

#ficaOcupadosaojoao

## BRINCAR E LAZER

### MÚSICA

A música sempre esteve presente na história da humanidade, acompanhando as maiores conquistas e os tempos mais difíceis. Deixamos aqui algumas dicas para que a música o continue a acompanhar neste período de isolamento!



#### Porquê e Como?

Os benefícios da música são amplamente reconhecidos, estimulando a nossa mente e promovendo o bem-estar físico e emocional. Neste período de isolamento poderá ouvir e apreciar música individualmente ou assistir a concertos em conjunto com a sua família e amigos, fomentando desta forma laços e relações. Face às circunstâncias, vários artistas e entidades têm colaborado na transmissão de concertos ao vivo, permitindo o acesso à música de forma partilhada e interativa. Não devemos ainda esquecer as múltiplas plataformas de partilha de conteúdos já existentes, nem da possibilidade de continuarmos a ouvir a nossa estação de rádio favorita online (não perca a agenda cultural neste site).

#### Recursos



Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO

UAG de Psiquiatria e Saúde Mental  
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA  
SUPERIOR  
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**