



DESCOBRIR O PODER DAS ARTES

# MÚSICA E ARTES

NA GESTÃO DO STRESS

Sabias que...

1

Estudantes que ouvem música como forma de relaxamento, apresentam níveis inferiores de stress (Linneman et al., 2015) e estão melhor preparados para lidarem com situações stressantes (de La Torre-Luque et al., 2017)?

2

Tal como a música, a arte pode ajudar os alunos a lidarem com o stress? Isto porque, os processos criativos ajudam a gerir as emoções e a ansiedade, uma vez que precisamos de estar concentrados e a nossa mente fica livre de pensamentos stressantes (Martin et al., 2018).

## BENEFÍCIOS DE EXPERIENCIAR MÚSICA E ARTES



Reduz os níveis de stress

Promove a auto-estima



Ajuda a regular emoções

Permite mudar o foco

