



BOM PRINCÍPIO - RS

A arte de viver bem: oficina de teatro promove saúde e é caminho para o equilíbrio e alegria

Secretarias: Saúde, Educação, Cultura, Desporto e Turismo

Data de Publicação: 26 de maio de 2025

Mais do que expressão artística, o teatro tem sido ferramenta de transformação e qualidade de vida em Bom Princípio. Desde 2022, a Oficina de Teatro promovida pelo CRAS, em parceria com a Secretaria da Saúde, reúne semanalmente um grupo animado na Casa Selbach. Sob a condução do professor André Assmann, os encontros acontecem nas quintas-feiras, das 14h30 às 16h30, em um ambiente de acolhimento, criatividade e aprendizado.

Embora o teatro seja o eixo das atividades, o foco principal da oficina é o fortalecimento da saúde física e mental dos participantes. “Não é preciso ser artista para participar. Nosso objetivo é promover o bem-estar, trabalhar memória, equilíbrio, criatividade, desinibição, alongamentos e tudo o que contribui para uma vida mais ativa e feliz. Como costume dizer, é para mandar o Alzheimer para longe”, brinca o professor André.

Ao longo deste período, a oficina tem se mostrado um espaço potente de convivência, autoestima e desenvolvimento pessoal. A cada encontro, os participantes descobrem novas formas de expressão e ampliam suas capacidades de comunicação, confiança e interação com o outro.

“Aprendemos muito juntos. É uma troca rica, leve e divertida, com muitos benefícios para o corpo e para a mente. E o melhor: tudo isso brincando!”, completa André.

Para quem tiver interesse em participar, as portas da Casa Selbach estão sempre abertas. A oficina é gratuita e voltada à comunidade, reforçando a importância de projetos que cuidam das pessoas em todas as suas dimensões — inclusive pela arte.

Só elogios: participantes compartilham como o teatro transformou suas vidas

Entre as participantes, a opinião é unânime: participar do teatro é uma experiência transformadora. Elas são só elogios para a iniciativa, que promove não apenas aprendizado e expressão artística, mas também amizade, autoestima, saúde e alegria.

“Eu entrei então esse ano, porque no ano passado eu vi elas se apresentar no palco, no Viva a Vida, e me empolguei para também participar”, destaca Dolores Rech, 63 anos.

“Participar do teatro transformou minha vida”, enfatiza Florentina Thums Finger, 84 anos. Ela conta que está muito



BOM PRINCÍPIO - RS

feliz por fazer parte do projeto, onde atua há quase quatro anos. Para ela, a experiência é valiosa, repleta de aprendizados, amizades e momentos de alegria. “É muito bonito e valioso. Aqui a gente faz amizades, brinca, se diverte e aprende. E eu aprendi mais neste tempo do que em toda a minha vida”, enaltece.

Com total apoio da família, Maria Alma Klering, 83, conta com orgulho que ela foi a terceira a se inscrever para a oficina. “Eu fui a terceira a fazer a inscrição e não me arrependo, porque eu estou muito feliz. A minha vida mudou completamente desde lá”, ressalta.

“A gente aprende, ri e se diverte muito. Faz bem para a gente, principalmente, para a saúde como um todo”, afirma Martha Maria Reichert, 84. “É muito bom, venham participar, tanto mulheres, como homens, porque é maravilhoso”, convida Elaine Beatriz Jongh Pinheiro, 69.

Anisia Maria Schneider, 64 anos, comentou sobre como participar de uma oficina de teatro é uma experiência extremamente positiva. Ela destacou que esta prática ajuda a perder o medo e a vergonha de se expressar, comunicar-se, interagir com outras pessoas e se apresentar diante de um público. “É algo maravilhoso”, destacou Anísia. “Acredito que o teatro proporciona um grande crescimento pessoal. O teatro abriu muitas portas na minha vida. Estou muito mudada, da cabeça aos pés”, completou Maria de Lourdes Feiden Klering, 64 anos.
