MEMORABLE

Compêndio Europeu de Práticas Culturais Amigas de Pessoas com Demência

Cofinanciado pela União Europeia

SOBRE ESTA PUBLICAÇÃO

Este compêndio é uma publicação elaborada no âmbito do projeto Erasmus+ “Memorable” (dezembro de 2024 - maio de 2027), que visa promover uma sociedade amiga de pessoas com demência. O projeto centra-se na capacitação de cuidadores/as (in)formais, artistas e partes interessadas culturais, para ajudar a tornar as instituições culturais mais inclusivas e acessíveis a pessoas com demência. Para fundamentar esta iniciativa, foram realizadas entrevistas e investigação documental nos países parceiros - Bulgária, Alemanha, Países Baixos, Portugal e Irlanda - recolhendo informação valiosa, de pessoas mais velhas que partilharam as suas experiências pessoais.

AUTORIA

ISIS Institut für Soziale Infrastruktur (Alemanha)
Jana Eckert
Vincent Holzapfel
Jesper Schulze

Associação Alzheimer Bulgária (Bulgária) Irina Ilieva
Kristia Ivanova
Maya Marinova

Universidade da Cidade de Dublin (Irlanda)
Carolina Cornejo
Christine O’Kelly

SHINE 2Europe (Portugal)
Inês Saavedra
Flávia Rodrigues
Carina Dantas

AFEdemy (Países Baixos)
Dieuwertje van Boekel
Bart Borsje

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de agradecer a todos/as os/as inquiridos/as que gentilmente concordaram em partilhar as suas histórias connosco. Gostaríamos também de agradecer aos e às especialistas que concordaram em falar connosco e que deram informação sobre os contextos nacionais.

DESIGNER GRÁFICO

Rachel Tilcock, **SHINE**

Cofinanciado pela União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

© 2025 Memorable Consortium

Esta publicação está licenciada ao abrigo de uma Licença Internacional Creative Commons Attribution - ShareAlike 4.0 (CC BYSA 4.0).

Exceção: As citações dos nossos entrevistados estão licenciadas ao abrigo de uma Licença Internacional Creative Commons Attrib-utionNonCommercial-NoDerivatives 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0).

Conteúdo

01 Sumário 5

02 Artes, Cultura E Demência - Criar Encontros Com Significado 6

03 A Importância E O Potencial Da Participação Cultural Nos Cuidados A Pessoas Com Demência 8

04 Desafios E Exigências 14

05 Situação Atual Das Instituições Culturais Amigas De Pessoas Com Demência Na Europa 23

06 Exemplos De Boas Práticas De Espaços Culturais Amigos De Pessoas Com Demência 27

- Movement To Music: Inclusive Of Dementia, Dun Laoghaire [Irlanda] 27
- Rap-Cd Reminitenz [Alemanha] 29
- Switch2move [Países Baixos] 30
- Projeto Azure: Visitas Guiadas A Instituições Culturais Amigas Da Demência [Irlanda] 31
- Projeto Aida (Interação Dos Doentes De Alzheimer Através Do Digital E Das Artes) [Itália, Grécia, Irlanda, Bulgária, Eslovénia] 33
- Visitas Virtuais A Sítios Culturais E Históricos [País: Bulgária] 34
- Länger Fit Durch Musik! [Alemanha] 35
- Marcar O Lugar - Encontros No Museu [Portugal] 37
- O Coro Forget Me Nots [Irlanda] 38
- Eu No Museu [Portugal] 41
- Kennst Du Noch? [Alemanha] 43
- Je Kunt Me Gerust Een Geheim Vertellen [Holanda] 44

07 Referências 46



01

Sumário

Este compêndio analisa o papel das atividades culturais e artísticas, na melhoria da qualidade de vida de pessoas com demência. Com base nos resultados da Bulgária, Alemanha, Irlanda, Países Baixos e Portugal, esta publicação mostra como a participação cultural pode promover a autoexpressão, reforçar a identidade e melhorar a inclusão social de pessoas com demência.

As principais conclusões destacam os benefícios emocionais, cognitivos e sociais da participação em atividades culturais. Estas atividades oferecem meios alternativos de comunicação e de autoexpressão, especialmente quando a linguagem verbal e o processo cognitivo convencional entram em declínio. A participação na vida cultural ajuda a preservar e a afirmar a identidade, e cria uma continuidade entre a história pessoal e as experiências atuais. Também melhora a saúde emocional e mental, reduz o isolamento social e constrói redes sociais.

Este compêndio destaca a importância de abordagens centradas na pessoa, flexíveis e inclusivas, para as intervenções culturais. Uma participação cultural bem-sucedida, exige que as atividades sejam adaptadas às necessidades, preferências e capacidades individuais. São também necessárias medidas e políticas sustentáveis, incluindo a integração das artes e da cultura nos sistemas de saúde e nos quadros de política cultural.

Para alcançar estes objetivos, é necessário criar espaços culturais acessíveis, proporcionar formação específica a animadores/as culturais e profissionais de saúde, e garantir um apoio financeiro estável.

02

Artes, cultura e demência - criar encontros com significado

A cultura liga-nos. Gera alegria, inspiração e um sentimento de pertença - valores que continuam a ser essenciais para pessoas com demência. As atividades artísticas e culturais podem proporcionar momentos de autoexpressão, reforçar a identidade e abrir caminhos para a participação e a inclusão, mesmo quando as capacidades cognitivas mudam. Também criam espaço para a partilha de experiências entre as pessoas com demência, as suas famílias, os/as cuidadores/as, os artistas e os profissionais da cultura - enriquecendo todos os/as envolvidos/as.

Este compêndio reúne informação de cinco países europeus - Bulgária, Alemanha, Irlanda, Países Baixos e Portugal - para explorar a forma como as artes e a cultura podem melhorar a qualidade de vida de pessoas com demência. Com base em estudos empíricos, entrevistas a especialistas e exemplos da prática, esta publicação destaca o poderoso papel do envolvimento criativo na promoção do bem-estar, da ligação social e da dignidade.

As conclusões não só mostram o impacto positivo das atividades artísticas e culturais, como também sublinham a importância de abordagens centradas na pessoa, flexíveis e inclusivas. As pessoas com demência trazem consigo diversas experiências de vida, preferências e necessidades - uma participação cultural bem-sucedida tem de honrar esta singularidade e adaptar-se em conformidade.

Ao mesmo tempo, há aspetos práticos e organizacionais a considerar. Que competências e conhecimentos são necessários para aqueles que acompanham pessoas com demência em contextos culturais - sejam eles familiares, voluntários/as, artistas ou partes interessadas culturais? Que estruturas de apoio facilitam a participação? Que mudanças de mentalidade ou de política são necessárias para tornar a vida cultural verdadeiramente acessível a todos/as?

Este compêndio aborda estas questões, fornecendo uma visão geral dos desafios existentes e dos requisitos de aprendizagem, bem como descrevendo iniciativas promissoras nos países participantes. Acima de tudo, dá vida a exemplos do terreno - projetos e ideias que mostram como a participação cultural para pessoas com demência pode ser realizada de forma criativa e com sucesso.

Os capítulos que se seguem são um convite à reflexão, à aprendizagem e à criação de uma paisagem cultural mais inclusiva e amiga de pessoas com demência - onde todos se sintam bem-vindos/as e valorizados/as.

A demência não é uma doença específica. É um termo abrangente que engloba uma variedade de sintomas associados a um declínio da memória ou de outras capacidades cognitivas. Os sintomas incluem perda de memória, perturbações da capacidade de julgamento e alterações do humor e do comportamento. A demência pode ter várias causas e estar associada a diferentes doenças.

A forma mais comum de demência é a doença de Alzheimer, que representa 60 a 80% dos casos. Os sintomas começam, normalmente, com uma ligeira perda de memória e evoluem para um declínio grave. Mas também podem existir outras razões médicas. Cada forma de demência tem caraterísticas e padrões de progressão diferentes, mas todas conduzem a um declínio cognitivo. A demência é frequentemente designada, por engano, como "senilidade" ou "demência senil", o que reflete uma ideia errada, antigamente generalizada, de que o declínio cognitivo é uma consequência inevitável do envelhecimento.



03

A importância e o potencial da participação cultural nos cuidados a pessoas com demência

Em diversos contextos - na Alemanha, Irlanda, Países Baixos, Portugal e Bulgária - as conclusões do projeto Memorable e de estudos relacionados, revelam temas consistentes relativamente aos benefícios emocionais, cognitivos e sociais da participação em atividades culturais. Estas conclusões não só realçam o potencial de enriquecimento pessoal entre as pessoas com demência, mas também apontam para oportunidades sociais mais alargadas para promover a inclusão, reduzir o estigma e redefinir a compreensão pública do que significa viver com esta doença.

A PARTICIPAÇÃO CULTURAL COMO FORMA DE LIGAÇÃO E EXPRESSÃO

Um aspeto central que emerge da investigação é o facto de a participação cultural ser um valioso meio alternativo de comunicação e autoexpressão. À medida que a demência progride, a linguagem verbal e as formas convencionais de processamento cognitivo podem ficar comprometidas, o que, por sua vez, afeta a capacidade de manter relações sociais e a identidade pessoal (Begley et al., 2023; Leung et al., 2021). No entanto, as artes - seja através da música, das artes visuais, do teatro, da dança ou da narração de histórias - permitem outros canais não verbais de interação e de criação de significado. Esta perspetiva, notada de forma proeminente no contexto alemão (BMFSFJ, 2020), sugere que, mesmo quando as capacidades linguísticas diminuem, os indivíduos podem continuar a comunicar sentimentos, preferências e memórias através de meios criativos.

Os resultados na Irlanda reforçam esta perspetiva, com facilitadores/as e cuidadores/as, a descreverem momentos em que as pessoas com demência foram capazes de se envolver profunda e autenticamente através da música, da poesia ou das artes visuais, surpreendendo frequentemente as pessoas à sua volta com a sua presença emocional e capacidade de resposta. Estes momentos de ligação não requerem necessariamente formação ou experiência artística prévia; pelo contrário, afirmam a criatividade inerente que permanece acessível a indivíduos com demência, independentemente do seu estado cognitivo. Este potencial de autoexpressão artística é simultaneamente fortalecedor para os/as participantes e enriquecedor para os/as seus/suas cuidadores/as, familiares e comunidades (Cornejo et al., 2025; Chancellor et al., 2014).

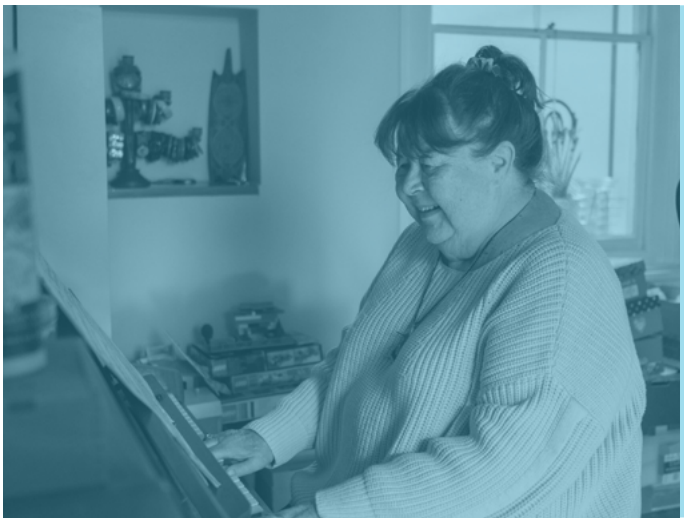
> "A criatividade é preservada na demência - pode ser vista, e isso confere bem-estar e dignidade."
>
> (Filipa Aniceto, especialista da Alzheimer Portugal)

> "Só o facto de cantarmos em grupo [...] parece ser muito eficaz para os/as próprios/as residentes ou para os/as participantes do centro de dia e, se houver, para familiares, funcionários/as, e para nós também."
>
> (Profissional de música e animação, Irlanda)

BEM-ESTAR, IDENTIDADE E INCLUSÃO SOCIAL

Para além das formas imediatas de expressão, a participação cultural desempenha um papel vital na preservação e promoção da identidade. A demência perturba muitas vezes o sentido de identidade de uma pessoa, uma vez que a memória autobiográfica, as competências linguísticas e o funcionamento quotidiano se fragmentam. No entanto, as atividades artísticas oferecem formas de recuperar e de reafirmar a identidade, tanto do passado como do presente. Na Irlanda, os projetos de produção musical e de escrita de canções foram descritos como captando o património e as histórias de vida dos/as participantes, oferecendo assim uma continuidade entre a história pessoal e a experiência presente. Do mesmo modo, uma investigação realizada na Bulgária salienta a forma como o envolvimento em práticas culturais e espirituais familiares - incluindo a música tradicional, as cerimónias religiosas e a narração de histórias da comunidade - permite que os indivíduos permaneçam ligados às suas raízes culturais e aos seus valores pessoais, mantendo um sentido de objetivo e de pertença (Ilieva et al., 2025).

