

Música e Saúde Mental

Pioneiro

Informações

Duração: 70 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 e Contextualização (15 minutos):

Comece com uma breve introdução sobre o que é saúde mental, destacando sua importância no cotidiano e o impacto nas emoções, comportamento e relacionamentos. Explique que a música é uma forma poderosa de expressão emocional e que ela pode nos ajudar a refletir sobre nossas próprias emoções e como gerenciá-las.

Pergunte aos pioneiros: "O que vocês entendem por saúde mental e por que é importante para todos nós? Como a música pode nos ajudar a lidar com nossos sentimentos e cuidar de nossa saúde mental?"

2. Seleção das Músicas e Discussão (35 minutos):

Escolha músicas que tratem de temas como enfrentamento de desafios, resiliência, autossuperação, emoções e bem-estar. Algumas sugestões incluem:

- "Keep Your Head Up" (Andy Grammer) – Sobre resiliência e superar desafios.
- "Skyscraper" (Demi Lovato) – Trata de superar momentos difíceis e se reconstruir.

- "Viva La Vida" (Coldplay) – Reflexão sobre mudanças e a importância de seguir em frente.
- "Under Pressure" (Queen & David Bowie) – Fala sobre como lidamos com a pressão e os desafios da vida.

Como fazer: Toque cada música e dê um tempo para que os pioneiros escutem atentamente. Após cada música, promova uma discussão reflexiva com perguntas como:

- Quais emoções essa música trouxe à tona? O que você sentiu enquanto ouvia?
- De que maneira a música aborda questões de saúde mental, como lidar com dificuldades ou emoções intensas?
- Quais lições ou estratégias você pode tirar dessa música para aplicar na sua vida, especialmente quando se sentir pressionado ou desanimado?

Durante as discussões, incentive os pioneiros a refletirem sobre suas próprias experiências e como lidam com as emoções no dia a dia.

3. **Atividade de Planejamento Pessoal (20 minutos):**

Após a discussão, peça aos pioneiros que escrevam ou desenhem suas próprias estratégias para lidar com momentos de estresse, tristeza ou ansiedade. Eles podem criar um plano de autocuidado que inclua atividades que os ajudem a se sentir melhor emocionalmente, como:

- Praticar atividades físicas (corrida, caminhada, yoga).
- Manter contato com amigos ou familiares.
- Participar de atividades que promovam o relaxamento, como meditação ou leitura.
- Ouvir música como uma forma de aliviar o estresse.

Depois, cada um compartilha suas estratégias com o grupo, podendo até formar grupos menores para discutir como colocar essas estratégias em prática.

4. **Brainstorm de Ações Coletivas (20 minutos):**

Divida os pioneiros em grupos menores e forneça cartolinas e canetas. Cada grupo deve brainstormar ideias sobre como apoiar uns aos outros dentro do grupo de pioneiros no que diz respeito à saúde mental. Eles podem criar iniciativas, como:

- Um "dia do bem-estar", onde todos participam de atividades de relaxamento.
- Criar um grupo de apoio mútuo, no qual possam conversar sobre os desafios e dificuldades emocionais que enfrentam.

- Estabelecer uma rotina de "check-in" onde os membros do grupo se perguntam regularmente como estão se sentindo e se precisam de ajuda.

Ao final, cada grupo apresenta suas ideias ao restante do grupo, e podem escolher uma ou mais ações para implementar no futuro próximo.

5. **Fechamento e Reflexão Final (15 minutos):**

Para finalizar, reforce a importância de cuidar da saúde mental e que isso não é algo que devemos fazer sozinhos. O apoio mútuo dentro do grupo é fundamental. Encerre com uma reflexão em grupo:

- Como podemos manter o bem-estar emocional, tanto individualmente quanto coletivamente?
- O que podemos fazer para criar um ambiente de apoio e confiança dentro do grupo de pioneiros?

Para concluir, peça que cada um escreva em um post-it uma ação simples que eles possam adotar para cuidar de sua saúde mental a partir daquele momento. Eles podem compartilhar essas ações com o grupo ou guardá-las para si como um lembrete pessoal.

Observações:

- É importante criar um ambiente de confiança, onde todos se sintam à vontade para compartilhar, mas sem pressão para falar sobre questões muito pessoais se não desejarem.
- Para os pioneiros, nesta atividade deve ser mais reflexiva e permitir discussões profundas, considerando que eles estão em uma fase de vida de desenvolvimento da autonomia e da capacidade de lidar com desafios.
- Se o grupo já tiver conhecimento de práticas de mindfulness ou outras técnicas de autocuidado, você pode incluir essas atividades na discussão final.

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.