

LU.CA – Teatro Luís de Camões

Sessão descontraída de “Ainda Mais Alto!”

22 abril 2023 – 16H30



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 [acessocultura.org](https://www.acessocultura.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.

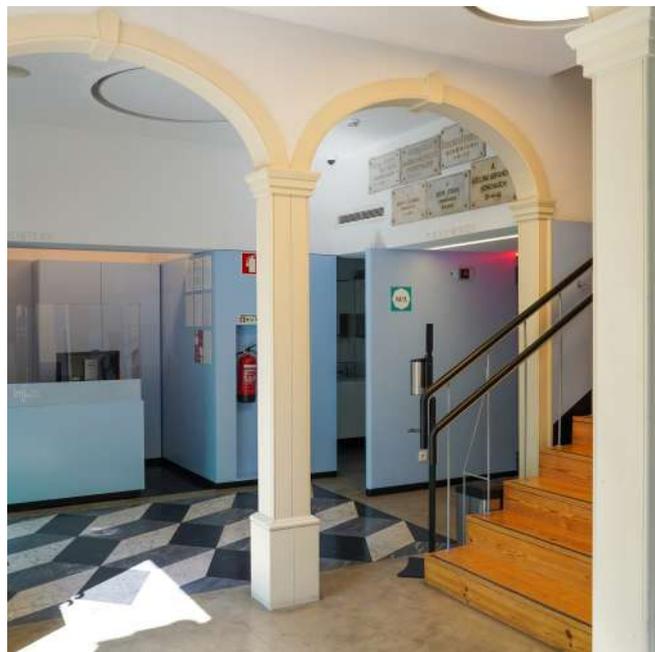
Para entrares basta que abras as portas de vidro se tiverem fechadas.

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.

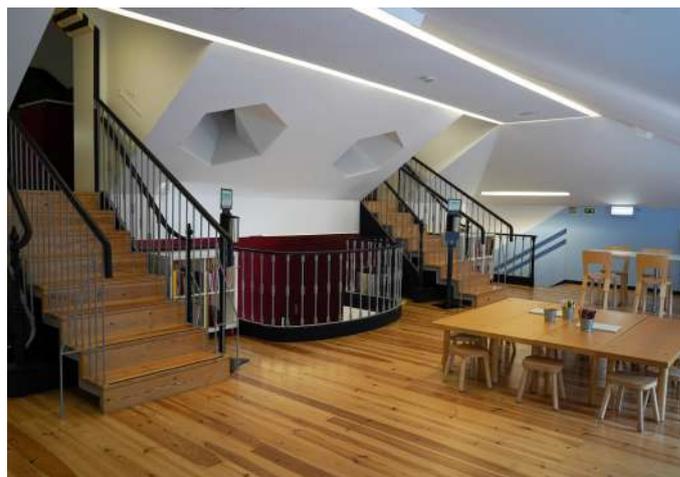


Esta é a sala. Durante o espetáculo, a ideia é ficarmos à vontade e atentos, para que possamos ver e ouvir tudo o que acontece.

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.

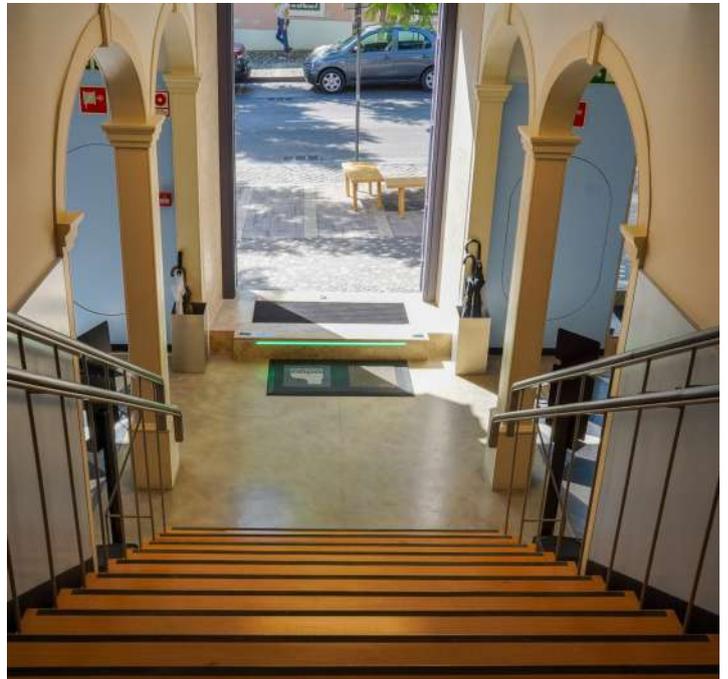


Vista do palco, a sala é assim.
Se houver alguma emergência,
devemos seguir as indicações dadas pelos
Assistentes de Sala,
pela Segurança e pela sinalética



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 o Concerto

“Ainda Mais Alto!”

