

AUTOCUIDADOS EM SAÚDE MENTAL

Coordenador: RENATO ZAMORA FLORES

As pesquisas no campo da saúde mental têm obtido, nas últimas décadas, novas descobertas a respeito do funcionamento de nosso aparelho mental, desde a evolução de suas funções até suas falhas e imperfeições. De especial interesse, são as descobertas feitas por pesquisadores das técnicas de psicoterapia, que estudam o sofrimento psíquico e as maneiras de aliviá-lo. Muitos de seus achados podem ser utilizados por qualquer pessoa devidamente instruída, e, assim, tornar sua vida mais agradável. O objetivo desta oficina é divulgar, de maneira prática e acessível, os conhecimentos aplicados nas sessões de psicoterapia desenvolvidas no Projeto Proteger - Saúde e Comportamento Violento, de modo que os participantes possam também utilizá-los em suas vidas diárias, especialmente em momentos de tensão psicológica. A primeira parte da oficina será uma breve explanação das descobertas mais recentes do funcionamento psicológico, enfocando a estrutura da personalidade, os esquemas perceptivos, a ubiqüidade do sofrimento humano, a evitação experiencial e fusão cognitiva. A segunda parte consistirá em um treinamento em identificação de cognições desadaptativas, sua influência na qualidade de vida e relevância para o psicodiagnóstico. A terceira parte abordará a imaginação, ou seja, a capacidade humana de criar imagens mentais, e a utilizá-las de maneira produtiva. Será feito um breve exercício de Imaginação Ativa, onde os participantes da oficina serão auxiliados pelos ministrantes a criarem uma imagem mental confortante, que pode ser usada em momentos de tensão. A quarta e última parte será um treinamento de relaxamento corporal, que é bastante utilizada em psicoterapia de transtornos de ansiedade.