

Zunzum
ASSOCIAÇÃO CULTURAL



DOSSIER DE IMPRENSA

outonoquente.zunzum-ac.pt

14.^a Edição

OUTONO QUENTE 2025
DOSSIER DE IMPRENSA

2 a 5 de outubro
Parque Aquilino Ribeiro
Viseu



ÍNDICE

O Outono Quente	6
A 14.ª Edição do Outono Quente	6
A Zunzum – Associação Cultural	7
PROGRAMA 2025	9
A decorrer de 2 a 5 de outubro...	10
Caminho do Bosque.....	10
Mercado de Outono.....	10
Mercadores.....	10
Ciclo de Conversas.....	11
Ciclo de Oficinas.....	11
Marcha dos Sonhos: “Sonhar em voz alta” [OPEN CALL]	12
Calendário de Criação Teatral e Musical.....	12
2 de outubro (quinta)	13
10:00 > 12:00 — Mobiles de Outono.....	14
10:30 > 18:30 — Jogos HBAevantur.....	14
11:00 — O Tesouro.....	14
13:00 — Caixa Pam (Divulgação).....	15
15:00 > 17:00 — Reconstruções Naturais.....	15
18:30 — Prescrição Terapêutica de Cultura, Artes e Caminhar.....	15
21:30 — A Vida das Árvores.....	16
3 de outubro (sexta)	17
Trupe de histórias: A Rainha das Cores.....	18
10:00 > 12:00 — Mobiles de Outono.....	18
10:30 > 18:30 — Jogos HBAevantur.....	18
11:00 14:30 — Há Mar.....	19
15:00 > 17:00 — Reconstruções Naturais.....	19
18:30 — Museu como prescrição e ponte em tempos de polarização.....	19
21:30 — Sítio.....	20

4 de outubro (sábado)	21
10:00 — Ferramentas orientais para o Bem-Estar.....	22
10:00 > 12:00 — Mobiles de Outono.....	22
10:30 — A magia dos livros.....	22
10:30 — Histórias escondidas no parque - Oficina de escrita criativa para crianças.....	23
10:30 > 19:00 — Jogos HBAeventur.....	23
11:30 — Magalhães e Lua / A primeira volta ao mundo (narração).....	23
11:30 — Conversa Incensos Naturais: Ritual, Energia e Bem-Estar.....	24
15:00 — Prescrição Social e Cultural: aplicações no terreno.....	24
15:00 — Casa às Costas.....	24
15:00 > 17:00 — Reconstruções Naturais.....	25
16:00 — Balleteatrinho.....	25
17:00 — Caminho do Burro.....	26
18:00 — Coletivo Capela.....	26
21:30 — Marcha dos Sonhos: Performance.....	27
5 de outubro (domingo)	29
10:00 — Ferramentas orientais para o Bem-Estar.....	30
10:00 > 12:00 — Mobiles de Outono.....	30
10:30 — Faz de conta que sabes (ler e escrever).....	30
10:30 — Oficina Macramé - Suporte para vasos.....	30
10:30 > 19:00 — Jogos HBAeventur.....	31
11:30 — O Jardim Secreto da D. Jacinta.....	31
11:30 — Oficina de demonstração em resina epóxi.....	31
15:00 — Artes em prescrição: a perspetiva do artista.....	32
15:00 — Oficina Remendos visíveis.....	32
15:00 > 17:00 — Reconstruções Naturais.....	32
16:00 — “Incorporar” – Workshop de introdução à Conscience Dance (movimento consciente).....	33
16:00 — Trocadores de histórias.....	33
17:00 — A Tartaruga e o menino do mar.....	34
18:00 — Et Toi Michel.....	34

O Outono Quente

O Outono Quente é um encontro de artes interdisciplinares, celebradas entre o teatro, a música, o novo circo, a dança, as artes plásticas mas também oficinas, conversas temáticas e atividades relacionadas com saúde física e mental, e nasce com intuito de trazer novas propostas à cidade e à região de Viseu, no Parque Aquilino Ribeiro, promovido pela Zunzum - Associação Cultural.

A 14.ª Edição do Outono Quente

O festival Outono Quente, já na sua 14.ª edição, volta a estar presente no Parque Aquilino Ribeiro, em Viseu, de 2 a 5 de outubro de 2025.

Ao longo destes quatro dias, com uma programação cultural variada, como espetáculos, concertos, histórias, oficinas, conversas e mercado, enchem o Parque para este encontro que é de todos. Da vontade em desafiar toda a comunidade, a Marcha dos Sonhos, com direção artística de Filipa Fróis e Joana Gomes Martins, convida todos a participarem nesta que é uma criação artística coletiva e que culmina com a apresentação no sábado à noite. Cativando a imaginação das crianças, o Caminho do Bosque é uma instalação que estimula a brincar e a sonhar, a estar e a contemplar, a vivenciar e a experienciar com todos os sentidos. E para desfrutar enquanto se passeia pelo Parque, o Mercado de Outono, que também conta com uma programação própria, é uma montra de produtos de produção local e regional, ligados à terra e às artes.

