



Assessoria de Qualidade de Vida do Servidor Municipal
Projeto Viva Mais: Promovendo Hábitos Saudáveis
8ª Edição – Outubro de 2014

O que as doenças emocionais dizem sobre nós: conhecendo o funcionamento mental

Sabe-se atualmente que mais de 99% do funcionamento mental é inconsciente, ou seja, não passa pelo campo da nossa percepção. Sentimentos, ideias e sonhos se originam dessa fonte interna, assim como muitos sintomas físicos, psíquicos e doenças.

Na saúde, o funcionamento mental inconsciente passa muitas vezes despercebido. A criatividade artística é a maior exceção a isso: ouvimos escritores, poetas, pintores e outros artistas dizerem que não foram eles os criadores, mas que “algo de dentro é que criou”. Por sua vez, na doença o inconsciente passa a chamar a atenção, por revelar “esse outro que nos habita” e que, quando em conflito, pode nos levar a situações nas quais não gostaríamos de estar.

Atualmente as doenças emocionais têm duas abordagens principais de tratamento: a medicamentosa, que age na bioquímica cerebral; e a psicoterápica, cujo foco são os conflitos e as dificuldades individuais.

A saúde passa pelo contato íntimo com quem se é, com respeito às vontades, aos desejos e às emoções.

Material desenvolvido pela Assessoria de Qualidade de Vida do Servidor Municipal em parceria com o palestrante Ramon Castro Reis.

www.psiquiatria-psicoterapia.med.br