BOM PRINCIPIO - RS

A arte de viver bem: oficina de teatro promove saúde e é caminho para o equilíbrio e alegria

Secretarias: Saúde, Educação, Cultura e Desporto
Data de Publicação: 26 de maio de 2025

Mais do que expressão artística, o teatro tem sido ferramenta de transformação e qualidade de vida em Bom Princípio. Desde 2022, a Oficina de Teatro promovida pelo CRAS, em parceria com a Secretaria da Saúde, reúne semanalmente um grupo animado na Casa Selbach. Sob a condução do professor André Assmann, os encontros acontecem nas quintas-feiras, das 14h30 às 16h30, em um ambiente de acolhimento, criatividade e aprendizado.

Embora o teatro seja o eixo das atividades, o foco principal da oficina é o fortalecimento da saúde física e mental dos participantes. “Não é preciso ser artista para participar. Nosso objetivo é promover o bem-estar, trabalhar memória, equilíbrio, criatividade, desinibição, alongamentos e tudo o que contribui para uma vida mais ativa e feliz. Como costumo dizer, é para mandar o Alzheimer para longe”, brinca o professor André.

Ao longo deste período, a oficina tem se mostrado um espaço potente de convivência, autoestima e desenvolvimento pessoal. A cada encontro, os participantes descobrem novas formas de expressão e ampliam suas capacidades de comunicação, confiança e interação com o outro.

“Aprendemos muito juntos. É uma troca rica, leve e divertida, com muitos benefícios para o corpo e para a mente. E o melhor: tudo isso brincando!”, completa André.

Para quem tiver interesse em participar, as portas da Casa Selbach estão sempre abertas. A oficina é gratuita e voltada à comunidade, reforçando a importância de projetos que cuidam das pessoas em todas as suas dimensões — inclusive pela arte.

Só elogios: participantes compartilham como o teatro transformou suas vidas

Entre as participantes, a opinião é unânime: participar do teatro é uma experiência transformadora. Elas são só elogios para a iniciativa, que promove não apenas aprendizado e expressão artística, mas também amizade, autoestima, saúde e alegria.

"Eu entrei então esse ano, porque no ano passado eu vi elas se apresentar no palco, no Viva a Vida, e me empolguei para também participar”, destaca Dolores Rech, 63 anos.

“Participar do teatro transformou minha vida”, enfatiza Florentina Thums Finger, 84 anos. Ela conta que está muito

feliz por fazer parte do projeto, onde atua há quase quatro anos. Para ela, a experiência é valiosa, repleta de aprendizados, amizades e momentos de alegria. “É muito bonito e valioso. Aqui a gente faz amizades, brinca, se diverte e aprende. E eu aprendi mais neste tempo do que em toda a minha vida”, enaltece.

Com total apoio da família, Maria Alma Klering, 83, conta com orgulho que ela foi a terceira a se inscrever para a oficina. “Eu fui a terceira a fazer a inscrição e não me arrependo, porque eu estou muito feliz. A minha vida mudou completamente desde lá', ressalta.

"A gente aprende, ri e se diverte muito. Faz bem para a gente, principalmente, para a saúde como um todo”, afirma Martha Maria Reichert, 84. “É muito bom, venham participar, tanto mulheres, como homens, porque é maravilhoso”, convida Elaine Beatriz Jongh Pinheiro, 69.

Anisia Maria Schneider, 64 anos, comentou sobre como participar de uma oficina de teatro é uma experiência extremamente positiva. Ela destacou que esta prática ajuda a perder o medo e a vergonha de se expressar, comunicar-se, interagir com outras pessoas e se apresentar diante de um público. “É algo maravilhoso", destacou Anísia. “Acredito que o teatro proporciona um grande crescimento pessoal. O teatro abriu muitas portas na minha vida. Estou muito mudada, da cabeça aos pés”, completou Maria de Lourdes Feiden Klering, 64 anos.