

Dinâmicas para Grupos Evangélicos da Terceira Idade

OFICINA DE MÚSICA



Do ponto de vista histórico, sabemos que a música tem a capacidade de transcender o tempo, a música vai além dos séculos e décadas, existe em diferentes culturas e gerações dando sentido aos movimentos, fatos vivências e épocas.

A música também marca um tempo histórico, sociocultural, permanece numa memória coletiva e étnica. Os efeitos benéficos da música e seus elementos na saúde física e mental foram descobertos há mais de dois mil anos atrás.

O reconhecimento de que a música poderia estimular o corpo humano, influenciar no batimento cardíaco, no sistema imunológico, no sistema endócrino, nos órgãos dos sentidos, na resposta motora, comportamentos e emoções, levou seu uso para a prevenção e o tratamento de doenças físicas e mentais.

O ensino musical para a terceira idade pode trazer benefícios não só na melhoria da qualidade de vida do grupo, como também pode promover aspectos de desenvolvimento criativo e expressivo do ser.

A educação musical pode transformar a realidade do idoso, de forma que ele se sinta agente da sociedade e transformador da mesma.

Os benefícios da música

Os ritmos harmoniosos são estimulantes, sedativos, ajudam a recuperar o sono e fixam a memória. A medicina usa a música na terapia de: partos, cirurgias, tratamentos dentários etc. Empresas entretêm pacientes em sala de espera com música suave, neutralizando a ansiedade.

Atividade com música para a terceira idade pode ser: aulas de canto ou de um instrumento musical, grupo coral, conjunto musical

Sugestão de Atividade com Palavras e Música

Escrever, em pequenos papéis, várias palavras. Ex: ABRAÇO, AMOR, ROSA, VIAGEM, ESTRADA...

Cada um pega um papel e após ler a palavra escrita procura lembrar uma música que contenha a palavra.

Mary Loide Brunet
Secretária da Terceira Idade, Esporte e Recreação
Quadriênio 2010-2014