

MOSTRA DE EXTENSÃO XIII

UENF
UFF
IFF
V UFRRJ



18ª SEMANA
NACIONAL DE
CIÊNCIA E
TECNOLOGIA

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

**A nossa extensão permeando a sociedade
com ciência & conhecimento**

TÍTULO

[Neuropsicologia e Autocuidado: uma conversa sobre Saúde Mental no contexto pandêmico](#)

Lista de autores

Clara Viana Magalhães, Suelen Fernanda Valentim, Anne Caroline de Oliveira Menezes, Fernanda Lemes Batista Magalhães, Letícia Rangel Aguiar, Fernanda Rabelo Cursino Santos, Raquel Nogueira da Cruz, Gabriela Souza Silva, Cecília Souza Oliveira

Instituição

Universidade Federal Fluminense

Estudos recentes evidenciam que o advento da pandemia tem trazido inúmeras consequências sociais, econômicas, pessoais nos seus mais diversos âmbitos tais como o aumento do número de desempregados, a necessidade de isolamento social e a dificuldade de seguir com o tratamento de outras doenças existentes. Estes fatores tem contribuído para um aumento considerável de casos de depressão e índices de ansiedade, nas mais diversas faixas etárias. Assim, nesse cenário, surge ainda mais a necessidade de práticas de autocuidado a fim de possibilitar melhorias nessa nova dinâmica na rotina dos indivíduos isolados em suas casas. Diante disso, o online e as atividades remotas se tornou a alternativa mais viável para pensar o acesso ao público. Neste sentido, o objetivo do presente estudo foi criar uma página numa rede social de livre acesso para toda a população. A metodologia é definida da seguinte maneira: 1) uma das temáticas da linha editorial é o autocuidado e a cognição, 2) são organizados textos e vídeos, sempre tendo como referência bibliográficas artigos científicos nacionais e internacionais sobre esta temática e 3) estes textos e vídeos são publicados na página da rede social e há interação com o público que comenta na postagem. Dessa maneira, para ser possível passar dicas, hábitos e discussões sobre autocuidado e a relação desse tema com a cognição humana, conversando com a neuropsicologia. Sendo assim, a relação entre a cognição e o autocuidado é de que, para uma saúde mental em dia é fundamental se pensar em práticas de autocuidado, pois o fio condutor dos processos cognitivos é uma saúde mental equilibrada, ou seja, uma boa execução das



funções de atenção e memória e das habilidades de compreensão e integração de informações de um indivíduo dependem de uma mente saudável.

A nossa extensão permeando a sociedade com ciência & conhecimento

científica. É possível notar o acolhimento do público ao projeto com o aumento do alcance do perfil e das interações. Nota-se, contudo, a necessidade da continuidade de atividades que proponham a acessibilidade a neuropsicologia, visto que, a vastidão apresentada pela mesma é identificada frequentemente e tem muito ainda a ser conhecido.

Palavras-chave: Neuropsicologia, acessibilidade, Instagram

Instituição de Fomento: