

## LU.CA – Teatro Luís de Camões

Sessão descontraída de “Dia-a-Dia”

18 fevereiro 2023 – 11H30



### **O que é uma sessão descontraída?**

É uma sessão de teatro, dança ou música que decorre numa atmosfera mais descontraída e acolhedora e com mais tolerância no que diz respeito ao movimento e ao barulho na plateia,

reduzindo os níveis de ansiedade. Famílias com crianças pequenas, pessoas com deficiência sensorial, cognitiva, multideficiência ou outra, incluindo perturbações do neurodesenvolvimento, como por exemplo P.E.A, situações de hiperatividade e/ou défice de atenção, de demência ou perturbações da esfera socio-emocional ou de saúde mental.

Mais informação em [acesocultura.org](https://www.acesocultura.org).

O LU.CA fica na Calçada da Ajuda, 80.

Quando vires este edifício, significa que estás no sítio certo. Chegaste ao Teatro!

As portas são quase ao nível da rua e uma delas (a primeira da imagem) tem uma rampa de acesso.

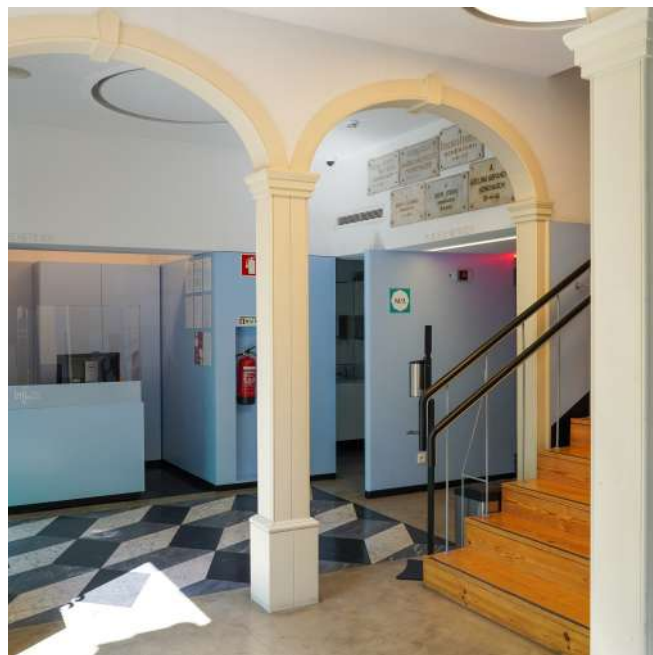
Para entrares basta que abras as portas de vidro se tiverem fechadas.

Bem vindo!



Passando a porta de entrada, estamos no *foyer*.

Está quase a começar...



Compramos o bilhete na Bilheteira.

Os assistentes de sala, que estão identificados com uma T-shirt do LU.CA, estão no *foyer* para nos ajudar e esclarecer as nossas dúvidas.



À nossa frente, temos as escadas de acesso ao Entrepiso. De cada lado das escadas estão as portas que nos dão acesso à Sala de Espetáculos.

Os assistentes de sala ajudam-nos a chegar ao nosso lugar..



As casas de banho ficam ao lado das portas para a Sala de Espetáculos e ambas são adequadas a pessoas com mobilidade condicionada.



Esta é a sala. Durante o espetáculo, a ideia é ficarmos à vontade e atentos, para que possamos ver e ouvir tudo o que acontece.

Não vamos tirar fotografias, nem fazer vídeos



Se o barulho nos incomodar, podemos tapar os ouvidos ou dar a mão a quem nos acompanha. Mas se isso não for suficiente, em qualquer momento, podemos sair para um lugar mais sossegado – que pode ser a zona de conforto que criamos no Entrepiso e depois voltar a entrar na sala quando quisermos.

