

Música e Saúde Mental

Escoteiro

Informações

Duração: 75 minutos

Local: área aberta

Participantes: matilha, patrulha ou equipe

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 (opcional), ambiente tranquilo e confortável para a atividade.

Descrição da atividade

1. Introdução (15 minutos)

Inicie a atividade conversando brevemente com os escoteiros sobre o que é saúde mental e a importância de cuidar dela, assim como o impacto que ela tem no nosso cotidiano. Explique que músicas podem ser poderosas para expressar e entender os sentimentos.

2. Seleção das músicas (10 minutos)

Escolha músicas que abordam temas como emoções, superação, amizade, autocuidado e saúde mental. Abaixo estão algumas sugestões:

- “Trem-Bala” (Ana Vilela) – Apreciação da vida e reflexão sobre os momentos simples.
- “Lugar ao Sol” (Charlie Brown Jr.) – Superação e resiliência.
- “Faz Parte” (Raimundos) – A importância de se aceitar e de procurar ajuda.
- “Seja Quem For” (Os Mutantes) – Reflexão sobre identidade e autenticidade.

Tocar as músicas uma por uma e pedir que os escoteiros prestem atenção nas letras e como elas se relacionam com as situações da vida cotidiana e o cuidado com a saúde mental.

3. Reflexão e conversa em grupo (25 minutos)

Após cada música, abra um espaço para discussão:

- O que a letra da música fez você pensar ou sentir?
- Como a música pode ajudar a entender o que é saúde mental?
- Quais emoções você percebe que estão sendo tratadas nas músicas?
- Como você lida com essas emoções no seu dia a dia? Tem algo que poderia melhorar em sua rotina para cuidar melhor da sua saúde mental?

Durante a conversa, incentive que os escoteiros se expressem livremente, lembrando sempre da importância da empatia e do respeito pelas experiências dos outros.

4. Atividade de Expressão (15 minutos)

Divida os escoteiros em grupos e forneça uma folha em branco e canetas coloridas para que cada grupo desenhe ou escreva o que a saúde mental representa para eles. Eles podem ilustrar um momento de cuidado com o bem-estar ou algo que gostariam de melhorar em sua vida.

5. Fechamento (10 minutos)

Após a atividade de expressão, reúna todos novamente e peça para que compartilhem suas produções. Encerre com uma reflexão sobre a importância de buscar apoio sempre que necessário e lembrar que o autocuidado é fundamental para o bem-estar.

Observações:

- Incentive que os escoteiros também aprendam a identificar sinais de quando precisam pedir ajuda a um adulto ou profissional de saúde.
- Reforce o espaço seguro para compartilhar sentimentos e pensamentos, criando uma atmosfera de respeito e confiança.

Essa atividade tem como objetivo integrar a música ao aprendizado sobre saúde mental, promovendo tanto a reflexão individual quanto o apoio coletivo.

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.