Esta função do envolvimento cultural como meio de continuidade da identidade é especialmente significativa nos cuidados à demência, onde a manutenção de um sentido do eu é fundamental para o bem-estar psicológico. Estas atividades também servem para humanizar e dignificar a experiência de viver com demência aos olhos dos/as outros/as. Os/as facilitadores/as, cuidadores/as e investigadores/as de todos os países observaram que, quando as pessoas com demência participam na vida cultural - seja através da cocriação, do desempenho ou simplesmente de uma observação significativa - são publicamente visíveis como contribuidores/as e não apenas como recetores/as passivos/as



> "Ela adorava música. Para ela, que tinha tantos problemas de memória, era muito reconfortante lembrar-se das letras das canções... Ela cantava, e às vezes até dançava, o Bolero de Ravel... Gostávamos imenso".
>
> (Cuidador formal da mulher, Irlanda)

de cuidados. Desta forma, a participação cultural funciona como uma ferramenta de inclusão social, quebrando o estigma e a marginalização que tantas vezes acompanham os diagnósticos de demência (Phillipson et al., 2019).



"Ele ainda tem a sua comunidade [no coro]. Ele está encantado. (...) Foi óbvio naquela manhã: a partir do momento em que entrou no coro, o meu marido estava radiante. Foi tão bonito".

(Cuidadora informal do marido, Alemanha)

MELHORAR A SAÚDE EMOCIONAL E MENTAL

Outro tema comum identificado foi o impacto das atividades culturais na saúde emocional e mental. A ansiedade, a depressão, a apatia e a agitação, são sintomas não cognitivos comuns na demência (Leung et al., 2021), e as intervenções que podem aliviar estes estados são de grande valor na ausência de tratamentos curativos. Evidências de vários países demonstram que a participação nas artes pode melhorar o humor, reduzir o stress e a angústia psicológica, e aumentar o bem-estar geral e a ligação com a vida. Nos Países Baixos, por exemplo, estudos participativos de grande escala como o "Kunst in de Zorg" (Arte na saúde) (Groot et al., 2021), revelaram que adultos/as mais velhos/as - incluindo uma grande maioria com demência - sentiam alegria, descontração e vitalidade, quando envolvidos/as em projetos artísticos. Resultados semelhantes foram observados em iniciativas portuguesas em museus, onde mesmo sessões curtas de participação criativa levaram a melhorias mensuráveis no humor e no bem-estar, independentemente do estágio da demência (Gomes et al., n.d.). É importante notar que estes benefícios emocionais se estendem para além dos indivíduos diretamente afetados pela demência. Os/as cuidadores/as e os/as familiares, também referem uma melhoria da qualidade da relação, uma redução da tensão dos/as cuidadores/as e uma sensação renovada de bem-estar partilhado, quando participam em atividades culturais ao lado dos seus entes queridos. Este duplo benefício sublinha a natureza relacional da participação cultural, proporcionando não só um enriquecimento pessoal, mas também oportunidades para fomentar a ligação e a compreensão mútua, no âmbito da dinâmica de prestação de cuidados (Regier, et al., 2017).

CONSTRUIR REDES SOCIAIS E REDUZIR O ISOLAMENTO

A demência conduz frequentemente ao afastamento social, ao isolamento e à exclusão da vida pública. As intervenções culturais, no entanto, têm demonstrado contrariar estas tendências, criando espaços de interação social, reconhecimento mútuo e pertença à comunidade. Na Bulgária, em Portugal, nos Países Baixos e na Irlanda, facilitadores/as e investigadores/as, descreveram a forma como as sessões de artes de grupo fomentaram amizades, o apoio dos pares e um sentimento de solidariedade entre os/as participantes e as suas famílias. Embora estas atividades fossem raras, proporcionavam boas oportunidades de socialização, permitindo que as pessoas com demência "se sentissem como toda a gente" e participassem na vida coletiva em condições de igualdade.

Os formatos culturais inclusivos, também oferecem oportunidades para integrar pessoas com demência em contextos sociais mais alargados. Na Alemanha, foi evidenciada a importância de conceber ofertas culturais que não sejam separadas ou limitadas a públicos "especiais". Em vez disso, há um reconhecimento crescente de que os programas culturais devem ser concebidos com e por pessoas com demência, e não apenas para elas. Estas abordagens inclusivas desafiam as narrativas centradas no défice que muitas vezes domina o tratamento da demência, promovendo, em vez disso, um ethos de competência, contribuição e cocriação (BMFSFJ, 2020).



"Penso que temos de ter cuidado para não criarmos, com as nossas boas intenções, uma sociedade para "pessoas doentes" e outra para "pessoas saudáveis". [...] Nesse caso, cria-se o mesmo que fizemos com os lares de pessoas adultas mais velhas: inclusão dentro da exclusão."

(Teun Toebes, inovador na área dos cuidados de saúde e ativista humanitário, Países Baixos)

Em Portugal, a Rede MID (Rede nacional de Museus para a Inclusão na Demência) tem como objetivo formar as equipas destes espaços para se envolverem de forma significativa com os/as participantes com demência, assegurando que os espaços culturais públicos permanecem abertos, acolhedores e acessíveis a todas as pessoas. Esta visão da cultura "amiga de pessoas com demência" aponta para um repensar mais alargado da conceção da comunidade, da política artística e da infraestrutura social (Van Boekel et al., 2025).

OPORTUNIDADES PARA INTERVENÇÕES ADAPTADAS

Um fator comum a todos os contextos é a necessidade de personalizar as intervenções culturais. As experiências com a demência variam muito em função dos antecedentes individuais, dos interesses, da fase da doença e da personalidade. Por conseguinte, não existe um formato cultural que seja igualmente adequado a todos/as os/as participantes. As pessoas entrevistadas no âmbito do projeto Memorable, sublinharam que as medidas mais eficazes eram as que tinham em conta a história pessoal, as preferências culturais e as capacidades funcionais atuais. Algumas pessoas reagiram muito bem à música e ao canto, enquanto outras tiveram interesse nas artes visuais, no artesanato, no teatro ou na jardinagem. A já vasta gama de atividades culturais e artísticas oferece um grande potencial de utilização neste domínio.

Nos Países Baixos, o relatório "Movisie" (2018) sublinha a importância de adaptar as atividades aos interesses dos/as participantes, de envolver artistas profissionais e de prestar apoio institucional a esses programas. Do mesmo modo, as conclusões de Regier, Hodgson e Gitlin (2017) apontam para o papel crucial da duração adequada, das pistas e dos fatores ambientais na otimização da participação em diferentes fases da demência. Esta adaptação não só aumenta a eficácia das intervenções culturais, como também afirma a dignidade e a personalidade dos/as participantes, reconhecendo-os como indivíduos únicos, com histórias de vida e desejos específicos.





RUMO AO FUTURO CULTURAL INCLUSIVO NA DEMÊNCIA

Em conjunto, estes resultados ilustram o valor multidimensional da participação cultural nos cuidados à demência. As artes e as atividades culturais oferecem mais do que mera diversão ou entretenimento; são veículos de expressão, identidade, comunidade e bem-estar. Permitem que pessoas com demência estabeleçam relações significativas com outras, mantenham o sentido de identidade e assumam papéis ativos na sociedade, beneficiando não só a si próprias, mas também as suas famílias, cuidadores e comunidades em geral.

Com base nestas práticas promissoras, os esforços futuros devem centrar-se no alargamento do acesso à participação cultural. Isto implica a integração do design inclusivo nas instituições culturais tradicionais e a garantia de que as intervenções baseadas nas artes não são um luxo ocasional, mas uma componente essencial dos cuidados holísticos da demência. Para tal, é necessária uma coordenação entre os serviços de saúde, organizações culturais, organismos educativos e decisores/as políticos/as, bem como uma investigação contínua para aperfeiçoar e avaliar as intervenções.

Em última análise, as diversas experiências recolhidas na Alemanha, Irlanda, Países Baixos, Portugal e Bulgária, convergem para uma ideia comum: as pessoas com demência, independentemente da fase ou gravidade, mantêm uma necessidade e um direito fundamentais de participar na vida cultural e criativa das suas comunidades. Apoiar esta participação não é apenas uma questão de benefício terapêutico; é uma questão de dignidade, justiça e inclusão social.

04

Desafios e exigências



"Penso que o maior obstáculo é aceitar as pessoas como elas são neste momento. Isso pode ser um desafio em espaços públicos."

(Susanne Schmidt-Neubauer, conselheira, artista, animadora de workshops - Áustria)

Como demonstrado nos capítulos anteriores, as atividades artísticas e culturais podem enriquecer muito a vida de pessoas com demência, oferecendo momentos de alegria, conexão e autoexpressão. Estas experiências são altamente valorizadas - não só pelas pessoas diretamente afetadas, mas também pelas suas famílias, cuidadores/as e pela sociedade.

No entanto, para que a participação cultural maximize todo o seu potencial, devem ser cumpridas algumas condições importantes. Estas condições estão relacionadas com as circunstâncias de vida das pessoas com demência e com as estruturas e abordagens das instituições culturais e dos ambientes de cuidados. É importante salientar também que, os diferentes países se encontram em fases diferentes, no que diz respeito aos processos e programas estabelecidos para a criação de espaços amigos da pessoa com demência.

SITUAÇÃO DE VIDA E NECESSIDADES INDIVIDUAIS

As oportunidades de participação cultural estão intimamente ligadas às situações de vida individuais e variam em conformidade. As pessoas que vivem em casa, podem deparar-se com desafios como a mobilidade reduzida, o apoio limitado dos membros da família devido a restrições de tempo, sentimentos de isolamento ou o impacto do estigma social (Cornejo, C. et al., 2025).



"Não gosto de ir sem companhia; isso faz-me sentir mais à parte."

(Pessoa que vive com demência, Bulgária)

Nos centros de cuidados residenciais, as atividades culturais fazem frequentemente parte de ofertas organizadas em grupo, o que pode facilitar o acesso. No entanto, há espaço para melhorar ainda mais estas atividades, oferecendo mais oportunidades de conceção individualizada, expressão pessoal e flexibilidade. O apoio e a formação do pessoal, orientados para a personalização das experiências culturais, podem fazer uma diferença importante neste domínio (Hatton, 2021).

"O conjunto de diferentes pontos de partida, era demasiado amplo para fazer justiça a todos/as."

(Andrea Braun, guia de exposições, Alemanha, sobre o facto dos diferentes graus da doença serem um desafio; Netzwerk Kultur und Demenz, 2021:36)

À medida que a doença progride, as alterações cognitivas podem influenciar a forma como os indivíduos participam social e culturalmente. Por vezes, as decisões sobre as atividades são tomadas sem o envolvimento da pessoa com demência, o que pode limitar involuntariamente o seu sentido de autonomia e de autodeterminação. Ao mesmo tempo, as pessoas do seu meio – amigos/as, vizinhança ou mesmo cuidadores/as profissionais - podem sentir-se inseguros/as quanto à forma de se envolverem, levando a uma hesitação ou superproteção, que pode aumentar involuntariamente o isolamento (Holzapfel et al., 2025).

As entrevistas confirmam que muitas pessoas com demência continuam a desejar atividades relevantes, ligação social e reconhecimento da sua identidade. As artes e a cultura podem dar um contributo importante para a realização destes desejos. No entanto, para que isso aconteça, os programas devem ser concebidos de forma a serem facilmente acessíveis, claramente comunicados e relevantes para os interesses e necessidades individuais.



