OXÍMORO

ENTRE SOLSTÍCIOS E EQUINÓCIOS



«Temos de nos encontrar algures a meio caminho e ajustar-nos o melhor que conseguimos às circunstâncias que a vida nos dá. Esta doença não veio tornar as coisas fáceis, mas adaptamo-nos e damos o nosso melhor.»

Oxímoro
entre Solstícios e Equinócios

Cine-Teatro Garrett, Póvoa de Varzim
7 fevereiro 2026 | 21h30
M/14 | Aprox. 1h45

Sinopse

Oxímoro, entre Solstícios e Equinócios é um espetáculo de teatro sobre a doença bipolar. A partir do impacto de testemunhos reais, criámos e representamos situações que poderiam ocorrer em mundos paralelos de ficção. Aqui, muito mais do que personagens, são representados sentimentos e emoções. Porque os universos criados pela doença bipolar são universos pessoais de extremos emocionais. E é entre esses locais inóspitos da euforia e da depressão que quem sofre da doença procura encontrar o equilíbrio.

Imaginamos cada situação no espetáculo como um poema sobre esta doença. Podemos olhar para o conjunto desses poemas como uma antologia sobre a bipolaridade, onde está representado quem tem a doença e quem, não a vivendo, convive com ela.

Olhamos para a bipolaridade onde ela se pode encontrar, no nosso dia a dia: ao espelho, através do telescópio, numa sessão de Pilates, à hora de jantar, numa consulta de psiquiatria, numa árvore genealógica ou numa conversa ao telemóvel.

Juntamos testemunhos reais a palavras e situações ficcionais, sublinhando que a ficção de umas pessoas é a realidade de outras. E vice-versa.

Sobre o Projeto

Um dos temas que vimos trabalhando no nosso "Laboratório do Desconhecimento" é o da doença bipolar, uma doença neuropsiquiátrica que se caracteriza pela alternância entre episódios de euforia e de depressão. Esta condição pode ser muito incapacitante, resultando em perturbações no sono, numa maior propensão para o desenvolvimento de outras patologias (nomeadamente cardiovasculares e neurológicas) e num grande impacto social na vida da pessoa doente e seus familiares. No entanto, esta doença não tem de ser vista como absolutamente limitante, e importa sobretudo diminuir o estigma social que ainda rodeia este e muitos outros distúrbios mentais, inibindo frequentemente os doentes de procurar ajuda.

Foi neste contexto que lançámos, em setembro de 2022, o vídeo "Doença Bipolar: Um Outro Lado", em que abordamos algumas questões relacionadas com esta doença, numa colaboração com médicos do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra e investigadoras do Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de Coimbra.

Com a criação de uma peça para palco sobre este tema, pretendemos aprofundar a nossa reflexão e ampliar o impacto público da nossa intervenção artística, contribuindo para um aumento generalizado do conhecimento sobre a doença bipolar e para a redução do estigma que lhe tem associado.

Este espetáculo enquadra-se num conjunto mais alargado de criações artísticas que temos desenvolvido no campo das Ciências da Saúde. Estas integraram os projetos "Ouvir Vozes" (sobre saúde mental), "Dormir ou não Dormir?" (relativo à apneia obstrutiva do sono), "O Algoritmo da Epilepsia" (focado nesta doença neurológica) e estiveram ainda presentes em espetáculos como "iMaculada", sobre contraceção. Tal como nos exemplos referidos, o guião da peça "Oxímoro, entre Solstícios e Equinócios" foi criado de raiz, no âmbito de uma criação colaborativa que caracteriza o trabalho da companhia, tendo por base um conjunto de entrevistas realizadas a doentes e profissionais de saúde.