O festival Outono Quente é um projeto da Zunzum – Associação Cultural, e conta com o apoio e financiamento do Município de Viseu, no âmbito do "Eixo 1 - Parcerias de Programação, Eventos Âncora", e do apoio de diversos parceiros, como a Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viseu, Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Viseu, oficina do Zé ferreiro, Freguesia de Viseu, Paiva Tendas, Celeuma, Publiferrão, Hidrofogo, Hotel Moinho de Vento, Ibero-Segur, Institutoptico Viseu, Soltemp, 3XL, Outonalidades (d'Orfeu).

A Zunzum – Associação Cultural

A Zunzum – Associação Cultural é uma associação sem fins lucrativos, sediada em Viseu, criada em Outubro de 2007, a partir do seu grupo de Teatro Onomatopeia. Tem como missão a criação e promoção cultural junto de públicos heterogéneos, enriquecendo a vida das pessoas em Viseu e nas regiões por onde passa.

A Zunzum tem feito da itinerância um fator fundamental na formação de novos públicos visando a descentralização de espetáculos e a sensibilização para as artes. A sua oferta artística assenta no teatro, na animação cultural, nomeadamente pela conceção de espetáculos de rua, nos projetos com a ComUnidade, na programação cultural, em particular pela organização anual do Festival Outono Quente, e na formação em criatividade e competências sociais (*soft skills*) dirigida a escolas e empresas. A Zunzum desafia-se a ser um dos palcos de criação de produtos culturais e artísticos, bem como de trabalho de novos artistas em Viseu.

Abraçar a cultura e as artes com e para todos.



PROGRAMA 2025



A decorrer de 2 a 5 de outubro...

Caminho do Bosque

O “Caminho do Bosque” é uma instalação artística que explora várias dimensões de um espaço lúdico, em forma de caminho/percurso, pensado e criado para o público mais exigente e especial do mundo: as crianças! Um Caminho que convida a brincar e a sonhar, a estar e a contemplar, a vivenciar e a experienciar com todos os sentidos... Boa viagem!

Mercado de Outono

O Mercado de Outono é uma montra de produtos de produção local e regional, biológicos e tradicionais, ligados à terra e às artes.

O **Mercado de Outono** está aberto nos seguintes dias e horários:

2.out (quinta)	3.out (sexta)	4.out (sábado)	5.out (domingo)
17:00 — 20:00	17:00 — 23:00	10:00 — 23:00	10:00 — 20:00

Como nas edições anteriores, o Mercado de Outono também conta com uma pequena **programação** no fim de semana.

Mercadores

Agrupamento de Escuteiros 1351 — Viso
Botica das histórias
Bynatura — Helder Fernandes Art
Casinha de Chocolate
Castanhas Gonçalves
CriativChris
Cynatura — Manuela Antunes
Ideias Sortidas — Isabel Soares
Mininês

Renda D’Fada
Sabores da Chousa Velha
So Ham Natural
Solart Pulseiras
Vegané
Vistripa
Xiu Urban Craft
À Medida da Marta

Ciclo de Conversas

Moderação de **Carlos Figueiredo (Flainar)**

Prescrição cultural para saúde mental e bem-estar em tempos de impermanência

Este ciclo de conversas reúne investigação, prática e criação para explorar como a prescrição cultural — desde exercícios terapêuticos (leitura, música, desenho, caminhar) e visitas a museus até programas comunitários e a voz dos artistas — pode ser integrada na promoção da saúde mental em contextos de incerteza e mudança. Partindo da evidência científica sobre o benefício psicossocial das artes, debateremos a tradução dessa evidência em prática clínica e social, o papel dos museus como pontes numa sociedade polarizada, as aprendizagens e resultados da prescrição social em terreno (com atenção ao contexto português) e os desafios e oportunidades de escalar iniciativas artísticas com rigor, sensibilidade cultural e sustentabilidade. O objetivo é mapear caminhos práticos – metodologias, modalidades de intervenção, critérios de dose e métricas de impacto – que permitam às instituições de saúde, culturais e às marcas parceiras transformar cultura em recurso terapêutico e comunitário sustentável.