> "As pessoas não querem ser entretidas; as pessoas querem uma vida com significado."
>
> (Teun Toebes, inovador na área da saúde e ativista humanitário, Países Baixos)

CONCEÇÃO, CAPACITAÇÃO E AVALIAÇÃO DO PROGRAMA

Embora exista uma sensibilização crescente para a demência, nas instituições culturais e de prestação de cuidados, há ainda muitas oportunidades para expandir os conhecimentos, as competências e a cooperação nesta área. O pessoal que desempenha funções de enfermagem e de prestação de cuidados, por exemplo, pode beneficiar de mais formação/capacitação no apoio às necessidades emocionais, comunicativas e psiquiátricas de pessoas com demência. Do mesmo modo, os/as profissionais da cultura, podem beneficiar de orientações e recursos sobre a forma de conceber e proporcionar experiências inclusivas e amigas de pessoas com demência.

Em alguns países, como a Bulgária, a capacitação e os materiais específicos sobre este tema ainda não estão sistematicamente integrados no ensino básico ou no desenvolvimento profissional contínuo. Isto representa uma clara oportunidade para desenvolver novos programas de formação e aumentar a sensibilização em todos os setores (Ilieva et al., 2025).

Uma abordagem promissora reside no desenvolvimento de programas flexíveis, cocriados e centrados na pessoa. As pessoas com demência respondem às atividades artísticas e culturais de formas muito diferentes, dependendo dos seus interesses, história de vida, humor e capacidades cognitivas. Os formatos tradicionais, como concertos longos ou exposições complexas, podem nem sempre corresponder a essas necessidades. Em vez disso, os formatos curtos, claramente estruturados e adaptáveis, oferecem espaço para a experiência e expressão individuais.

Para além da conceção de conteúdos, os aspetos estruturais também são importantes, tais como entradas acessíveis, caminhos sem barreiras, horários de funcionamento adequados e funções claramente definidas nas equipas, para apoiar a inclusão. A formação centrada na redução do estigma e na melhoria da comunicação pode reforçar a confiança nos espaços culturais, tornando-os mais inclusivos e acolhedores para todos.

Muitos familiares e cuidadores/as expressam incerteza sobre se os serviços culturais são adequados e benéficos para os seus entes queridos, muitas vezes porque a informação é incompleta ou pouco clara. Isto representa uma oportunidade para as instituições culturais comunicarem de forma mais transparente e confiante sobre o que oferecem às pessoas com demência.

> "Um dos desafios, seria o facto das instituições reconhecerem o tempo necessário ou dedicado à formação. O curso de formação é de três dias. ... por vezes, para numa organização, são cinco dias, dependendo do número de participantes. Há três dias de formação e depois há outra sessão para cada membro do pessoal, em que é realizada uma sessão prática."
>
> (Gestora do programa, Irlanda)

Os/as cuidadores e os/as familiares desempenham um papel duplamente essencial na participação: muitas vezes tornam possível o envolvimento cultural através do seu apoio, mas podem também limitá-lo involuntariamente devido à superproteção ou à incerteza (Polden et al., 2025; Kasper et al., 2015). Por conseguinte, é importante que os programas culturais também considerem e apoiem as necessidades dos/as acompanhantes, fornecendo orientação, tranquilidade e libertando-os/as de responsabilidades desnecessárias (Liu et al., 2022).

ACESSIBILIDADE FÍSICA E AMBIENTE INCLUSIVO

Os/as cuidadores/as e os/as profissionais, referem vários aspetos que influenciam a facilidade com que as pessoas com demência podem visitar as instituições culturais. A acessibilidade física continua a ser um fator-chave, com caraterísticas como casas de banho sem barreiras, elevadores em vez de escadas, ambientes de baixo estímulo e ajudas úteis para a mobilidade ou a continência, que aumentam consideravelmente o conforto e a confiança (Hatton, 2021).

> "Uma vez estávamos num concerto e ele foi à casa de banho no momento errado. Foi numa igreja e depois ele queria voltar para onde estávamos sentados. Mas isso significava que ele tinha de atravessar a igreja toda, e passar mesmo em frente ao maestro, felizmente, foi intercetado por amigos que o viram e acharam que seria melhor se ele ficasse com eles. Portanto, sim, as pessoas são um pouco imprevisíveis quando estão num espetáculo".
>
> (Cuidadora informal, Países Baixos)

Alguns espaços culturais podem ainda ser melhorados através do ajuste da iluminação, evitando estímulos sensoriais excessivos e fornecendo sinalética clara e facilmente compreensível. Estes ajustes não só beneficiam

visitantes com demência, como também melhoram o ambiente para todos os/as visitantes.

Um/a profissional de musicoterapia da Irlanda referiu que a inclusão, não tem apenas a ver com o acesso físico, mas também com o ambiente: "Por vezes, até fazer passar as pessoas pela porta é um desafio. Não se trata apenas do acesso físico, mas também do facto de se sentirem bem-vindas nesse espaço". Criar este sentimento de boas-vindas requer a consciencialização, sensibilidade e abertura do pessoal, qualidades que podem ser encorajadas e reforçadas através da formação e de uma liderança positiva.

Os transportes também podem desempenhar um papel decisivo, especialmente nas zonas rurais, onde as opções de mobilidade adequadas podem ser limitadas. Os formatos culturais móveis e as atividades de sensibilização que levam os eventos diretamente a diferentes comunidades ou contextos de prestação de cuidados, são formas criativas de ultrapassar essas barreiras (Van Boekel et al., 2025). Um/a especialista sublinha, numa entrevista nos Países Baixos, que os programas culturais devem ser sempre concebidos para não terem barreiras, serem facilmente acessíveis e responderem às necessidades individuais. Se a participação no exterior não for possível, as experiências culturais podem ser trazidas diretamente para os lares.



"Talvez os eventos culturais devessem ser trazidos para mais perto deles/as [...]. Poder-se-ia tentar encontrar um local para acolher uma exposição itinerante que percorresse as diferentes cidades da Irlanda. E o mesmo poderia ser feito com a música."

(Cuidador/a formal, Irlanda)



RECURSOS, INVESTIMENTO E SUSTENTABILIDADE

O reforço do papel da participação cultural nos cuidados à demência exige um compromisso a todos os níveis de planeamento e implementação. Isto inclui uma conceção cuidadosa do programa, o desenvolvimento contínuo da mão de obra e um apoio financeiro sustentável. Embora isso possa apresentar desafios relacionados com os recursos, esse investimento acaba por beneficiar toda a instituição, criando uma oferta mais inclusiva, reativa e orientada para a comunidade (Polden et al., 2025).

A qualidade dos programas culturais depende da formação específica dos/as mediadores culturais e da estreita colaboração com profissionais de saúde e outras partes interessadas. Os programas inclusivos devem ser concebidos para cativar todos/as os/as visitantes, independentemente da demência, melhorando a acessibilidade global. Por exemplo, as bibliotecas ilustram que os princípios básicos de comunicação respeitosa, paciência e clareza na abordagem aos/às visitantes, melhoram a experiência de todos/as, e não apenas das pessoas com demência (Holzapfel et al., 2025).

O desenvolvimento de formatos de programas que satisfaçam tanto as necessidades cognitivas, como emocionais continua a ser um objetivo importante. Atualmente, muitas ofertas culturais ainda oferecem espaço para adaptação e inovação a este respeito. O desenvolvimento profissional sistemático e as oportunidades de formação/capacitação, podem garantir que os/as profissionais da cultura se sintam confiantes para trabalhar com públicos diversificados.

O apoio financeiro é outro fator fundamental. As pessoas entrevistadas observaram que as estruturas de financiamento podem, por vezes, moldar o conteúdo dos programas, levando as instituições a planear de acordo com os orçamentos disponíveis e não com as necessidades reais das pessoas com demência. Uma mudança para um financiamento estável e baseado nas necessidades pode dar mais espaço à criatividade e à qualidade. Em alguns países parceiros, como a Bulgária, os programas para pessoas com demência, ainda não estão estabelecidos como um serviço regular e dependem frequentemente de projetos externos ou de compromissos voluntários (Ilieva et al., 2025).

> "Muito importante é sintonizarmo-nos com a pessoa com demência, alinhando-nos com as suas necessidades. Que grupo é que eu tenho? Que grupo estou a trazer para aqui? Em que ponto estão? O que é que eles e elas podem fazer e o que é que não podem fazer? Sintonizar-se com as pessoas, e não pensar: "Ei, tenho uma coisa divertida. Oh, o que é que podemos fazer com isto para as pessoas com demência?". Mas pensar no sentido inverso. E isso continua a ser um problema nos lares de pessoas adultas mais velhas, que pensam a partir do seu próprio sistema e não a partir da pessoa com demência."
>
> (Dick Kits, profissional de saúde e professor, Países Baixos)

Mesmo quando as ofertas são gratuitas, custos como o transporte ou a necessidade de um acompanhante podem criar obstáculos. Os fatores sociais e económicos também podem influenciar o acesso. Por conseguinte, é essencial reconhecer o valor da participação cultural no contexto dos cuidados à demência e garantir um apoio financeiro e político adequado (Saavedra et al., 2025).

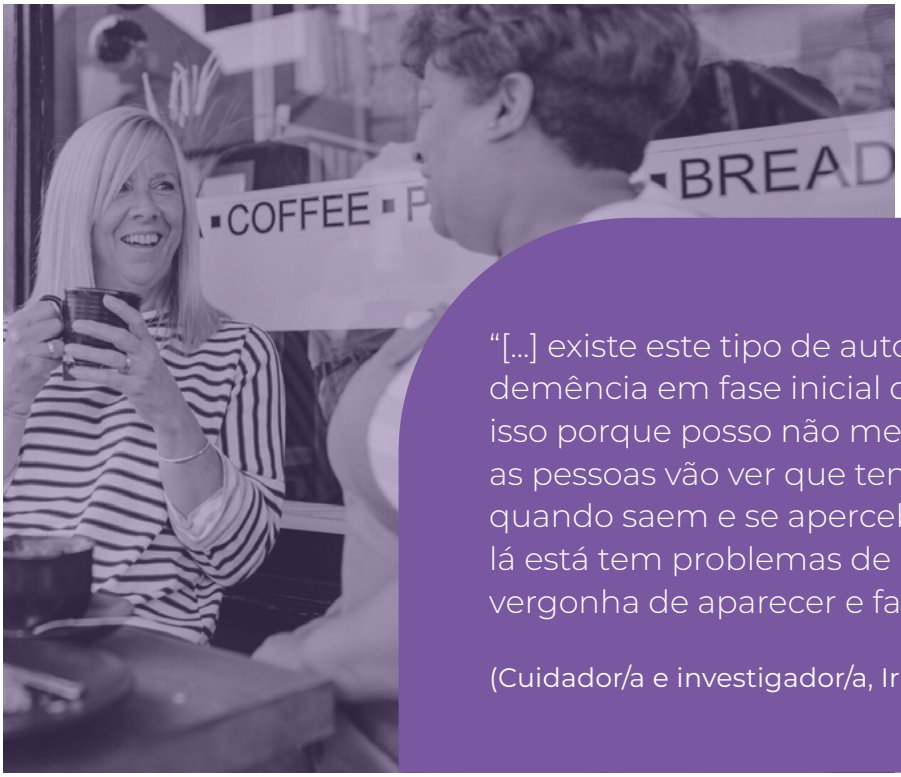
A integração dos serviços culturais no sistema mais amplo de tratamento da demência, apoiada por políticas atuais e qualificação reconhecida, é crucial para o sucesso a longo prazo.

> "Porque tem havido um interesse real no crescimento, que tem sido fenomenal nos últimos dois anos. O COVID foi transformador nesse sentido. [Assim, pela primeira vez, houve financiamento disponível para além de um mês por ano [...]. Mas agora, neste momento, são apenas seis meses. E eu penso, oh, porquê?"
>
> (Facilitador/a e diretor/a do programa, Irlanda)

A NECESSIDADE DE POLÍTICAS E DE PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS

Apesar destes resultados promissores, subsistem vários desafios e lacunas. Uma preocupação recorrente é a necessidade de infraestruturas e financiamento sustentáveis para apoiar as intervenções culturais nos cuidados à demência. Tanto nos Países Baixos como em Portugal, os relatórios sublinham que, embora existam projetos de pequena escala que são bem recebidos, estes dependem frequentemente de financiamento a curto prazo ou do estatuto de projeto-piloto, correndo o risco de serem interrompidos quando o apoio inicial termina. Para concretizar todo o potencial das artes e da cultura na inclusão à demência, deve haver uma maior integração destas práticas nos sistemas de saúde, nos currículos educativos e nos quadros de política cultural (Van Boekel et al., 2025; Saavedra et al., 2025).

