



Rugas
de
Riso

10 ANOS



Promover
o bem-estar, a alegria e a poesia,
sem
infantilizar
o idoso!



Rosana Antonio

Presidente da
Associação MELECA

Rosana Antonio

Dez anos não são dez dias. É verdade!
Já não é necessário iniciar este editorial com a apresentação da Associação MELECA.

Que fazemos imensas coisas, é um facto.

Quem não nos conhece está mal informado, mas ainda vai a tempo. No meio de tantas iniciativas como a Academia de Teatro, o Núcleo Profissional de Teatro, as campanhas de angariação de bens essenciais, temos uma veia que nos leva direto ao coração da Associação, trata-se do Rugas de Riso.

O programa pioneiro em Portugal, de visitas regulares em lares e instituições de acolhimento aos idosos, composto por artistas com formação específica para atuação em contexto clínico, coordenados por uma Direção Artística e um Departamento de Relação Institucional que, utilizando a arte do palhaço, promovem o bem-estar, a alegria e a poesia, sem infantilizar os idosos.

Fundado em 2012, vem contemplando milhares de idosos, os nossos principais espectadores. Sim, pois são eles o foco deste programa.

Uma improvisação de cada vez, seja próxima a uma cama, num quarto, num corredor, no hall de entrada, no refeitório e, se for o caso, num auditório, mas são eles os nossos espectadores mais importantes. É para eles que preparamos tudo, quando adentramos num lar ou instituição de acolhimento. Ao percorrer as diferentes alas de cuidados paliativos, demência, tratamentos intensivos, salas de convívio e terapias... o objetivo é um só: transformar o ambiente de quem ali estiver. A persistência por esta transformação vem sendo difusa na linguagem que estes artistas, alinhados com as suas vestimentas dos anos 50 e prontos para trazerem cá pra fora as melhores memórias de um tempo ativo e feliz desses espectadores, torna-se a nossa ordem do dia! Sem a certeza deste propósito, eles nem sairiam das suas casas, porque o artista preparado para trabalhar com este público específico tem a consciência de que este trabalho só funciona por ser associado a uma missão que fomenta a transformação.

Já nas primeiras intervenções artísticas, esta transformação passou a ser não só do ambiente, mas de quem faz parte dele, como familiares e profissionais de saúde, que desde sempre partilham em entrevistas, documentários, conferências e por onde são convidados a falar, dessas experiências vividas na primeira pessoa, quando encontram uma dupla de Senhores Palhaços do programa Rugas de Riso.

Em 2020 o mundo parou para todos, mas não para o Rugas de Riso. A pandemia impulsionou a nossa criatividade. A clausura serviu para que a nossa curiosidade e tempo fechados em casa nos permitissem preencher formulários atrás de formulários. E, após enchermos umas tantas páginas, fomos contemplados por mais uma candidatura. Passámos a ser contemplados pelo programa Lisboa 2020, Portugal 2020 e União Europeia, no âmbito do Empreendedorismo, projeto + CO3SO.

Esse ano também ficou marcado não só pelos videos que os nossos Senhores Palhaços produziram para as nossas plataformas digitais, mas também pela grande conquista da regularidade semanal dos nossos Senhores Palhaços na ASFE Saúde da Encarnação, um dos maiores centros de cuidados geriátricos de Portugal.

Ainda em 2021, iniciei um doutoramento na Università Ponticia Salesiana em Roma, com o tema: *L'ARTE DEL CLOWN NELLA VITA DEGLI ANZIANI ISTITUZIONALIZZATI: L'esperienza del Rugas de Riso*. E aquele só não foi o nosso melhor ano, porque a expectativa é grande e temos plena consciência de que trabalho gera conquistas, e cada conquista gera sucesso, porque é atrás dele sim, que caminhamos. Sucesso no trabalho realizado, sucesso nos resultados apresentados e sucesso no que realmente interessa, na qualidade de vida de quem já deu muito por nós e somos nós que temos de retribuir por tudo que nos foi oferecido.

No início de 2012, a vontade de fazer um trabalho artístico responsável, com o foco nos idosos não passava de uma ideia. Quem um dia iria adivinhar que o adolescente que acompanhava o avô, as suas confusões mentais e perdas de memória, o jovem ator que fazia performances para mães em casas de acolhimento e população de rua no Brasil e que mais tarde não acompanhou a fase final das suas duas avós e que sofreu com isso à distância, a mesma distância que o separa milhares de quilômetros de sua mãe, um dia perceberia que toda essa trajetória de vida iria fundir-se com seus estudos, a ponto de brotar dentro de si (de mim, neste caso) essa inquietação até fundar o projeto que agora já completa os seus dez anos de vida?

Mas não há pensamento que não se realize, quando o que nos move é mais forte do que a nossa própria vontade. Uns chamam isso de paixão, outros de destino, alguns de vocação e há até quem chame de loucura. E foi munido de loucura, vocação e de paixão, que encarei o destino e peguei em toda técnica que ao longo de anos vinha adquirindo e todos os estudos autônomos que fui realizando no universo do palhaço, que piquei outras pessoas tão loucas e apaixonadas como eu com a ideia de um grupo, um projeto, um programa - na verdade - de visitas regulares a idosos. Assim, brotava em solos lusitanos a primeira iniciativa focada 100% em idosos institucionalizados, em situação de demência, cuidados paliativos e extrema vulnerabilidade, o Rugas de Riso.

Não é mérito meu. O Rugas de Riso é o resultado do trabalho de muita gente dedicada e profissional. Todos que escolheram sonhar o mesmo sonho e torná-lo realidade, com profissionalismo, compromisso e muita, muita dedicação.

No primeiro dia, a Mansão de Santa Maria de Marvila, em Lisboa, recebeu-nos de portões e braços abertos.

Cada quarto, cada sala, cada pátio... fomos pouco a pouco mergulhando no universo infinito dos idosos. Semana a semana, fomos descobrindo que memórias abrem portas, que histórias puxam outras histórias, que o silêncio também é música, que pouco é muito, que menos é mais, que os palhaços podem criar laços fortes, que os idosos não são crianças.

Sejam todos bem-vindos aos dez anos do Rugas de Riso. Também é a resposta a uma grande necessidade: nosso sistema social possui, que complementa tantas iniciativas igualmente fortes e poderosas para garantir o envelhecimento ativo, saudável e digno da nossa população.



Fernando Terra

Diretor Artístico

*Fernando
Terra*

Gosto de
comunicar
com o olhar
e roubar um
sorriso

Dar as mãos
e unir os
corações

Sonho com tanta força, que acontece!

Ia dizer uma coisa importante... mas não me lembro...

Inspira-me
a experiência
das pessoas.



10 Anos

É verdade!

E passou tão rápido.

Há onze anos era apenas uma ideia. Ideia essa que foi ganhando forma, atraindo o interesse de pessoas e instituições, até que um dia uma dupla de palhaços oficialmente entrou num lar e deu àquele lugar uma nova perspectiva, através do olhar curioso, amoroso e agradecido daquelas figuras.

Claro que houve alguma estranheza da parte de alguns utentes e profissionais de saúde. É normal.

Os palhaços são imediatamente ligados às crianças e aquele espaço não era um espaço infantil.