Conversa 1 [2.out]: Prescrição Terapêutica de Cultura, Artes e Caminhar

Conversa 2 [3.out]: Museu como prescrição e ponte em tempos de polarização

Conversa 3 [4.out]: Prescrição Social e Cultural: aplicações no terreno

Conversa 4 [5.out]: Artes em prescrição: a perspetiva do artista

Ciclo de Oficinas

Um ciclo de oficinas nas áreas das artes plásticas e dança, para estimular à criatividade e imaginação.



Marcha dos Sonhos: "Sonhar em voz alta"

[OPEN CALL]

Confrontamo-nos, muitas vezes, com perguntas sobre o futuro: Vai chover amanhã? Quem irá vencer as eleições? O que vou ser quando for grande?

Mas poucas vezes sabemos qual o tempo desse futuro, ou como se constrói. A resposta é: agora, o futuro começa hoje! Na Marcha dos Sonhos deste ano, propomos construir o FUTURO desde AGORA.

Partindo dos sonhos de cada um, procuramos encontrar o chão comum que serve de base para traçar os caminhos a seguir.

Em assembleia, no espaço público, faremos com que as nossas vozes se façam ouvir. Vozes que carregam ideias, vontades, sonhos.

Vamos pôr os nossos sonhos em marcha?

Então? Partimos?

FICHA ARTÍSTICA

DIREÇÃO ARTÍSTICA: Filipa Fróis e Joana Gomes Martins

DIREÇÃO MUSICAL: Miguel Rodrigues

PRODUÇÃO: Zunzum – Associação Cultural

Calendário de Criação Teatral e Musical

» Inscrições de 10 a 17 de setembro

LOCAL: Sede Social dos Bombeiros Voluntários de Viseu, Rua José Branquinho

Oficinas criativas/musicais com a comunidade:

- 20 setembro, 10h-13h
- 27 setembro, 10h-13h
- 2 outubro, 18h30-21h30
- 3 outubro, 18h30-20h30 * (jantar partilhado, entre oficina e ensaio geral)

LOCAL: Parque Aquilino Ribeiro

Ensaios Gerais:

- 3 outubro, 21h30
- 4 outubro, 15h

Performance Comunitária:

- 4 outubro, 21h30 (Chegada: 20h)

Público: Todos!

2 de outubro
(quinta)



10:00 > 12:00 – Móbiles de Outono

Ana Verónica

Oficina | 2h | Para todos | Livre

Local: Parque Aquilino Ribeiro

Esta é uma atividade que nos vai dar a oportunidade de conhecer o espaço em volta. Podemos pintar o que encontrámos, preencher com linhas e fios. O objetivo é expandirmos a nossa criatividade, misturarmos cores, tintas, papéis... rir e inspirarmo-nos na Natureza. Para casa vamos levar um pedacinho desse lugar em que habitamos. A nossa Natureza que poderá rodipiar com o vento pendurada no jardim, ou dentro de casa, para nos lembrarmos de onde viemos.

10:30 > 18:30 – Jogos HBAevantur

Hélder Aguiar

Jogos | Para todos | Livre

Local: Relvado

11:00 – O Tesouro

Urze Teatro

Teatro | 50min | M/6 | 1,50€

Local: Palco Outono

“O TESOURO”, é um espectáculo de teatro com actores e marionetas criado a partir da adaptação da história homónima de Manuel António Pina, na qual é narrada de forma apelativa, e com uma linguagem apropriada aos mais novos, a história que transformou o “País das pessoas tristes” no “País de Abril”, num País de liberdade. Trata-se de uma proposta cénica dinâmica e divertida, com actores, figuras e objectos animados, que nos lembram, como diz a personagem da Avó ao seu neto que “Há muitos anos, no tempo em que o teu pai andava na escola, num país já muito distante vivia um povo infeliz e solitário, vergado sob o peso de uma misteriosa tristeza”. Um país que vivia sem o seu maior tesouro — a liberdade.

13:00 – Caixa Pam (Divulgação)

Zunzum - Associação Cultural

Animação de rua | Para todos | Livre

Local: Parque Aquilino Ribeiro

15:00 > 17:00 – Reconstruções Naturais

Ana Verónica

Oficina | 2h | Para todos | Livre

Local: Parque Aquilino Ribeiro

O espaço do Outono Quente é no meio da Natureza, por isso, é isso mesmo que vamos explorar.

Cada um ou cada família vai ter uma caixinha de cartão e vai divagar pelas árvores, as ervas, os paus, a terra ou as nuvens. Podem parar, observar e recolher algumas das estruturas que nos inspiram. É a partir destas inspirações e de recolhas que queiram fazer que construiremos as esculturas e as histórias à volta delas, com apoio de tesouras, colas e restos de papel colorido.

No fim, uma história para contar numa caixa de cartão, vamos levá-la para casa e repetir esta aventura as vezes que quisermos!

