

Mentoria: Como Utilizar as Principais Técnicas da Psicologia e Psiquiatria Positiva na Prática Clínica

Duração: 2 horas (14h00 às 16h00)

Facilitadores:

Dr. Arthur Danila

Médico Psiquiatra, Graduado em medicina e residência em Psiquiatria pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP). Formação em Medicina do Estilo de Vida pela Harvard Medical School. Certificação em Medicina do Estilo de Vida pelo International Board of Lifestyle Medicine. Atualmente coordenador do Programa de Mudança de Hábito e Estilo de Vida do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da FMUSP (PROMEV) e Vice-presidente do Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida (CBMEV).

Dr. Leonardo Ciciarelli

Médico Psiquiatra, Graduado em medicina e residência em Psiquiatria pela Santa Casa de São Paulo. Formação em Psicodrama Clínico e Análise Psicodramática pela Escola Paulista de Psicodrama. Professor de Psiquiatria da Pós Graduação de Sexualidade Humana do Instituto CETRUS, fundador do Descomplicando a Psiquiatria e colaborador do Programa de Mudança de Hábito e Estilo de Vida do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da FMUSP (PROMEV)

Dra. Isadora Marchesi

Médica graduada pela Universidade São Francisco (USF), pós- graduanda em psiquiatria pela Santa Casa de São Paulo e em Psiquiatria do Estilo de Vida pela Plenitude Educação. Colaboradora do Programa de Mudança de Hábito e Estilo de Vida do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da FMUSP (PROMEV).

Breve resumo:

Esta mentoria oferece a oportunidade de mergulhar no mundo da psicologia e psiquiatria positiva, e descobrir como essas abordagens inovadoras podem enriquecer sua prática clínica. Exploraremos as técnicas fundamentais que permitem aos profissionais de saúde mental incorporar e potencializar o bem-estar e as emoções positivas com seus pacientes. Além disso, vamos discutir sobre o protocolo que realizamos no nosso ambulatório de Psiquiatria Positiva e será uma oportunidade para conhecer o nosso trabalho e outros colegas que se interessam pelo tema.

Descrição da mentoria

Aprendizado de estratégias práticas, proporcionando uma compreensão sólida de como aplicar princípios da Psicologia e da Psiquiatria Positiva na prática clínica de

vida real. Além da possibilidade de conhecer o trabalho do nosso ambulatório, sairá com um conjunto valioso de ferramentas para enriquecer sua prática, fortalecer seus relacionamentos com os pacientes e promover saúde mental.

Objetivos Gerais e Específicos da mentoria

- Introdução à Psicologia e Psiquiatria Positiva
- Aprendizado prático de técnicas da Psiquiatria e Psicologia Positiva
- Entrega de materiais para uso na prática clínica

Público-alvo

Médicos e psicólogos

PROGRAMAÇÃO COMPLETA

Parte 1: Introdução (30 minutos)

Introdução à Psicologia e Psiquiatria Positiva

Conceito e aspectos biológicos de Bem-Estar

Apresentação e classificação das Emoções Positivas

Parte 2: Ferramentas Emoções Positivas Relacionadas ao Presente (30 minutos)

Técnica de Apreciação (Savoring)

Entrega de ficha: Exercício de criação de rituais de savoring

Exercício Prático de Autocompaixão (3 cadeiras)

Parte 3: Ferramentas Emoções Positivas Relacionadas ao Futuro e Passado (30 minutos)

Exploração de Visão e Propósito de Vida

Exercício: Lista de desejos antes de morrer

Exercício: Promovendo Altruísmo como incremento de Propósito de Vida

Visita da Gratidão

Diário da Gratidão

Parte 4: Discussão (30 minutos)

Discussão de casos

Encerramento