Mas quando aqueles Senhores Palhaços começaram a ganhar presença, notou-se que a qualidade daquela presença era diferente. Diferente na forma de interagir, vestir, cantar...

O balanço que fazemos desses dez anos é muito positivo, criando equipas de qualidade, com uma gestão transparente e desenvolvendo novas técnicas, que orgulhosamente levamos para outros países, fazendo de Portugal um país de referência no desenvolvimento social de palhaços profissionais para idosos.

"É saudável **rir**
das **coisas mais**
sinistras da vida,
inclusivé da morte.
O **riso é um tónico,**
um alívio, uma pausa
que permite
atenuar a dor"

Charles Chaplin



3	Missão	17	Depoimentos dos profissionais de saúde	38	Treinamento Intensivo de Palhaços (TIP)
4	Rosana Antonio	20	Depoimentos do nosso público	39	Filosofia de palhaço
5	Fernando Terra	22	Ouvimos no corredor	40	Labirinto
6	Notas e pro-memórias	23	Depoimentos dos familiares	41	Sopa de Letras e Palavras Cruzadas
7	Dez Anos	24	Dos diários da Dona Caramela	42	Oliveirinha da Serra
10	Dos diários de Madame Cucú	26	Arte do Palhaço Autoconhecimento com graça	44	Dos diários de Senhorita Carmelinda
11	Dos diários do Sr. Kazú	27	Os 10 mandamentos do Rugas de Riso	45	Durante a Pandemia...
12	Engº Helder Sousa Silva Presidente da C. M. Mafra	29	Poema de Mário Quintana	47	Palestras e Formações
13	Os números do Rugas de Riso	30	Por onde passamos, levamos alegria!	48	Por detrás da nossa palhaçada
14	Dos diários de Miss Deolinda	31	Dos diários do Sr. Kazú	49	Apoios
15	De onde vêm os palhaços?	34	O palhaço e a demência	50	Ficha Técnica
16	Drª Ana Umbelino Vice-Presidente da C. M. Torres Vedras	37	Galeria de Fotos		

Índice

O primeiro quarto daquele dia foi o do Sr. Fernando, sempre muito bem disposto. Às vezes faz algumas confusões, e já não consegue ouvir quase nada. Mas nós também somos um pouco confusos. Assim que entrámos fez uma festa. Estava acompanhado da sua filha e da sua queridíssima esposa.

Eu e o Kazú procurávamos o aniversariante. Porém o Sr. Fernando não estava nos seus melhores dias e a pouca lucidez não o ajudava muito. Mas é das pessoas mais simpáticas que visitamos.

Já tocou pandeiro com a Deolinda, disse poesias à Carmelinda, cantou com o Kazú e a mim, prega tantas partidas, que até me tiram o fôlego.

Voltando ao assunto...

Procurávamos pelo tal aniversariante. Sim, porque todos os dias alguém faz anos. Só precisamos descobrir quem, fazer amizade e esperar o convite para a festa.

O Sr. Fernando, com a lentidão de quem deve encomiara energias, carinhosamente me olhou e me entregou o caderno que sua neta lhe ofereceu.

"— Este caderno é para escrever coisas importantes." Disse ele.

E com a nesse de madame que eu tenho, peguei o caderno, tirei uma caneta da mala e deixei-lhe uma mensagem cheia de afeto.

E o Sr. Fernando ficou feliz.

Dos diários de Madame Cucú

Cristina Barata Silva



"Eu sei um poema profundo:
Omar, ó mar, Omar mar.."

- M. Cucú



Um senhor deitado, uma janela aberta e o silêncio no quarto poderiam descrever o início dessa história curta, mas que de simples não tem nada.

Observem bem os factos, pois o senhor deitado era um português que tinha cara de chinês e nome de brasileiro. A janela aberta servia de cama para um passarinho descansar. E o silêncio, bem, o silêncio foi rompido por Kazú ao fazer uma pergunta ao Sr. Manuel.

—Este pássaro é seu?

Sem pestanejar e com muita cautela, para não atrapalhar o descanso do visitante alado, o Sr. Manuel, confirmou a propriedade do animal com convicção absoluta.

—Sim, sim, este pássaro é meu.

—Qual é o nome dele?

—Nome?— Perguntou surpreso o Sr. Manuel.

Kazú percebeu que o pássaro não tinha nome e então, como numa disputa intrigante com a Madame Cucú, começaram a sugerir nomes para o bicho.

—Juvenal— Disse a Cucú.

—Rochedo— Disse o Kazú.

—António, Valentim, Serafim...— Já nem se percebia quem é que dizia o quê.

—Mick Jagger!— Gritou mais alto Cucú.

O pássaro olhou para o Sr. Manuel como se precisasse da sua aprovação e num diálogo sem palavras ou piados, olharam os dois para Madame Cucú. O pássaro soltou um pio, virou as costas, ou seria as asas? Sacudiu os ombros e saiu a voar e a cantar. O Sr. Manuel fez que sim com a cabeça e sentiu-se orgulhoso ao ver o seu pássaro Mick Jagger livre, a voar.

Dos diários do Sr. Kazú

Fernando Terra

Os mais velhos constituem um referencial para a nossa comunidade, sobretudo pela sabedoria acumulada que é ensinamento de vida para as novas gerações. Por isso, dignificando este valioso património social, é da mais elementar justiça assegurar o seu bem-estar.

No conjunto de iniciativas desenvolvidas pelo Município de Mafra, destaca-se a parceria, desenvolvida com associação MELECA, no âmbito do projeto "Rugas de Riso".

Desde 2018, tal parceria tem sido determinante para levar a alegria e a poesia aos utentes das Instituições Particulares de Solidariedade Social do Concelho de Mafra com respostas de Centro de Dia e Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), proporcionando momentos regulares de boa disposição e de convívio.

Por ocasião da celebração do 10.º aniversário deste projeto, é com muito gosto que, através destas breves linhas, me associo a esta publicação comemorativa, não podendo deixar de felicitar a associação MELECA pelo serviço prestado à comunidade.

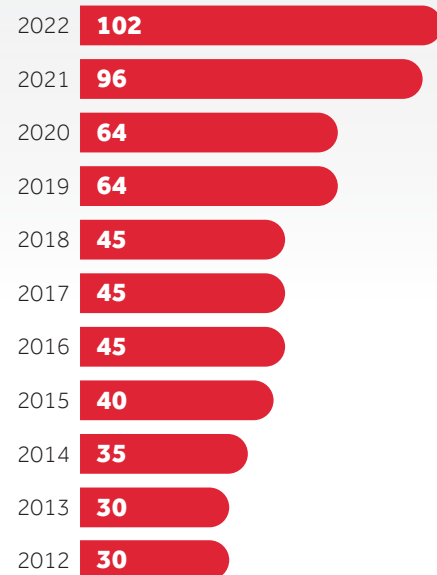
Que os risos – enquanto manifestação de alegria – possam continuam a iluminar o rosto dos nossos idosos!