Além disso, como observaram as pessoas entrevistas no projeto Memorable, a sensibilização e a compreensão do público em geral sobre a demência continuam a ser limitadas em muitos contextos, contribuindo para o receio, o estigma e a exclusão. As iniciativas de participação cultural têm um papel não só no bem-estar individual, mas também na mudança das narrativas sociais sobre o envelhecimento, a perda de memória e o declínio cognitivo. Os programas que trazem pessoas com demência para a vida cultural pública, seja através de exposições, espetáculos ou projetos de cocriação, servem para desafiar os estereótipos e expandir as conceções do público sobre o que pode ser viver com demência.



"[...] existe este tipo de autoestima. As pessoas com demência em fase inicial dizem, "oh, não quero ir a isso porque posso não me lembrar, e vou aparecer e as pessoas vão ver que tenho demência". E depois, quando saem e se apercebem que toda a gente que lá está tem problemas de memória, não têm tanta vergonha de aparecer e fazer parte desse grupo."

(Cuidador/a e investigador/a, Irlanda)

SENSIBILIZAÇÃO, PERCEÇÃO E APRENDIZAGEM

A sensibilização e a perceção do público desempenham um papel central no facto das pessoas com demência se sentirem convidadas e encorajadas a participar na vida cultural. O estigma, a incerteza e as ideias ultrapassadas sobre a demência podem levar os indivíduos e as famílias a afastarem-se das atividades sociais, com medo da rejeição ou da incompreensão (Batista, 2023; Evans-Lacko et al., 2024).

Uma informação clara, uma linguagem empática e exemplos positivos, podem ajudar a reformular estas perceções e abrir os espaços culturais a todos. Quando as pessoas com demência são representadas no discurso público como ativas, criativas e capazes de sentir alegria e de se exprimirem, a sua confiança na participação aumenta.

Tanto cuidadores/as, como profissionais, manifestaram o desejo de ter mais oportunidades para trocar conhecimentos, partilhar experiências e desenvolver um entendimento comum do que significa, na prática, uma cultura amiga da pessoa com demência. Sessões de formação/capacitação curtas ou certificados, constituem um ponto de partida útil, mas são necessários processos de aprendizagem mais profundos, em rede e contínuos para ancorar verdadeiramente esta mentalidade nas instituições (Holzapfel et al., 2025, enfatizando redes e plataformas).

É essencial uma cooperação mais forte entre as partes interessadas da cultura, dos cuidados e da comunidade. O discurso público sobre a demência, incluindo a forma como os cuidados residenciais, o envelhecimento e a doença são enquadrados, tem de avançar para uma visão das pessoas com demência, como membros presentes, participantes e valorizados pela sociedade. Só assim se poderá ultrapassar a "invisibilidade social" ou a chamada "morte social", frequentemente associada à demência (Brannelly, 2011; Liu et al., 2022).

RESUMO DAS RECOMENDAÇÕES

- **Integrar as atividades culturais na rotina de cuidados a pessoas com demência:** desenvolver e implementar diretrizes que incluam atividades culturais, como componentes padrão dos programas de tratamento da demência.

- **Promover a formação e a educação contínua de cuidadores/as:** implementar módulos de formação obrigatórios para cuidadores/as de saúde e para os/as profissionais de saúde, sobre os benefícios e a implementação de atividades culturais nos cuidados à demência.

- **Promover espaços culturais inclusivos e amigos de pessoas com demência:** incentivar as instituições culturais a desenvolver programas inclusivos e abertos a pessoas com demência, evitar a segregação e promover a inclusão social.

- **Aumentar o financiamento e os recursos para os programas culturais:** disponibilizar financiamento específico para os programas culturais, a fim de garantir um apoio financeiro sustentável às iniciativas em curso e às novas iniciativas no domínio dos cuidados com a demência.

- **Aumentar a sensibilização do público e reduzir o estigma:** promover campanhas de sensibilização do público, para informar a população sobre os benefícios da participação cultural para as pessoas com demência e para diminuir o preconceito e o estigma associados a esta doença.

i

De acordo com Dick Kits, holandês, profissional de cuidados e autor, é importante compreender como funciona o cérebro de uma pessoa com demência: "Se sabe isso, então também sabe que precisa de abordar estas pessoas lentamente, evitar fazer perguntas difíceis, estar calmo, etc. Sim, são coisas muito simples, mas são essenciais e, mesmo nos lares de pessoas adultas mais velhas, por vezes não são tidas em conta".

Em alguns casos, como o exemplo da Bulgária, o discurso público sobre as pessoas com demência e o apoio à sua inclusão social tem vindo a aumentar nos últimos anos, o que se reflete no interesse crescente por serviços como grupos de apoio a pessoas com demência e aos/às seus/suas cuidadores/as. No entanto, este discurso ainda não conduziu ao desenvolvimento de políticas nacionais ou regionais, de apoio a espaços culturais amigos da pessoa com demência. Atualmente, não existe uma estratégia nacional oficial para o diagnóstico, a prevenção e o tratamento de pessoas com demência na Bulgária.

05

Situação atual das instituições culturais amigas de pessoas com demência na Europa

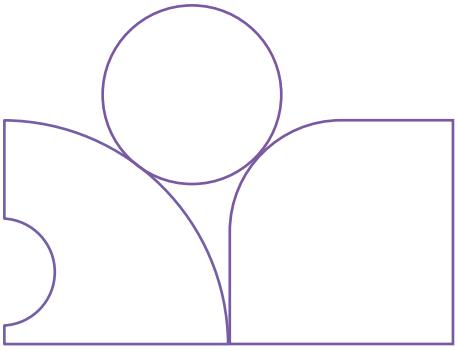
Nos últimos anos, em resposta às alterações demográficas, tem-se verificado uma mudança no tratamento da demência para uma abordagem mais holística e centrada na pessoa. O envolvimento cultural desempenha um papel central numa participação social bem-sucedida. A tónica é colocada em programas inclusivos que podem promover a participação e, assim, ter um impacto positivo no bem-estar e na qualidade de vida de pessoas com demência. No entanto, a disponibilidade e a acessibilidade de tais ofertas culturais continuam a ser um desafio, apesar das iniciativas promissoras e da crescente consciencialização (Cornejo et al., 2025).

> "As organizações de cuidadores/as devem trabalhar em estreita colaboração com as instituições culturais para garantir que as pessoas com demência e os/as seus/suas cuidadores/as sejam não só bem-vindos/as, mas também receber apoio ativo na participação em eventos."
>
> (Cuidador/a, Bulgária)

Parece haver uma sensibilização a nível europeu, mas ainda existem défices estruturais a nível nacional. Embora a consciencialização do público e dos políticos/partes interessadas, já tenha sido muitas vezes melhorada, as iniciativas e o ímpeto ainda não foram, muitas vezes, implementados de forma consistente. A investigação e as conclusões da Bulgária, por exemplo, mostraram que há pessoas com demência que são envolvidas em atividades culturais, mas há muito poucos programas concebidos especificamente para elas (Ilieva et al., 2025).

Uma participação significativa através de programas inclusivos continua a ser um desafio para o setor cultural a nível europeu. No entanto, as iniciativas e os esforços iniciais a nível micro, os programas culturais individuais, já apontam para um repensar reflexivo.

> "A nível nacional, existem poucos programas de museus especificamente concebidos para pessoas com demência e seus/suas cuidadores/as".
>
> (Alzheimer Portugal)



PANORAMA POLÍTICO NACIONAL E REGIONAL

O acesso, a participação e o envolvimento em programas culturais estão a ganhar cada vez mais destaque como prioridades em toda a Europa. Em resposta, surgiram iniciativas nacionais nos últimos anos, muitas vezes através da formação de redes políticas híbridas. A um nível macro, estas iniciativas estão tipicamente ancoradas em estratégias nacionais, lideradas por departamentos governamentais relevantes - tais como a cultura (Irlanda), assuntos familiares (Alemanha), ou saúde (Portugal e Países Baixos).

Estas estratégias partilham objetivos comuns: melhorar a qualidade de vida de pessoas com demência e das suas famílias; reforçar a colaboração entre as instituições culturais, cuidadores/as e as comunidades locais; promover a acessibilidade e a formação de pessoal; e apoiar o desenvolvimento de ambientes amigos de pessoas com demência. São, frequentemente, criados grupos de trabalho dedicados à elaboração de políticas e quadros legislativos, que estabelecem princípios e diretrizes para a implementação de estratégias culturais inclusivas em matéria de demência.

Exemplos europeus:

- **Irlanda:** Conselho das Artes da Irlanda (2010, 2024); Estratégia Nacional Irlandesa para a Demência (lançada em 2014); Campanha Demência: Compreender Juntos (lançada em 2016); Plano de Ação Estratégico para as Artes Criativas e a Saúde (2025)

- **Alemanha:** "Estratégia Nacional Alemã para a Demência" (2020-2026)

- **Países Baixos:** "A Norma Neerlandesa de Tratamento da Demência" (2020-2026); "A Estratégia Nacional para a Demência" (2021-2030); "Bem-estar e arte mediante receita médica" (2011, 2018)

- **Portugal:** "Grupo de Trabalho: Bases para a Definição de Políticas Públicas no Domínio da Demência" (2016); "Estratégia de Saúde para a Demência" (2018); "Estratégia Nacional para a Demência" (2018); "Plano Nacional de Saúde para a Demência"

Na sequência disto, são frequentemente as agências semi-estatais ou os estados federais, que promovem **iniciativas regionais** e implementam projetos.

Um exemplo digno de nota é a iniciativa incluída no "Plano Regional" português para Lisboa e a região do Vale do Tejo. Um programa-piloto em Sintra, mapeou iniciativas locais que apoiam o envelhecimento ativo, incluindo Academias e Universidades Seniores, bem como o programa "Sintra + Saúde", que oferece atividades socioculturais e informações sobre saúde. Embora as prescrições culturais não estejam explicitamente incluídas no Plano Regional, estas iniciativas foram destacadas num evento regional sobre saúde mental, onde foi proposto um website da Rede de Saúde Mental, para informar o público sobre as atividades e os parceiros disponíveis.

Isto alinha-se, nomeadamente, com o desenvolvimento em curso, de uma estratégia regional para a demência na Alemanha, com uma ênfase especial na cultura, no estado federal da Saxónia-Anhalt. A estratégia está a ser coordenada pelo "Centro de Competências para a Demência" do Estado da Saxónia-Anhalt (Landeskompetenzzentrum Demenz Sachsen-Anhalt), que funciona no "Instituto de Ciências da Saúde e Enfermagem" da Faculdade de Medicina da Universidade Martin Luther de Halle-Wittenberg.

As plataformas e **redes de diálogo** são fundamentais, porque podem atuar como um pilar do bem-estar e do desenvolvimento da comunidade, procurando uma cooperação abrangente e um compromisso cultural tanto a nível nacional como local.

Na Renânia do Norte-Vestefália, Alemanha foi lançada a rede "Demenz und Kulturelle Teilhabe" (Demência e participação cultural). Esta rede é uma colaboração entre o "Gabinete Regional para o Envelhecimento, Cuidados e Demência" deste Estado e o "Kompetenzzentrum für Kulturelle Bildung im Alter und inklusive Kultur" (Kubia; Centro de Competências para a Educação Cultural na Velhice e Cultura Inclusiva). O objetivo é ligar os/as prestadores/as de serviços culturais e de cuidados, e promover atividades culturais amigas de pessoas com demência. Entre outras coisas, a rede oferece ideias para atividades culturais de baixo limiar e recursos para a participação cultural inclusiva de pessoas com demência. As iniciativas culturais também se destinam à prestação de cuidados a pessoas com demência em casa ou em instalações de cuidados prolongados.