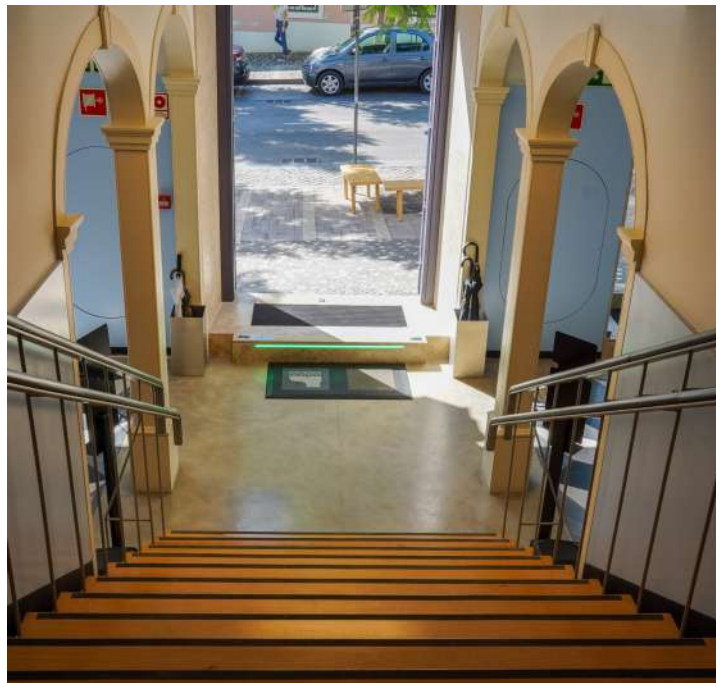


Vista do palco, a sala é assim.  
Se houver alguma emergência,  
devemos seguir as indicações dadas pelos  
Assistentes de Sala,  
pela Segurança e pela sinalética



No fim do espetáculo,  
batemos palmas em sinal de agradecimento  
e os intérpretes agradecem.

Se não quisermos, não batemos palmas  
e podemos dar a mão  
a quem nos acompanha .



Por último, saímos do teatro  
e podemos dizer que  
já fomos ao LU.CA  
Teatro Luís de Camões.



## História Visual

Vamos ver um espetáculo de **Dança**  
Que se chama: **“Dia-a-Dia”**  
de Ana Jezabel

*PÁRA! Olha à tua volta – para as árvores;  
a Lua; um bando de pássaros... – e ouve  
o que te rodeia, o que está dentro de ti  
e ainda o silêncio.*

*Memoriza estas sensações que no fundo  
definem a tua relação com o Mundo.*

*São elas o motor do teu Dia-a-Dia!*

*As melhores coisas da vida não têm forma  
duradoura. Pergunta-te: Onde estou? Res-  
ponde: Obrigada. Estou aqui!*



Olá,

Nós somos as bailarinas que vamos dançar  
para ti.

Eu sou a Ângela Quintela, à esquerda

E eu a Ana Jezabel, à direita

Como este espetáculo é de dança,  
não existe texto, por isso vamos contar-te a  
história com os movimentos dos nossos cor-  
pos e não com palavras.



Quando entras na sala,

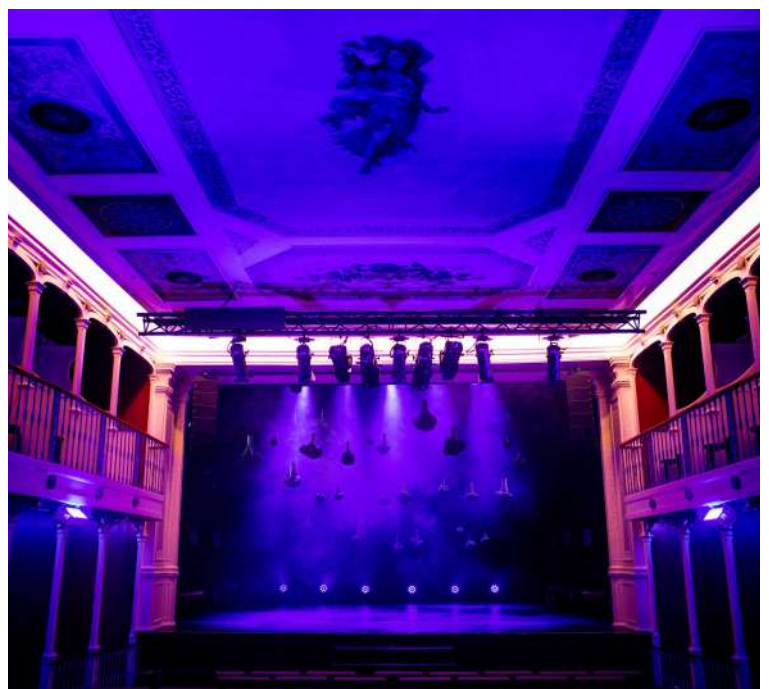
Ela está iluminada, em tons de azul e no ar  
temos uma névoa, (que é um fumo próprio  
para espetáculos), que dá um ambiente  
mesmo misterioso...

