



CARTILHA DE CANÇÕES E  
ATIVIDADES MUSICAIS

# CUIDAR & CANTAR



Autores:  
Beatriz Contijo,  
Hidequel Firmino,  
Jeildes Portela,  
Mariana Mendes,  
Raquel Ribeiro e  
Sarah Santos.

**EMAC**  
ESCOLA DE  
MÚSICA E ARTES CÊNICAS



**UFG**  
UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE GOIÁS

LabPMut  
(Laboratório  
Pedagógico de  
Musicoterapia)

5  
CANÇÕES  
INEDITAS

Atividades sobre a  
higiene das mãos,  
escovação e  
alimentação saudável.

## **CARTILHA CUIDAR E CANTAR**

---

### **AUTORES:**

Beatriz Santos Gontijo  
Hidequel Firmino dos Santos  
Jeildes Pires Portela  
Mariana Macedo Mendes  
Raquel Ribeiro Arantes Moreira  
Sarah Ferreira dos Santos

---

### **ORGANIZAÇÃO E ORIENTAÇÃO:**

Dra. Eliamar Aparecida de Barros Fleury e Ferreira

---

### **COLABORAÇÃO:**

Mt. Me Lara Teixeira Karst

---

### **REVISÃO ORTOGRÁFICA:**

Dra. Eliamar Aparecida de Barros Fleury e Ferreira

---

### **PROJETO GRÁFICO:**

Beatriz Santos Gontijo  
Hidequel Firmino dos Santos  
Jeildes Pires Portela  
Mariana Macedo Mendes  
Raquel Ribeiro Arantes Moreira  
Sarah Ferreira dos Santos

---

### **APOIO:**

---

**LabPMut**

**(Laboratório Pedagógico de Musicoterapia)**

**EMAC**  
ESCOLA DE  
MÚSICA E ARTES CÊNICAS



**UFG**  
UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE GOIÁS

# Sumário

---

<b>Apresentação</b> .....	p.03
<b>Atividade I - Higiene das mãos</b> .....	p.04
Para o profissional .....	p.07
<b>Atividade II - Higiene bucal</b> .....	p.11
Para o profissional .....	p.15
<b>Atividade III - Cuidados com a alimentação</b> .....	p.19
Para o profissional .....	p.28

## Apresentação

---

Esta cartilha apresenta três propostas de atividades musicais para trabalhar a higiene e boa alimentação com crianças. Foi desenvolvida por estudantes do curso de bacharelado em Musicoterapia da Escola de Música e Artes Cênicas da Universidade Federal de Goiás, como atividade acadêmica.

É o resultado de atividades práticas realizadas na disciplina Musicoterapia Hospitalar e Saúde Pública, com acompanhamento da professora responsável.

A sugestão deste produto, surgiu em discussão com a supervisora do campo onde foram realizadas as atividades com as crianças. Como resultado final deste trabalho, os autores propõem atividades lúdicas que envolvem educação e saúde, as quais podem ser realizadas com crianças em diferentes contextos, seja no âmbito social, na educação ou na saúde. As temáticas buscam favorecer a conscientização das crianças e de adultos próximos, sobre a necessidade dos referidos cuidados que resultam em complementos importantes para a saúde infantil.

Nosso intuito não é restringir possibilidades de trabalho com música, mas oferecer material de apoio que possam fomentar novas propostas a serem criadas e (re)criadas. Por isso, as atividades foram divididas em duas partes, uma dedicada aos pais/responsáveis e crianças, sendo mais didática, e outra direcionada aos profissionais como uma possibilidade de intervenção lúdica e musical sobre os temas.

As gravuras aqui apresentadas, bem como o conto sobre alimentação saudável, foram retirados da internet.

As canções foram criadas pelo grupo musical Musicoterapirados, composto pelos estudantes, autores deste trabalho.

Desejamos que esse material possa contribuir com a saúde das crianças, auxiliando-as na conscientização e aquisição de hábitos de higiene e alimentação saudável.

Eliamar Fleury



## Atividade I - Higiene das mãos

**VOCÊ SABIA?** As nossas mãos podem carregar um bocado de bichinhos feios? Quando não lavamos as mãos depois de brincar elas ficam assim:



É muito importante lavarmos as mãos antes de comer para evitar que esses monstrinhos entrem no nosso corpo. Eles podem nos deixar muito doentes e até sem vontade de brincar... olhem só que chato!

É muito importante lavar as mãos antes de comer e depois de brincar!

Lavando as mãos eu consigo manter meu corpo livre de bichinhos!!



Antes de comer algum alimento devemos sempre lavar bem as mãos com água e sabão, assim evitamos que esses bichinhos feios entrem no nosso corpo e nos deixem doentes. Depois que eu brinco com os meus colegas ou mexo na terra é importante lavar as mãos para mandar toda a sujeira embora e garantir que meu corpo fique longe de doenças.

Vamos cantar?



Agora que já sabemos da importância de lavar bem as mãos, vamos cantar uma música sobre o que aprendemos? Você pode acompanhar pelo YouTube.

## LAVO A MÃO

**YouTube:** <https://www.youtube.com/watch?v=ixaj6PuICKI>

(Se não conseguir ter acesso à música pelo link acima, você poderá encontrá-la digitando na barra de pesquisa YouTube: **Canção 4 - Lavo a mão - Musicoterapirados**)

A minha mão eu lavo com sabão,  
A minha mão eu lavo direitinho,

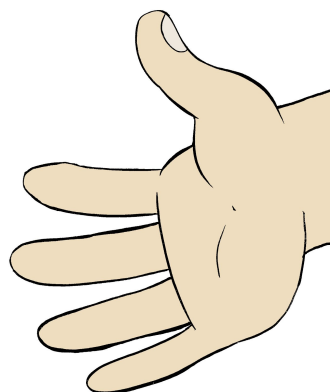
A minha mão eu lavo com sabão  
pro bichinho não fazer um dodói na minha mão.

Lavar, lavar, lavar, lavar.. muito bem a minha mão!

Antes de comer eu lavo a mão (lavo a mão);  
Depois de brincar eu lavo a mão (lavo a mão).

Antes de comer eu lavo a mão (lavo a mão);  
Depois de brincar eu lavo a mão (lavo a mão)...

porquê? (volta no início)



## PARA O PROFISSIONAL

A seguir um roteiro como sugestão para trabalhar esta temática com as crianças.

**Objetivo:** Orientar e conscientizar as crianças e seus responsáveis sobre a importância da higiene das mãos.

**Tempo total da atividade:** 50 à 60 minutos.

**Acolhimento:** (15 min.)

### BOM DIA!

**YouTube:** <https://www.youtube.com/watch?v=Qw1eNjDZkYs>

(Se não conseguir ter acesso à música pelo link acima, você poderá encontrá-la digitando na barra de pesquisa YouTube: **Canção 3 - Bom dia - Musicoterapirados**)

**Tom:** C

**Ritmo:** Valsa

C

G

C

Bom dia, bom dia, bom dia pra você, bom dia! 2x

F

C

O meu nome é \_\_\_\_\_ (cantar o nome da criança),

F

C

Me diga o seu também,

F

C

O meu nome é \_\_\_\_\_ (cantar o nome da criança),

F

G

C

Me diga o seu também.

**Desenvolvimento:** (30 min.)

**Materiais necessários:**

- Colas o suficiente para o número de crianças.
- Folhas de papel A4
- Gravuras de bactérias (monstrinhos) e gravuras de "coisas" positivas (sorrisos, comidas, brinquedos...). Esses materiais são facilmente localizados na internet.
- Canetinhas e/ou lápis de cor, o suficiente para o número de crianças.

(5 min.) - Os participantes irão desenhar uma mão e, com as gravuras disponibilizadas na mesa, farão a colagem dos “monstrinhos (bactérias)” que ficam nas mãos quando estão sujas.

(15 min.) - Momento destinado ao diálogo sobre como devemos lavar as mãos. Após esse momento, cantarem a canção:

## LAVO A MÃO

**YouTube:** <https://www.youtube.com/watch?v=ixaj6PuICKI>

(Se não conseguir ter acesso à música pelo link acima, você poderá encontrá-la digitando na barra de pesquisa YouTube: **Canção 4 - Lavo a mão - Musicoterapirados**)

**C** **F**  
A minha mão eu lavo com sabão,

**C** **F**  
A minha mão eu lavo direitinho,

**C** **F**  
A minha mão eu lavo com sabão

**C** **F**

Pro bichinho não fazer um dodói na minha mão.

**G F G F C**  
Lavar, lavar, lavar, lavar... muito bem a minha mão!

**C F**  
Antes de comer eu lavo a mão (lavo a mão);

**C F**  
Depois de brincar eu lavo a mão (lavo a mão).

**G F**  
Antes de comer eu lavo a mão (lavo a mão);

**G F**  
Depois de brincar eu lavo a mão  
(lavo a mão)...

**F**  
porquê? (volta no início)

(5 min.) - Nesse momento os participantes deverão desenhar uma mão que irá representar a mão limpa e, em seguida, já com as gravuras distribuídas, farão a colagem de todas as "coisas positivas" que podem estar dentro de uma mão limpa. Também poderão ser incluídos sorrisos, corações e imagens que remetem impressões positivas nas crianças.

**Fechamento:** (15 min.) - Esse momento é destinado ao diálogo que poderá ocorrer a partir de algumas perguntas norteadoras, como por exemplo: “Qual mão está mais bonita? A limpa ou a suja?”; “O que acontece quando não lavamos nossas mãos?”; “Como expulsamos os monstrinhos das nossas mãos?”. Podem cantar novamente a canção ‘Lavo a mão’ para reforçar a importância de lavar as mãos, dando a orientação de quando se deve fazer isso.



## Atividade II - Higiene Bucal

**VOCÊ SABIA** que nós temos três amiguinhos que usamos para escovar os dentes? São eles:



E você sabia que devemos usar esses nossos amigos três vezes ao dia?:

- depois do café da manhã
- depois do almoço
- antes de dormir.



É importante escovar bem os dentes para ter a boca livre dos bichinhos que querem estragar os nossos dentes. E com os amiguinhos dos dentes, eles ficam limpinhos, bonitos, fortões e você fica com um sorriso bem legal.



Agora que já sabemos quais são os amiguinhos do dente vamos cantar uma música sobre o que aprendemos? Você pode acompanhar pelo YouTube.

## ESCOVAR FAZ BEM

**YouTube:** <https://www.youtube.com/watch?v=L5hTriT3HOE>

(Se não conseguir ter acesso à música pelo link acima, você poderá encontrá-la digitando na barra de pesquisa YouTube: **Escovar faz bem - Musicoterapirados**)

Dentes limpos, bonitos, saudáveis  
Escovar faz bem, escovar faz bem  
Pra isso o meu dente tem amigos  
Fio dental, escova, pasta e água  
Escovar faz bem, escovar faz bem

Eu passo o fio dental entre os meus dentes  
Depois pego a escova com a pasta  
Escovo, escovo, escovo e bochecho  
Escovo, escovo, escovo e gargarejo  
Escovar faz bem

Depois de comer, escovar faz bem  
Antes de dormir, escovar faz bem  
Três vezes ao dia, escovar faz bem  
Três vezes ao dia escovar...  
Escovar faz bem



## PARA O PROFISSIONAL

Segue abaixo um roteiro diferente para a mesma atividade.

**Objetivo:** Conscientizar sobre a importância e os benefícios da higiene bucal.

**Tempo:** 50 à 60 minutos.

**Acolhimento:** (10 min)

### É DE MANHÃ

**YouTube:** <https://www.youtube.com/watch?v=h68HGdjK4PQ>

(Se não conseguir ter acesso à música pelo link acima, você poderá encontrá-la digitando na barra de pesquisa YouTube: **É de manhã - Musicoterapirados**)

**Tom:** D **Ritmo:** Balada

**Composição:** Hidequel Firmino e Sarah dos Santos

<b>D</b>	<b>G</b>	<b>A</b>	<b>D</b>		
É de manhã, bom dia! Sorria pro dia ficar legal!					
	<b>D</b>	<b>G</b>	<b>A</b>	<b>D</b>	
É de manhã, bom dia! Sorria pro dia ficar melhor!					
	<b>D</b>		<b>G</b>	<b>A</b>	
Dê um sorriso pro lado (Há há há)					
	<b>D</b>		<b>G</b>	<b>A</b>	
Dê um sorriso pro outro (Há há há)					
	<b>D</b>		<b>G</b>	<b>A</b>	
Dê um sorriso pra frente (Há há há)					
	<b>D</b>	<b>Bm</b>	<b>Em</b>	<b>A7</b>	<b>D</b>

Com um sorriso bonito pro amigo, o dia fica melhor.

***Aquecimento:*** (10 min)

- Mostrar a boca grande, confeccionada anteriormente, figuras dos amigos e os inimigos do dente, em tamanho grande.
- Explicar sobre a importância da higiene bucal.

***Desenvolvimento:*** (25 min)

Atividade de colagem.

- Disponibilizar para cada participante as figuras dos amigos e dos inimigos do dente e uma folha com figuras grandes de dois dentes, um saudável e outro doente.
- Pedir para que cole as figuras nos dentes.

***Materiais necessários:***

- Canetinhas coloridas.
- Cola.
- Folhas A4 coloridas.
- Figuras recortadas de dentes (grandes) e bactérias (pequenas).
- Boca grande feita de materiais recicláveis (modelos podem ser encontrados na internet).

***Processamento e fechamento:*** (15 min)

- Falar sobre os dois dentes (saudável e doente), trabalhados nas colagens, reforçando a importância da saúde bucal.
- Cantar a canção de fechamento:

## ESCOVAR FAZ BEM

**YouTube:** <https://www.youtube.com/watch?v=L5hTriT3HOE>

(Se não conseguir ter acesso à música pelo link acima, você poderá encontrá-la digitando na barra de pesquisa YouTube: **Escovar faz bem - Musicoterapirados**)

*Tom: C Ritmo: Balada*

*Composição: Hidequel Firmino e Sarah dos Santos*

**C**

Dentes limpos, bonitos, saudáveis

**F**

**G**

Escovar faz bem, escovar faz bem

**C**

Pra isso o meu dente tem amigos

Fio dental, escova, pasta e água

**F**

**G**

Escovar faz bem, escovar faz bem

**F**

**G**

Eu passo o fio dental entre os meus dentes

**F**

**G**

Depois pego a escova com a pasta

**F**

**G**

Escovo, escovo, escovo e bochecho

**F**

**G**

Escovo, escovo, escovo e gargarejo

**C**

Escovar faz bem

**C**

**G**

Depois de comer, escovar faz bem

**F** **G**

Antes de dormir, escovar faz

**F** **G**

Três vezes ao dia, escovar faz bem

**F** **G**

Três vezes ao dia escovar...

**C**

Escovar faz bem.

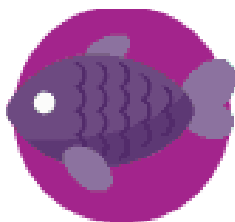


### Atividade III - Cuidados com a alimentação

**VOCÊ SABIA** que o nosso corpo é como um carro?... Formado por motor, válvulas, cabos, engrenagens... E que, assim como um carro precisa de gasolina, óleo e água para poder funcionar, o nosso corpo precisa de alimentos para nos manter fortes, com energia e nos desenvolver para viver bem.