18:30 – Prescrição Terapêutica de Cultura, Artes e Caminhar

Moderação de Carlos Figueiredo (Flainar)

Ciclo de Conversas | 60min | Para todos | Livre

Local: Capela

Nas últimas duas décadas, a investigação científica tem mostrado que a arte e a cultura são aliadas da saúde. Intervenções estruturadas, como leitura, música, desenhar ou práticas culturais, revelam impacto na prevenção de doenças, na promoção do bem-estar e até no tratamento ao longo da vida (OMS, 2022). A leitura, em particular, destaca-se por fomentar empatia, criatividade e laços familiares. O desafio agora é claro: como levar este conhecimento para a prática clínica?

21:30 – A Vida das Árvores

Ritual de Domingo

Teatro | 70min | M/12 | 3,00€

Local: Palco Outono

“A Vida das Árvores” foi criado a partir da relação com a Cava de Viriato, e as árvores que aí existem. Estes elementos serviram como ponte para um pensamento universal sobre os mistérios da vida vegetal, a nossa relação com a natureza e a sustentabilidade, mas também a relação com a História da Humanidade, pondo em contacto ideias, inspirações e materiais de várias origens (teatrais, musicais, históricos e poéticos). Foi criada uma instalação teatral de grande potencial poético, usando as características do local, e juntando-lhes as dimensões do teatro, da música e da luz.

Mais tarde foi desenvolvida uma versão para espaços interiores, permitindo maior possibilidade de circulação ao projecto. A dramaturgia de Sónia Barbosa, que contém referências ao Épico de Gilgamês, Sófocles, Anton Tchékhov e Herberto Helder, e a música, composta especificamente por Ana Bento e Bruno Pinto, permitiram essa nova vida do espectáculo para além do site specífc.

3 de outubro
(sexta)



Trupe de histórias: A Rainha das Cores

Zunzum - Associação Cultural

Leitura Encenada | 30min | Para todos

Local: Lar de São Miguel, Nelas

A trupe de histórias chega para contar mais uma história. Desta vez, vamos ouvir e ver “A rainha das cores”. Uma divertida viagem que explora e cria, através da manipulação de tecidos, paisagens visuais inventadas/cenários, que acompanham a palavra falada. Vivemos num mundo de cores, é certo... mas será que as vemos com todas as suas nuances? Com todos os seus tons? Com todas as suas emoções, sons, sabores,...?

As cores habitam o mundo, mas também habitam em nós!

Se imaginarmos o mundo como um castelo, onde vive uma rainha sem cor, o que faríamos por ela?

Esta é uma história colorida, em todos os seus sentidos, que nos leva por um mundo encantado onde todos os sentimentos se misturam com palavras, gritos e gargalhadas...

Vem sonhar e voar nestas cores mágicas!

10:00 > 12:00 – Mobiles de Outono

Ana Verónica

Oficina | 2h | Para todos | Livre

Local: Parque Aquilino Ribeiro

10:30 > 18:30 – Jogos HBAevantur

Hélder Aguiar

Jogos | Para todos | Livre

Local: Relvado

11:00 | 14:30 – Há Mar

Wetuntum

Teatro | 45min | 0–5 anos | 1,50€

Local: Palco Outono

Embalados nas ondas, dois habitantes das mesmas águas que se conhecem, reconhecem semelhanças e diferenças. Tons de cinzento deixam-se contagiar pela irreverência e frescura de muitas cores, gerando uma corrente de melodias e movimentos.

Entre peripécias e surpresas subaquáticas, crianças e pais são convidados a experimentar diferentes ambientes marinhos que se encontram ameaçados mas que podem ser salvos por comportamentos sustentáveis.

15:00 > 17:00 – Reconstruções Naturais

Ana Verónica

Oficina | 2h | Para todos | Livre

Local: Parque Aquilino Ribeiro

18:30 – Museu como prescrição e ponte em tempos de polarização

Moderação de Carlos Figueiredo (Flainar)

Ciclo de Conversas | 60min | Para todos | Livre

Local: Capela

Uma revisão sistemática do ARTIS Lab mostra que a apreciação da arte pode reforçar propósito, significado e auto-realização, com benefícios para a saúde e o bem-estar durante visitas a museus. Em paralelo, plataformas digitais como o Google Arts & Culture ampliaram o alcance das instituições culturais, mas a sua integração permanece limitada e pouco alinhada com as missões museológicas, tal como tratado numa tese de 2025. O debate vai além da tecnologia e da saúde: coloca os museus como possíveis mediadores em sociedades fragmentadas, capazes de construir pontes e gerir a discórdia cultural. Conseguimos imaginar este museu?