O Presidente da Câmara Municipal de Mafra
Hélder Sousa Silva

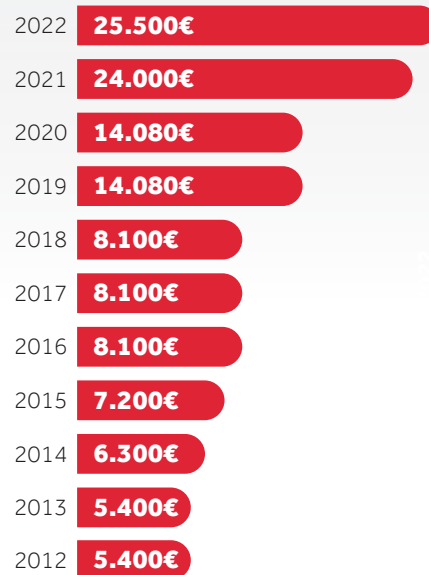


Os números do Rugas de Riso

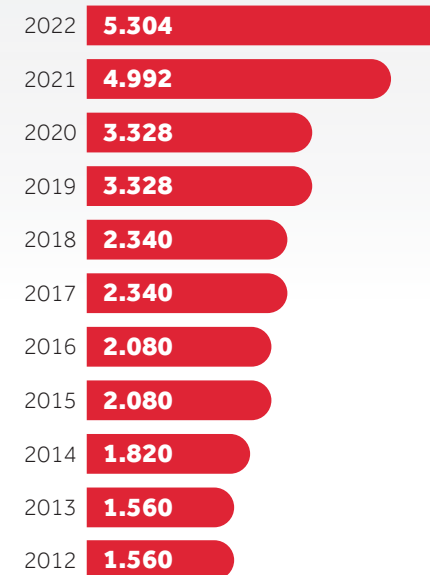
INTERVENÇÕES



INVESTIMENTO



BENEFICIÁRIOS





"Eu não sou Senhora
Palhaça, eu sou uma Miss!
- Miss Deolinda

N uma visita de meio da tarde, num quarto de senhoras, Cucú e Deolinda entraram para cantar uma música do Alentejo.

Grândola, vila morena...

Terra da fraternidade...—

—Voltem mais vezes!— Ainda dizia ela, que até parecia outra, em tamanha cantoria.

Pepe inventou uma música e foi recebido com nenhum sucesso, mas Deolinda agarrou as rédeas da cantoria e começou desafinada:

—Grândola, vila morena

Terra da fraternidade

O povo é quem mais ordena

Dentro de ti, ó cidade...

—Dona Maria, não era avessa aos palhaços, sentia que o seu coração estava preso quando eles chegavam no quarto, como noutras vezes, desejou que eles fossem embora.

Mas contrariava a Dona Fátima, que sempre cantarolava tudo que a dupla trazia de novo para o quarto:

—Dentro de ti, ó cidade...

O povo é quem mais ordena...

Terra da fraternidade...

Grândola, vila morena...—

Depois da segunda estrofe, Dona Maria já não reclamava... ao findarem os versos, a dupla mais que depressa, bateu em retirada; Já quase em frente à porta, ouviram estupefactos: —Muito obrigado pela presença e pela bela música!—

Ao olharem para trás, era mesmo a Dona Maria, que com grande alegria e sorriso estampados no rosto, agradecia a dupla que partia.

Já nos corredores, do lado de fora ainda se ouvia em coro, o inteiro quarto a cantar:

—Em cada esquina um amigo

Em cada rosto igualdade...

Dos diários de Miss Deolinda

Nádia Zambujo

De onde vêm os palhaços?

Será que os palhaços vêm do circo? Será que vêm das ruas? Das tribos indígenas? Das cortes, dos palácios?

Os palhaços nasceram ao mesmo tempo que nasceu a humanidade.

Certamente, assim que surgiram os primeiros seres humanos, algum deles deve ter achado que toda aquela ideia de nascer, crescer, reproduzir e morrer era muito séria e pouco prazerosa.

Alguém precisava aliviar o peso da existência, evidenciar o ridículo das normas e regras, denunciar o absurdo e mostrar que a beleza, a poesia e a piada vivem na vulnerabilidade de cada um.

Certamente esse alguém, que nem sabia que era palhaço, era amado e odiado por uns e outros. Incompreendido e carente de aceitação neste mundo quadrado, moldado pelas crenças e regras, ao mesmo tempo que é formatado e mascarado pelo demônio da etiqueta e da normalidade.

Os palhaços, como todos os outros artistas, surgiram da necessidade de dar novas perspectivas para a vida humana. Uma arte que se apoia na falha, na vulnerabilidade, no ser humano como instrumento, na emoção verdadeira.

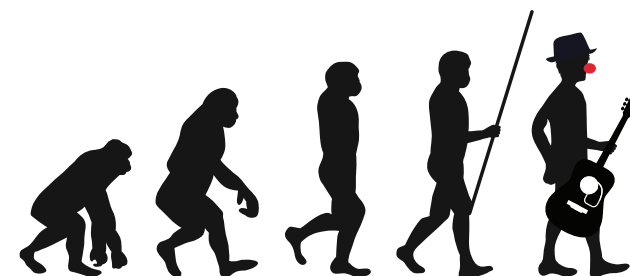
Os palhaços, cada vez mais, são os verdadeiros espelhos da sociedade.

Não devem confundir com animadores ou outros performers. Muito menos com gente tola, sem conteúdo ou caráter.

Os palhaços vêm do coração dos artistas. Vêm dos impulsos mais primários e ingênuos.

Não existe uma certeza de onde vêm os palhaços, assim como não existe limites para onde eles vão.

Fernando Terra



A palavra **palhaço** deriva do italiano *paglia*, que quer dizer palha, que era o material usado no revestimento de colchões. ...

Já a palavra *clown* é de origem inglesa e tem origem no século XVI. Deriva-se *cloyne*, *cloine*, *clowne*.

Etimologicamente vem de *clod*, que em inglês significa "camponês" e ao seu meio rústico, a terra.



O Palhaços vêm de um lugar onde o riso e uma risada valem mais que mil palavras.

Dona Caramela

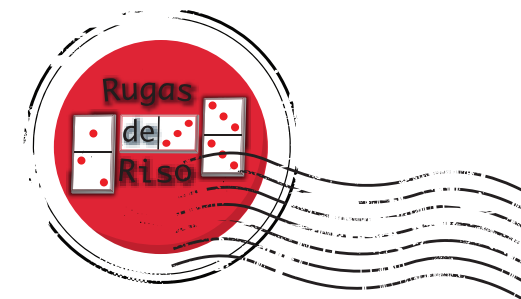


Mais do que dar anos à vida importa dar vida aos anos. Fazendo uso de uma metodologia inovadora, o programa Rugas de Riso tem transformado o quotidiano de pessoas mais velhas institucionalizadas, no concelho de Torres Vedras. Sobre um fundo de grande ludicidade, Rugas de Riso assenta na construção de um espaço relacional em que se trocam sonhos, aspirações e desejos resgatando o prazer da descoberta.

A Vice-Presidente da Câmara Municipal de Torres Vedras
Dr.ª Ana Umbelino



Depoimentos dos profissionais de saúde



Defino o trabalho dos Srs. Palhaços como sendo um despertar de sorrisos.

Com a sua delicadeza e humor subtil, levam a alegria e boa disposição àqueles que visitam.

A sua presença é capaz de encher a nossa casa de boa disposição e deixam sempre na memória de todos momentos de grande alegria e boa disposição.

Bem hajam pelo Vosso trabalho e esperamos continuar a contar com as Vossas Visitas que são sempre tão especiais e bem dispostas.

