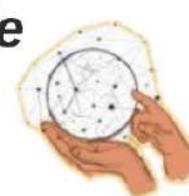




MOSTRA  
DE EXTENSÃO  
**XIII**  
UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ

*"A nossa extensão permeando a sociedade  
com consciência & conhecimento"*



18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
**CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA**

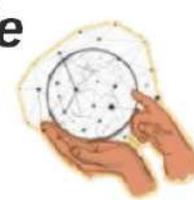
A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA



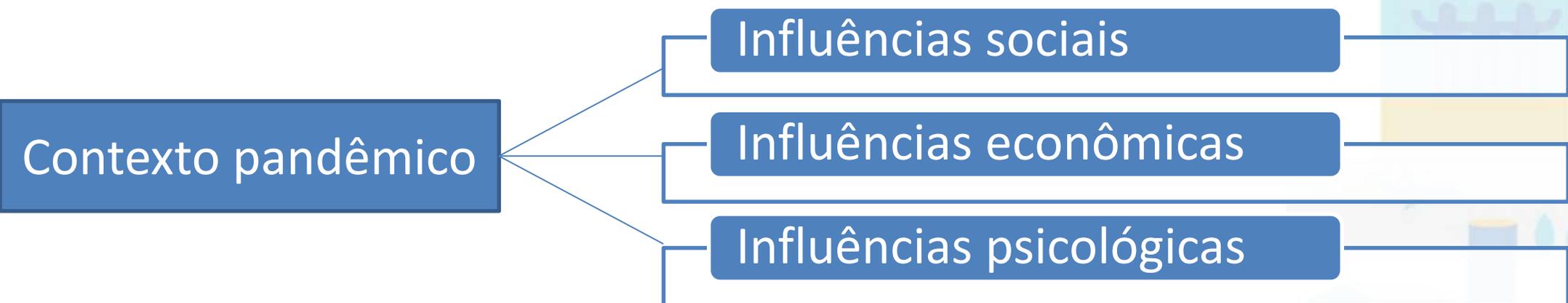
# *Neuropsicologia e Autocuidado: uma conversa sobre Saúde Mental no contexto pandêmico*

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

**NEUROPSI**



## INTRODUÇÃO



Isolamento social e o aumento da depressão e do transtorno de ansiedade nas mais diversas faixas etárias.

Nova rotina: surge ainda mais a  
necessidade de práticas de autocuidado.

Mas que é  
autocuidado?

São práticas de atividades para a manutenção da  
saúde, do bem-estar e da vida, realizadas pelo  
indivíduo em seu próprio benefício.



Sono reparador



Atividade física



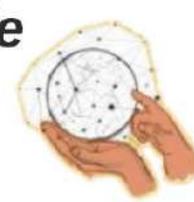
Alimentação nutritiva

Nesse cenário, o online surge como principal alternativa;

Objetivo

↓  
 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 bibliográfica artigos científicos nacionais e internacionais sobre esta temática;
- 3- estes textos e vídeos são publicados na página da rede social e há interação com o público que comenta na postagem.

Discussões em posts sobre autocuidado e a relação desse tema com a cognição humana como: dicas, práticas, ideias, estimulação e benefícios.



**NEUROPSICOLOGIA.UFF**  
**Publicações**

**Memória e Esquecimento**

**Luz e Escuridão**

Processos igualmente importantes para abrirem espaço para o novo.

Porque amanhã é um novo dia.

E você? Já pensou na sua faxina mental de hoje e o que de marcante aconteceu e que gostaria de registrar? Conte para nós nos comentários

Autora: Clara Viana Magalhães

REFERÊNCIA: IZQUIERDO, I.; BEVILAQUA, L. R. M.; CAMMAROTA, M. A arte de esquecer. Estudos Avançados, [S. l.], v. 20, n. 58, p. 289-296, 2006. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/eav/article/view/10194>. Acesso em: 12 mar. 2021.

#ParaTodosVerem: imagem com o fundo lilás. Com a frase "faxina diariamente" escrita na cor preta e logo abaixo, no centro, um desenho do contorno de uma pessoa com o rosto transparente mostrando como que seria dentro da cabeça dela e lá se encontra uma caricatura de um cérebro segurando uma vassoura.

#memoria #memorizacao #esquecimento #esquecimentoreal #cognição #processoscognitivos #neuropsicologia #autocuidado #psi #neuro #neurociencia

**Insights sobre a publicação**

95	43	30	20
----	----	----	----

**Interações** 30

Ações executadas a partir dessa publicação

Visitas ao perfil 30

**Descoberta** 828

Contas alcançadas  
35% não estavam seguindo neuropsicologia.uff

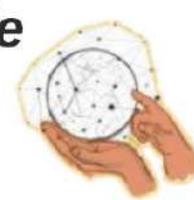
Impressões	918
Na página inicial	504
Nas hashtags	182
No perfil	121
De outra pessoa	109
Seguidores	3





MOSTRA  
DE EXTENSÃO  
**XIII**  
UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ

*"A nossa extensão permeando a sociedade  
com consciência & conhecimento"*



18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
**CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA**

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

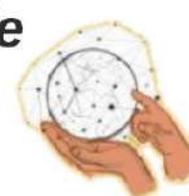
## CONCLUSÃO

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.



MOSTRA  
DE EXTENSÃO  
**XIII**  
UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ

"A nossa extensão permeando a sociedade  
com consciência & conhecimento "



18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

## REFERÊNCIAS

FERREIRA, Aline Alves; OLIVEIRA, Wanessa Gabrielli Augusto and PAULA, Jonas Jardim de. **Relações entre saúde mental e falhas cognitivas no dia a dia: papel dos sintomas internalizantes e externalizantes.** J. bras. psiquiatra. [online]. 2018, vol.67, n.2, pp.74-79. ISSN 1982-0208. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000188>.

PAVANI FM, Silva AB, Olschowsky A, Wetzel C, Nunes CK, Souza LB. **Covid-19 e as repercussões na saúde mental: estudo de revisão narrativa de literatura.** Rev Gaúcha Enferm. 2021;42(esp):e20200188. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200188>

ALMEIDA, Mariana Bonomini Fogaça de. (2019). **O comportamento de autocuidado e a prevenção em saúde mental.** Dissertação (mestrado profissional) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Saúde Mental e Atenção Psicossocial, Florianópolis.