

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

**Duração:** 3 horas (09h00 às 12h00)

**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 P. Lima

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, Certificado em Medicina do Estilo de Vida pelo Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida (CBMEV) e pelo International Board of Lifestyle Medicine (IBLM) 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- graduada em psiquiatria pela Santa Casa de São Paulo, Certificada em Medicina do Estilo de Vida pelo Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida (CBMEV) e pelo International Board of Lifestyle Medicine (IBLM). Colaboradora do Programa de Mudança de Hábito e Estilo de Vida do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da FMUSP (PROMEV).

Dra. Natália Magno

Médica graduada pela Universidade de Taubaté (UNITAU), residência médica em Psiquiatria pelo CAISM Philippe Pinel, pós-graduada em Neurociência, Psicologia Positiva e Mindfulness pela PUC-PR. Colaboradora do Programa de Mudança de

Hábito e Estilo de Vida do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da FMUSP (PROMEV).

Psic. Juliana Goldbach

Psic. Lidia Pagni

### **Breve resumo:**

Este Workshop com enfoque prático 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 do Workshop**

Aprendizado de estratégias práticas, proporcionando uma compreensão sólida de como aplicar princípios da Psicologia e da Psiquiatria Positiva na 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 do Workshop**

- 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

## **Metodologia/Recursos necessários para a realização do Workshop**

- Projetor multimídia
- Papel
- Caneta

## **PROGRAMAÇÃO COMPLETA**

### **Parte 1: Introdução (50 minutos)**

Introdução à Psicologia e Psiquiatria Positiva

Conceito e aspectos biológicos de Bem-Estar

Identificação dos valores pessoais e sua relação com o bem-estar

Apresentação e classificação das Emoções Positivas

### **Parte 2: Ferramentas Emoções Positivas Relacionadas ao Presente (40 minutos)**

Técnica de Apreciação (Savoring)

Apresentação do Flow

Entrega de ficha: Exercício de criação de rituais de savoring

Exercício Prático de Autocompaixão (3 cadeiras)

### **Intervalo (10 minutos)**

### **Parte 3: Ferramentas Emoções Positivas Relacionadas ao Futuro e Passado (40 minutos)**

Exploração de Visão e Propósito de Vida

Exercício: Lista de desejos antes de morrer

Exercício: Promovendo Altruísmo como incremento de Propósito de Vida

Exercício: Visualização de um Dia Ideal

Visita da Gratidão

Diário da Gratidão

### **Parte 4: Discussão (40 minutos)**

Discussão

Dúvidas

Encerramento