Dra. Cátia Fernandes (SCM Mafra)

" É cada vez mais notória a importância da intervenção dos Srs. Palhaços num contexto clínico e institucional. A utilização de métodos baseados no humor pode ter benefícios significativos na recuperação da saúde, no alívio da dor, na diminuição da ansiedade e também na possibilidade da atribuição de significados mais positivos ao contexto em que as pessoas mais velhas se encontram.

Os profissionais das Rugas de Riso têm a capacidade de valorizar a história individual, bem como as suas memórias, gostos, sorrisos e culturas através da observação ativa e do respeito pelas pessoas mais velhas, sendo esta uma intervenção que não infantiliza a população mais velha.

São uma peça essencial no puzzle dos cuidados humanizados.

Tendo em conta os benefícios que tenho presenciado ao longo dos anos, considero imprescindível que haja um investimento na investigação nesta área de intervenção, conduzindo a que haja uma maior valorização desses profissionais e, conseqüentemente, que estejam presentes em mais instituições a promover momentos mais felizes junto das pessoas mais velhas e/ou de pessoas que se encontrem numa situação de maior fragilidade.

Obrigada pelos momentos e pelos sorrisos cheios de lágrimas de felicidade."

Melissa, psicóloga comunitária júnior

Onde há um palhaço há sempre festa! Alegria! Risos! Esquecemo-nos das nossas tristezas e vivemos a alegria com o entusiasmo de um jovem. O jovem que já fomos e que nos deixa com tanta saudade....obrigada por nos fazerem sorrir e sentir que ainda temos muito para sermos felizes. Venham sempre!

Sandra Ramos
Diretora técnica
CSP Mafra

Aliado aos valores da ASFE SAÚDE de que a humanização em Unidades de Saúde aumenta com a multidisciplinidade, surgiu a possibilidade de a Área de Animação Sociocultural se unir ao Projeto Rugas de Riso.

Com excelentes diretrizes e um foco inigualável na intervenção junto dos utentes, a ASFE SAÚDE ganhou mais ferramentas para a diminuição do impacto negativo do internamento, assim como uma forma de ajudar a esquecer os problemas.

Foram inúmeras as situações práticas onde se verificou o retorno deste desempenho e os sorrisos acumulados.

Sandrina Pinheiro
Animadora Educativa e Sociocultural - ASFE Saúde



Quando parece que nada pode fazer sorrir alguém internado em Cuidados Paliativos, aparecem estes profissionais cuidadosos, que sempre pedem permissão para causar rugas de riso, não só aos doentes, como à equipa.

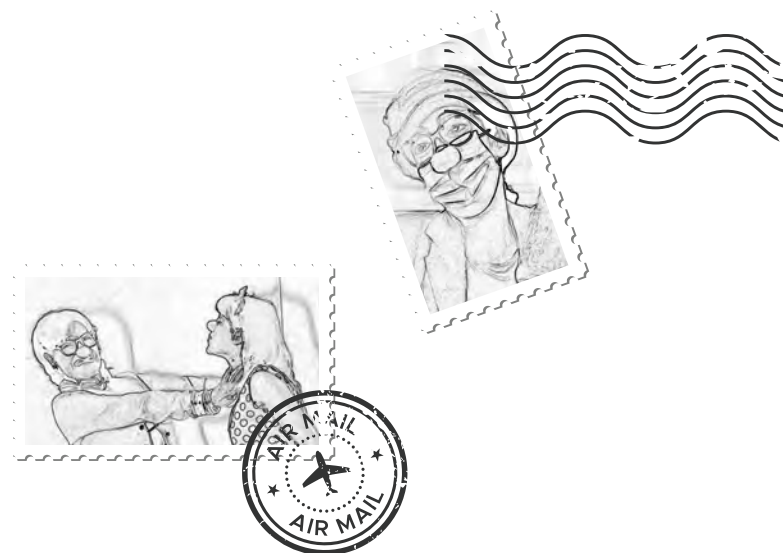
O prognóstico não é animador, mas uma lufada de ar fresco, vinda do exterior, quebra a rotina, traz um sorriso aos que não têm motivos para ter.

Sempre com respeito pela vontade dos doentes, com consentimento da equipa. E quando a situação não é para rir, há um carinho dado incondicionalmente, sem infantilizar e sem pena, com muito respeito e cuidado.

Obrigado por nos trazerem rugas de riso.

Obrigada

Equipa Tulipas - Cuidados Paliativos
ASFE Saúde



Vimos por este meio demonstrar o nosso agrado relativamente à prestação da equipa Rugas de Riso.

São bastante dinâmicos, e a sua presença enriquece sem dúvida os nossos utentes, fazendo-os sorrir, algo tão importante para eles.

Agradecemos ainda o facto de animarem ainda a equipa multidisciplinar.

Obrigada pelo excelente trabalho que têm vindo a desempenhar, sempre cumprindo com rigor as regras estipuladas pela instituição, respeitando-as sempre com o máximo cuidado.

Continuação de um ótimo trabalho, sempre a criar "rugas de riso".

Cláudia Castro
Enfermeira Responsável da Ala Rosas
ASFE-Saúde

Muitos Parabéns pela alegria e boa disposição que emanam e deixam felizes os que passam por vocês.
 Muito Obrigada pela energia positiva!
 Um forte abraço
 Precisamos muito de vocês

Enfermeira Manuela Sardinha
ASFE-Saúde

Depoimentos do nosso público

Venho por este meio enviar uma mensagem de agradecimento pelo excelente serviço prestado pelos Senhores Palhaços.

A prestação destes serviços tem um forte impacto positivo na vida de quem os recebe.

Pela carga positiva que trazem e pela força desconcertante que tem em eliminar a dor e o sofrimento, proporcionando felicidade e alegria.

Solicitámos aos Senhores Palhaços que continuem nesta jornada em trazer alegria e proporcionar esta carga positiva, garantindo a qualidade de vida de quem os recebe. Em meu nome e em nome de todos aqueles que recebem a prestação dos vossos serviços, agradeço com uma simples e sentida palavra:
OBRIGADO!

Sr. António Reis
(Utente da ASFE Saúde)

Com as Rugas de Riso
Ninguém consegue estar triste.
Com as suas grandes Folias
Ficamos todos com alegria.

Com os seus disparates nos animamos,
E com eles até saltamos!
Andam sempre bem vestidos
Estes palhaços, de nariz vermelho.

Estes palhaços têm um bom
Ouvido para fazer palhaçada
Andam sempre torcidos.

Andam em bicos de pé
A saltar de colega em colega
Tentando chegar ao povo
Cá da terra.

Com esta palhaçada
Até fazem poeira
Completam assim 10 de carreira!

Os utentes do Centro Social de Santo Isidoro
Agradecem toda esta palhaçada,
Pois fazem-nos dar valentes risadas.

Com esta palhaçada sentimos grande alegria,
Com eles passamos melhor o dia!

Utentes do CSP Santo Isidoro

"Casalinho bonequeiro
Gosto muito de vos ouvir e de vos ver.
Venham-me cá apertar a mão
Que estou aqui para os receber."

Sra. D. Mariana Cecília
Utente do CSP
- Nossa Senhora do Livramento

"Gostei muito de ouvir é um bocado de
alegria que temos."

