



## A música como contributo para o Bem-estar da pessoa idosa

### Fundamentação

A música é algo que nos remete para memórias e experiências de vida. A par disso, e já corroborado com alguns estudos, a música estimula determinadas áreas cerebrais. A música para as pessoas idosas poderá promover memórias positivas e facilitar a expressão de emoções e de sentimentos que não são facilmente expressadas por palavras.

Neste contexto, as atividades a desenvolver em projetos e unidades de apoio a seniores, podem consistir em ouvir músicas ou utilizar determinados instrumentos musicais. Esta ação visa ajudar a compreender como poderá ser dinamizada esta atividade.

### Objetivos

- Conhecer os benefícios da música para as pessoas idosas
- Aumentar a oferta de atividades de ocupação/intervenção
- Alertar para os cuidados a ter na dinamização de uma atividade que envolva música

**Destinatários:** Cuidadores informais, cuidadores formais, técnicos e população em geral

**Datas:** A ação repete-se em dois dias, devendo escolher uma das datas, que mais se adequa a si  
**24 de outubro às 18:30h** (quinta-feira)  
**26 de outubro às 10h** (sábado)

**Local:** Casa dos Direitos Sociais – Rua Ferreira de Castro, Lisboa

**Duração:** 2h

**Inscrições:** A inscrição deve ser efetuada até dia 23 de outubro [aqui](#) e só será válida após pagamento

**Pagamento:** 5€/participante e por ação via transferência bancária para o IBAN PT50 0035 0125 00005104930 52 enviando depois o respetivo comprovativo por e-mail, juntamente com a indicação do NIF para [geral@entreidades.pt](mailto:geral@entreidades.pt)



Instituição Particular de Solidariedade Social  
968 663 270 | [www.entreidades.pt](http://www.entreidades.pt) | [geral@entreidades.pt](mailto:geral@entreidades.pt)