Doença Bipolar

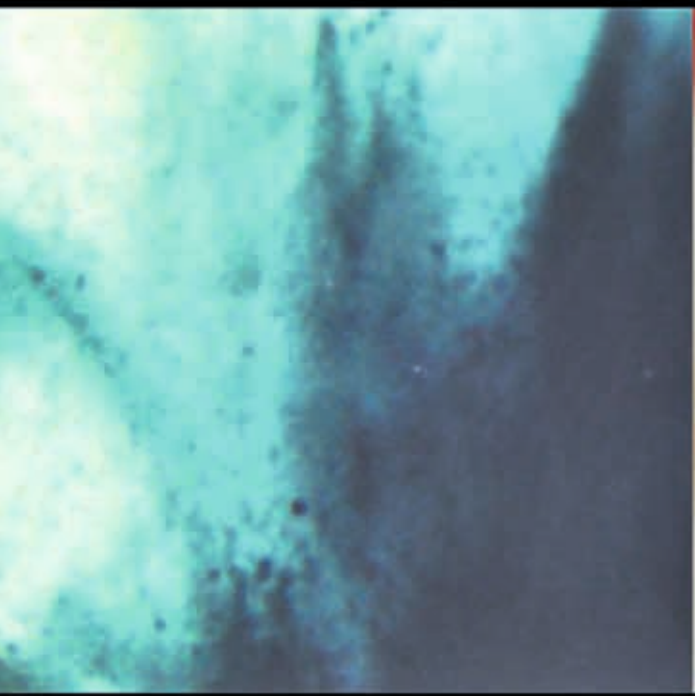
A doença bipolar é uma doença mental que afeta cerca de 2-3% das pessoas em todo o mundo. Para muitos doentes, esta condição manter-se-á ativa durante bastantes anos, podendo ter um curso crónico, durante toda a vida. Trata-se de uma doença caracterizada por oscilações persistentes do humor, desde a infelicidade profunda própria da depressão, mas também estados de euforia, ou até estados mistos nos quais a agitação se pode combinar com tristeza. Os médicos usam as palavras "depressão" ou "episódio depressivo" para descrever as fases de tristeza observadas na doença bipolar e "mania" ou "episódio maníaco" para descrever as fases de euforia. Existe também uma forma mais ligeira de mania conhecida por "hipomania".

Estes estados de humor, que podem durar semanas ou meses, vão muito além do tipo de alterações de humor que podem ser consideradas "normais". Resultam, frequentemente, em prejuízo das relações afetivas e familiares, e condicionamento do desempenho laboral. Infelizmente, tal como as doenças mentais em geral, esta doença associa-se a estigma social e pessoal que pode levar a discriminação e isolamento. Estas consequências da doença bipolar podem reduzir significativamente a qualidade de vida. Existe também um risco aumentado de suicídio, sobretudo quando não existe tratamento adequado da doença.

A boa notícia é que logo que a doença bipolar seja diagnosticada e adequadamente abordada, muitas das consequências negativas podem ser minimizadas ou até prevenidas. Existem tratamentos eficazes que conseguem controlar as intensas variações de humor – medicamentos chamados estabilizadores do humor. A recuperação pode envolver outros desafios que não apenas o uso da medicação correta. Pode ser necessário aprender novas competências e efetuar alterações do estilo de vida. Com ajuda médica e outros apoios, desde psicológicos a sociofamiliares, é possível viver vidas produtivas apesar da doença bipolar.

Nuno Madeira, médico psiquiatra da Unidade Local de Saúde de Coimbra, professor da Faculdade de Medicina de Coimbra







Doença bipolar, um problema de comunicação?

O nosso grupo de investigação do Centro de Neurociências e Biologia Celular (CNC), na Universidade de Coimbra, estuda a doença bipolar, uma patologia mental com uma forte componente biológica, mas os mecanismos envolvidos ainda não estão identificados.