Sra. D. Maria Amélia Simões
Utente do CSP
- Nossa Senhora do Livramento

"São maravilhosos. Fazem-nos rir que
é o que a gente quer."

Sra. D. Maria Luz Parrilha
Utente do CSP
- Nossa Senhora do Livramento

"Gostei imenso do vosso trabalho. São
muito bons atores."

Sra. D. Idalina Pacheco
Utente do CSP
- Nossa Senhora do Livramento

"Agradeço por terem vindo cá, gosto
muito de vos ver cá.
Muita felicidade e muito amor na vida."

Sra. D. Mariana Cecília
Utente do CSP
- Nossa Senhora do Livramento

"Muitas felicidades, muita fé, amor e
saúde para vós."

Sra. D. Maria Ascensão Gerardo
Utente do CSP
- Nossa Senhora do Livramento

Ouvimos no corredor

"Haja alegria, viva às palhaças"

"Onde compro sapatos assim?"

"Fique com o meu coração"

"Voltem mais vezes"

"Gostamos muito de vocês"

"Cante uma canção"

"Eu acho que a conheço de algum lado"

"Chegaram os palhaços?" (Ao nos ouvirem no corredor)

"Adoro a sua mala"

"Adorava ser palhaça como vocês"

"Desejo-vos muitas felicidades"

"Tão bonitas"

"As bolinhas do seu vestido são lindas"

"Eu estava triste. Não estou mais!"

Depoimentos de familiares

Minha mãe estava triste. Muito triste naquele dia. Chorava no momento que a Miss Deolinda e Dona Caramela chegaram ao quarto.

Ela agradecia a toda a hora pela presença das senhoras palhaças. No início da interação com ela, senti que a dupla estava a tentar "distrain-la" para ela não se sentir triste. Mas houve um momento que a minha mãe voltou a dizer "— Hoje estou muito triste". Nesse momento, a Deolinda respondeu "— Então ponha essa tristeza para fora". Achei corajosa a atitude da palhaça. Mas foi nesse momento que fizeram realmente uma conexão profunda com minha mãe, de uma forma transparente e até vulnerável. Começaram a cantar para ela uma canção brasileira (você é linda) e ela estava a chorar, mas já não era só de tristeza. Ela também chorava de emoção, ao ver as palhaças ali, a deixando sentir o que necessitava sentir, sem fugir disso. Então minha mãe começou a tocar no pandeiro da Deolinda e dizia "é para espantar a tristeza". Parecia um trio de palhaças.

Não era animação, não era fazer festa, era sim um "jogo" das palhaças com uma senhora que só precisava de expressar a sua tristeza de forma leve.

No final ela disse "— Voltem sempre para me visitar, vocês fazem-me feliz".

Jorge Gouveia, filho de D. Laura

Rugas de Riso, de gargalhada, de risos comovidos, de pequenas risadinhas cheias de lembranças, de sorrisos rasgados e agradecidos.

É isso.

Agradecidos por cada visita carregada de afetos, doçura, graça.

Por tanta alegria partilhada com os nossos mais velhos.

Pelo incrível trabalho de vocês.

Que seja sempre assim.

Grande abraço, sorrindo!

Cláudia Carvalho, filha de D. Emília

Ao entramos no quarto da D. Júlia, no serviço de cuidados paliativos, ela pediu que nós a ajudássemos com algo que não conseguimos decifrar. Por fim, entendi o seu pedido: Ele queria que carregássemos no botão que estava do lado da cabeceira da cama. Este pedido originou um jogo interessante, em que a Caramela queria carregar no botão mas a Deolinda estava sempre a impedir. Repetimos este jogo umas 3 vezes mas decidi por fim terminar o jogo pois, daquele ângulo, não conseguia ver a expressão da D. Júlia e tinha medo que aquilo tivesse a causar-lhe alguma ansiedade. Resolvi a situação transformando o botão num telefone que comunicava com ETs no espaço.

Dos diários de D. Caramela

Carolina Caramelo



"O sutiã é uma peça tão bonita, que deve ser vestida sobre a roupa!"

- D. Caramela

Quando entrámos no quarto, ficou claro que aquela senhora muito possivelmente estava gravemente doente, perto de falecer. Havia máquinas ligadas a ela e a respiração estava muito ofegante. Cantámos para ela. Para mim, foi um momento bonito e ao mesmo tempo profundo e nostálgico, como se o tempo tivesse parado.

Dos diários de Miss Deolinda



Arte do Palhaço

Autoconhecimento com graça

Sócrates já falava sobre a importância de se conhecer. Nenhum conhecimento supera o autoconhecimento. Porque se não temos o nosso EU bem definido dentro de nós, haverá sempre uma sensação de dúvida sobre se o que estamos a fazer é o que vai de encontro à nossa realização pessoal e/ou profissional, a nossa verdade.

É muito importante sabermos em que estado e momento nos encontramos para realizarmos as tarefas a que nos propomos ou que nos propõem.

Ao conseguirmos detectar os nossos paraísos e infernos interiores, muitas verdades sobre nós virão à tona. O apóstolo João, no famoso livro sagrado dos cristãos, diz que se conhecermos a verdade, ela nos libertará.

Faz todo o sentido ou não faz?

Conhecendo a mim mesmo, irei identificar o que existe de mais verdadeiro dentro de mim e automaticamente isso me trará uma sensação de poder, de domínio sobre aquilo que dá prazer e o que não dá. Esse poder poderá ser traduzido por várias palavras, sendo uma delas LIBERDADE.

Portanto, um artista que se conhece e é coerente com aquilo que sente, tem muito mais liberdade e facilidade de transportar o seu universo para o imaginário do seu público.

Se esse artista for um palhaço, terá todo um repertório de emoções, reações e ações disponível para executar o seu número ou a sua improvisação.

A plateia, reconhecendo e se identificando com a generosidade do palhaço ao expor a sua vulnerabilidade, abre um canal de ligação com o artista. A conexão.



O palhaço surpreende-se sempre consigo mesmo, principalmente quando consegue abstrair-se de julgamentos, da energia quotidiana, das máscaras sociais que vamos colocando e que se vão calcificando ao longo dos tempos.

Um processo que não se aprende em linhas de livros ou artigos. É experimentando, dia-a-dia no seu trabalho como palhaço.

Os 10 Mandamentos

do Rugas de Riso

Agirás sempre com a verdade **VI** **VIII** Não abandonarás o teu colega

Serás sempre curioso **III** **II** Não assustarás

Viverás sempre o momento presente **IV** **VII** Não irás impor a tua presença

Serás vulnerável e honesto **X** **IX** Serás claro e livre nas tuas propostas

Não desistirás **I** **V** Não infantilizarás

Se for para ter
Rugas,
que sejam
de Riso



"Amar é mudar a alma de casa,
Amar é ter coração que abrasa,
amar, é ter na vida um acalento.
Amar é mudar a alma de casa,
é ter no outro, nosso pensamento.
Amar, é aquilo que embasa,
é ter comprometimento.
Amar é, voar sem asa,
e porque amar é acolhimento,
amar é mudar a alma de casa."

