

## LU.CA – Teatro Luís de Camões

**Sessão descontraída de Atenção: a sua receita será transmitida!,  
de Joana Barrios e Rogério Nuno Costa**

**26 de janeiro de 2025 – 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 [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.

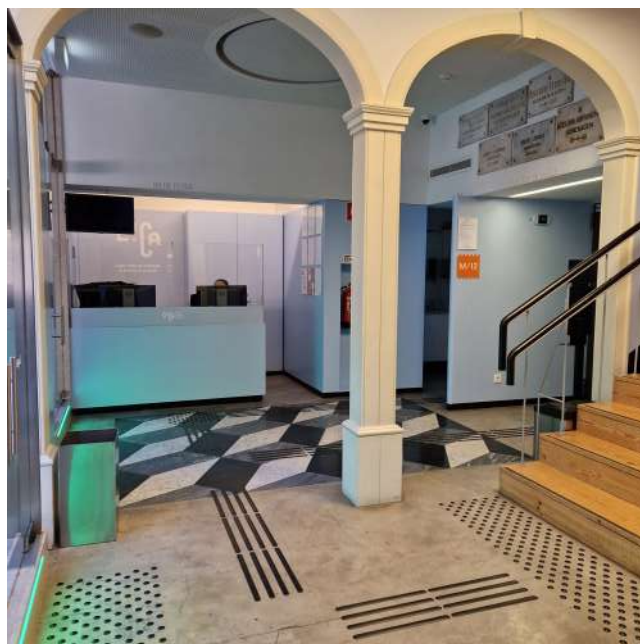
Para entrares basta que abras as portas de vidro se estiverem fechadas.

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,

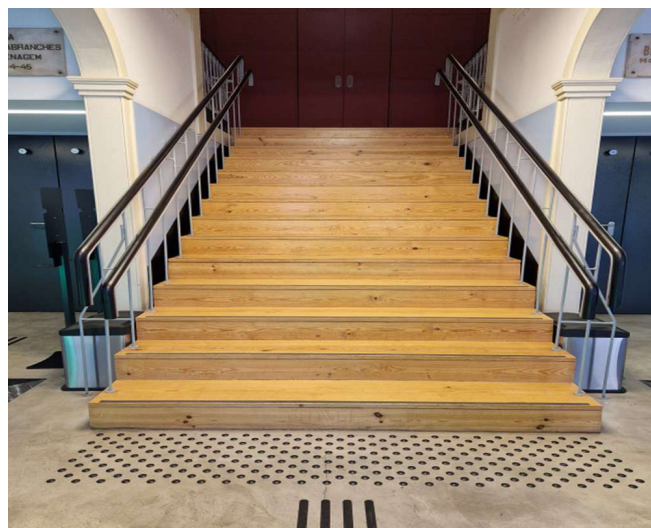
estão no *foyer* para nos ajudar e esclarecer as nossas dúvidas e também para nos ajudarem quando entrarmos na sala.



À nossa frente, temos as escadas de acesso aos Camarotes e Entrepisos.

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 de Espetáculos.

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 pela porta indicada e podemos dizer que já fomos ao LU.CA Teatro Luís de Camões.



## História Visual

Vamos ver o espetáculo de teatro

**Atenção: a sua receita será transmitida!**

*“É um espetáculo, é um manual de receitas. É um livro, é um programa de televisão, são receitas p’rá net, é a comida em todo o lado a toda a hora, o frenesi da fome que não é fome, é só vontade de comer. Com os olhos. E as mãos. E a boca, vá. Das histórias populares, às frases feitas que ninguém sabe de onde vêm, às receitas que aparecem na televisão, ao que dizem as avós – e porquê sempre as avós? – às mãozinhas e fiozinhos. Os saberes e os sabores – SECA! “*



Olá,

Eu sou o Rogério Nuno Costa  
e eu a Joana Barrios .

Somos nós que vamos estar em palco a partilhar contigo uma receita, mas não só....

Vamos falar de muitas outras coisas e pessoas, que se não conheceres podes **“Googlar”**

(procurar ou pesquisar no motor de busca Google)



Olá,

eu sou a Rita Blanco.

Também participo neste espetáculo, onde faço de mãe da Joana, mas não estou no palco.

Estou sempre neste retrato, de onde falo com o a Joana e com o Rogério.