21:30 – Sítio

Companhia da Chanca

Teatro | 50min | M/3 | 3,00€

Local: Palco Outono

Um casal de idosos que vive numa aldeia no interior de Portugal recebe um postal anunciando o nascimento do seu neto. Os dois decidem juntar numa encomenda algumas prendas para enviar para o neto que está no estrangeiro e partem numa longa caminhada. Com o embrulho debaixo do braço e uma doce fúria de viver, eles vão experimentar uma série de pequenas e ternas aventuras, partilhar memórias e até apagar um incêndio. No final da epopeia, conseguem chegar... à estação de correios da vila mais próxima!

4 de outubro
(sábado)



10:00 – Ferramentas orientais para o Bem-Estar

Paulo França

Saúde e Bem-Estar | 60min | 2,00€

Local: Tenda Bosque

O bem-estar é uma conquista diária. Ao participar neste Workshop irá descobrir como as tradições/filosofias orientais nos podem ajudar no quotidiano. Serão apresentadas técnicas de Qi Gong (arte marcial interna) Tui Na (massagem). AS técnicas que serão apresentadas vão oferecer-lhe ferramentas práticas e fáceis de aplicar no seu dia a dia, para que possa alcançar a harmonia e o equilíbrio na saúde física e emocional.

O bem-estar é uma conquista diária. Participe no nosso workshop e descubra como as antigas tradições orientais, como o Qi Gong e a massagem Tui Na, podem transformar a sua vida. Iremos partilhar ferramentas práticas e fáceis de aplicar no seu dia a dia, ajudando-o a alcançar a harmonia e o equilíbrio na sua saúde física e emocional. Junte-se a nós e comece a construir uma rotina de bem-estar.

10:00 > 12:00 – Móbiles de Outono

Ana Verónica

Oficina | 2h | Para todos | Livre

Local: Parque Aquilino Ribeiro

10:30 – A magia dos livros

Cláudia Sousa

História | 60min | Todos | Livre

Local: Clareira do Bosque

Senhoras e senhores, meninas e meninos... Isto não é ilusionismo! Venham assistir a um maravilhoso espetáculo, onde as artes da palavra, escrita e ilustração proporcionam momentos únicos de verdadeira magia. Tudo isto usando apenas LIVROS! Cada página folheada abrirá portas para um mundo maravilhoso, onde a realidade e a imaginação se misturam, dando origem à amplificação de horizontes. Atravem-se a participar e vão ver as maravilhas que vão encontrar.

10:30 – Histórias escondidas no parque - Oficina de escrita criativa para crianças

Ana Costa (Botica das histórias)

Mercado de Outono | Oficina | 60min | Crianças | Gratuito

Local: Mercado

Sequência de exercícios para criação de uma história, explorando o meio envolvente.

10:30 > 19:00 – Jogos HBAevantur

Hélder Aguiar

Jogos | Para todos | Livre

Local: Relvado

11:30 – Magalhães e Lua / A primeira volta ao mundo (narração)

Marco Luna

História | 45min | Todos | Livre

Local: Clareira do Bosque

Um espetáculo que narra, com humor e espírito de aventura, a grandiosa viagem da primeira circum-navegação liderada por Fernão de Magalhães. Emocionante, histórico e surpreendente, trata-se de uma peça de elevado valor educativo e cultural.

A viagem da palavra é como a viagem de Magalhães e Elcano: pode ir e vir, acertar ou falhar, criar mundos e desfazê-los, ser verdadeira ou simplesmente ilusória — pode ser som, ou apenas silêncio. Assim, enquanto as viagens transformam palavras em factos, os factos tornam-se palavras que nos permitem comunicar mundos desconhecidos, histórias valiosas e conhecimentos que nos enriquecem e fazem viver.

11:30 – Conversa Incensos Naturais: Ritual, Energia e Bem-Estar

Filipa Almeida (So Ham Natural)

Mercado de Outono | Conversa | Livre

Local: Mercado

Esta conversa é um convite para mergulhar no universo dos incensos naturais: vamos explorar como integrá-los no teu dia a dia, aprender técnicas simples para a sua correta manutenção, garantindo que durem mais tempo e trocar experiências, dúvidas e curiosidades. Junta-te a mim para descobrir o verdadeiro poder e a magia dos incensos naturais!

15:00 – Prescrição Social e Cultural: aplicações no terreno

Moderação de Carlos Figueiredo (Flainar)

Ciclo de Conversas | 60min | Para todos | Livre

Local: Capela

A Prescrição Social, iniciada nos anos 90 em Inglaterra e implementada em Portugal desde 2018, procura integrar cuidados de saúde e necessidades sociais para promover bem-estar. Estudos mostram uma relação dose-resposta entre participação em artes e saúde: desde benefícios rápidos em intervenções breves (como ouvir música 20 minutos) até ganhos duradouros em programas continuados (teatro, dança, artes visuais). Curiosamente, níveis moderados de prática podem ter mais impacto do que atividades muito frequentes. Que resultados já se verificam em Portugal?

