMENTA DE TRANSFORMAÇÃO

A Rosto Solidário é uma associação sem fins lucrativos que trabalha em prol do desenvolvimento, promovendo a equidade, os direitos humanos e a igualdade de oportunidades, através da realização de projetos concretos centrados na educação comunitária e na cultura. Valorizamos a participação e a integração por meio do voluntariado, da solidariedade, do trabalho em rede e das parcerias.

Em projetos recentes, a Rosto Solidário teve a oportunidade de conhecer o Teatro do Oprimido (T.O.) e o seu potencial para mudanças pessoais e coletivas. Criado pelo visionário brasileiro Augusto Boal, o T.O. é uma forma de educação popular baseada na comunidade que utiliza o teatro como ferramenta de transformação. Originalmente desenvolvido a partir do trabalho de Boal com populações camponesas e operárias, é agora utilizado em todo o mundo para ativismo social e político, resolução de conflitos, construção de comunidades, terapia e legislação governamental. Inspirado na visão de Paulo Freire e no seu tratado marcante sobre educação, Pedagogia do Oprimido, o T.O. convida ao pensamento crítico. Trata-se de analisar em vez de aceitar, de questionar em vez de dar respostas. Trata-se também de «agir» em vez de apenas falar.

>>> Leia Mais Aqui<<<

ROSTO SOLIDÁRIO





EDUCAÇÃO FÍSICA INCLUSIVA NA BULGARIA

O goalball, um desporto paralímpico destinado a pessoas com deficiência visual, é cada vez mais utilizado na educação física inclusiva, uma vez que se baseia em sinais auditivos, perceção espacial e respostas motoras coordenadas, permitindo que participantes com e sem deficiência visual competam em condições de igualdade. A investigação destaca competências-chave de desempenho, tais como a precisão do lançamento, o tempo de reação acústica e o controlo corporal. Estudos demonstram que o goalball promove a empatia, a comunicação e a colaboração em grupos com capacidades mistas. As perspetivas dos especialistas sublinham o seu valor como ferramenta educativa não formal que desenvolve a tolerância, o trabalho em equipa e a consciência através de uma participação experiencial, frequentemente com os olhos vendados, que reforça a coesão do grupo.

>>> Leia Mais Aqui<<<

COURAGE FOUNDATION

CONSTRUÇÃO DA CONFIANÇA EM CONTEXTOS INCLUSIVOS

A metodologia do Porttiteatteri centra-se na construção da confiança e da segurança em ambientes de alto risco, abordando a aprendizagem como uma experiência holística e física. Através de ferramentas como a multimodalidade e a segurança estética, criam um espaço seguro para que os participantes possam experimentar sem receio de falhar.

Os exercícios são cuidadosamente adaptados aos estados mentais e físicos dos participantes, transformando conceitos abstratos como «confiança» em sensações físicas tangíveis. Este processo promove competências essenciais para a vida, incluindo resiliência criativa e responsabilidade mútua, que são vitais para a reintegração social. Ao combinar arte de alta qualidade com empoderamento social, a Porttiteatteri proporciona um quadro baseado na investigação para o crescimento em contextos inclusivos exigentes.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

PORTTI | TEATTERI

>>> Leia Mais Aqui<<<





ARTES MARCIAIS:
CONECTANDO CORPO E MENTE

As artes marciais, como o Tai Chi e o aikido, são há muito reconhecidas como métodos valiosos para a formação de atores e o desenvolvimento pessoal. Estudiosas pioneiras como Sophia Delza e Linda Conaway destacaram a capacidade do tai chi para unificar mente e corpo, melhorar a concentração e cultivar movimentos centrados e intencionais. Contribuições posteriores de Richard Nichols, Adolphe C. Scott e Phillip B. Zarrilli destacam como a prática marcial expande as possibilidades expressivas, reduz a tensão desnecessária e fortalece a consciência corporal baseada na respiração e no foco. As perspetivas somáticas de Phyllis G. Richmond, Bill Lengfelder e Daniel Mroz associam ainda mais estas práticas à sensibilidade cinestésica, à redução do stress e à capacidade de resposta relacional. Trabalhos recentes, incluindo estudos de Elena Serra, demonstram o potencial educativo e inclusivo mais amplo das artes marciais, particularmente no apoio a alunos diversos através de processos de treino incorporados, cooperativos e adaptativos.

>>>Leia Mais Aqui<<<

桂道場
Katsura dōjō
Aikidō · Shodō · Tai chi chuan







PRÓXIMOS PASSOS

Após os nossos dias em Portugal, regressámos a casa levando mais do que apenas memórias — algo mais silencioso, uma espécie de impulso. O que vivemos lá pedia para ser partilhado, para ser traduzido nas nossas próprias paisagens e comunidades.

O caminho que temos pela frente leva-nos agora a conversas com as pessoas que possuem conhecimento nos nossos países — especialistas, psicólogos, aqueles que compreendem como os grupos aprendem e crescem. Juntos, começaremos a moldar os próximos passos, permitindo que as ideias que trouxemos de volta se desdobrem lentamente em atividades locais, adaptadas aos ritmos e necessidades de cada lugar.

É o início de outro capítulo, ainda em formação, ainda a abrir-se.

theatlon-eu **THEATLON**

theatlon_eu

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.