Existem alimentos que nos ajudam a crescer e são chamados de *proteínas*, pois sustentam nossos órgãos e músculos. Tem também aqueles alimentos que ajudam a regular os sistemas do nosso corpo para que fiquemos hidratados, para que nossas unhas e cabelos fiquem fortes e para que nosso corpo se proteja de bactérias, vírus e vermes. Estes são as *vitaminas, fibras e minerais*. Encontramos tudo isso, por exemplo, nas frutas, legumes e verduras... E para nos dar energia, temos os alimentos chamados *carboidratos e lipídios*. Todos eles são muito importantes para o nosso organismo, para a nossa saúde.



Agora já sabemos que precisamos de alimentos para nos ajudar a crescer, para nos equilibrar e para nos dar energia. Mas, como vamos saber qual alimento serve para cada uma dessas funções?

As proteínas são aqueles alimentos que vem dos animais, como: ovos, leite e carnes, mas encontramos proteína no feijão, na soja e na ervilha também.

As vitaminas, fibras e minerais são encontrados nas frutas, legumes e verduras, e os carboidratos e lipídios vem no pão, macarrão, milho, arroz, batata, e mel.

Temos que lembrar de comer tudo isso de forma equilibrada, nem muito nem pouco, para que nosso corpo consiga receber todos os nutrientes que precisa.

E você sabia, que precisamos também prestar muita atenção de onde vem cada alimento? Isso mesmo, pois muitos alimentos industrializados ou até mesmo de restaurantes e lanchonetes podem nos fazer mal. Por isso é que, sempre que possível, é melhor comermos a comidinha que a mamãe, o papai, as vovós ou os vovôs preparam em casa.

Vamos colocar em prática o que aprendemos sobre os alimentos? Que tal ler/escutar uma história?

## **Lucas e Luísa**

*(conto retirado da internet e adaptado para a atividade)*

Era uma vez um menino chamado Lucas, que não gostava de comer alface, nem cenoura, nem espinafre, nem couve, nem tomate... Não comia nenhuma verdura e, às vezes, nem arroz, nem feijão e nem carne, só gostava de comer doces. Já sua irmã, Luísa, gostava de comer tudo isso e muito mais. Um dia, ao se prepararem para o almoço, Luísa perguntou à mãe:

- Mamãe, o que de gostoso vamos comer hoje?

E ela respondeu:

- Arroz, feijão, salada de alface com cenoura, couve e frango cozido.

Luísa se animou, pois gostava de tudo! Mas Lucas logo fez uma cara de desgosto, afinal, não havia nada de gostoso para ele e já foi reclamando:

- Eu não gosto de salada de alface com cenoura, nem couve, nem nenhuma verdura! Sabe mamãe, hoje eu não quero comer nada disso, eu quero comer cho-co-la-te.

A mamãe descontente, pois havia preparado o almoço com muito carinho e cuidado, disse ao filho:

- Mas Lucas, meu filho, eu já te falei, você não pode ficar sem comer! Todos os alimentos são importantes para você crescer forte.

As saladas e as verduras são muito importantes para sua saúde, servem para sua barriguinha não doer e o intestino funcionar direitinho. Lembra que eu te disse que a cenoura faz muito bem para os olhos, pois está cheia de Vitaminas A. O feijão e o frango servem para fazer você crescer. O arroz serve para a gente, como a gasolina é para o carro, você já viu um carro andar sem gasolina? Então se você não comer, não vai ter força para andar, nem para correr, e nem mesmo para ficar em pé e se isso acontecer vamos ter que ir para o hospital.

Então o menino, que não estava muito convencido de que devia comer, sentou-se à mesa junto



com sua mãe e sua irmã. Mas, enquanto sua mãe estava distraída, ele deu toda a comida para Spike – seu cachorro. Ele fez isso tão escondidinho que sua mãe nem percebeu e achou que ele tivesse comido tudo. Enquanto isso, Luísa comia toda sua comida, tudo... Tudo o que tinha em seu prato. Ela estava muito contente porque achou a comida muito gostosa, principalmente a salada. A mamãe, achando que Lucas e Luísa tinham comido tudo... Rapado o prato... Resolveu dar um chocolate de sobremesa para os dois.

Lucas, muito peralta, fez isso outro dia... e outro dia... e outro dia...

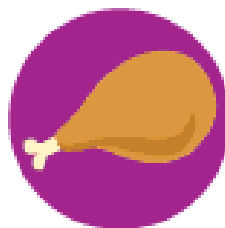
No sábado o sol nasceu muito lindo, brilhando no céu e Luísa logo que levantou e viu esse dia tão lindo, saiu correndo chamando o Lucas para brincarem no quintal:

- Acorda, Lucas! Acorda!!! O dia está lindo, vamos brincar? – disse ela contente entrando no quarto do irmão, mas quando chegou perto da cama, viu Lucas muito estranho e então foi correndo chamar a mamãe na cozinha. A mamãe correu para o quarto de Lucas e quando chegou ela percebeu que ele estava passando mal.

Lucas estava muito mal, não tinha forças para se levantar e ele falou:

- Mamãe, estou vendo tudo girar e minha barriga dói muito.

A mamãe ficou sem entender o motivo de tanta fraqueza, afinal



seu filhinho havia comido bem toda comida que ela preparou.

- Mas, o que será que aconteceu, meu filho? Você se alimentou tão bem essa semana, comeu tudo que a mamãe colocou no prato. Você deveria estar como Luísa! Oh meu Deus!!!... Temos que ir ao médico!

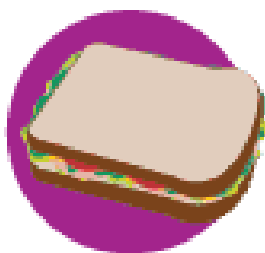
Vendo a mãe desesperada, Lucas explicou o que havia acontecido:

- Mamãe, eu não comi toda a comida que a senhora me deu, quando a senhora virava para fazer alguma coisa na pia ou no fogão eu dava a minha comida para o Spike... Humm... Me desculpa, mamãe?! – pediu quase chorando.

A mãe de Lucas ficou muito assustada e triste. Mas com carinho explicou mais uma vez ao filho:

- Então querido, viu como é bom e importante comer tudinho o que a mãe coloca no prato? Agora você terá que ficar sem comer doces para passar a fraqueza e a dor.

Lucas tomou os remédios direitinho... Ele queria que a tontura e a dor de barriga fossem embora. Depois que melhorou, Lucas, muito decidido, disse à mamãe:



- Mamãe, agora eu entendi e prometo que sempre vou comer tudo que a senhora colocar no meu prato! Prometo também que NUNCA MAIS vou comer doces! – a mãe o olhou assustada e perguntou:

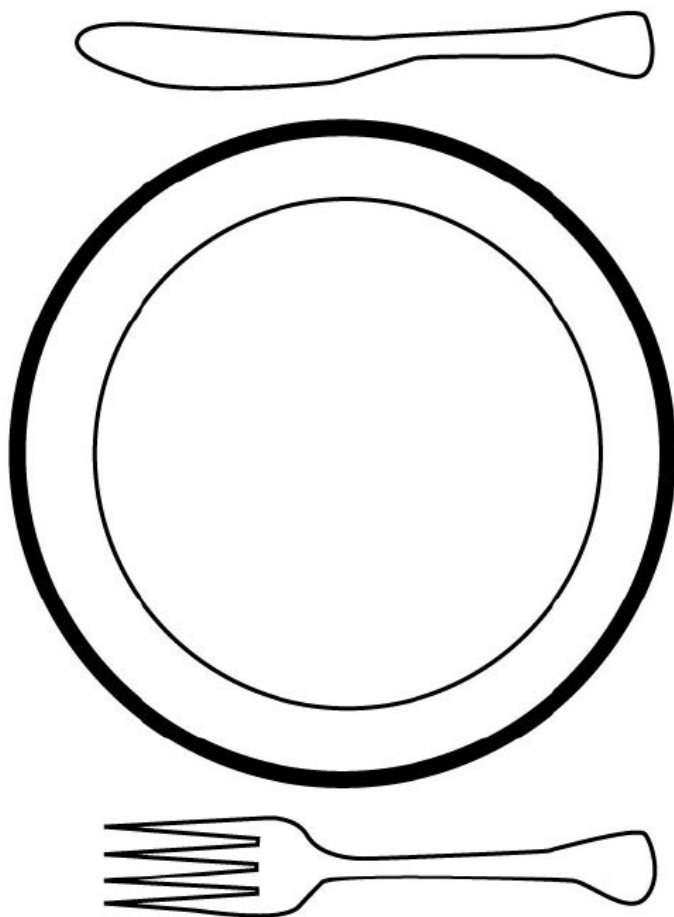
- Nunca mais, Lucas? – ele, pensando melhor e esperto como sempre, se corrigiu:

- Nunca mais vou comer doces durante a semana, mamãe! Mas, se tiver sobremesa durante a semana eu também vou comer. – disse com um sorriso sapeca no rosto.

Foi assim que Lucas aprendeu o quanto é importante comer de tudo: arroz, feijão, carnes, frutas, verduras, legumes, leite, e também percebeu que além de fazerem bem para a saúde, todos os alimentos são deliciosos!!!

- Você gostou da história?
- O que de importante ela nos diz?
- Quais são os alimentos que nos deixam fortes? E os que nos deixam fracos?
- Você é como o Lucas, que só come doces, ou como a Luísa, que gosta de frutas e verduras?
- Como devemos nos alimentar?

Vamos montar um pratinho cheio de comidas saudáveis?  
Você pode desenhar e pintar ou fazer uma colagem com  
alimentos que encontrar em revistas e livros. Vamos lá?



Para finalizar, que tal aprender uma música? Vamos escutar e cantar?

## **COMIDA SAUDÁVEL**

**YouTube:** <https://www.youtube.com/watch?v=zCsehfPqqPs>

(Se não conseguir ter acesso à música pelo link acima, você poderá encontrá-la digitando na barra de pesquisa YouTube: **Comida Saudável - Musicoterapirados**)

Tem muita comida que é gostosa de comer  
Mas não traz saúde para o corpo da gente.  
Chocolate, sorvete e a torta da feira  
Tem pastel, tem pizza e o tal cachorro quente.

Mas nem tudo que comemos nos deixam saudáveis  
E quanto a isso é importante pensar.  
Todo que é gostoso nem sempre nos deixa forte.  
E com minha saúde tenho que me preocupar.

**Comida de fora, pode ser legal  
É importante que ela seja saudável (bis)**

Agora vou dizer que é importante aprender  
Lave bem os alimentos antes de comer  
Frutas e verduras sempre nos farão bem  
E aquela comidinha que a mamãe prepara bem.

## PARA O PROFISSIONAL

Segue abaixo um roteiro detalhado para a mesma atividade.

**Objetivo:** Orientar as crianças quanto à boa alimentação.

**Tempo:** 50 à 60 minutos.

**Acolhimento e aquecimento:** (10min)

(Música de bom dia).