PRÁTICAS CULTURAIS INCLUSIVAS NO DOMÍNIO DA DEMÊNCIA

As instituições culturais, as organizações artísticas locais e os grupos de defesa dos direitos das pessoas com demência começaram a adotar práticas inclusivas em relação à demência, reconhecendo o poder das artes para promover a ligação, a memória e o bem-estar. As iniciativas são frequentemente concebidas em conjunto com profissionais de saúde, artistas e pessoas com demência, e baseiam-se em princípios de coprodução, acessibilidade e práticas baseadas na reminiscência. Estas iniciativas podem incluir tanto experiências personalizadas, como visitas especializadas, programas adaptados e atividades sensoriais, como medidas de reforço de capacidades, incluindo oportunidades de formação e educação para o pessoal e voluntários/as.

A disponibilidade e acessibilidade de programas de educação e formação para a integração de pessoas com demência na prática cultural é um fator essencial. Estes programas constituem um campo heterogéneo, uma vez que são oferecidos por associações abrangentes ("Kubia", Alemanha), mas também, a um nível micro, pelas próprias instituições culturais ("Kunstmuseum Bonn"). Existem várias formas de criar programas de formação contínua. Por exemplo, a formação pode ser efetuada no local, nas próprias instalações de cuidados ou digitalmente. Podem ir desde a formação geral sobre, como falar com pessoas com demência, até à formação específica sobre como preparar programas amigos de pessoas com demência ou como incorporar atividades culturais nas instituições de cuidados.

A Alzheimer Nederland oferece a formação "samen dementievriendelijk" (juntos amigos da demência), destinada a profissionais que podem encontrar pessoas com demência no seu trabalho quotidiano. Os/as participantes provêm de diversas origens, incluindo empregados/as de supermercados, bancários/as e voluntários/as em instituições de cuidados. A formação centra-se no reconhecimento de comportamentos relacionados com a demência e na resposta adequada em várias situações. Uma componente central da formação é o método GOED, um acrónimo de "Geruststellen" (Tranquilizar), "Oogcontact maken" (Estabelecer contacto visual), "Even meedenken" (Pensar junto) e "Dankjewel" (Agradecer). Esta abordagem fornece passos práticos, para interagir eficazmente com pessoas com demência.

A "Age & Opportunity" (Irlanda) tem sido uma força de liderança na criação de materiais e recursos e publicou A Toolkit for Arts & Creativity in Care Settings, um guia completo para artistas, cuidadores/as e coordenadores/as, que inclui atividades práticas, orientações de segurança, sugestões de colaboração entre artistas e links para demonstrações em vídeo.

06

Exemplos de boas práticas de espaços culturais amigos de pessoas com demência

Esta secção apresenta uma seleção de exemplos dos países europeus parceiros, cada um deles identificado através da investigação realizada para os relatórios nacionais e escolhido para inclusão neste compêndio. Podem ser encontrados outros exemplos nos relatórios nacionais completos (ver Recursos).

MOVEMENT TO MUSIC: INCLUSIVE OF DEMENTIA, DUN LAOGHAIRE

O Dance Theatre of Ireland, uma das principais companhias de dança contemporânea da Irlanda, oferece uma vasta gama de aulas de dança e saúde, para pessoas de todas as idades. A companhia tem como objetivo despertar o potencial criativo de cada pessoa, ampliar o acesso à dança — incluindo pessoas que, de outra forma, poderiam ser excluídas — e promover a inovação na dança para a saúde, o bem-estar e a expressão individual. Procura também desafiar os estereótipos sobre adultos/as mais velhos/as e pessoas com doenças crónicas, ao mesmo tempo que oferece experiências de dança de alta qualidade através de aulas, workshops, espetáculos e atividades participativas.

Desde 2014, um dos seus programas mais populares tem sido o "Well-Dancefor Seniors", uma iniciativa baseada em evidências, que promove a criatividade, a mobilidade, a ligação social, o equilíbrio, a confiança e o bem-estar geral. Com base neste sucesso, o Dance Theatre of Ireland desenvolveu "Movement to Music" (anteriormente conhecido como "Dancing Well with Dementia") e "Dancing Well with Parkinson's", uma série de aulas inovadoras concebidas especificamente para indivíduos com demência e Parkinson, juntamente com os/as seus/suas cuidadores/as.



Dance Theatre of Ireland, Well-Dance: Movimento ao som da música. Fonte: Arte e Saúde / Dance Theatre of Ireland (DTI).

Lançado em 2016 em parceria com a "HSE Living Well with Dementia" (LWwD) - "Community Health Organisation (CHO)", um programa que apoia pessoas com demência a viverem em casa e a manterem-se ativas na sua comunidade, "Movement to Music" é uma atividade regular da LWwD, que oferece uma aula de dança todas as quartas-feiras, no Holy Family Parish Hall, em Dun Laoghaire, por 5 euros por aula. Esta atividade acolhedora reúne indivíduos com demência e as suas famílias ou cuidadores/as,

com a assistência de voluntários/as do LWwD, centrando-se na musicalidade, ritmo e expressão alegre para promover o bem-estar e a ligação à comunidade.

As aulas começam normalmente com os/as participantes sentados/as e progridem gradualmente para a posição de pé e em movimento, utilizando imagens e visualizações para inspirar movimentos suaves. A música cuidadosamente escolhida incentiva a criatividade, a imaginação e a autoexpressão. Estas aulas proporcionam aos/às participantes a oportunidade de estarem totalmente presentes, de envolverem os seus sentidos e de se reconectarem com a sua independência e individualidade. O resultado é uma atmosfera animada, sociável e cheia de alegria.

Em 2018, o Saint Joseph's Shankill, o maior centro de dia e residencial da Irlanda dedicado ao tratamento da demência, iniciou um programa-piloto com a duração de um ano, financiado pelo "HSE National Lottery Fund" e dirigido pelo coreógrafo Robert Connor do Dance Theatre of Ireland. O programa teve sessões semanais com 25 participantes, apoiados por oito voluntários/as dedicados/as, explorando a forma como a dança e a música podem melhorar o bem-estar. Estas aulas criaram um espaço seguro e inclusivo onde os/as participantes se sentiram valorizados/as, amados/as e ligados/as, abordando as suas complexas necessidades sociais, emocionais, psicológicas e físicas. Atualmente, a Saint Joseph's continua a oferecer estas aulas de dança a clientes e residentes do Day Club, em parceria com o Dance Theatre of Ireland, com apoio contínuo através de donativos.

Enquanto instituição de caridade sem fins lucrativos, o trabalho do Dance Theatre of Ireland, tem sido apoiado pelo "Arts Council", pelo "Dun Laoghaire-Rathdown County Council", pelo "HSE", pelos "Ireland Funds", pelo "Department of Culture", pelo "Heritage and the Gaeltacht" e por donativos privados. O Dance Theatre of Ireland foi finalista nacional dos prémios National Lottery Good Causes Awards, em 2019, e vencedor do condado, em 2021, 2022 e 2024, na categoria Artes e Cultura.

Fontes e informação adicional: Dance Theatre of Ireland, Living Well with Dementia, Arts and Health, St Joseph Shankill e Dementia: Understand Together.



Dance Theatre of Ireland, Well-Dance: Movimento ao som da música.
Fonte: Arte e Saúde / Dance Theatre of Ireland (DTI).

RAP-CD REMINITENZ

A ideia de dar voz às pessoas com deficiências cognitivas através da música no "Dementia Support Stuttgart", surgiu do contacto com um/a cuidador/a e rapper. Num projeto de CD, pessoas com demência contribuíram com as suas histórias e pensamentos pessoais para canções de rap, embora nenhuma delas tivesse qualquer experiência anterior neste tipo de produção musical. Em discussões abertas com os/as participantes, foram explorados temas individuais como a alegria de viver, a natureza, o amor e a pressão social. Os/as colaboradores/as do "Dementia Support Stuttgart" deram apoio como assistentes de escrita e redigiram as letras, que foram revistas em conjunto. Depois de aprovada, a letra foi musicada pelo rapper e contou com a colaboração de outros músicos. O resultado é espetacular: um CD áudio produzido profissionalmente, com folheto, letras e fotografias dos/as participantes.

Fonte: https://demenzjournal.com/magazin/kultur/buehne/personenzentrierte-raps/
Vídeo "Ich bereue nichts" na KuKuK-TV YouTube Chanel: https://youtu.be/jitO-5XdK-Q.



© Demenz Support Stuttgart and MEIN NAMEIST NASE

SWITCH2MOVE

A "Switch2Move" é uma iniciativa holandesa que oferece programas de movimento concebidos para adultos/as mais velhos/as, particularmente pessoas com demência, doença de Parkinson, esclerose múltipla ou outras doenças físicas e mentais crónicas. O programa integra dança, música e movimento terapêutico, para melhorar o bem-estar físico, cognitivo e emocional. A metodologia é baseada em estudos científicos e assenta na convicção de que o movimento criativo promove a ligação social, a expressão emocional e o envolvimento cognitivo.

A "Switch2Move" utiliza o programa Social Implicit Movement (SIM), que combina elementos da dança, da fisioterapia e da psicologia. As sessões são concebidas para serem acessíveis, com movimentos que podem ser executados sentados ou em pé, acomodando indivíduos com vários níveis de mobilidade. A música desempenha um papel central, ajudando na recuperação da memória e no envolvimento emocional. O programa também dá ênfase à aprendizagem implícita, permitindo que os/as participantes se envolvam sem a pressão de instruções explícitas, o que é benéfico para indivíduos com deficiências cognitivas.



O “Switch2Move” é implementado por profissionais em vários locais nos Países Baixos, incluindo centros comunitários e instalações de cuidados. O programa colabora com organizações como a “GeheugenVenster” para integrar as suas ofertas em lares de pessoas adultas mais velhas. Além disso, a “Switch2Move” desenvolveu um sistema doméstico baseado na televisão, para facilitar os exercícios apoiados por música em casa, aumentando a acessibilidade para pessoas que não podem participar em sessões presenciais.

Os/as participantes podem receber duas aulas experimentais por 10 euros e acesso mensal ilimitado por 42 euros (para 2 pessoas, incluindo um/a parceiro/a). As aulas são dadas semanalmente, consoante o local. As sessões duram, normalmente, de 45 a 60 minutos.

Embora ainda estejam a ser realizados estudos em grande escala e a longo prazo sobre o impacto do “Switch2Move”, a investigação inicial e o feedback dos/as participantes, indicam resultados positivos em termos de envolvimento, bem-estar emocional e atividade física entre os indivíduos com demência. A Universidade de Tecnologia de Eindhoven, publicou um estudo científico sobre a eficácia do sistema baseado em casa do programa, indicando efeitos positivos na iniciativa e no empenhamento das pessoas com demência. Os/as participantes relataram sentimentos de prazer, calma e alívio durante as sessões. O “Switch2Move” oferece um programa de formação pós-bacharelato chamado “Dansant Coaching”, para profissionais de saúde, assistência social e educação. Esta formação dota os profissionais das competências necessárias para implementar a metodologia “Switch2Move”, promovendo a escalabilidade e a integração em vários contextos de cuidados.

Fonte: https://switch2move.com.



PROJETO AZURE: VISITAS A INSTITUIÇÕES CULTURAIS AMIGAS DE PESSOAS COM DEMÊNCIA

O “Azure” é um programa que melhora o acesso de pessoas com demência e dos membros das suas famílias a galerias e museus em toda a Irlanda. Melhora a sua experiência e envolvimento, em instituições culturais através de atividades artísticas e formação do pessoal. Desde a sua criação em 2012, o “Azure” juntou a “Age & Opportunity”, a “Alzheimer’s Society of Ireland”, a “Butler Gallery in Kilkenny” e o “Irish Museum of Modern Art” (IMMA) em Dublin numa parceria de colaboração.

Atualmente, mais de 35 galerias, museus e centros de arte em toda a República da Irlanda e Irlanda do Norte, formaram pessoas das suas equipas para proporcionar visitas guiadas inclusivas a pessoas com demência.

Inspirado no “Meet Me at MoMA Project“, o “Azure” promove e normaliza a participação de pessoas com demência e dos/as seus/suas cuidadores/as na vida quotidiana da comunidade e torna os espaços culturais mais amigos de pessoas com demência. Os/as participantes são convidados/as a observar e discutir obras de arte, num ambiente seguro e acolhedor, apoiados por facilitadores/as formados/as, que incentivam a conversa e o envolvimento ao ritmo de cada pessoa.

Os museus oferecem visitas mensais para pequenos grupos de até oito pessoas, concebidas para indivíduos com demência, as suas famílias e amizades. As visitas também são adaptadas a lares de pessoas adultas mais velhas, instalações de cuidados e grupos de apoio social ou de demência. As visitas “Azure” são gratuitas e

podem ser efetuadas pessoalmente ou online. Durante cada visita, os e as participantes exploram e discutem três a quatro obras de arte com um/a facilitador/a formado/a, seguido de uma oportunidade para conversar e partilhar uma chávena de chá ou de café.

O programa também oferece cursos de formação a funcionários/as de galerias e museus, educadores/as, guias, voluntários/as e artistas. A formação custa 675 euros por participante e tem a duração de 4 a 5 dias. Inclui sessões de informação sobre o envelhecimento e a sensibilização para a demência (como os tipos de demência e a linguagem recomendada), uma introdução à metodologia "Azure", competências de facilitação, orientação sobre capacitação online, prática reflexiva e sessões de capacitação orientadas para a prática.

O projeto-piloto do programa foi avaliado em 2012, utilizando uma abordagem de métodos mistos, combinando observações, entrevistas, sessões de capacitação e questionários para recolher informações de participantes com demência, cuidadores/as, pessoal do museu e artistas. A avaliação concluiu que se tratou de uma experiência positiva e significativa, salientando o potencial das sessões de arte facilitadas para envolver pessoas com demência em contextos culturais. Os e as participantes mostraram gosto, interesse e momentos de ligação, com os/as observadores/as a registarem uma série de respostas emocionais e níveis de envolvimento, desde contribuições verbais a interações não verbais subtis. Os/as cuidadores/as e facilitadores/as descreveram as sessões como acolhedoras e de apoio. Os desafios incluíram questões logísticas, como cancelamentos de última hora, barreiras de acessibilidade e diferenças nas capacidades cognitivas e físicas dos/as participantes, que exigiram abordagens flexíveis. A avaliação global recomendou a disponibilização de facilitadores/as com formação, a seleção cuidadosa dos locais e das obras de arte e a concessão de mais tempo para o recrutamento.

Fontes e informações adicionais:

https://ageandopportunity.ie/engage/azure-dementia-friendly-tours/

https://www.butlergallery.ie/assets/documents/Azure-Evaluation-2012.pdf

https://ageandopportunity.ie/wp-content/uploads/2024/05/Azure-Group-Training-Course-Outline.pdf



Formação Azure para professores de arte e artistas. Fonte: Age & Opportunity.

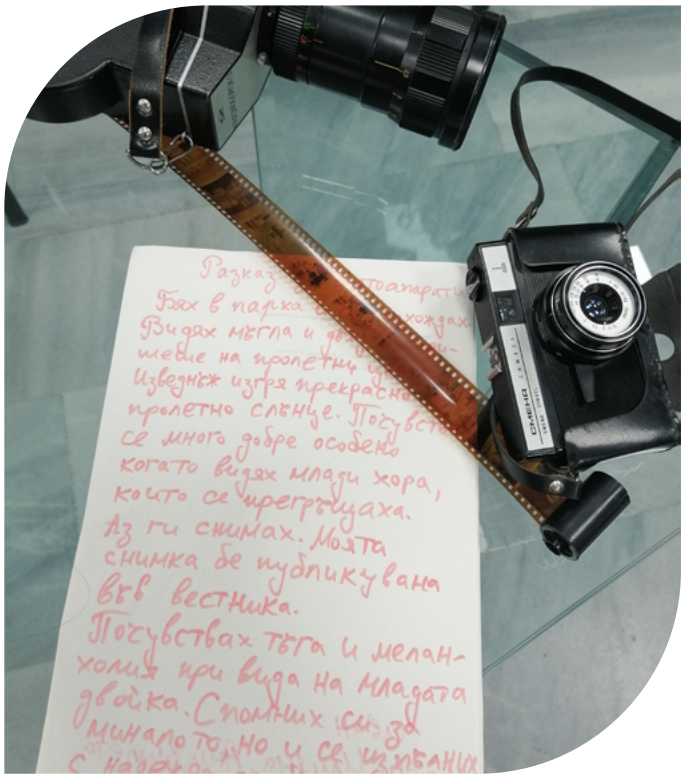
PROJETO AIDA (INTERAÇÃO DE PACIENTES COM ALZHEIMER ATRAVÉS DO DIGITAL E DAS ARTES)

O projeto foi financiado através do programa Erasmus+ e resultou no desenvolvimento da metodologia "AIDA", que inclui cenários de aprendizagem, fichas práticas/atividades e um conjunto de ferramentas para profissionais/educadores(as)/operadores(as). No âmbito do projeto, foram facilitadas atividades culturais locais a pessoas com demência, com o objetivo de manter as suas capacidades cognitivas e melhorar a sua qualidade de vida global. Estas atividades tiveram lugar em instituições culturais, tais como museus e galerias, nos países parceiros, e foram realizadas pelas equipas da Associação Alzheimer Bulgária e dos museus. No âmbito do projeto, foram desenvolvidos e testados quinze cenários com atividades diferentes, que podem ser consultados no website do projeto.

A fase-piloto, durante a qual a metodologia foi implementada na prática, teve lugar em 2023. Na Bulgária, as atividades foram realizadas no Museu Politécnico Nacional. A equipa do museu recebeu formação extensa sobre o tema do envolvimento e comunicação com pessoas com demência antes da implementação da fase piloto. Para além da formação de facilitadores/as, utilizaram-se locais acessíveis para acomodar os/as participantes mais velhos/as. Esta iniciativa foi gratuita.

As atividades durante a fase piloto, envolveram os e as participantes com sucesso. O estado de espírito das pessoas com demência foi medido numa escala, antes e depois de cada sessão, e os resultados mostram uma melhoria do estado de espírito após as sessões. Para além disso, o





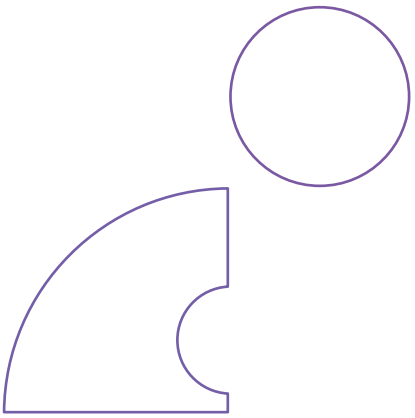
Fonte: Associação de Alzheimer da Bulgária

feedback dos/as participantes e dos/as seus/suas cuidadores/as foi extremamente positivo.

Estas atividades foram implementadas dentro do prazo do projeto "AIDA", que terminou em 2023. No entanto, existe potencial para a replicação destas atividades. Como mencionado acima, foram desenvolvidos vários cenários para envolver as pessoas com demência. Esta iniciativa pode ser mais desenvolvida através da inclusão de mais instituições de museus ou galerias, proporcionando uma variedade de experiências culturais para pessoas com demência.

O "AIDA" foi um projeto pioneiro na região da Bulgária. As reações positivas dos/as participantes e dos/as seus/suas cuidadores/as, bem como a disponibilidade de especialistas culturais para facilitar atividades deste tipo, mostram que existe um enorme potencial para a implementação futura destas e de outras atividades semelhantes para pessoas com demência.

Informações adicionais: https://artzheimer.eu/





VISITAS VIRTUAIS A SÍTIOS CULTURAIS E HISTÓRICOS

Em 2023, a "Compassion Alzheimer Bulgaria Foundation" implementou uma iniciativa cultural concebida especificamente para pessoas com demência. O projeto visava criar experiências culturais significativas e inclusivas através de visitas guiadas a locais históricos e culturais, sessões de terapia artística e atividades de reminiscência em museus. A iniciativa foi possível graças ao apoio financeiro do fundo "For Our Parents" da "BeCause Foundation". A iniciativa envolveu mais de 60 residentes em lares para pessoas com demência em Razgrad e Kazanlak, bem como, participantes do Centro de Dia para pessoas com demência, em Varna. Participantes, com idades compreendidas entre os 55 e os 90 anos e com diferentes graus de declínio cognitivo, participaram em 20 sessões conduzidas por profissionais especializados em terapia artística, património cultural e cuidados com a demência.

O projeto abordou a necessidade de uma participação cultural que fosse amiga de pessoas com demência, oferecendo atividades adaptadas às necessidades cognitivas e emocionais dos/as participantes. Através da arte, da música e da reminiscência, o projeto proporcionou oportunidades de autoexpressão, ligação emocional e estimulação da memória. As visitas a museus permitiram que os/as participantes se relacionassem com obras-primas visuais e com o património nacional, enquanto as visitas virtuais constituíram uma alternativa acessível para as pessoas que não podiam viajar. A elevada sensibilidade artística criou um espaço em que todas as pessoas envolvidas puderam desfrutar e interpretar a experiência à sua maneira, reforçando assim um sentimento de dignidade e inclusão.



Fonte: Fundação Compassion Alzheimer

A "Compassion Alzheimer Bulgaria Foundation" organizou e dirigiu a iniciativa em estreita colaboração com instituições de cuidados locais que facilitaram a participação e prestaram apoio logístico. O programa foi totalmente financiado pela "BeCause Foundation", assegurando a sua gratuitidade para todos/as os/as participantes. Os recursos necessários incluíram pessoal formado, locais acessíveis e ferramentas tecnológicas para a participação virtual. Mais de 60 participantes tomaram parte nas sessões, e o projeto contribuiu para melhorar o bem-estar, o envolvimento emocional e uma rotina diária mais significativa para as pessoas mais velhas envolvidas.

As atividades aconteceram em 2023 e o seu impacto sugere um forte potencial de continuação ou replicação noutras regiões. O projeto demonstrou que, com a abordagem certa, pessoas com demência podem participar em experiências culturais e beneficiar delas. A combinação de turismo cultural, práticas artísticas terapêuticas e design inclusivo, faz desta iniciativa um exemplo notável de como o envolvimento cultural pode ser adaptado aos cuidados com a demência, de uma forma significativa e sustentável.

LÄNGER FIT DURCH MUSIK!

Enquanto membro da "Estratégia Nacional para a Demência na Alemanha", a "Bundesmusikverband Chor & Orchester e.V." (BMCO) tem vindo a gerir o programa de financiamento "Länger fit durch Musik!" para a produção musical sensível à demência desde o início de 2023. O projeto destina-se especificamente a clubes, coros, orquestras e conjuntos do setor da música amadora. Durante os quatro anos de duração do programa, a tónica será colocada em medidas de sensibilização, na promoção de projetos-modelo e em oportunidades de formação. O programa foi concebido para produzir resultados educativos relevantes e, a longo prazo, partilhar os resultados





Fonte: Carlo Farner, © Mit-einander Hochrhein

da monitorização científica e as experiências práticas dos conjuntos com um vasto público. O programa será objeto de um acompanhamento científico e terminará com um congresso especializado. O programa compreende quatro áreas de atividade: (1) ações de sensibilização, (2) promoção de projetos exemplares, (3) ofertas de qualificação e (4) acompanhamento científico com um congresso de encerramento.

Os conjuntos musicais, os coros e as orquestras funcionam como locais de bem-estar e de co-criação para pessoas com demência. A música, por conseguinte, permite especificamente a participação. O programa de formação apoia os/as chefes de agrupamento no seu trabalho e fornece informações especializadas de especialistas. Faz parte do programa de financiamento e não pode ser frequentado separadamente. Os fundos são disponibilizados pelo Ministério Federal da Família, de Seniores, das Mulheres e da Juventude e pelo Ministério Federal da Saúde (BMFSJ) no âmbito da "Estratégia Nacional para a Demência na Alemanha". O projeto visa incentivar especialmente os conjuntos amadores a candidatarem-se a financiamento. Podem candidatar-se a financiamento até 9500 euros. O financiamento está disponível para projetos musicais que envolvam ativamente pessoas com demência, por exemplo, através de ensaios conjuntos regulares, workshops ou séries de concertos. Na segunda ronda de financiamento, são selecionados e financiados 20 projetos-modelo para o ano de 2025.

Em 2026, o BMCO voltará a organizar um congresso interdisciplinar em Karlsruhe, sob o título "Musizieren für und mit Menschen mit Demenz - Perspektiven für Chöre und Instrumentalensembles", em cooperação com a Universidade de Educação de Karlsruhe. A tónica será colocada na prática musical, como o canto e a produção musical sensíveis à demência. O objetivo é criar novos impulsos para o trabalho inclusivo em coros e orquestras. O congresso reúne experiências para um público alargado, pelo que se destina a músicos, líderes de agrupamentos, musicoterapeutas, cuidadores/as e todas as pessoas interessadas.