Mário Quintana

Por onde passamos, levamos **alegria!**

Mafra

ASFE-Saúde
CSP N. S. Livramento
CSP N. S. Assunção
CSP N. Sª da Encarnação
Fundação CEBI
Centro Social da Ericeira
SCM Ericeira
SCM Mafra
Lar de São Lourenço
CP do Gradil
CSP N. Sª Conceição da Igreja Nova
CSP Mafra
SCM Mafra
PAS Malveira
CSP do Milharado
CSP Santo Isidoro
CSP Sobral da Abelheria
SCM Venda do Pinheiro
Fundação Vitor Morais

Lisboa

Mansão Stª de Marvila
Casa de Repouso Santa Madalena

Torres Vedras

Lar Bom Samaritano
Lar Monte Sião
ASOCA
Lar de Santo António de Campelos
CP Runa
CD Dois Portos
Casa do Povo de Freiria
Lar São Francisco Varatojo

Açores

Lar D. Pedro V
Lar de São Brás

Oeiras

Lar Belchior Carneiro
CSP S. Romão e Carnaxide
Lar de São Vicente de Paulo
Unidade Residencial da Pedrera Italiana
CSP N. Sra. do Cabo
CSP de Oeiras
Lar de São José
Lar de N. Srª das Graças
Residencial de São Miguel
CSP São Miguel de Queijas
Centro de Convívio CSP Cristo Rei de Algés
CD de Tercena
CD da Outurela / Carnaxide
CSP N. Srª das Dores
CS Sr. Jesus dos Aflitos da Paróquia da Cruz Quebrada e Dafundo
Ass. Moradores do Bairro 25 de abril
CSP N. Srª do Cabo
CSP Nova Oeiras
Centro de Solidariedade Social
Ass. De Assistência a Idosos e Deficientes de Oeiras
CD São Vicente de Paulo
Espaço Sénior de Porto Salvo

E ainda...

SCM Amadora
CS N. Srª das Necessidades
de Alcaria
Congresso Internacional de
Saúde Mental da Mealhada
Clown&Clown Festival - Itália
HCIM - Encontro Internacional
de Palhaços de Hospital -
Países Baixos



○ Sr. Carlos tem 92 anos.
Há 8 meses deixou de se colocar de pé e de caminhar sozinho sem a ajuda dos outros.

Naquela tarde, o Sr. Kazú estava a cantar e a interagir com todos daquele centro de dia, quando teve a ideia de parar em frente ao Sr. Carlos perguntando-lhe o que ele queria.

O Sr. Carlos não hesitou e levantando a sua cabeça, com aquele olhar azulado feito o céu disse:

—Faz-me jovem novamente!

Foi aí que Kazú tirou uma varinha mágica do bolso e disse

—Menos 30 anos!

Mal disse isso, tocou os cabelos brancos do Sr. Carlos com a varinha.

O Sr. Carlos levantou-se imediatamente. Sim, sozinho.

Mas não parou por aí. Na mesma hora começou a dançar e o Kazú encarregou-se da música.

O Sr. Carlos naquela tarde voltou a caminhar, a dançar e a sentir-se mais confiante.

Toda a equipa comemorou. Os Senhores Palhaços ganharam um novo amigo e voltaram para casa com o coração cheio de alegria e com o sentimento de dever cumprido.

Dos diários do Sr. Kazú - julho de 2022

NÃO INFA

UTILIZAR O IDOSO

O Palhaço e a Demência

A última vez que me perguntei qual o motivo que me levou a trabalhar como palhaço para o público mais velho, eu me respondi que foi a minha própria trajetória, a minha própria vida.

Cresci com a minha avó, que vivia dentro da mesma casa que eu. A meio quilómetro de casa, vivia a minha outra avó e o meu avô materno.

Eu, ator, fantasioso que sempre fui, aceitava aquela realidade paralela que ele me apresentava e "entrava no seu jogo". A minha avó quase enlouquecia com os diálogos intermináveis que eu e o Sr. Euclides tínhamos. Chamava-nos de "os dois malucos".

Mais tarde, 20 anos depois, eu criava em Portugal o que viria a ser o primeiro grupo de palhaços profissionais que visita idosos no país, o Rugas de Riso.

Estamos presentes em muitas instituições, e algumas delas com uma população bastante numerosa com demência e em cuidados paliativos.

Ao longo de anos tenho procurado a melhor forma de criar contacto com os pacientes com demência, principalmente aqueles que estão em profunda imersão nesse universo interior e aparentemente solitário. Aqueles que olham para o infinito, aqueles que dizem coisas que parecem não ter sentido, aqueles que não se lembram quem são os seus entes mais próximos.

Em 2019, comecei a trazer para o mundo dos palhaços um assunto que não estava muito bem evidenciado: A NÃO infantilização do idoso! Da mesma forma que uma criança de 5 anos não gosta ser chamada de bebé, um adolescente de 13 anos não gosta de ser chamado de criança e um adulto não suporta ser tratado como um adolescente,

claramente um idoso não gosta de ter a sua carga de vida posta à parte e ser tratado como uma criança recém-nascida.

Quando eu tinha 15 anos, eu já trabalhava como ator e tocava numa banda punk em Belo Horizonte, quando meu avô começou a ter alterações de comportamento. Dizia-se perseguido, o teto do quarto abria-se e tinha até um leão no canto do quarto que abria a boca em silêncio.

Vemos e vivemos a infantilização em todo lado. Seja num desenho que pedem aos idosos para colorir, quando lhes propõem canções infantis ou quando falam com eles da mesma maneira que se fala com os bebés. Como palhaço, temos total liberdade de colocar em questão essa posição errónea daqueles que trabalham ou que convivem com os nossos idosos. E fazemos isso através de jogos de improvisação, sem termos de ser agressivos ou desagradáveis. Porque acredito que não é a maldade que nos faz infantilizar, mas a falta de consciência. O palhaço em contexto clínico, para mim, também tem o dever de humanizar este ambiente.

É importante sabermos duas coisas sobre o ser humano em estado vulnerável:

1 - Que a pessoa que perdeu a sua autonomia valoriza sempre quando lhe dão a oportunidade de ser participativa, útil e que elevem a sua auto estima.

2 - Que a contemplação de uma obra artística ajuda ao ser humano a reorganizar suas ideias e redefinir a sua visão de mundo. O palhaço é uma obra artística.

Os nossos Senhores Palhaços e Senhoras Palhaças trabalham sempre em dupla e vestem-se como se vestia há 50 anos atrás e às vezes cantam canções desse mesmo período.

Apenas esses detalhes trabalham aquilo que chamo de Memória Ativa. A Memória Ativa remete os utentes a um período de vida em que eram mais autônomos e participativos na sociedade. Quando iam aos bailes, etc. Apresentam-se olhando nos olhos, porque é sempre importante que todas as vezes que chegamos perto de um paciente com demência, procuremos o contacto. É muito importante evitar perguntas como: "sabe quem eu sou?", "de onde é que vem?"... Perguntas como essas podem causar stress no paciente.

É muito bom trabalharmos a auto estima do paciente com elogios, com palavras ou gestos que coloquem o paciente num "degrau acima". Usar definições como "chefe", "madame", "vossa majestade"... Assim como elogiar as belas unhas pintadas, os penteados, a barba, a roupa... Tudo isso cria um sentimento de confiança e de bem-estar. Num outro momento, essa dupla de palhaços também poderia pedir ajuda, pedir conselhos, indicações, coisas simples na verdade.



