

Workshop: Psiquiatria Somatopsíquica: Regulação Emocional, Tomada de Decisão e Resiliência.

Duração: 3 horas (09h00 às 12h00)

Facilitadores:

Dra. Renata Fáro Guerra

- Médica Psiquiatra com mestrado em psiquiatria pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FMUSP)
- Criadora da Psiquiatria Somatopsíquica.
- Coordenadora do Ambulatório de Mudança de Hábito e Estilo de Vida do Instituto de Psiquiatria do HC-FMUSP
- Docente da Faculdades de Medicina São Camilo e da Universidade da Cidade de São Paulo.
- Sócia Co-Fundadora Diretora do Lótus – Terapias e Meditação. Co-criadora da Terapia Corporal Meditativa e Bioemeditação Ativa ®.
- Fez formação em facilitação da Terapia Meditativa Mystic Rose no OIMR – OSHO International Meditation Resort – Pune/INDIA.
- Cuidadora Integrativa -UNIFESP.

Resumo: Psiquiatria Somatopsíquica (PSP) propõe uma intervenção transdiagnóstica composta de 7 passos, que integra a clínica psiquiátrica, os conhecimentos da neurociência, da ciência contemplativa e das terapias corporalmente. Desta forma, a PSP atua baseada em dois princípios: a ampliação da consciência corporal e atitude meditativa, isto é, estar presente no momento sem julgamento, para promover a capacidade de autogerenciamento e bem-estar duradouros, através da melhora da regulação emocional, melhora da tomada de decisão e aumento da resiliência.

Descrição do workshop (50 palavras)

A vivência do workshop dará fundamento teórico e experimentação prática de ferramentas da PSP para auxiliar na condução de situações nas quais se faz necessário melhorar a regulação emocional, tomada de decisão e aumento da resiliência.

Objetivos workshop

Gerais:

1. Apresentar a Psiquiatria Somatopsíquica: teoria e fundamentos.
2. Desmistificar que a percepção dos sinais corporais seria algo desadaptativo, relacionado a mal-estar e componentes ansiosos.

Específicos

1. Trazer a importância da interocepção para a regulação emocional, tomada de decisão e resiliência.
2. Ampliar o conhecimento sobre esta nova intervenção corpo-mente dentro do contexto médico-psiquiátrico.
3. Oferecer ferramentas práticas da Intervenção Somatopsíquica.

Público-alvo do workshop

Estudantes e profissionais de saúde. Mesmo para quem já fez anteriormente, é uma oportunidade de aprofundamento.

Metodologia/Recursos necessários para a realização do workshop

- Projetor multimídia: sim. Com áudio sim
- Microfone sim

- Bancada sim

- Papel sim

- Caneta sim

PROGRAMAÇÃO COMPLETA

Parte 1: O que é a Psiquiatria Somatopsíquica? (40 minutos) - Dra. Renata Guerra

Temática 1: Histórico da interação corpo-mente

Temática 2: Conceitos fundamentais

Temática 3: Proposta de intervenção clínica

Parte 2: Como isto pode ser oferecido na prática clínica? (20 minutos)

Temática: Apresentação do protocolo realizado no Programa Ambulatorial De Mudança De Hábito e Estilo De Vida (PROMEV).

Intervalo (30 minutos)

Parte 3: Vivenciando os 7 passos (40 minutos)

Vivência prática dos sete passos da intervenção Psiquiatria Somatopsíquica:

1. Presença
2. Mapeamento Somatopsíquico
3. Agência Somatopsíquica
4. Remapeamento Somatopsíquico
5. Insight
6. Atenção Plena
7. Fechamento.

Parte 4: Compartilha (20 minutos)

Momento para os participantes compartilharem suas impressões sobre a vivência, trocas em grupo e oportunidade para sanar dúvidas.