Independentemente da sua função específica, todas as células no nosso corpo possuem diferentes compartimentos, designados organelos, que interagem entre si para manter o equilíbrio a nível das células, dos tecidos, dos órgãos e do organismo. Fazendo um paralelismo com a realidade dos dias que correm, a comunicação entre os organelos assemelha-se às redes sociais que nos permitem facilmente comunicar com os outros. Um desses organelos é o retículo endoplasmático, abreviado RE, com uma arquitetura tal que lhe permite contactar com muitos outros organelos e ser um sensor de stress capaz de, através desta comunicação, ativar os meios para restabelecer o equilíbrio na célula. De entre os organelos que comunicam com o RE, a mitocôndria assume um papel de destaque, existindo moléculas que estabelecem o contacto entre ambos, permitindo que ocorram trocas, tão próximos estão estes organelos. Os resultados da nossa investigação mostram que na doença bipolar há um problema de comunicação entre o RE e mitocôndria, que se traduz na alteração de processos essenciais à função e sobrevivência celulares, como a produção de energia, a resposta ao stress e a inflamação, entre outros, sugerindo que se regularmos essa comunicação podemos ajudar a evitar a progressão da doença, trazendo benefícios para os doentes.

Cláudia Pereira, investigadora do Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de Coimbra, investigadora da Faculdade de Medicina de Coimbra

Porque é tão importante a consciencialização dos doentes, dos familiares e de outras pessoas sobre a Doença Bipolar?

A noção de doença mental na opinião pública é, em geral, muito confusa e pouco correta. Verifica-se uma tendência para considerar negativamente as pessoas que sofrem de doenças psiquiátricas e é frequente a ideia de que as doenças mentais são qualitativamente diferentes das outras doenças. É muito comum imaginar que há uma doença mental única (*a* doença mental), atribuindo às pessoas que tenham sofrido crises um prognóstico negativo de incurabilidade, aferido erradamente pelos casos de doentes mentais mais graves e crónicos. Por vezes, o diagnóstico médico das diferentes doenças psiquiátricas não se faz na altura própria, por variadas razões, e isso acontece, com alguma frequência, na Doença Bipolar.

O conhecimento, mesmo que simplificado, das características da Doença Bipolar facilita o seu reconhecimento aos próprios (que a sofrem) e aos outros, possibilitando uma maior ajuda a muitas pessoas que carecem de um tratamento médico adequado e de uma solidária compreensão humana.

Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares | ADEB

Delegação da Região Centro

Edifício Mondego – Av. Fernão de Magalhães, n.º 619 – 1.º, Escritórios 1.06 e 1.07. Tel. 23 981 25 74

Tlm. 96 898 21 17 | regiao_centro@adeb.pt | www.adeb.pt

Informações

Partilhamos algumas formas de apoio que estão ao dispor de quem sofre de sintomas depressivos ou outros que possam estar ligados a qualquer tipo de doença mental. Os mesmos encontram-se também abertos a quem tenha contacto direto com pessoas que apresentem sintomas ou uma doença mental já diagnosticada, sejam doentes, familiares ou até profissionais de saúde.

O SNS 24 dispõe de uma linha de aconselhamento psicológico. O número a ligar é 808 24 24 24, selecionando depois a opção 4. O apoio é realizado por psicólogos clínicos, com uma abordagem focada na intervenção psicológica em contexto de crise. O serviço está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana. A chamada não é gravada e não tem qualquer custo associado.

Existem também outros canais de ajuda disponíveis:

SOS VOZ AMIGA (Todos os dias das 15h30 às 00h30)
213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660
www.sosvozamiga.org

CONVERSA AMIGA (Todos os dias das 15h às 22h)
808 237 327 | 210 027 159

VOZES AMIGAS DE ESPERANÇA DE PORTUGAL (Todos os dias das 16h às 22h)
222 030 707 | 960 460 446 (WhatsApp)
www.voades.pt

TELEFONE DA AMIZADE (Todos os dias das 16h às 23h)
222 080 707
www.telefone-amizade.pt
jo@telefone-amizade.pt

VOZ DE APOIO (Todos os dias das 21h à 00h)
225 506 070
www.vozdeapoio.pt
sos@vozdeapoio.pt

SOS Estudante – Linha telefónica de apoio emocional e prevenção do suicídio:
239 484 020 | 969 554 545 | 915 246 060
(Todos os dias das 20h às 01h, exceto férias escolares)
www.sosestudante.pt

ADEB Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares
21 854 07 40 | 21 854 07 44 | 21 854 07 45
(Seg. a sexta das 10h às 13h e 14h às 18h)
www.adeb.pt
adeb@adeb.pt

Sobre a Marionet

Somos uma companhia de teatro orientada para a promoção e disseminação das culturas artística e científica através de atividades de cruzamento entre as artes performativas e as ciências.

