



Neuropsicologia e Saúde Mental: uma conversa através do autocuidado no contexto pandêmico

Clara Viana Magalhães, Fernanda Lemes Batista Magalhães, Suelen Fernanda Valentim, Letícia Rangel Aguiar e Cecília Souza Oliveira

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.

*Instituição do Programa de IC, IT ou PG:
Fomento da bolsa (quando aplicável):*