Quelle und weitere Informationen: https://bundesmusikverband.de/foerderung/lfdm/.



MARCAR O LUGAR - ENCONTROS NO MUSEU

"Marcar o Lugar" criou um modelo de intervenção replicável de programas de fruição artística e cultural, para ser implementado em museus, destinado a indivíduos com demência e seus/suas cuidadores/as. Trata-se de uma abordagem em duas partes: em primeiro lugar, os/as participantes envolvem-se na observação e apreciação direta de objetos artísticos, relacionados com temas pré-determinados, promovendo a exploração das ligações entre esses objetos e as perspetivas e experiências individuais; em segundo lugar, os/as participantes criam obras artísticas originais, inspiradas nos temas.

Seis sessões semanais, com a duração aproximada de duas horas cada, para pequenos grupos de pessoas com demência e seus cuidadores. São explorados temas-chave, suscetíveis de promover um maior envolvimento dos/as participantes, tais como culturas e tradições, espaços e lugares, identidade, objetos do quotidiano e hábitos de vida, relações interpessoais e laços estabelecidos.

Este projeto é o resultado de um processo de cocriação que reúne todos os intervenientes do projeto: a Associação Alzheimer Portugal, mediadores culturais de museus, artistas e participantes - pessoas com demência e os/as seus/suas cuidadores/as formais e informais. O projeto beneficiou ainda da colaboração da Universidade Católica Portuguesa, na sua avaliação, cujos resultados ajudaram a avaliar o impacto destes programas no seu público-alvo, bem como a identificar os elementos-chave a incorporar em iniciativas futuras. O projeto "Marcar o Lugar - Encontros no Museu", orgulhosamente apoiado pela marca "A Vida Portuguesa", tem como objetivo criar uma experiência mais rica e sensorial ao longo de todo o seu percurso.

O programa evidenciou uma melhoria nos laços estabelecidos entre a pessoa com demência e o/a seu/sua cuidador/a, bem como o desenvolvimento de novas relações, o aumento da participação e a inclusão social dos/as participantes. De acordo com os resultados obtidos nos programas-piloto, houve evidência de uma melhoria do humor e do bem-estar dos/as participantes, bem como uma melhoria significativa da qualidade de vida das pessoas com demência.

Até à data, foram realizados quatro programas-piloto entre 2020 e 2022. Os locais dos museus-piloto que implementaram este modelo foram o MAAT e o Museu de Lisboa. O modelo criado pretendeu ser suficientemente abrangente para ser utilizado de acordo com a coleção de cada museu e as diferentes linguagens



Marcar o Lugar no Museu de Lisboa
Fonte: © José Frade



Marcar o Lugar no MAAT, 2022, com a gentil autorização da Fundação EDP/MAAT
Fonte: © Paulo Alexandre Coelho

artísticas (imagem, texto, som e movimento), mas suficientemente flexível para permitir que os interesses e preferências dos/as participantes moldem a experiência. Assim, cada programa é ajustado às necessidades e particularidades de cada grupo.

Fontes: https://alzheimerportugal.org/marcarolugar/, https://www.ccb.pt/programa-marcar-o-lugar-encontros-no-museu/, https://alzheimerportugal.org/museu-de-lisboa-marcar-o-lugar/ , https://acessocultura.org/wp-content/uploads/2023/06/101_pt.pdf.

O CORO FORGET ME NOTS

O "Forget Me Nots Organisation" é um coro comunitário inclusivo relativamente à demência, com sede no nordeste de Dublin, fundado em 2014 com o apoio inicial do "Fingal County Council Arts Office" e da Community Affairs. Enquanto instituição de solidariedade social registada na Irlanda, a organização promove o envolvimento da comunidade através da música, centrando-se na inclusão, no bem-estar e nas ligações intergeracionais, ao mesmo tempo que oferece um espaço social para as artes de qualidade.

A organização tem por objetivo criar um coro acolhedor para adultos/as mais velhos/as, pessoas com demência e respetivas famílias, bem como para a comunidade sénior local. Oferece acesso a atividades musicais de alta qualidade, geridas por profissionais, que promovem a inclusão social e o bem-estar. A iniciativa também incentiva um envolvimento mais amplo da comunidade sempre que possível, incluindo lares locais de pessoas adultas mais velhas, crianças educadas pelo método Montessori e escolas, ao mesmo tempo que documenta os benefícios pessoais e coletivos da participação. Ao criar um espaço consistente, sem julgamentos e alegre, o coro permite que os indivíduos com perda de memória participem ativamente, se sintam valorizados e se liguem emocionalmente através da música. Além disso, reconhece a música como um meio poderoso para a retenção da memória, expressão e ligação social.

Os profissionais da música empregam técnicas de facilitação sensíveis, enquanto a estrutura familiar dos ensaios oferece conforto cognitivo. O diretor musical é responsável pela preparação de ensaios envolventes e bem estruturados que realcem as qualidades do coro e estabeleçam objetivos musicais desafiantes, mas atingíveis. As sessões incluem aquecimentos variados, o desenvolvimento de competências técnicas como a afinação e a dicção através de arranjos musicais e a utilização de harmonias, que são também apoiadas pelos voluntários, encorajando a concentração e o envolvimento através de exercícios musicais e ensaios focados em preparação para diferentes atuações temáticas. O repertório é diversificado, equilibrando material novo com peças nostálgicas, enquanto as peças de alongamento são utilizadas para promover a melhoria contínua.

Os ensaios e as atuações têm lugar todas as terças-feiras no Baldoyle Community Hall, com mais de 120 membros no grupo, e a participação é gratuita. Durante a COVID-19, foram feitas adaptações para realizar sessões semanais de Zoom, mantendo a comunidade ligada durante os períodos de confinamento. O coro atua regularmente em concertos e festivais em Dublin, incluindo locais emblemáticos como Áras an Uachtaráin, a Mansion House, a Catedral de São Patrício, a National Gallery, a Hugh Lane Gallery e o Helix. Ao mesmo tempo que assegura uma mistura de atuações locais em lares de pessoas adultas mais velhas, hospitais e instalações de reabilitação.

O "Inquérito aos membros do Forget-Me-Nots" (2019) avaliou as experiências dos/as participantes em seis áreas: bem-estar do coro, direção musical, inclusão social, satisfação do espetáculo, apoio de voluntários e instalações do local, combinando classificações com feedback aberto. Os membros valorizaram particularmente a atmosfera inclusiva, a elevação emocional, a ligação social e o envolvimento musical. Muitos descreveram o coro como um espaço onde a perda de memória se tornou menos visível e a participação se tornou significativa. Embora as sugestões de melhoria incluíssem melhores transportes, som amplificado e locais maiores devido ao aumento do número de membros, a satisfação geral manteve-se elevada (87%).

A "Forget Me Nots Organisation" é totalmente gerida e apoiada por voluntários/as não remunerados/as da comunidade de Dublin Northeast, enquanto profissionais de coro altamente experientes lideram a sua direção artística e o acompanhamento ao piano. O projeto é sustentado por uma combinação de apoio financeiro, incluindo subscrições voluntárias, subsídios, donativos e contribuições em espécie de indivíduos e organizações parceiras. Ao longo dos anos, apoiantes como a "Creative Ireland", o "Fingal County Council", a "Member First Credit Union", a "HSE", a "Collen Construction", a "Community Foundation for Ireland" e o "Ireland Fund" contribuíram para o seu êxito. Todos os fundos angariados apoiam diretamente as atividades do coro, incluindo serviços





Dance Theatre of Ireland, Well-Dance: Movimento ao som da música.
Fonte: Arte e Saúde / Dance Theatre of Ireland (DTI).

musicais profissionais (direção, composição, acompanhantes, músicos), logística de eventos e produção técnica (transporte, som e vídeo), aluguer de locais, materiais, comunicações, iniciativas comunitárias e eventos sociais.

Fonte e informação complementar: The Forget Me Nots Choir.

Estamos muito felizes por termos sido incluídos no Compêndio Europeu de Projetos Memoráveis! Projetos artísticos de alta qualidade como o nosso, liderados por profissionais experientes e apoiados por voluntários dedicados no local, permitem que todos os participantes cresçam juntos num ambiente inclusivo, desafiante e divertido – aprendendo uns com os outros e uns dos outros, enquanto trabalhamos para aumentar a consciencialização sobre a demência na comunidade.»

(Declarações dos participantes)

EU NO MUSEU

Esta atividade cultural oferece estimulação cognitiva que contribui para o aumento do bem-estar e a melhoria da qualidade de vida de pessoas afetadas pela doença de Alzheimer e outras demências. Visa facilitar a educação não formal de cuidadores/as, através do contacto com a arte, com conteúdos científicos e com experiências de enriquecimento cultural, promovendo um envelhecimento ativo e saudável. Procura também fomentar a cidadania e a inclusão social, tanto das pessoas com demência como dos/as seus/suas cuidadores/as.

O projeto "EU no musEU" cria oportunidades para que as pessoas com demência se reconectem com as suas histórias de vida e encontrem, no ambiente do museu, reflexos de si próprias e das suas memórias.

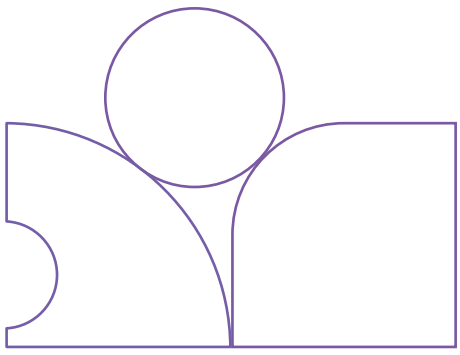
Anualmente, cerca de 20 a 25 pessoas voluntárias, incluindo cuidadores/as formais em sessão e indivíduos, apoiam a preparação das atividades e outros aspetos logísticos. A facilitação das sessões é dirigida por uma equipa de funcionários/as permanentes, com experiência em vários domínios. O programa inclui também sessões orientadas por especialistas externos e exposições temáticas. Há sessões mensais para indivíduos com défice cognitivo ao longo do espetro da doença de Alzheimer e para os/as seus/suas cuidadores/as.

É utilizada uma metodologia centrada na pessoa para facilitar a estimulação cognitiva e cultural. Esta abordagem centra-se na apreciação e no envolvimento reflexivo com obras de arte, espaços museológicos e conteúdos científicos, etnográficos ou antropológicos, promovendo um diálogo com as histórias de vida pessoais dos participantes. Estes métodos são ainda reforçados pela incorporação de intervenções de várias disciplinas artísticas. Esta abordagem multifacetada garante uma experiência abrangente e cativante.

Os principais intervenientes envolvidos e o seu papel no apoio à iniciativa são a Associação APOJOVI/APOSENIOR; a AMIC - Liga dos Amigos do Museu Nacional de Machado de Castro; o Serviço de Neurologia do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC); a Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC) e o Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de Coimbra (CNC.IBILI, UC).

O interesse em continuar o programa foi reafirmado pela taxa de retenção dos/as participantes (60%). Os/as cuidadores/as têm sido os/as principais defensores/as da sua continuidade e da implementação de intervenções cada vez mais criativas. Um cuidador declarou: *"Não tenho palavras para agradecer e expressar o prazer de aprender tanto com toda a 'nossa' gente!"*. O "EU no musEU" adaptou as suas estratégias e rotinas aos diferentes contextos e realidades locais, a outros conteúdos dos museus de acolhimento e aos diferentes níveis médios de escolaridade dos/as participantes.

Fonte e informações adicionais: https://alzheimerportugal.org/programa-eu-no-museu-2/.





Dança com cuidadores informais – UE no musEU em Viseu, junho de 2018 (Museu Nacional Grão Vasco) Fonte: © Alexandra Pessoa, MNGV



Promoção da atenção plena. Sessão conjunta – EU no musEU, sessão 55, julho de 2017 (Museu Nacional Machado Castro) Fonte: © Rita Sousa, voluntária

KENNST DU NOCH?