15:00 – Casa às Costas

Coletivo Nicho

Teatro de rua | 50min | Todos | Livre

Local: Parque Aquilino Ribeiro

Casa às Costas é um espetáculo-percurso que visa refletir sobre o conceito de Lar nos dias de hoje.

O projeto tem como foco a criação para rua, adaptável à paisagem envolvente, tendo como base a construção de duas personagens, dois nómadas caracterizados pelas suas máscaras gigantes, que procuram tornar os espaços que vão habitando no seu lar.

O projeto conta com foco na linguagem do teatro físico e trabalho de máscara, sem recurso à palavra - eliminando quaisquer barreiras linguísticas para a sua compreensão, apoiando-se no gesto e na poesia das imagens.

É um espetáculo para todos os públicos, deambulatório, que pretende oferecer a poesia de volta às ruas, com uma estética surreal e mágica, contrastando com as paisagens naturais e/ou citadinas onde se queira inserir.

15:00 > 17:00 – Reconstruções Naturais

Ana Verónica

Oficina | 2h | Para todos | Livre

Local: Parque Aquilino Ribeiro

16:00 – Balleateatrinho

Diana Queirós

Oficina; Dança | 2h | 4-8 anos | 2,00€

Local: Tenda Bosque

O Balleateatrinho é um atelier idealizado por Isabel Barros, onde os participantes são convidados a experimentar o movimento e a interpretação de uma obra literária infantil. Trata-se de um atelier de sensibilização e introdução ao mundo da dança, do teatro, do cinema, do circo, das artes plásticas e da música, a partir do estímulo à criatividade e imaginação. No final da sessão, os familiares são convidados a assistir ao resultado do atelier numa pequena peça apresentada pelos participantes.

A partir do livro "A Cidade Que Queria Viver no Campo" de Pedro Seromenho, Editor: Paleta de Letras

Oficina orientada por Diana Queirós

17:00 – Caminho do Burro

Historioscópio

Teatro | 45min | M/6 | Livre

Local: Parque Aquilino Ribeiro

“Caminho do Burro” é uma reflexão cômica e poética sobre o que implica e significa o conceito de liberdade, contada a partir da perspectiva de um burro, que entra em cena carregando, literalmente, o peso da sua própria história, enquanto questiona a sua condição de besta de carga. À medida que o cenário se vira, se desdobra e se transforma, somos levados a acompanhar a jornada de um burro migrante nos diferentes momentos que marcam o seu caminho em busca de uma vida melhor.

A peça é apresentada por uma atriz, que recorre a diversas técnicas tradicionais do teatro de marionetas e por um músico, que toca uma variedade de instrumentos musicais e brinquedos sonoros.

18:00 – Coletivo Capela

Coletivo Capela (Outonalidades)

Música | 90min | Todos | Livre

Local: Palco Outono

O Coletivo Capela é um grupo familiar, de gerações, com origens no Douro. O seu repertório são canções tradicionais com arranjos próprios e canções originais inspiradas no cancioneiro popular. Procura na fusão da música tradicional portuguesa com a música popular contemporânea a sua melhor expressão. Apresenta-se em quarteto, com vozes, guitarras, violas, cavaquinhos, sopros, baixo e percussões. Participam em algumas canções, as suas três meninas, e a animadora para o baile. As gaitas de foles e a percussão tradicional estarão presentes nos seus espetáculos. O Coletivo Capela já se apresentou em alguns grandes festivais no país, e conta já com alguns temas gravados, "Cantigas d'agora e d'outroora"

21:30 – Marcha dos Sonhos: Performance

Zunzum AC / Direção artística de Filipa Fróis e Joana Gomes Martins

Performance Comunitária | 60min | Para todos | Livre

Local: Parque Aquilino Ribeiro e Ruas de Viseu

Confrontamo-nos, muitas vezes, com perguntas sobre o futuro: Vai chover amanhã?
Quem irá vencer as eleições? O que vou ser quando for grande?

Mas poucas vezes sabemos qual o tempo desse futuro, ou como se constrói. A
resposta é: agora, o futuro começa hoje! Na Marcha dos Sonhos deste ano,
propomos construir o FUTURO desde AGORA.

Partindo dos sonhos de cada um, procuramos encontrar o chão comum que serve
de base para traçar os caminhos a seguir.

Em assembleia, no espaço público, faremos com que as nossas vozes se façam ouvir.

Vozes que carregam ideias, vontades, sonhos.

Vamos pôr os nossos sonhos em marcha?

Então? Partimos?