E quando receber a resposta, valoriza-la ao extremo. Dessa forma, o que o artista desperta no utente é a sensação de utilidade. O paciente de um lar ou de um hospital não recebe habitualmente este estímulo, apenas tratamentos. Para esses tratamentos que recebem não lhe são pedidas autorizações. Normalmente, nem sabem que medicação estão a tomar ou nem sabem exatamente porque estão com aquela agulha na veia. Não é uma crítica aos profissionais de saúde. Esses fazem muito bem o seu papel de tratar a doença. Porém o palhaço cuida do lado saudável dos utentes. É um complemento àquele processo de tratamento.

A semelhança maior entre o palhaço e o idoso é que ambos querem ser aceitos e respeitados, levados em consideração e amados. E é neste registo que nós nos encontramos. Na nossa semelhança.

Quando criei a missão do Rugas de Riso, que parece ser simples, precisei pensar muito a respeito do que escrever. Ao fim de um tempo ficou decidido que seria:

Promover o bem-estar, a alegria e a poesia sem infantilizar o idoso.

Finalizando esta pequena reflexão, o que julgo ser importante é termos a consciência que não somos palhaços que vão em busca de aplausos, mas que somos uma pequenina contribuição para que a sociedade proporcione momentos de bem-estar, alegria e poesia aos nossos idosos, que não são crianças, não são inúteis, mas são a nossa história, os nossos tesouros, a nossa memória viva. Se tivermos essa consciência, iremos aprender muita coisa de que não estamos à espera e ao mesmo tempo preparar um futuro melhor para todos nós.

Fernando Terra

Me dê vossa

tristeza

que lhe dou minha

alegria



Faça um
donativo



37



IBAN: PT50 0007 0000 0042 0646 3212 3
MBWay: 918966248
Associação Cultural MELECA



Treinamento Intensivo de Palhaços (TIP)

O trabalho que nossas Senhoras e Senhores Palhaços desenvolvem não é uma simples palhaçada.

Ao longo desses dez anos, os artistas do elenco do Rugas de Riso procuraram o aprimoramento dentro e fora do projeto através de formações, encontros, relatórios, reuniões e observações.

O resultado dessas iniciativas é um trabalho totalmente focado na nossa missão.

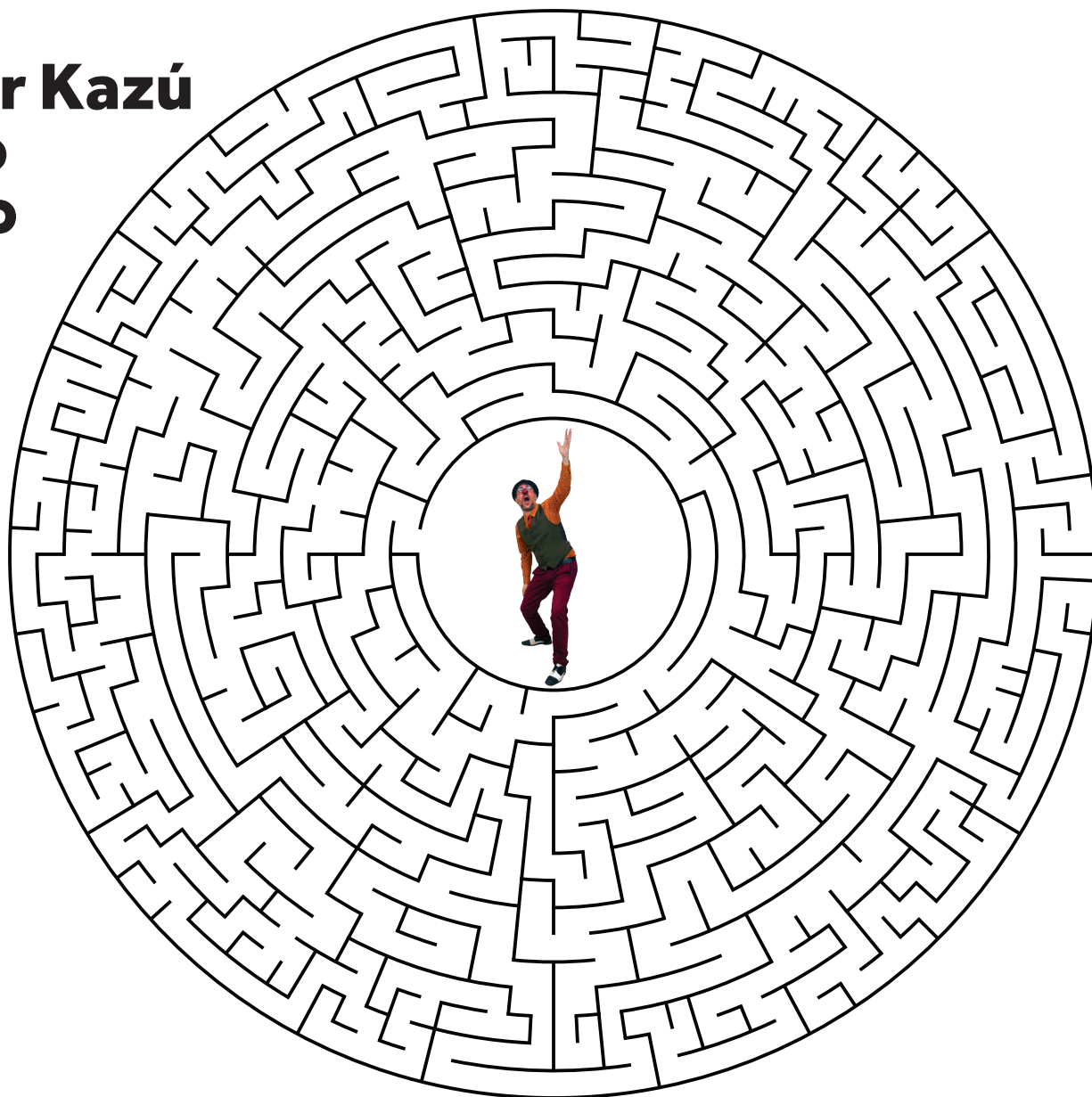
Através das técnicas de improvisação, interpretação, leitura de ambiente e musicalidade, os nossos profissionais promovem o bem-estar, a alegria e a poesia, sem infantilizar o idoso.