Vais ouvir sons, que te fazem lembrar?

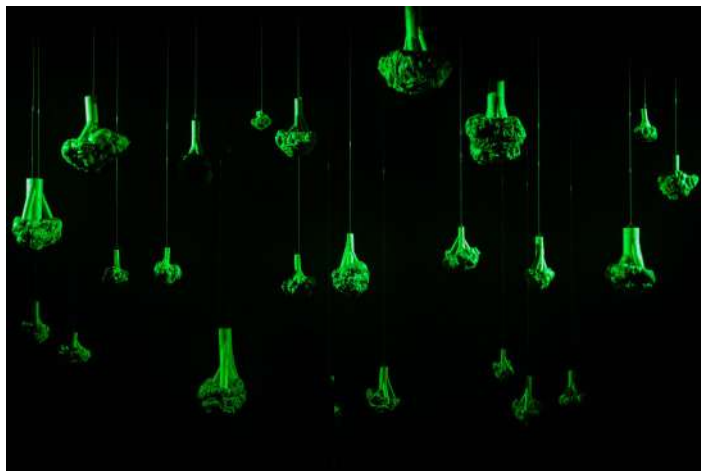
Serão pássaros?

No palco ao nível do chão estão 6 pontos de  
luz, que agora têm luz azul mas ao longo do  
espetáculo mudam de cor e intensidade, às  
vezes são vermelhas, outras vezes bran-  
cas...

Umhas vezes intensas outras mais suaves.



Sobre o palco estão suspensos vários adereços, todos iguais mas com tamanhos diferentes .... Consegues adivinhar o que são?



Ao fundo está projetada uma imagem...

Já sabes do quê.

Quando já estás no teu lugar, bem sentado e confortável, a luz da sala diminui um pouco, O som aumenta e...

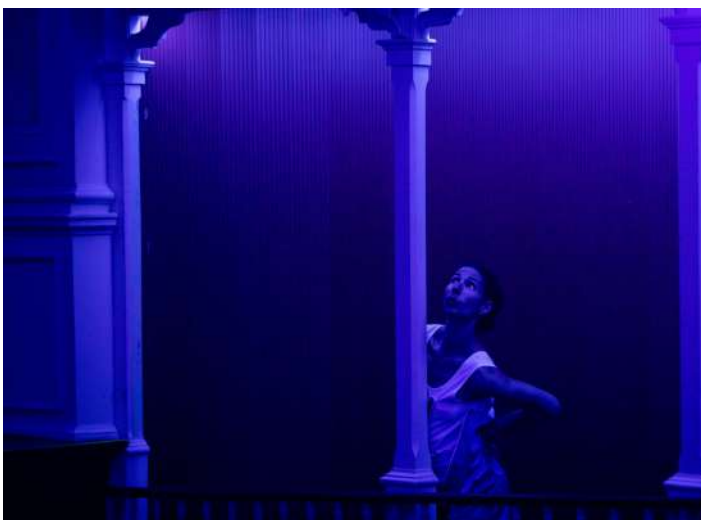


Nos corredores da sala, uma de cada lado surgem as bailarinas...

o espetáculo já começou!.

As bailarinas vão andando pelos corredores e por vezes param ao pé de alguém... será que vão parar ao pé de ti?

Elas também fazem sons...são quase iguais aqueles que ouvimos logo que entramos na sala.



Quando as bailarinas chegam as duas ao palco, a luz da sala diminui...

Apenas o palco está iluminado... e elas com os movimentos que fazem, começam a contar-te a história... os sons, a música aumentam de volume.



Por vezes os movimentos das bailarinas,  
São complicados e difíceis...



Outras vezes, simples e divertidos!



Agora as luzes apagaram quase todas....

Não tenhas medo...

porque vemos bem os pés das bailarinas, que  
dançam em movimentos bem interessantes...

Os adereços que estavam suspensos, desce-  
ram e estão agora, muito perto do chão...



Voltam as luzes ...

Os adereços voltam a subir e já vimos as  
bailarinas, muito bem, novamente.



Como já sabes este espetáculo não tem palavras, as bailarinas usam os movimentos do corpo e as expressões da sua cara, para nos contar a história...

Às vezes fazem caretas... que até podem dar vontade de rir.