FICHA ARTÍSTICA

DIREÇÃO ARTÍSTICA: Filipa Fróis e Joana Gomes Martins

DIREÇÃO MUSICAL: Miguel Rodrigues

PRODUÇÃO: Zunzum – Associação Cultural

5 de outubro
(domingo)



10:00 – Ferramentas orientais para o Bem-Estar

Paulo França

Saúde e Bem-Estar | 60min | 2,00€

Local: Tenda Bosque

10:00 > 12:00 – Mobiles de Outono

Ana Verónica

Oficina | 2h | Para todos | Livre

Local: Parque Aquilino Ribeiro

10:30 – Faz de conta que sabes (ler e escrever)

Cláudia Sousa

História | 60min | 3–6 anos e famílias | Livre

Local: Clareira do Bosque

Por intermédio do jogo e do faz-de-conta, serão desenvolvidas competências de literacia emergente. Enquanto brincamos sensibiliza-se para a importância das atividades de leitura e escrita, antes da aquisição destas competências. No final cada participante levará consigo um livro manufaturado que, tal como as crianças, irá crescer.

10:30 – Oficina Macramé - Suporte para vasos

Cristina Rodrigues (CriativChris)

Mercado de Outono | Oficina | 2h | M/9 | Gratuito

Local: Mercado

Vem conhecer a arte de entrançar fios, com a técnica do macramé e cria a tua própria peça.

10:30 > 19:00 – Jogos HBAevantur

Hélder Aguiar

Jogos | Para todos | Livre

Local: Relvado

11:30 – O Jardim Secreto da D. Jacinta

Inês Tarouca

Teatro | 45min | M/3 | 2,00€

Local: Palco Outono

E se um dia os jardins fossem proibidos?

E se fosse também proibido ter plantas em casa? Esta peça fala-nos de uma cidade onde facilmente se encontrava um jardim para brincar, descansar e sonhar. Havia tempo para tudo: para trabalhar, conviver, passear ou até, simplesmente, parar. Mas, no presente, os jardins foram substituídos por prédios, estradas e centros comerciais, pois é nesses sítios que se fazem coisas úteis para a Economia (dizem que é uma coisa que serve para termos uma vida melhor). E com tantas coisas úteis para fazer, parece que o tempo já não chega para nada.

Felizmente, esta também é a história de como alguém pode escolher parar e olhar, parar e sentir. Alguém que sabe que brincar num jardim, conversar com um amigo, ler um livro à sombra de uma árvore e contemplar o pôr-do-sol fazem parte da lista das coisas mais úteis que existem: aquelas que não enchemos bolsos de dinheiro, mas que enchem a vida de cor e sentido.

11:30 – Oficina de demonstração em resina epóxi

Alda Barbosa e Ana Marques (Renda d’Fada)

Mercado de Outono | Oficina de demonstração | Todos | Livre

Local: Mercado

Execução de uma peça de resina com pequenas flores naturais secas.

15:00 – Artes em prescrição: a perspectiva do artista

Moderação de Carlos Figueiredo (Flainar)

Ciclo de Conversas | 60min | Para todos | Livre

Local: Capela

As artes podem fazer mais do que acalmar - elas podem inquietar, revelar e reparar. Uma pesquisa publicada em 2024, tendo por base experiências de 225 participantes, desenvolveu o primeiro quadro teórico para escalar iniciativas artísticas de base local que promovem saúde mental e bem-estar. O modelo identifica três pilares: programas adaptáveis, colaborativos e baseados em evidência; capacidade organizacional, compromisso e sensibilidade cultural; e ainda apoio. O que temos feito por cá?

15:00 – Oficina Remendos visíveis

Elsa Lopes (Xiu Urban Craft)

Mercado de Outono | Oficina | 60min | Gratuito

Local: Mercado

Vamos explorar!

Todos temos aquelas calças de ganga mais que gastas, com as nossas formas das quais não nos conseguimos desfazer...vamos dar-lhes uma segunda vida?

Junta-te à Xiu. É só pegar numa agulha e descobrir o prazer de remendar.

Nesta Oficina aprenderás técnicas de remendar, lentamente, à mão... sem pressa.

15:00 > 17:00 – Reconstruções Naturais

Ana Verónica

Oficina | 2h | Para todos | Livre

Local: Parque Aquilino Ribeiro

16:00 – “Incorporar” - Workshop de introdução à Conscience Dance (movimento consciente)

Susana Borges (5Rhythms)

Oficina; Dança | 2h | M/10 e adultos | 2,00€

Local: Relvado

A proposta IN-CORPO-R-AR inscreve-se na modalidade de dança consciente e propõe-se a facilitar uma viagem entre o interior (IN) e o exterior (AR), usando o CORPO como veículo de mediação e a dança ou movimento consciente como um meio de expressão. A dança consciente surge como desconstrução da performance, como interrupção do esteticamente correto e perfeito, permitindo a expressão e integração de todas as experiências e partes (minhas e dos outros, do espaço) imperfeitas, negligenciadas, rejeitadas ou conflituantes e que pareciam inconciliáveis.

