

Autocuidado e bem estar: encontrando a felicidade no isolamento

Bianca Isabela Acampora e Silva Ferreira; Jonas Defante Terra; Natália Tarouquela
Corrêa Natalini; Stephani Corrêa Ferreira*

Vídeo com apresentação do projeto cultural abordando a promoção do bem estar da comunidade acadêmica é um desafio, sobretudo porque os índices de estresse, depressão, baixa autoestima, desemprego vem aumentando significativamente com o atual cenário de Pandemia pelo 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.

Palavras-chaves: Autocuidado; Bem Estar; Arte; Cultura.

Acesse o vídeo: <https://youtu.be/ak4jevDHJ18>