

LU.CA – Teatro Luís de Camões

Sessão descontraída de Dentro da cabeça,
de Márcia Lança

13 março 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.

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.

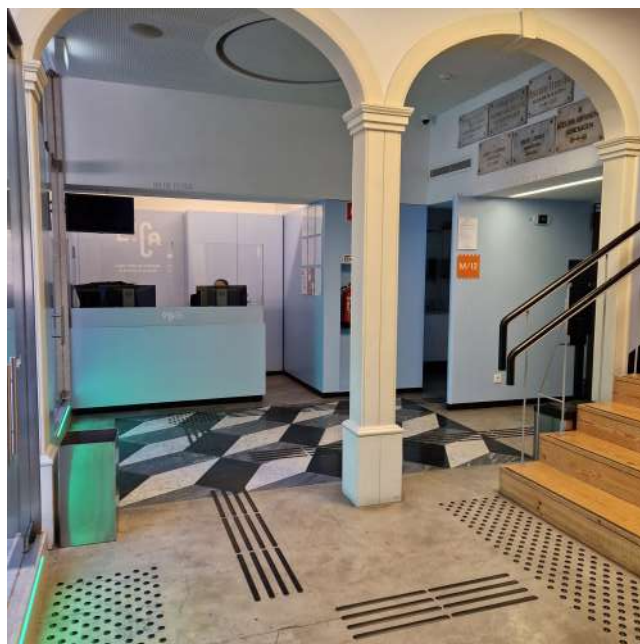
Para entrares basta que abras as portas de vidro se estiverem fechadas.

Bem-vindo!



Passando a porta de entrada, estamos no foyer.

Está quase a começar...



Compramos o bilhete na Bilheteira.



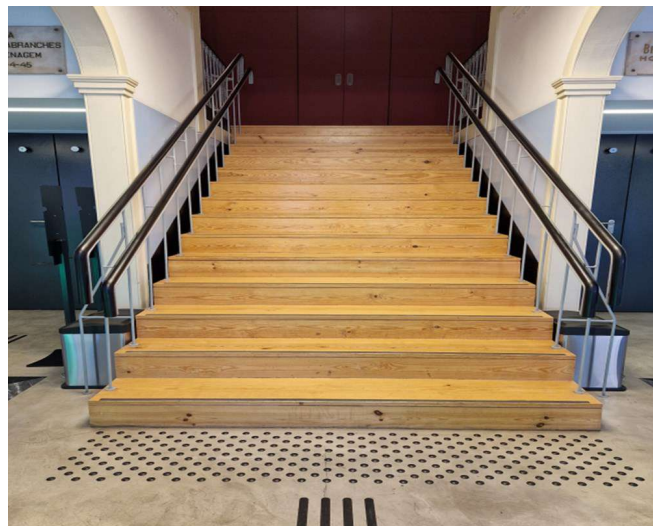
Os assistentes de sala, que estão identificados com uma t-shirt do LU.CA, estão no *foyer* para nos ajudar e esclarecer as nossas dúvidas e também para nos ajudarem quando entrarmos na sala.



À nossa frente, temos as escadas de acesso aos Camarotes, ao Entrepiso e ao Piso 2.

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 de Espetáculos é assim.

Se houver alguma emergência, devemos seguir as indicações dadas pelas equipas de assistentes de sala e segurança e pela sinalética.

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

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 Dentro da cabeça
de Márcia lança

*Uma viagem divertida e surpreendente pelo
que se passa dentro da cabeça — entre pensa-
mentos, sentidos e mistérios, como é que cabe
tanta coisa num só espetáculo?*



Este espetáculo é de dança, por isso quem vai
estar em palco a contar-nos a história são os
bailarinos. Vamos conhecê-los.

Olá,

eu sou a Leonor Mendes.



E eu sou o Lucas Damiani.



Agora que já conhecemos os bailarinos, está na altura de entrarmos na sala.

As portas já estão abertas, mas não nos vamos sentar nas cadeiras da plateia nem dos camarotes como habitualmente.

Vamos ter uma grande surpresa!

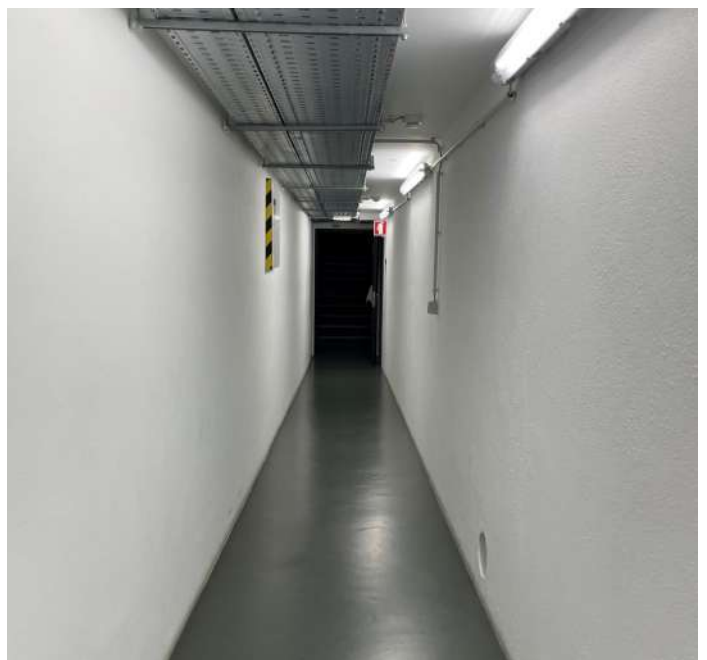


Primeiro, pedem-nos para tirarmos os sapatos.