A certa altura, a luz começa a mudar alternando rapidamente entre mais forte e mais fraco a música fica intensa e alta e a luz no palco é verde...

os adereços suspensos voltam a descer e as bailarinas ficam por baixo deles.

A música fica bastante forte, as luzes baixam e as bailarinas estão a rebolar no chão, mas não te assustes...

é só um momento mais intenso da dança!

Vês? estão bem divertidas a rolar para cá e para lá.



Agora as bailarinas, seguras numa vara do palco, sobem e ficam suspensas à mesma altura que os adereços verdes.

Parece que estão a voar...

Ouves um som mais intenso... que têm elas na boca?



As bailarinas descem, as luzes ficam vermelhas e...

Agora que já voltaram a estar no chão do palco, já vês bem o que elas têm na boca e já sabes o que são estes sons mais intensos!





A certa altura, depois de muita brincadeira com os balões...

As bailarinas vão dar um abraço, entre elas está um balão que quando elas se abraçam... prepara-te...BUMMM

O balão rebentou!



As luzes voltam a ficar brancas,

Começas a ouvir vozes de pessoas ...que fazem vários sons acompanhados pelo som de um piano

O ritmo da musica aumenta e os movimentos das bailarinas acompanham o ritmo da música.



Até que a música pára, volta tudo a ficar tranquilo.... Apenas o som dos pássaros...

Os adereços suspensos descem mais uma vez e as bailarinas começam a dar-lhes muita atenção, a olhar para eles..

Que irá acontecer?



Já sabes porque é que estavam tão interessadas?

Parece que, estavam com alguma fome...

Será que vão partilhar contigo?



Sim... vão descer do palco..

Vêm até ao público e oferecem um bocadinho.

Se te oferecerem um bocadinho só aceitas se quiseres, se não quiseres, não aceitas e não faz mal nenhum.

Depois voltam novamente ao palco ...

Sentam-se....

As luzes começam a diminuir...

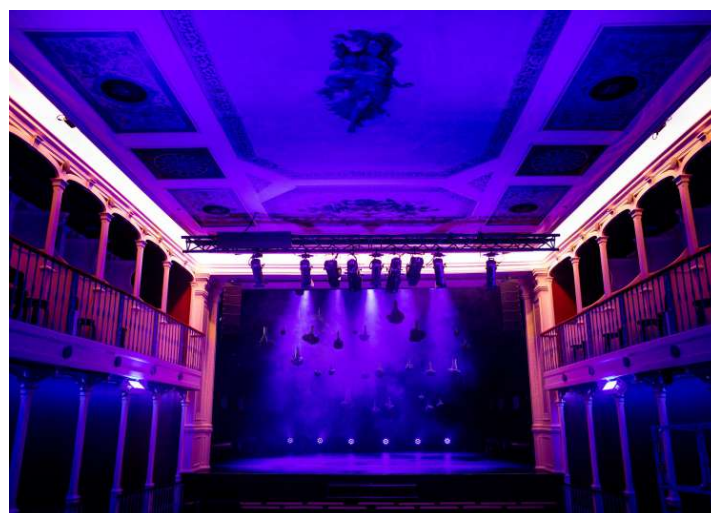
Até que apagam.

Porque terminou!

As luzes da sala voltam...

Se te apetecer podes bater palmas.

Espero que, tenhas gostado !



**Ficha artística:**

**Direção Artística, criação e interpretação** Ana Jezabel

**Interpretação e cocriação** Ângela Diaz Quintela

**Desenho de luz e Direção Técnica** Sara Garrinhas

**Cenografia** Bordalo II e Tomás João

**Figurinos** Ana Jezabel e Ângela Diaz Quintela

**Conceção de figurinos** Rosário Baldi

**Sonoplastia** Nuno Preto

**Vídeo e Fotografia** Outros Ângulos Produções

**Vídeo Ponto de Escuta LU.CA** Joaquim Leal

**Produção Executiva** Bruna Mourão

**Produção** Vertigo

**Coprodução** LU.CA - Teatro Luís de Camões

Apoio Teatro Municipal da Covilhã (TMC)

Residências / Cedência de espaço LU.CA - Teatro Luís de Camões; Centro Cultural de Belém (CCB); Teatro Municipal da Covilhã (TMC)

**Fotografia de** Enric Vives\_Rubio

**História Visual** revista pelo Dr. Ivo Serra

**Esperamos que tenhas gostado da visita.**

**Volta Sempre!**

