

LU.CA – Teatro Luís de Camões

**Sessão descontraída de Uma Outra Bela Adormecida,
de Beatriz Brás, Francisco Lourenço e Martim Sousa Tavares**

22 de março de 2026 – 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.

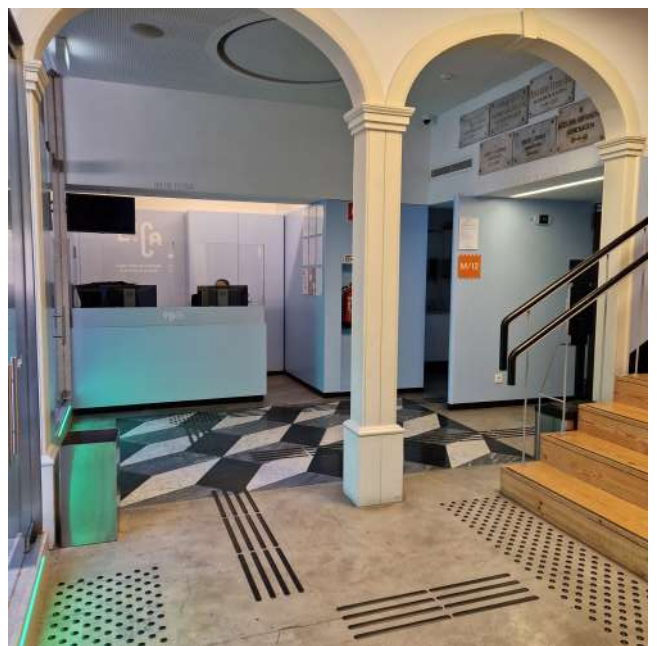
O LU.CA fica na Calçada da Ajuda, 80. Quando vires este edifício, significa que estás no sítio certo. Chegaste ao Teatro!

As portas estão quase ao nível da rua e uma delas (a primeira da imagem) tem uma rampa de acesso. Para entrares, basta abrires as portas de vidro, caso estejam fechadas.

Bem-vindo!



Passando a porta de entrada, estamos no foyer. Está quase a começar!



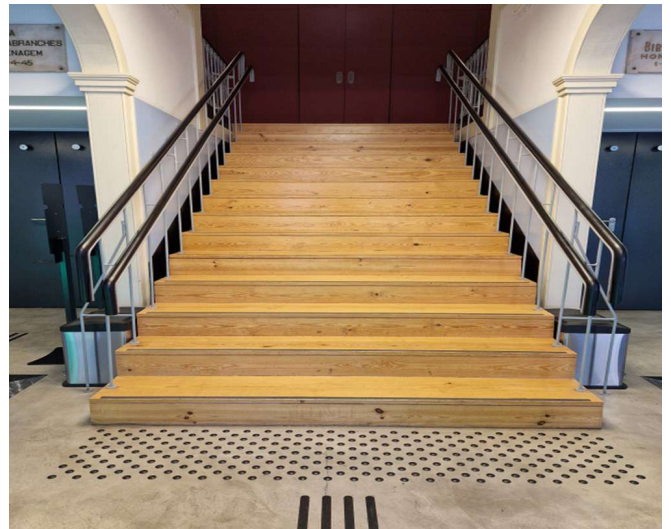
Comparamos o bilhete na Bilheteira.



Os assistentes de sala, que estão identificados com uma t-shirt do LU.CA, estão no foyer para nos apoiar, esclarecer dúvidas e também para nos orientarem 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 da Sala de Espetáculos. Ambas estão preparadas para 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, podemos sair a qualquer momento para um lugar mais sossegado — como as zonas de conforto que criámos no Entrepiso e no Piso 2.