Quando as portas da sala abrem e entramos para nos irmos sentar, as cortinas do palco estão abertas e conseguimos ver tudo o que está em palco.

Olha, o retrato da “mãe” da Joana está ali.



Quando já estamos todos sentados, o Rogério atravessa a plateia (local onde estão sentadas as pessoas que vão assistir ao espetáculo) e sobe ao palco.

A luz da sala baixa e agora o palco já está mais iluminado do que a plateia.

Depois, o Rogério apresenta-se e começa a conversar connosco. De repente... a foto da mãe da Joana começa a falar!

O Rogério assusta-se, porque não estava à espera que um retrato falasse...

Entretanto o Rogério já recomposto do susto, conversa sobre vários temas com a mãe da Joana, até sobre [“ASMR”](#), aqui está um assunto que vale a pena [“Googlar”](#).



Chega a Joana, que também passa pela plateia em direção ao palco, sobe as escadas e cumprimenta o Rogério.

Agora sim, já estamos todos!

Que comece o espetáculo... ou melhor a receita!?

Começa a preparação da receita, já sabes qual é?

Esta receita também está a ser gravada para ser transmitida no [Tik Tok](#).



Enquanto a Joana e o Rogério vão preparando a receita pra ser apresentada no Tik Tok, vão-nos contando várias histórias e falando sobre várias pessoas relacionadas com o mundo da cozinha e não só...



Por exemplo, apresentam o [Chefe Silva](#), um famoso chef de cozinha, mas também nos apresentam o [António Variações](#) que foi um músico muito criativo e inovador, no seu tempo!



O [Andy Warhol](#),  
que foi um artista plástico...



A [Maria de Lourdes Modesto](#), que apresentou, durante muito tempo, um programa de culinária na televisão e escreveu vários livros sobre o tema.

Um deles foi “A Cozinha Tradicional Portuguesa”, que a Joana e o Rogério vão referir várias vezes.



De todas as histórias e personagens que a Joana e o Rogério vão falar, existe uma que é a mais dramática e face à qual a Joana parece mais aflita...

Mas não te preocupes, é a Joana a fazer teatro, porque no final vai acabar tudo bem.

É a história do dia em que o Rei D. Carlos foi comer [pão de ló de Alfeizerão](#).

Devido a um erro no tempo de cozedura do bolo, a cozinheira ficou muito aflita com medo que o Rei não gostasse....

mas afinal o Rei adorou o bolo mal cozido... e assim o pão de ló de Alfeizeirão ficou famoso.



Neste momento do espetáculo, o palco fica um pouco mais escuro, porque a mãe da Joana fica um bocadinho irritada com tanta brincadeira com a comida....

E dá um raspanete à Joana e ao Rogério.

Eles dão razão à mãe e voltam ao trabalho.



A Joana termina a receita e a gravação,  
o Rogério termina de colocar as mesas e de  
“sentar os convidados”.



A gravação já está no Tik Tok.  
As mesas preparadas com todos os convidados...



Está na hora de comer o que foi cozinhado,  
o famoso hambúrguer de pescada!



A Joana desce uma faixa com o título do espetáculo.

Está na hora de aplaudir, o espetáculo está a terminar.



Mas espera, não te levantes já!

Ainda temos uma surpresa para ti, que esperamos que aches saborosa.



Agora sim, que já tens a tua surpresa e a receita do hambúrguer de pescada,

podes despedir-te da Joana e do Rogério, que estão sentados na beira do palco,

e ir para casa e experimentar fazer esta receita, sempre com a ajuda de um adulto.

Bom apetite!



## **Ficha artística:**

### **Texto e encenação**

Joana Barrios e Rogério Nuno Costa

### **Interpretação**

Joana Barrios e Rogério Nuno Costa com participação especial de Rita Blanco (vídeo)

### **Cenografia**

Margarida Alfacinha

### **Figurinos**

Joana Barrios

### **Desenho de luz**

A anunciar

### **Produção**

Maria Olívia Rugani

Apoio culinário

Ricardo Capucho

### **Fotografia e vídeo**

Carlos Pinto e Maria Olívia Rugani

**História Visual revista por Ivo Serra**

**Fotografia de Manuel Lino**

**Esperamos que tenham gostado da visita.**