**Na vida tudo é passageiro,
menos quem está ao volante.**



Ajude o Senhor Kazú a sair do labirinto



Sopa de Letras

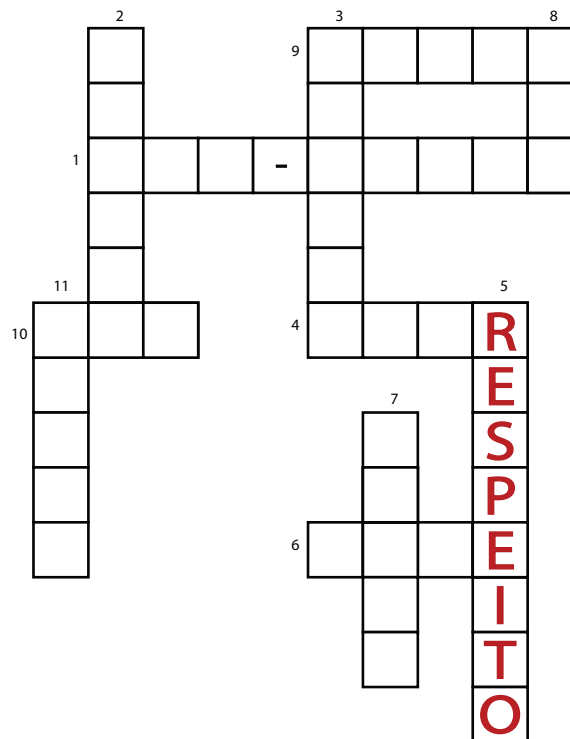
N O I D D S G N A L O H
 S L Y N I C F S H E E C
 U A M I Z A D E O P R R
 C E A H C S S S R N L V
 B A T A T A S S T E E I
 A F S V A M R O A W N N
 O A E T I E R P C D Ç D
 S M O N E N H A O R O I
 E I O Q C T H O Z Y H M
 A L Í V I O M O E S S A
 L I V R O R E D R I P B
 M A S S A H L H M E S H

Família
 Amizade
 Alívio
 Dia
 Assado
 Massa

Cozer
 Mel
 Vinho
 Casamento
 Vindima
 Batatas

Ler
 Livro
 Sopa
 Horta
 Lenço
 Chapéu

Palavras-Cruzadas



- 1 - O contrário de "bem-estar"
 2 - Judeu
 3 - O que os poetas fazem
 4 - O sentimento mais nobre
 5 - O que devemos aos nossos avós
 6 - Este dia
 7 - Este momento
 8 - Oceano
 9 - As abelhas retiram das flores
 10 - Casa
 11 - Serve para ser lido

RESPOSTAS
 1 - Bem-Estar 2 - Semita 3 - Poesia
 4 - Amor 5 - Respeito 6 - Hoje
 7 - Agora 8 - Mar 9 - Pólem 10 - Lar
 11 - Livro

Os Srs. Palhaços entraram no quarto a cantar...

"OLIVEIRINHA DA SERRA

*Oliveirinha da serra, o vento leva a flor!
Oliveirinha da serra, o vento leva a flor!
Ó ió ai, só a mim ninguém me leva!
Ó ió ai, para o pé do meu amor!
Ó ió ai, só a mim ninguém me leva!
Ó ió ai, para o pé do meu amor!*

*Oliveirinha da serra, o vento leva a ramada!
Oliveirinha da serra, o vento leva a ramada!
Ó ió ai, só a mim ninguém me leva!
Ó ió ai, para o pé da minha amada!"*

Quando terminaram a canção, D. Lucinda disse:

— Ainda me lembro dos homens que desciam a rua da minha casa, a cantarem esta música, de manhã, enquanto iam para a plantação. Fazia um frio... mas éramos tão felizes!

Os Senhores Palhaços sorriram e saíram do quarto.
Mais uma memória boa reativada.
Mais um momento inesquecível no coração.





“Nem sempre a nossa função é a de provocar risos. Muitas vezes, ativamos memórias de conhecimentos gerais, fazendo a pessoa sentir-se mais viva e, conseqüentemente, com mais auto-estima e bem-estar.”

Dos diários de Madame Cucú



O meu colega Kazú toca e canta bem, assim como eu bem danço.
Juntos montámos o bailarico e a festarola.
Mas essa energia começou porque no primeiro quarto da ala dos Girassóis, um dos utentes
estava a ouvir uma música muito divertida no seu telemóvel.
Ele foi o nosso DJ por momentos e semeou uma energia boa em nós.
É engraçado como também funciona ao contrário, Ser o utente a transformar o ambiente e os
palhaços a deixarem-se levar.

Dos diários de Senhorita Carmelinda
Sara Sofia Araújo

Durante a pandemia...

45

...o mundo parou. Nós parámos por uns minutos e pensámos nas melhores maneiras possíveis de chegarmos aos nossos queridos amigos, nas instituições que visitamos. Não poderíamos abandoná-los nesse momento tão triste e desafiador.

Então, após uma longa reflexão, fomos colocar as ideias em prática.

2020 foi o ano das janelas. Nunca houve tanta água e sabão nas nossas vidas. Lavámos janelas, fizemos serenatas, passámos de um lado para o outro, desenhámos nos vidros e vidraças...

Foram meses a fio, mas sempre juntos com nossos amigos e amigas.

E vencemos juntos. Mais ainda: construámos juntos, nós, os utentes e os profissionais de saúde outras formas de humanizar.

Criámos muitos videos para o nosso canal do YouTube e fizemos rir à distância milhares de pessoas.



Rir é a melhor companhia

para qualquer terapia.



Palestras e Formações

Gostamos de partilhar.

Ao longo desses primeiros dez anos de vida, por consequência e muito estudo e dedicação àquilo que fazemos, adquirimos por um lado muito conhecimento no que diz respeito ao trabalho do palhaço em contexto clínico, e por outro também na forma de ajudar aplicar técnicas “clownescas” em outros ambientes, por profissionais da arte e de outras áreas.

Palestras

O Palhaço e a Demência
Solidariedade Com Responsabilidade
Conexão e Infantilização

Workshops

Iniciação à Técnica Do Palhaço
Conexão Pelo Olhar
Técnicas Avançadas de Clowning



Por detrás da nossa palhaçada estão...

Seres humanos que investem tempo e amor na nossa causa. Pessoas de várias formações, etnias, crenças e vivências que somam energias, unem esforços, pensam, analisam, criticam, orientam e ajudam assim a consolidar o belo trabalho que estamos a desenvolver ao longo desta primeira década.

ROSANA ANTONIO
Presidente

FIRMINO PASCOAL
Vice-Presidente

OSÓRIO ABREU
2º Secretário da Direção

FERNANDOTERRA
Diretor Artístico

Equipa Artística:
CRISTINA BARATA SILVA
NÁDIA ZAMBUJO
CAROLINA CAMELO

FILIPE DINIS
Design

WANDER SILVA
Relações Públicas

MARIANA LEMOS
Presidente da Assembleia Geral

BERNARDINO JOAQUIM
1º Secretário

MOISÉS SANTOS
2º Secretário

VICTOR MENDES
Presidente do Concelho Fiscal

NEUSA ALVES
1ª Secretária do Concelho Fiscal

RITTA TRISTANY
2ª Secretária do Concelho Fiscal

JOSINA PEREIRA
Angariação de Fundos



Apoios

Cofinanciado por:



Apoios:



Ficha técnica



Direção de Imagem: Rosana Antonio
Edição: Fernando Terra

Design e Paginação: Filipe Dinis
Fotos: Rugas de Riso

Revisão: Cláudia Paixão
Colaborador: Robson Vieira

Como apoiar

Adote
um **LAR**



Com **pouco**
se faz **muito!**

Muito pela qualidade de vida
dos nossos idosos.

1

Escolha
um LAR

2

Defina o seu
donativo

3

Os Senhores Palhaços
realizam a visita

Apoie o Rugas de Riso, para que os Senhores
Palhaços façam visitas regulares em Lares e
Instituições de Acolhimento.

Para adotar um LAR, contactar: **913 255 641** ou geral@ameleca.com



rugasderiso.com



 /rugasderiso

 /rugasderiso

 /rugas-de-riso