| NEUROART II: AUTOCUIDADO E BEM ESTAR | |
|---|---|
| Coordenador:<br>Voluntários: | Bianca Isabela Acampora e Silva Ferreira<br>Kleverson Gonçalves Willima<br>Natália Tarouquela Corrêa Natalini |

Resumo: O desenvolvimento do autocuidado e bem-estar é um desafio, sobretudo porque os índices de estresse, depressão, baixa autoestima e desemprego vem aumentando significativamente com o surgimento da Pandemia de SARS-CoV-2 (COVID-19). Este projeto de NeuroArt propõe estratégias para que os integrantes da comunidade interna e externa do IFFluminense possam desenvolver competências criativas, metacognitivas e socioemocionais que possibilitem o autocuidado e o bem-estar e, consequentemente, a sincronia com seus projetos de vida, vida social e afetiva. NeuroArt visa incentivar o desenvolvimento do indivíduo através da atenção em seus pensamentos, sentimentos e ações, exercitando a autopercepção; o autoconhecimento; o autocuidado e ampliando as possibilidades de autorregulação. O autocuidado gera bem-estar e as oficinas de Neuroart podem auxiliar nesse processo. NeuroArtConscious – NAC é um termo cunhado pela autora Bianca Isabela Acampora e Silva Ferreira, que surgiu da pesquisa de doutorado da mesma, objetivando integrar as neurociências à arteterapia, utilizando técnicas de Terapias Integrativas coletivamente. As oficinas serão realizadas semanalmente de forma online pela plataforma digital Zoom. Este projeto estabelece uma parceria com o Projeto cultural “Ateliê Criativo: espaço de transformatividade”, podendo, também, utilizar o espaço físico intitulado Ateliê Criativo, Sala 123.6 Bloco B no IFFluminense – campus Campos Centro.