

DANILA, ARTHUR HIRSCHFELD^{1,2}, CICIARELLI PEREIRA LIMA, LEONARDO¹, GUARIENTO, GIOVANA¹, GUERRA, RENATA FARO¹, TAVARES, HERMANO^{1,3},

¹ Programa de Mudança de Hábito e Estilo de Vida do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina (FM), Universidade de São Paulo (USP), São Paulo, SP, Brasil;

² Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida (CBMEV), Brasil;

³ Departamento of Psiquiatria, FM, USP, São Paulo, SP, Brasil.

INTRODUÇÃO

A Psiquiatria Positiva se tornou um campo de conhecimento dentro da Psiquiatria em 2015, conforme proposta por Dilip Jeste, então presidente da Associação Americana de Psiquiatria (APA) e é definida como a ciência e a prática da psiquiatria que se concentra na promoção do bem-estar e da saúde, por meio de intervenções que buscam aprimorar fatores psicossociais positivos como resiliência, otimismo, sabedoria e engajamento social, em pessoas com ou sem doenças mentais e físicas.

Se aproxima da Psicologia Positiva, organizada por Martin Seligman em 1998, mas enfatiza aspectos biológicos e as aplicações práticas dentro da clínica psiquiátrica e não se opõe à psiquiatria com enfoque nos diagnósticos e tratamentos dos transtornos mentais, mas acrescenta o enfoque nos fatores protetivos e na mobilização de forças internas já existentes, o que torna a mudança de comportamento mais eficaz pois potencializa uma motivação intrínseca.

MÉTODOS

O protocolo da Psiquiatria Positiva consiste em 8 encontros semanais com duração de 1 hora com vivências teóricas e práticas, fornecendo instrumentos para que os pacientes realizem e se engajem em mudanças ao longo da semana. As sessões estão configuradas de acordo com a seguinte sequência:

1) Avaliando sua satisfação e encontrando felicidade na vida: são discutidos aspectos relacionados ao bem-estar subjetivo e psicológico, e apresentados modelos teóricos já consagrados de bem-estar, como PERMA (Emoções Positivas, Engajamento, Relacionamentos, Significado, Realizações). A vivência prática é realizada com instrumentos para mapear a satisfação com as diferentes esferas da vida naquele momento.

2) Vivenciando a autocompaixão e emoções positivas: são analisados o exercício da sessão anterior para realizar o exercício da autocompaixão e apresentar e fortalecer as emoções positivas de temporalidade presente, através da apresentação de estratégias de curiosidade, apreciação positiva e flow.

3) Refinando seus valores e encontrando sua visão: são analisados os exercícios da sessão anterior para facilitar a identificação, execução e refinamento dos valores pessoais, que são os motivadores internos e aspectos essenciais do caráter. A partir do discernimento dos valores, segue-se para a discussão sobre a visão da vida, com a realização do exercício da visualização de um “dia ideal”, favorecendo o alinhamento da vida com os valores.

4) Encontrando o propósito de vida: a partir da identificação dos valores e após a prática do exercício da sessão anterior, são analisados os conceitos de resiliência, força e virtude para discussão e identificação do propósito de vida. Para mudança de comportamento é necessário a identificação e mobilização de forças internas já existentes. Recupera-se o conceito de bem-estar psicológico e se discute os motivadores intrínsecos e extrínsecos para a construção de um propósito de vida consciente.

5) Aperfeiçoando suas metas: a partir da identificação das forças internas e um propósito de vida mais claro à consciência, como tarefa da sessão anterior, inicia-se um ciclo de sessões mais pragmáticas focados na construção da mudança de comportamento. A primeira sessão desse bloco visa a construção de uma meta de uma semana baseado na metodologia SMART (metas inteligentes, que apresentem especificidade, mensurabilidade, atingibilidade, relevância e temporalidade).

6) Lidando com obstáculos, limites e fracassos: após a prática da tarefa da sessão anterior com a execução de uma meta SMART com prazo de uma semana, revisa-se o conceito das metas inteligentes e se discute os obstáculos, limites e suportes presentes. Apresenta-se o conceito de otimismo realista, e aplica-se um exercício que visa desenvolver o indivíduo a identificar e questionar eventos que desencadeiam pensamentos pessimistas, em direção a um otimismo baseado na realidade, e gerador de capacidade e melhor compreensão de vida.

7) Planejando suas ações em um estilo de vida saudável: objetivo desta sessão é auxiliar o indivíduo a construir um plano de ação e a se responsabilizar por ele, através dos pontos de verificação, e em uma perspectiva mais ampla que englobe não somente a tarefa isoladamente, mas integrada a outras mudanças em torno de um estilo de vida saudável.

8) Praticando a gratidão pelas conquistas: a partir da análise da jornada ao longo das 8 semanas, favorecemos espaço para exercer a gratidão, com maior consciência das conquistas e apresentamos o diário da gratidão e visita da gratidão como práticas que poderão ser desenvolvidas pelo indivíduo ao longo de toda a sua vida. É recomendado que seja feito o exercício de avaliação da satisfação com a vida contido na primeira sessão, como forma de orientar que o processo de autoconhecimento e melhoria de estilo de vida é cíclico e contínuo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Compreendemos que as intervenções da Psiquiatria Positiva podem ser úteis e fortalecer os pilares da Medicina do Estilo de Vida, que tem o enfoque na mudança de hábitos, já que mudar um hábito a partir do florescimento de forças e virtudes do indivíduo torna-se algo mais eficaz. Por outro lado, as mudanças de hábito podem fortalecer o bem-estar emocional, aumentar a resiliência e o engajamento social. Dessa maneira, entendemos que são áreas complementares e que se retroalimentam.

REFERÊNCIAS

1. Chakhssi F, Kraiss JT, Sommers-Spijkerman M, Bohlmeijer ET. The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 2018;18(1):211.
2. Froh JJ. The history of positive psychology: truth be told. *NYS Psychologist*. 2004;16:20
3. Hutz CS. Avaliação em psicologia positiva: técnicas e medidas. 1ª ed. São Paulo: Hogrefe; 2016.
4. Jeste DV, Palmer BW, Rettew DC, Boardman S. Positive psychiatry: its time has come. *J Clin Psychiatry*. 2015;76(6):675-683.
5. Machado L. Bem-estar subjetivo e bem-estar psicológico. In: Machado L, Matsumoto LS (orgs.). *Psicologia Positiva e Psiquiatria Positiva: a ciência da felicidade na prática clínica*. 1. ed. Barueri: Manole, 2020.
6. Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000;55(1):5-14.
7. Seligman MEP. The president's address. *Am Psychol*. 1999;54:559-562.