No nosso trabalho de investigação, criação e comunicação temos como parceiros regulares teatros e centros de investigação científica e estamos envolvidos em diversos projetos de investigação.

O que nos move é o questionamento e a reflexão sobre o mundo, apoiados neste cruzamento disciplinar. Criamos espetáculos, fazemos investigação, organizamos colóquios e leituras, damos formação, fazemos filmes, editamos livros, partilhamos um centro de documentação.

Intercâmbio

A circulação deste espetáculo até ao Cine-Teatro Garrett, na Póvoa de Varzim, insere-se no âmbito de um intercâmbio entre a Marionet e a Companhia Certa, do qual resultou a apresentação de "O avô tem uma borracha na cabeça", em Coimbra, no Teatro Académico de Gil Vicente, no dia 17 de janeiro de 2026.

Para a Marionet, enquanto companhia de teatro sem espaço próprio de apresentação, é de particular importância a possibilidade de acolher, em Coimbra, espetáculos de estruturas parceiras, o que nos foi concedido pelo TAGV. Desta forma, pudemos estabelecer esta primeira colaboração com a Companhia Certa / Varazim Teatro.

Questionário sobre o espetáculo

Pretendemos avaliar o impacto do nosso trabalho, através de um pequeno questionário. Assim, a sua participação é de grande importância para nós e irá ajudar-nos a melhorar. Após a sessão, quando tiver oportunidade, poderá responder a algumas questões relacionadas com este espetáculo seguindo este endereço: www.bit.ly/oximoro ou através do Código QR ao lado. Desde já, agradecemos muito a sua disponibilidade!

Ficha Artística e Técnica

Discussão e Ideias Ana Santos, Carolina Costa Andrade, Catarina Moita, Felipe Damasceno, Francisca Moreira, Joana Cardoso, Laetitia Morais, Mário Montenegro, Pedro Andrade, Ricardo Jerónimo, Silvia Carballo, Tiago Santos, Vicente Paredes

Texto e Encenação Mário Montenegro

Seleção e organização de testemunhos de doentes e profissionais de saúde

Carolina Costa Andrade, Catarina Moita, Mário Montenegro, Tiago Santos

Interpretação Carolina Costa Andrade, Catarina Moita, Tiago Santos

Direção Técnica e Iluminação João Pecegueiro

Cenografia e Imagem Pedro Andrade

Figurinos Joana Cardoso

Música, Sonoplastia e Operação de Som Ricardo Jerónimo

Masterização Áudio Henrique Toscano

Vídeo Laetitia Morais

Penteados Carlos Gago – Ilídio Design Cabeleireiros

Direção de Produção Francisca Moreira

Produção Executiva Carolina Costa Andrade, Silvia Carballo, Vicente Paredes

Comunicação Carolina Costa Andrade, Ricardo Jerónimo

Fotografia Francisca Moreira

Agradecimentos Fumaça, Inês Santana, Rita Alcaire, João Fernandes | A todas as pessoas que contribuíram para o espetáculo com testemunhos sobre a sua experiência relativa à doença bipolar.

Coprodução:

Câmara Municipal Coimbra / Convento São Francisco Coimbra Cultura e Congressos Património Mundial / rtcp Rede Teatros e Cineteatros Portugueses

Parceria:

cnc Center for Neuroscience and Cell Biology / CHUC Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra

Apoios:

República Portuguesa Cultura / dgARTES Direção-Geral das Artes / Póvoa de Varzim Câmara Municipal / Garrett cine-teatro

TEmporada TEATRAL 2026

Mafia Pet região Cultural de Coimbra

id Cabeleireiros by Carlos Gago