

# **Comissão de Defesa dos Direitos da Mulher promove palestra com neuropsicóloga**

De acordo com o Conselho Federal de Psicologia, a Neuropsicologia atua no diagnóstico, no acompanhamento, no tratamento e na pesquisa da cognição, das emoções, da personalidade e do comportamento sob o enfoque da relação entre estes aspectos e o funcionamento cerebral.

Na prática o Neuropsicólogo avalia, investiga e cria hipóteses para desenvolver um plano de tratamento para o paciente, em Lesões cerebrais, demência, transtornos de aprendizagem, doença de Parkinson e Alzheimer e qualquer deficiência interpessoais, na escola, trabalho e na rotina diária.



Foto: Divulgação

Na manhã de hoje (24), a Comissão Permanente de Defesa dos Direitos da Mulher, do Idoso, da Criança e do Adolescente da Câmara Municipal de Campina Grande, promoveu uma palestra com a neuropsicóloga Josiplessis Marques, com o tema "Autocuidado: modos de proteger a saúde mental". A palestra tem relação com o 8 de Março, data em que se comemora o Dia Internacional da Mulher.

Pela Comissão a vereadora Fabiana Gomes (secretária da comissão) conduziu os trabalhos. Eva Gouveia (membro da comissão) e a vereadora Dona Fátima, também estiveram presentes ao evento.

A vereadora Jô Oliveira, presidente da comissão, participou através do formato audiovisual e justificou a construção desse momento, com o intuito de promover uma reflexão dos lugares que as mulheres ocupam na sociedade e a contribuição que traz para que a cidade de Campina Grande e todo estado e país seja cada vez maior e mais inclusivo com a presença feminina. A vereadora também destacou que esse momento não deve ser feito apenas no mês de março, mas que nessa data, é importante a construção desse debate.



Foto: Divulgação

Na palestra, a neuropsicóloga Josiplessis Marques, abordou

temas relacionados ao autocuidado das mulheres, com o objetivo de proteger a saúde mental. Diante da vida moderna e acelerada. A profissional trouxe dados relacionados à ansiedade e depressão que acometem as mulheres, inclusive nesse cenário durante e pós pandêmico. Como forma de cuidar da saúde mental, ela ressaltou posturas assertivas de autocuidado para que não seja preciso chegar ao limite e desenvolver doenças psicológicas.

Um outro ponto levantado foi sobre orientações consolidadas pela neurociência, a profissional citou a importância da qualidade do sono, da alimentação adequada e da pausa ativa, com dicas para desenvolver esses hábitos e corrigir comportamentos. Além disso, citou sobre a necessidade de dedicar momentos para a espiritualidade e criatividade, junto a família, amigos e de permitir-se falhar e se perdoar.

A palestra foi encerrada com as falas da vereadora Eva Gouveia, que ressaltou o quanto a manhã de hoje mudou a sua vida e das mulheres que se fizeram presentes e da vereadora Fabiana Gomes que agradeceu pelo momento, com a partilha de conhecimentos tão importantes.

**DIVICOM/CMCG**