

## Música e Saúde Mental

### Lobinho

#### Informações

Duração: 70 minutos

Local: área aberta

Participantes: alcateia

#### Área de desenvolvimento

Intelectual e Afetivo

#### Materiais

Caixas de som ou outro sistema de áudio (para tocar as músicas), fichas ou cartões com perguntas abertas sobre emoções e saúde mental, papel e caneta para escrever reflexões, folhas de atividades, ambiente tranquilo e confortável para a atividade.

#### Descrição da atividade

1. **Introdução (10 minutos):**

Comece com uma conversa simples e curta sobre o que são emoções e como elas fazem parte do nosso dia a dia. Explique de forma simples que a saúde mental é o cuidado com a nossa mente e sentimentos. Pergunte aos lobinhos como eles se sentem quando estão felizes, tristes, com medo, ou zangados.

2. **Músicas e Reações (15 minutos):**

Escolha músicas com letras simples e positivas que falem sobre sentimentos e emoções. Sugestões de músicas:

- "O Sol" (Jota Quest) – Reflete a importância de ter dias felizes e como as coisas podem melhorar.
- "Amigos" (Roberta Campos e Nando Reis) – Fala sobre a importância da amizade e do apoio mútuo.
- "Aquarela" (Toquinho) – Uma música que estimula a criatividade e imaginação, promovendo emoções positivas.

Toque a música e, depois de ouvir, peça para que os lobinhos falem sobre o que sentiram ou imaginaram ao ouvir a canção. Pergunte: "Como você se sentiu? Que tipo de sentimentos a música trouxe para você?"

### 3. **Atividade de Expressão (20 minutos):**

Após a escuta das músicas, peça aos lobinhos que desenhem ou escrevam algo que represente os sentimentos que eles sentem ao ouvir as canções. Eles podem fazer um desenho de como se sentiram ou escrever algo simples, como “Eu me senti feliz quando a música tocou” ou “Eu me senti calmo”.

Eles podem usar cartolinas coloridas para fazer seus desenhos, criando uma atmosfera divertida e criativa.

### 4. **Jogo da Emoção (15 minutos):**

Em grupo, faça um jogo simples onde cada lobinho tira um cartão com uma emoção escrita (ex: feliz, triste, com medo, bravo, calmo) e, com base na emoção do cartão, eles devem fazer uma expressão facial ou uma pequena encenação (como um teatrinho). Depois, eles podem explicar por que escolheram essa emoção e como lidar com ela.

### 5. **Fechamento (10 minutos):**

Reúna todos para conversar sobre como é importante cuidar de nossas emoções e sentimentos. Explique que, assim como o corpo precisa de cuidados (como higiene e alimentação), a mente também precisa de atenção e carinho. Encerre a atividade com uma frase positiva sobre o cuidado consigo mesmo, como: "Sempre que você se sentir triste ou bravo, lembre-se que você pode falar com um amigo ou com um adulto de confiança."

### **Observações:**

- Lembre-se de manter a linguagem simples e acessível, considerando a faixa etária dos lobinhos.
- Reforce a importância do apoio mútuo dentro do grupo, criando um ambiente seguro e acolhedor.
- O foco deve ser sempre em promover o autocuidado emocional de maneira divertida, leve e lúdica, com o objetivo de ajudar os lobinhos a identificar e expressar suas emoções de forma saudável.

### **Esta ficha foi elaborada por**

Luiz Henrique Antão Siqueira, Robert Wagner Machado Mendlovitz, Thassiana Carvalho de Paula, Daniele Cabral Gonçalves, Betty Carvalho Rocha Gonçalves do Prado e Paulo Henrique Maciel Barbosa.