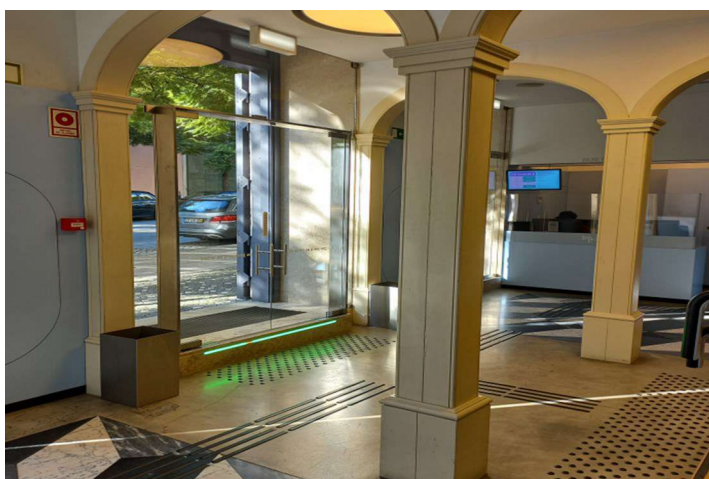
Depois, podemos voltar a entrar na sala quando quisermos.

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 para agradecer e os intérpretes agradecem de volta. Se não quiseres bater palmas, não faz mal. Podes apenas dar a mão a quem te acompanha.

Por último, saímos do teatro pela porta indicada. Agora já podes dizer: Eu fui ao LU.CA - Teatro Luís de Camões!



História Visual

Vamos ver

Uma outra Bela Adormecida

*de Beatriz Brás, Francisco Lourenço e
Martim Sousa Tavares*

Uma outra Bela Adormecida é uma reflexão sobre um mundo onírico, onde experimentamos ser quem quisermos.



Olá!

Somos nós que te vamos contar esta história. Queres conhecer-nos melhor?

Deixa que nos apresentemos!



Eu sou a Beatriz Brás e serei a atriz responsável por dizer e interpretar este texto.



Eu chamo-me Tina Coelho e toco con-
trabaixo, baixo elétrico e percussões.



Eu sou a Helena Silva e toco violino e
percussões neste espetáculo.



O meu nome é Tomás Longo e toco vi-
brafone e percussões.



E eu sou o Francisco Cipriano e tam-
bém toco percussões e vibrafone.



Quando entras na sala, as luzes estão acesas e, como as cortinas do palco estão abertas, podes ver todo o cenário e adereços da peça.



Quando já estás no teu lugar, as luzes da sala apagam-se e fica apenas o palco iluminado. A Beatriz entra e a história começa... com música. Assim que soam os primeiros acordes, os músicos entram também em palco.



Com todos já em palco, surgem ao fundo projeções...

Imagens que podem ser simples... ou mais complexas e coloridas.



Mas todas elas ajudam a colorir a história.



Embora este espetáculo seja muito tranquilo, com música calma e luzes suaves, também tem os seus momentos intensos...



Momentos com confettis, música mais alta e sons mais fortes.



Há também momentos divertidos, com luzes de várias cores.



E existem momentos em que a Beatriz, para contar a história tal como ela é, faz uma voz mais forte... mas não te preocupes: é apenas a Beatriz a representar!



As imagens projetadas acompanham a história. Em alguns momentos, podem ser mais movimentadas... mais complexas.



Depois, tudo fica mais tranquilo novamente.



A Beatriz, mais perto de nós e sentada no chão do palco, fala connosco sobre o passado, o futuro, histórias e realidade... Deixa-nos a sonhar!



As luzes do palco apagam-se... O espetáculo terminou. As luzes da sala voltam a acender-se.

Batemos palmas!

A Beatriz e os músicos agradecem.



Ficha artística:

Colaboração criativa: Beatriz Brás, Francisco Lourenço e Martim Sousa Tavares

Texto (Interpretação e Adaptação): Beatriz Brás

Imagem: Francisco Lourenço

Música (Composição e Direção): Martim Sousa Tavares

Músicos: Orquestra Sem Fronteiras

Coprodução: Orquestra Sem Fronteiras, LU.CA, Teatro Nacional São João, CINETEATRO LOULETANO, CM IDANHA-A-NOVA e CENTRO CULTURAL RAIANO.

Fotografia de Enric Vives_Rubio e Diana Tinoco

História Visual revista por Ivo Serra (Psicólogo Educacional)

Esperamos que tenhas gostado da visita.

Volta Sempre!