Título: Sensibilização e Conscientização sobre Saúde Mental por meio do Sociopsicodrama na Contemporaneidade.

Mylene Mitrulis[1]

Sandra Regina Peres [2]

Rosilda Oliveira Vicente [3]

Supervisora: Madalena Cabral Rehder – NEPSAR Núcleo de Estudo e Pesquisa em Sociopsicodrama no ABC e região.

RESUMO

A escolha do tema para essa vivência é decorrente da experiência de vários anos das autoras em empresas de grande porte e em multinacionais, atuando como psicólogas organizacionais e constatação do aumento dos índices de sofrimento psíquico na contemporaneidade, especialmente nos ambientes organizacionais. No Brasil cujas taxas de depressão e ansiedade estão entre as maiores do mundo, evidencia a necessidade de estratégias de prevenção e promoção de saúde mental que sejam acessíveis, humanizadas e capazes de mobilizar reflexão e transformação subjetiva e coletiva nos ambientes organizacionais.

Este trabalho tem por objetivo apresentar uma vivência de sensibilização e conscientização sobre saúde mental realizada por meio das ferramentas do Sociopsicodrama, fundamentada nos pressupostos do Psicodrama e do Sociodrama de J. L. Moreno, que compreendem o sujeito em constante relação com seus papéis, vínculos e contextos sociais.

O objetivo do trabalho é promover ampliação de consciência, reflexão crítica e engajamento emocional dos participantes em relação aos desafios contemporâneos da saúde mental em

[1] Psicóloga CRP 06/41909, Psicodramatista, Consultora em Liderança e Carreira, Especialista em Assessment, Coaching e Mentoria

[2] Psicóloga CRP 06/32022, Professora de Nível Superior, Psicodramatista Mestre em Psicologia da Saúde, Especialista em Psicologia Organizacional e do Trabalho e Coach de Carreira

[3] Rosilda Oliveira Vicente Psicóloga (CRP 06/81957) | Recrutadora Sênior | Analista de Assessment
Especialização em Avaliação Psicológica | MBA em Saúde Mental do Trabalhador.
Psicodramatista em formação – Nível I.

especial nos ambientes organizacionais, estimulando o cuidado de si, do outro e das relações, a partir de uma abordagem vivencial e grupal.

A metodologia proposta consiste em iniciar a vivência com uma palestra interativa e dinâmica, seguida por exercícios estruturados segundo os princípios sociopsicodramáticos, combinando aquecimento inespecífico e específico, dramatizações simbólicas, compartilhamentos e fechamento propiciando aos participantes uma reflexão coletiva.

A experiência é organizada em três eixos temáticos: (1) autopercepção e cuidado, entendendo o estresse e a sobrecarga física e emocional, com foco na hiperatividade, dificuldade de pausa e impactos no corpo; (2) a percepção dos relacionamentos e vínculos afetivos, abordando limites, conflitos, conversas difíceis e expressão emocional; (3) saúde mental no trabalho e tecnologia, com ênfase em comunicação, redes sociais, pertencimento, desempenho de papéis, motivação e propósito.

Como resultado, esperamos obter o envolvimento dos participantes, favorecendo a identificação com os temas abordados, a expressão emocional, o reconhecimento de padrões relacionais e a ampliação da consciência sobre fatores individuais e coletivos. A vivência sociopsicodramática visa possibilitar a tradução de conceitos complexos da saúde mental contemporânea em experiências corporais, emocionais e relacionais, promovendo reconhecimento coletivo do sofrimento psíquico e ampliando a consciência sobre o cuidado de si, do outro e dos contextos de vida e trabalho.

Concluindo, as autoras propõem esse Sociopsicodrama, por confiarem nas técnicas psicodramáticas e no método como um recurso potente para sensibilização, promoção de diálogo e construção de significados compartilhados, contribuindo para o fortalecimento do cuidado emocional e da responsabilidade coletiva sobre a saúde mental nos diversos ambientes nos quais os participantes estão inseridos.

Palavras-chave: Saúde Mental, Sociopsicodrama e Organizacional