

## Música e Saúde Mental

### Sênior

#### 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):**

Inicie com uma breve explicação sobre o que é saúde mental, destacando a importância de compreender as emoções e de cuidar da mente tanto quanto do corpo. Fale sobre como as músicas podem ser poderosas para expressar sentimentos e gerar reflexões, especialmente sobre saúde mental. Pergunte aos seniores: "O que vocês acham que é saúde mental e como podemos cuidar dela em nossas vidas?"

2. **Seleção das Músicas e Discussão (30 minutos):**

Selecione músicas com letras que abordam temas como superação, autodescoberta, desafios emocionais e amizade. Sugestões de músicas:

- "O Mundo é um Moinho" (Cartola) – Reflete sobre desafios e superação pessoal.
- "Todos Meus Amores" (Zélia Duncan) – Fala sobre a importância das relações e emoções humanas.
- "Levando a Vida" (Roberto Carlos) – Uma música que fala sobre enfrentamento da vida com sabedoria e coragem.
- "Trem-Bala" (Ana Vilela) – Incentiva a reflexão sobre os momentos simples da vida e a importância de aproveitar o presente.

Toque as músicas uma por uma, dando um tempo para que todos ouçam com atenção. Após cada música, promova uma conversa, guiada por perguntas reflexivas como:

- O que essa música fez você pensar sobre a sua vida?
- Quais sentimentos ela trouxe à tona? Como lidamos com esses sentimentos?
- O que você faz para cuidar da sua saúde mental nos dias difíceis?
- Alguma vez você sentiu que poderia ter lidado melhor com uma emoção ou situação difícil?

A ideia aqui é incentivar a expressão pessoal e fomentar uma conversa aberta sobre como cada um cuida de sua saúde mental, ajudando a promover um ambiente de apoio mútuo.

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

Forneça aos seniores post-its ou cartões e peça para que escrevam uma ou mais ações que podem realizar para cuidar melhor da sua saúde mental, inspirados nas músicas ou nas reflexões da atividade. Essas ações podem ser simples, como:

- "Praticar atividades físicas para liberar o estresse."
- "Conversar mais com amigos e familiares."
- "Tirar um tempo para meditar ou praticar mindfulness."
- "Fazer algo que me faça feliz, como ouvir música ou ler um livro."

Após escreverem, eles podem compartilhar suas ações com o grupo, se se sentirem à vontade, criando um compromisso coletivo de cuidado com a saúde mental.

### 4. **Reflexão em Grupo (15 minutos):**

Proponha um momento de reflexão em grupo sobre como o autocuidado e a saúde mental influenciam nossas relações e nosso bem-estar. Pergunte:

- O que vocês fazem para cuidar da sua saúde mental durante os períodos de estresse?
- Como podemos ajudar nossos amigos e familiares a cuidar de sua saúde mental?

Estimule a troca de experiências e estratégias, valorizando o apoio mútuo e o compartilhamento de boas práticas.

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

Finalize a atividade com uma mensagem positiva sobre a importância de cuidar de si, dizendo algo como: "Assim como cuidamos do nosso corpo, é essencial também cuidar da nossa mente. Lembrem-se de que nunca

estamos sozinhos, sempre podemos contar uns com os outros." Encoraje os seniores a aplicarem as ações que escreveram e a continuarem cuidando de sua saúde mental.

## **Observações:**

- Para os seniores, as discussões podem ser mais profundas, por isso é importante criar um espaço de respeito e acolhimento, permitindo que todos compartilhem suas experiências livremente.
- A atividade pode ser adaptada para incluir práticas de relaxamento ou meditação, caso os seniores já tenham familiaridade com essas práticas.
- A atividade pode ser repetida periodicamente, com novas músicas ou temas relacionados à saúde mental, criando um espaço constante de reflexão e apoio mútuo.

## **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.