Com Afonso Cabral, Francisca Cortesão, Inês Sousa, Isabel Minhós Martins e Sérgio Nascimento



Um concerto em viagem, pelo tempo e pelo espaço, para descobrir algumas das músicas que nos juntaram e que precisamos de cantar para nos fazermos ouvir.

Quando entramos na sala, as luzes estão baixas, e o palco tem as cortinas abertas mas está sem luz,

Mesmo assim conseguimos ver os instrumentos já nos seus lugares.

Depois de estarmos todos sentados entram os músicos e a Isabel, a luz do palco acende e já vimos todos muito bem



Vamos conhecê-los melhor...

Da esquerda para a direita do palco, temos :

O Sérgio Nascimento que toca bateria e outros instrumentos de percussão como o reco-reco, o chocalho e o shaker.

Instrumentos de percussão são instrumentos musicais cujo som é obtido através de: impacto, raspagem ou agitação, com o auxílio de baquetas .

Assim, os sons de uns são mais fortes e intensos que outros.



Ao lado está o Afonso Cabral
que toca Baixo elétrico e Guitarra.

O baixo elétrico é da família da guitarra, mas
com um braço mais longo com quatro ou
seis cordas.



Depois a Francisca Cortesão que toca gui-
tarra.



Logo a seguir a Inês Sousa que toca teclado,
pandeireta e melódica (melódica é um instru-
mento de sopro com teclas).

Todos os músicos cantam, às vezes todos
juntos e outras vezes sozinhos.

E nós se quisermos também podemos cantar
e juntar a nossa voz à deles.



No lado direito está a Isabel Minhós,

Que escreve livros para crianças e foi convi-
dada para durante o concerto nos apresen-
tar e comentar as músicas escolhidas .



Começa o concerto!

E cantamos a primeira canção

As luzes que são agora azuis vão alterando a cor e a intensidade durante o espetáculo..

Umhas vezes são suaves e tranquilas...



Outras vezes mais intensas e coloridas.

E por vezes apenas focos de luz branca, que se movem rapidamente a que se dá o nome de luz estroboscópica.



As luzes acompanham as músicas que estão a ser tocadas, umas mais ritmadas e mexidas e outras mais tranquilas.

Os músicos vão gostar, se participarmos no concerto.

Vamos poder cantar e gritar bem alto e dançar ao ritmo das músicas.

Mas é claro que, podes escolher desfrutar sem cantar ou dançar.



Sempre que a Isabel fala, para nos apresentar as músicas que vamos ouvir a seguir,

as luzes acalmam e temos apenas luz suave a iluminar o palco.



Agora que o concerto está mesmo a acabar,
Todos os músicos e a Isabel se sentam na
beira do palco, bem pertinho de nós para
cantarmos todos junto a ultima canção.

A luz da sala acende e podemos sair.

Terminou o Concerto.

Se gostaste podes bater palmas.



Ficha artística:

Criação do Espetáculo, Seleção de Músicas Afonso Cabral, Francisca Cortesão, Inês Sousa, Isabel Minhós Martins, João Vaz Silva e Sérgio Nascimento

Textos Isabel Minhós Martins

Intérpretes Francisca Cortesão (voz, guitarras); Afonso Cabral (voz, teclado, baixo); Inês Sousa (voz, teclado, glockenspiel, cavaquinho, percussões); Sérgio Nascimento / Rui Freire (voz, bateria e percussões) e Isabel Minhós Martins / João Vaz Silva (comentários)

Coprodução LU.CA – Teatro Luís de Camões

Integrado na programação das Festas de Abril 2023

Fotografia: Enric Vives-Rubio

História Visual revista pelo Dr. Ivo Serra