



Resistir para Ser: a promoção do autocuidado e bem estar em tempos pandêmicos por meio do o projeto “NeuroArt2”.

Bianca Isabela Acampora e Silva Ferreira¹

Jonas Defante Terra²

Natália Tarouquela Corrêa Natalini³

Kleverson Gonçalves Willima⁴

Iara Souza Lima⁵

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. O projeto NeuroArt consiste na criação de estratégias para o desenvolvimento 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. O espaço físico do situa-se na sala 123.6, Bloco B no IFFluminense campus Centro em parceria com o projeto Ateliê Criativo. Os objetivos deste projeto são: 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 e bem estar. O público atendido consiste na comunidade interna e externa do IFFluminense. Este projeto foi criado no ano de 2021, tendo a primeira edição realizada até abril e a segunda edição de maio a dezembro deste ano. Os procedimentos adotados são: parcerias com o projeto “Ateliê Criativo: espaço de transformatividade” e com 18 estagiários do curso de pós-graduação em Arteterapia em educação e Saúde do Instituto Ser e Crescer para a oferta de oficinas semanais, online e ao vivo, pela plataforma Zoom, com duração de sessenta minutos, com duas turmas sendo uma às quartas-feiras e outra às sextas-feiras. As oficinas englobam o processo de partilha de sentimentos, emoções e percepções de si mesmo acerca das vivências cotidianas após sensibilização com processos artísticos propiciadas a partir das oficinas do Projeto Ateliê Criativo. Como resultado tem-se 356 inscritos espalhados entre 33 municípios brasileiros, alcançando um total de 10 estados. No ano de 2021 foram realizados 104 encontros ao todo, tendo como proposta de encerramento a apresentação de um vídeo com depoimentos hospedado no blog <https://ateliectriativoiff.wordpress.com/>.

Palavras-chave: NeuroArt. Autocuidado. Bem-Estar. Resistência. Pandemia.

¹ Instituto Federal Fluminense (IFFluminense). E-mail: bianca.ferreira@iff.edu.br

² Instituto Federal Fluminense (IFFluminense). E-mail: jterra@iff.edu.br

³ Instituto Federal Fluminense (IFFluminense). E-mail: natalia.tarouquela@gsuite.iff.edu.br

⁴ Instituto Federal Fluminense (IFFluminense). E-mail: kleverson.w@gsuite.iff.edu.br

⁵ Instituto Federal Fluminense (IFFluminense). E-mail: iarafazdeconta@gmail.com