Se não te apetecer, podes ficar calçado.



Depois seguimos por um corredor.



Até chegarmos às escadas.



Depois abre-se uma porta e... surpresa!

Estamos no palco!

Desta vez, vamos a assistir ao espetáculo no palco, mesmo ao pé dos bailarinos.



Agora vamos escolher o lugar onde nos vamos sentar, que pode ser numa almofada ou numa cadeira. Depois de sentados ouvimos alguém a cantarolar...

São os bailarinos que estão a chegar!

Como este espetáculo é de dança, os bailarinos não comunicam connosco através de palavras (comunicação verbal), mas sim, através dos movimentos dos seus corpos, alguns sons e das expressões das suas caras (comunicação não verbal).



Cada um de nós tem a total liberdade para imaginar e criar a sua própria história, a partir daquilo que observamos.



Como neste espetáculo não existe texto (palavras) a cor e a intensidade da luz, assim como a música e os sons, são muito importantes para que a história seja contada.



Por isso, vamos ouvir vários sons da natureza e muitos feitos pelos bailarinos.

Os bailarinos movimentam-se ao ritmo da música e dos sons que vamos ouvindo.



Embora os bailarinos não falem, vão-nos dando pistas daquilo que nos pretendem contar.



Essas pistas são desenhos e sons, para nos ajudarem a alimentar a nossa imaginação.



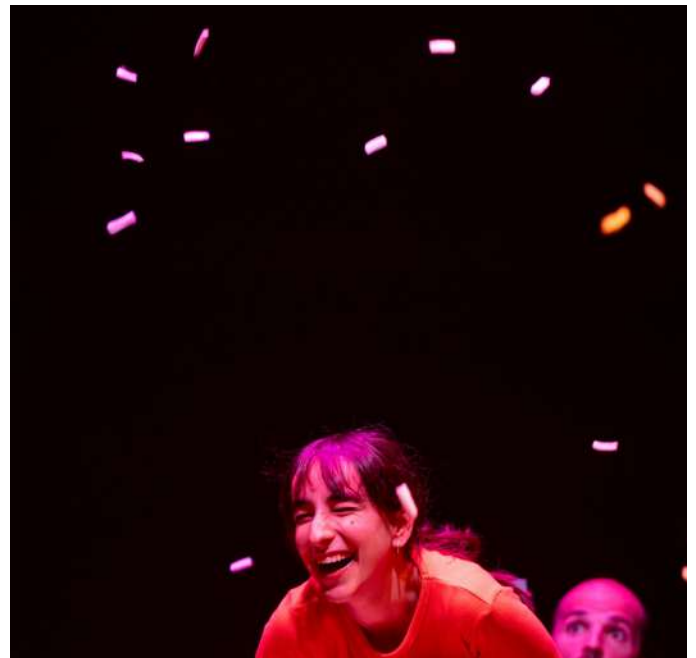
Neste momento tudo fica mais escuro, mas continuamos a ver muito bem. Os bailarinos continuam ao pé de nós.



Depois, voltam as luzes e os bailarinos continuam a dar-nos as pistas para esta história.



Que pode ser muito divertida.



Agora chegou o momento de cantar e já conseguimos perceber o que estão a dizer. Será que conseguimos cantar com os bailarinos?

Incrível!

As luzes apagam durante um bocadinho e depois, quando voltam a acender, podes bater palmas. O espetáculo terminou.

Os bailarinos agradecem.



Ficha artística:

Direção: Márcia Lança

Performance no LU.CA: Leonor Mendes e Lucas Damiani

Apoio à dramaturgia: Inês Gonçalves

Acompanhamento desenhado: Dagô R.

Cenografia: João Gonçalo Lopes

Desenho de luz: Ana Luísa Novais e Naiana Padial (criação), Leticia Skrycky (acompanhamento e mentoria), Gabriela Claveria (escrita sobre o projeto lumínico), matéria leve (colaboração)

Criação musical: Ana Madureira e Vahan Kerovpyan

Preparação de corpo: Vanessa Garcia

Publicação: Dagô R. e Márcia Lança

Residências de criação: PISCINA, Estúdios Victor Córdon, Forum Dança e O Rumo do Fumo

Direção de produção: Andrei Bessa

Coprodução: LU.CA - Teatro Luís de Camões e Comédias do Minho

Apoio: Câmara Municipal de Lisboa e Polo Cultural Gaivotas

Produção: VAGAR

História Visual revista por Ivo Serra

Fotografia de Enric Vives-Rubio

Esperamos que tenhas gostado da visita.