"Kennst du noch?" (Ainda se lembra?) é uma série de projetos realizados em cooperação com o Historisches Museum Frankfurt (Museu de História de Frankfurt) e a associação "Bürgerinstitut e.V." para pessoas com demência e respetivos familiares e cuidadores/as, em que as memórias dos/as participantes ocupam um lugar central. Memórias num museu, como lugar da história de Frankfurt e das histórias dos seus habitantes: aqui são possíveis numerosos pontos de contacto com a memória coletiva e individual.



"Kennst du noch? **Erzählcafé"** (Lembra-se? Café com histórias) foi um programa de grupo para pessoas com demência, orientado por especialistas do "Bürgerinstitut" e do Museu Histórico. As memórias e as experiências biográficas e pessoais devem ser evocadas, uma vez que muitos objetos de épocas anteriores desapareceram do nosso quotidiano. Os objetos nostálgicos, como discos, brinquedos e artigos domésticos antigos, estimulam a memória e promovem assim as capacidades cognitivas, a independência e a qualidade de vida. A recordação deve envolver todos os sentidos, razão pela qual é oferecido um programa de acompanhamento complementado por música ou alimentos apropriados, como lanches, café e bolos. O foco dos "Erzählcafés" não é a demência em si, mas o bem-estar e o diálogo partilhado, que pretende ter um efeito estimulante. As pessoas afetadas mantêm-se entre si durante este programa: a independência dos/as participantes é um ativo valioso", afirma Ann-Katrin Adams, responsável pelo departamento de demência do "Bürgerinstitut". No entanto, os membros da família também se relacionam uns com os outros, através dos cafés para contar histórias: ao levar e ir buscar os/as participantes, criaram-se momentos de diálogo.

O primeiro período do projeto decorreu de 2020 a 2022, e o valor da inscrição foi de 160€ por programa de grupo, com 8 encontros. O projeto foi patrocinado pela "Fundação Commerzbank", pela "Fundação da Família Schambach" e pela "Fundação ODDO BHF". Depois de o projeto ter terminado no final de 2022, foi continuado com formatos alterados e novos.

"Kennst du noch? **Erinnerungskoffer"** (Ainda se lembra? Mala da memória) é um programa de grupo para instituições de cuidados de saúde. As malas temáticas contêm objetos nostálgicos do quotidiano, que estimulam as memórias. Sendo um encontro auto-organizado em pequenos grupos dentro da instituição de cuidados, é um conceito educativo flexível que se adapta às necessidades individuais do grupo. Os folhetos de acompanhamento com dicas e sugestões de aplicação também estão incluídos e fornecem apoio prático. O "Erinnerungskoffer **digital**" é a alternativa em linha gratuita destinada a pessoas com demência, familiares e cuidadores/as que não podem visitar o museu. Mais uma vez, o foco aqui é em objetos nostálgicos do quotidiano em várias áreas temáticas, uma vez que as memórias também podem ser estimuladas online em qualquer altura, independentemente do local.

Fonte e informações adicionais: https://www.buergerinstitut.de/kennstdunoch/.

Excursus: Um exemplo de consciencialização através da cultura e da arte



JE KUNT ME GERUST EEN GEHEIM VERTELLEN

"Je kunt me gerust een geheim vertellen" (Podes contar-me um segredo em segurança, criado por MATZER Theaterproducties, texto e direção de Madeleine Matzer, com agradecimentos a Jibbe Willems) é uma produção teatral esperançosa e profundamente pessoal, com música ao vivo, que traz o tema da demência para o palco de uma forma comovente e acessível. Concebida para o público em geral, cuidadores, familiares e profissionais de saúde (não se destina a pessoas com demência), procura abrir conversas sobre a perda de memória, oferecer momentos de humor e consolação e dar ao público um vislumbre íntimo do mundo emocional tanto da pessoa com demência como do familiar que cuida dela. Ao quebrar tabus, aumentar a compreensão e incentivar o diálogo, a peça contribui para uma participação cultural favorável à demência.

Baseia-se nas experiências pessoais de Matzer com a sua mãe, que sofria da doença de Alzheimer. Após cada representação, realiza-se um debate com o público, explorando temas como a perda, a memória e a comunicação na demência. Os visitantes recebem também um folheto com o texto completo do espetáculo e dicas práticas para lidar com a demência.

A produção estreou em outubro de 2021 e a sua última apresentação teve lugar em setembro de 2024. Fez uma digressão por vários teatros holandeses, incluindo o Teatro Bellevue em Amesterdão e o Teatro Walhalla em Roterdão. Os preços variam consoante o local, mas os bilhetes custam geralmente cerca de 20 euros. Alguns locais oferecem preços "Pague o que puder" para garantir uma ampla acessibilidade.

O espetáculo recebeu elogios do público e da crítica. O Theaterkrant descreveu-o como "um monólogo valioso sobre a deambulação pelo labirinto da demência". O Brabant Cultureel elogiou a sua honestidade emocional ao mostrar tanto a dor como a libertação que advém da libertação de medos e expectativas.

A análise de impacto da Matzer revelou que a sua produção aumentou significativamente a consciencialização e o envolvimento emocional do público, com 94% a sentirem-se profundamente comovidos e 81% a referirem uma maior sensibilização para o tema. O espetáculo promoveu o reconhecimento entre 92% dos familiares em luto e melhorou a compreensão mútua em 72% dos casos. Globalmente, a produção teve uma classificação de 8,8 em 10 e deixou 84% dos visitantes com reflexões estimulantes.

Fonte: https://matzer.org/voorstellingen/je-kunt-me-gerust-een-geheim-vertellen/.



A peça foi encenada pela MATZER Theaterproducties, com texto de Madeleine Matzer, com agradecimentos a Jibbe Willems. A direção foi de Madeleine Matzer. A produção é dirigida a cuidadores, profissionais e outras pessoas próximas a pessoas com demência. A produção não se destina a pessoas com demência, pois pode ser muito confrontativa. Fotógrafa: Karin Jonkers, atriz: Juul Vrijdag, Fonte: MATZER Theaterproducties



Fotógrafa: Karin Jonkers, Atriz: Astrid van Eck, Fonte: MATZER Theaterproducties

07

Referências

1. Baptista, S. C. (2023) Demência: “Ainda há muito estigma”, o caminho para o enfrentar é “tentar ver a pessoa em primeiro lugar”, Expresso, 21 September. Available at: https://expresso.pt/longevidade/2023-09-21-Demencia-Ainda-ha-muito-estigma-o-caminho-para-o-enfrentar-e-tentar-ver-a-pessoa-em-primeiro-lugar-ad94f999.

2. Begley, E., Gibb, M., Kelly, G., Keogh, F., Timmons, S. (2023) Model of Care for Dementia in Ireland. National Dementia Services HSE, Tullamore: https://www.hse.ie/eng/services/publications/olderpeople/model-of-care-for-dementia-in-ireland.pdf.

3. BMFSFJ. (2020) Öffentliche Einrichtungen als Orte gesellschaftlicher Teilhabe für Menschen mit Demenz. [Online]. Available from: https://www.bmfsfj.de/resource/blob/160814/477c7bcbb3e43b9fd9c800c3a9951dd0/oeffentliche-einrichtungen-als-orte-gesellschaftlicher-teilhabe-fuer-menschen-mit-demenz-data.pdf.

4. Brannelly, T. (2011) Sustaining citizenship: People with dementia and the phenomenon of social death. Nurs Ethics 18, 662–671. https://doi.org/10.1177/0969733011408049.

5. Chancellor, B., Duncan, A., Chatterjee, A. (2014) Art Therapy for Alzheimer’s Disease and Other Dementias. JAD 39, 1–11. https://doi.org/10.3233/JAD-131295.

6. Cornejo, C., O’Kelly, C. (2025) Memorable. National Report Ireland. Available from: https://memorable-project.eu/wp-content/uploads/2025/08/Memorable-National-Report-Ireland-.pdf.

7. Evans-Lacko, S. et al. (2024) World-Alzheimer-Report-2024. Available at: https://www.alzint.org/u/World-Alzheimer-Report-2024.pdf.

8. Gomes, V., Santana, I. (n.d.) Programa EU no musEU. Available at: https://alzheimerportugal.org/programa-eu-no-museu-2/.

9. Groot, B., Huynen, S., De Vries, J.D., Huberts, M., Van Vliet, L. (2021) The value of active arts engagement on health and well-being of older adults: A nation-wide participatory study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(15), p. 8222. Available from: https://doi.org/10.3390/ijerph18158222.

10. Hatton, N. (2021) Performance and Dementia: A Cultural Response to Care. Springer International Publishing, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-51077-0.

11. Holzapfel, V., Eckert, J., Schulze, J., Fröhlich, K. (2025) Memorable. National Report Germany. Available from: https://memorable-project.eu/wp-content/uploads/2025/08/Memorable-National-Report-Germany.pdf.

12. Ilieva, I., Ivanova, K., Marinova, M., (2025) Memorable. National Report Bulgaria. Available from: https://memorable-project.eu/wp-content/uploads/2025/08/Memorable-National-Report-Bulgaria.pdf.

13. Kasper, J.D., Freedman, V.A., Spillman, B.C., Wolff, J.L. (2015) The Disproportionate Impact Of Dementia On Family And Unpaid Caregiving To Older Adults. Health Affairs 34, 1642–1649. https://doi.org/10.1377/hlthaff.2015.0536.

14. Leung, D.K.Y., Chan, W.C., Spector, A., Wong, G.H.Y. (2021) Prevalence of depression, anxiety, and apathy symptoms across dementia stages: A systematic review and meta-analysis. Int J Geriat Psychiatry 36, 1330–1344. Available from: https://doi.org/10.1002/gps.5556.

15. Liu, H., Huang, H., Chiu, Y., Tang, L., Hsu, J., Wu, S., Lin, Y., Lin, H., Su, I., Shyu, Y.L. (2022) Perceptions of community dementia friendliness: A cross-sectional study of people with dementia, family caregivers, service providers, and the general public in Taiwan. Health Social Care Comm 30, 1578–1588. https://doi.org/10.1111/hsc.13490.

16. Movisie (2018) Wat werkt bij culturele interventies voor ouderen: Hoe kunst kan bijdragen aan positieve gezondheid. Available from: https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/publication-attachment/Wat-werkt-bij-culturele-interventies%20%5BMOV-13684125-1.2%5D.pdf.

17. Netzwerk Kultur und Demenz. (2021) Kulturelle Teilhabe für Menschen mit Demenz. Dokumentation 2015 bis 2021. Available from: https://www.speyer.de/de/familie-und-soziales/seniorinnen-und-senioren/netzwerk-demenz/netzwerk-kultur-demenz/kulturelle-teilhabe-fuer-menschen-mit-demenz.pdf?cid=2rfs.

18. Phillipson, L., Hall, D., Cridland, E., Fleming, R., Brennan-Horley, C., Guggisberg, N., Frost, D., Hasan, H. (2019) Involvement of people with dementia in raising awareness and changing attitudes in a dementia friendly community pilot project. Dementia 18, 2679–2694. Available from: https://doi.org/10.1177/1471301218754455.

19. Polden, M., Readman, M.R., Barnard, T., Godfrey, A., Gray, A., Giebel, C. (2025) Barriers and facilitators to accessing and engaging with arts-based non-pharmacological interventions for people living with dementia: A systematic review. Dementia 14713012251333017. https://doi.org/10.1177/14713012251333017.

20. Regier, N.G., Hodgson, N.A., Gitlin, L.N. (2017) Characteristics of Activities for Persons With Dementia at the Mild, Moderate, and Severe Stages. The Gerontologist, 57(5), pp. 987–997. Available from: https://doi.org/10.1093/geront/gnw133.

21. Saavedra, I., Rodrigues, F., Dantas, C. (2025) Memorable. National Report Portugal. Available from: https://memorable-project.eu/wp-content/uploads/2025/08/Memorable-National-Report-Portugal.pdf.

22. van Boekel, D., Borsje, B. (2025) Memorable. National Report Netherlands. Available from: https://memorable-project.eu/wp-content/uploads/2025/08/Memorable-National-Report-Netherlands.pdf.



MEMORABLE

Българска Алцхаймер Асоциация

SHINE 2Europe

DCU Dublin City University

ISS Institut für Soziale Infrastruktur
Sozialforschung Sozialplanung Politikberatung

AFEdemy age-friendly environments academy