### É DE MANHÃ

**YouTube:** <https://www.youtube.com/watch?v=h68HGdjK4PO>

(Se não conseguir ter acesso à música pelo link acima, você poderá encontrá-la digitando na barra de pesquisa YouTube: **É de manhã - Musicoterapirados**)

**Tom:** D

**Ritmo:** Balada

**Composição:** Hidequel Firmino e Sarah Santos

É de manhã, bom dia! Sorria pro dia ficar legal!

É de manhã, bom dia! Sorria pro dia ficar melhor!

Dê um sorriso pro lado (Há há há)

Dê um sorriso pro outro (Há há há)

Dê um sorriso pra frente (Há há há)

Com um sorriso bonito pro amigo, o dia fica melhor.

**Desenvolvimento:** (+/-20min)

*Exposição do tema através da história (Lucas e Luísa - apresentada acima), utilizando desenhos em papel para ilustrar os personagens. Em seguida, canta-se a música para contribuir na assimilação do tema e realiza-se a atividade de colagem com pratos descartáveis e desenhos de comida no E.V.A..*

**Materiais necessários:**

- Um avental com bolso.
- Desenhos de papel de todos os personagens (podem ser feitos à mão ou encontrados na internet).
- Fita dupla face.

**Questões norteadoras após a história:**

*Para proporcionar um momento de reflexão e assimilação do tema.*

- Vocês gostaram da história?
- O que de importante a história nos diz?
- Quais são as comidas que nos deixam fortes? E quais nos deixam fracos?
- Você é como o Lucas (que só come doces) ou a Luísa (que gosta de frutas e verduras)?
- Como devemos nos alimentar?







Obs.: Deve-se observar a quantidade suficiente de cada material para o número de participantes.

**Fechamento:** (5min)

*(Retomada da música, buscando interação dos participantes).*

Cantar a música novamente e durante a canção perguntar quais alimentos são bons e quais não são bons. Essa ação servirá como elemento reforçador à aquisição de uma boa alimentação.

## REFERÊNCIAS

---

BRUSCIA, K. E. **Definindo Musicoterapia**. 2. Ed. Dallas TX: Barcelona Publishers. 2000.

VICENTE, C. Conto infantil sobre alimentação. Meu pratinho saudável. In: FAGIOLI, D.; NASSER, L.A. **Educação nutricional na infância e na adolescência**. 2 ed. São Paulo: Metha, 2008. Disponível em: [<http://meupratinhosaudavel.com.br/conto-infantil-sobre-re-alimentacao/>](http://meupratinhosaudavel.com.br/conto-infantil-sobre-re-alimentacao/). Acesso em: 12 de abril de 2019

SECRETARIA DA SAÚDE DO ESTADO. RIO GRANDE DO SUL. Primeira Infância Melhor. **Cartilha de Saúde Bucal**. sd. Disponível em: <http://www.pim.saude.rs.gov.br/v2/wp-content/uploads/2014/12/CARTILHA-ODONTOLOGIA-PIM.pdf>> Acesso em: 16 de julho de 2019.

**PROSAÚDE**, Por que você PRECISA ter uma alimentação saudável?, 2018. Disponível em: <https://www.prosaudelojas.com.br/por-que-voce-precisa-ter-uma-alimentacao-saudavel/>> Acesso em: 9 de julho de 2019.



# CARTILHA DE CANÇÕES E ATIVIDADES MUSICAIS

# **CUIDAR & CANTAR**

**Autores: Beatriz Gontijo, Hidequel Firmino,  
Jeildes Portela, Mariana Mendes, Raquel Ribeiro e  
Sarah Santos.**

**Organização e revisão ortográfica: Dra. Eliamar  
Aparecida de Barros Fleury e Ferreira.  
Colaboração: Mt. Me. Lara Teixeira Karst**

**Apoio:  
LabPMut  
(Laboratório Pedagógico de  
Musicoterapia)**

**EMAC**  
ESCOLA DE  
MÚSICA E ARTES CÊNICAS



**UFG**  
UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE GOIÁS