Iniciei a dança consciente inspirada pelo meu trabalho em negociações em conflito, que entendi sempre como um movimento de (re)encontro entre o Eu e o Outro, onde o que parecia inconciliável encontra o seu espaço no que designamos em negociações e mediação de “common ground”, que é também o mesmo ar em que dois corpos se movem e (se) respiram. A dança consciente trabalha com o corpo como veículo na dança (im)perfeita entre o IN – OUT, o EU e o OUTRO, desafiando o certo e o errado. Há um convite ao desconforto dentro e fora de si pela conquista de uma vibração que não é nem minha, nem do outro, mas que partilhamos em uníssono.

16:00 – Trocadores de histórias

Zé Pedro Ramos (5ª Oficina)

História | 50min | Todos | Livre

Local: Parque Aquilino Ribeiro

“Isso já não é do meu tempo”... “Isso é outra história”... Pois é, mas estes Trocadores de Histórias, guardam um canto, cheio de contos, que não se vêem, não se tocam. São do tempo em que as histórias não tinham onde poisar as letras. Vinham de bocas que entravam pelo ouvido, bocas cheias de ideias que se plantavam e se criavam até saírem da nossa boca para outros ouvidos. Estás a ouvir? É a tua vez...

17:00 – A Tartaruga e o menino do mar

Ana Sofia Paiva e Margarida Botelho

Teatro | 50min | M/4 | 2,00€

Local: Tenda Bosque

Numa ilha distante, no princípio do mundo, nasceu um menino que, em troca da prosperidade eterna dos homens, foi entregue à grande tartaruga, guardiã do mar e dos seus mistérios profundos. A história, narrada com voz de sal e ondulada com ilustração ao vivo, acompanhará os sete anos de aventura deste menino... um mundo aquático de papel será revelado. Cada ano de vida será um mergulho até ao deslumbrante e enigmático reino do fundo mais fundo do oceano.

Um conto da tradição oral dos povos insulares, agora reinventado na costa atlântica para reencontrarmos, juntos, os caminhos do mar.

18:00 – Et Toi Michel

Et Toi Michel (Outonalidades)

Música | 50min | Todos | Livre

Local: Palco Outono

Et Toi Michel é o projeto a solo de João Mota, cantautor setubalense. Partindo do universo do canto de protesto e da música tradicional portuguesa, a guitarra, o adufe e o canto ondulam na temática da utopia e encapsulam crónicas do absurdo em canções de narrativa interventiva e satírica. As canções refletem o que é o ser humano e os problemas civilizacionais. Destacam-se as canções “A Montanha” (2020) e “Canção de Outra Invenção” (2020). Em 2021 lança “Ladrões no Pomar” a antecipar o álbum de estreia “Perguntem aos Peixes”, com produção de Sérgio Mendes (a garota não). Atualmente em produção do seu segundo disco, do qual antecipa os temas “Ácala” e “O Amor É Um Prato De Sopa”.





DOSSIER DE IMPRENSA

Material de divulgação:
outonoquente.zunzum-ac.pt/2025/documentos

Para mais informações, visite os seguintes links:

outonoquente.zunzum-ac.pt
facebook.com/zunzum

facebook.com/outonoquente
instagram.com/zunzumac

ORGANIZAÇÃO

Zunzum
ASSOCIAÇÃO CULTURAL

APOIO



MUNICÍPIO DE
VISEU

FINANCIAMENTO

EIXO CULTURA
VISEU

PARCEIROS

 **Politécnico de Viseu**
Educação



BOMBEIROS
VOLUNTARIOS DE VISEU

. oficina do Zé ferreiro .

APOIO À PRODUÇÃO



FREGUESIA DE
VISEU



PAIVA TENDAS, LDA

 **HOTEL**
Moinho de Vento

publiferrão
som luz imagem

 **HidroFogo**
Equipamentos de Incêndio e Segurança, Lda

CELEUMA
creative agency

 **IBERO-SEGUR**
SOLUÇÃO DE DANOS E REPARAÇÃO - COSELEC, Lda

 **institutooptico**
Viseu

 **SOLTERRA, Lda**
SOLUÇÃO DE DANOS E REPARAÇÃO - COSELEC, Lda

3XL
TINTAS E TONERS

 **d'Orfeu** **OUTONALIDADES®**
Cursos, workshops e eventos de outono