

NeuroArt II: Autocuidado e bem estar

Coordenador(a):	Bianca Isabela Acampora e Silva Ferreira
Voluntário(a):	Natália Tarouquela Corrêa Natalini Kleverson Gonçalves Willima

Resumo: O desenvolvimento do autocuidado e bem estar é um desafio, sobretudo porque os índices de estresse, depressão, baixa autoestima, desemprego vem aumentando significativamente com o surgimento da Pandemia de COVID-19. Faz-se necessário criar estratégias para que de fato os integrantes da comunidade acadêmica possam desenvolver competências criativas, metacognitivas e socioemocionais que possibilitem o bem estar e, conseqüentemente, a sincronia com seus projetos de vida e a permanência em seus estudos, trabalho, vida social e afetiva. ANeuroArt integra atividades teórico-práticas, visando a expressão através da arte e suas linguagens: música, dança, teatro, artes visuais, cinema, fotos, vídeos etc. Ao se expressar por meio da arte, o indivíduo produz cultura, ampliando sua consciência e seus conhecimentos. Este projeto 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 atividades de NeuroArt podem auxiliar neste processo.