



**CURSO DE VERAO DO CESEEP- SUPERANDO AS MAZELAS DO
NOSSO TEMPO- SAO PAULO 6 A 8 JANEIRO 2025**

O BEM-VIVER E A SAÚDE MENTAL

PROF. DR.
ADALBERTO BARRETO

85 99  7.3210

@  albertobarretooficial



www.adalbertobarreto.com.br



PROF. DR. ADALBERTO BARRETO



- Professor Emérito da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Ceará;
- Doutor em psiquiatria pela universidade René Descartes-Paris França
- Doutor em Antropologia pela Universidade de Lyon 2 - França;
- Licenciado em Filosofia e Teologia pela Universidade Católica de Lyon - França e Universidade Pontifícia de São Tomás de Aquino - Roma - Itália;
- Criador e atual coordenador do Movimento Integrado de Saúde Mental Comunitária (MISMEC-Ce - Uma Comunidade que Cuida);
- Criador da metodologia da Terapia Comunitária Integrativa;
- Terapeuta de Família;
- Fundador e Presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria Social;
- Coordenador do Comitê de Saúde Mental e Espiritualidade do CABSIN;
- Autor de 5 livros dentre ELES: Terapia Comunitária Integrativa PASSO A PASSO, CUIDANDO DO CUIDADOR, Quando a boca se cala os órgãos falam, A fala do sintoma E O índio que vive em mim.

A EVOLUÇÃO DA SOCIEDADE

O modelo econômico neoliberal predatório, tem destruído recursos socioculturais, comprometido o vínculo social e atingido a saúde mental de todos.

Alimenta a Cultura da intolerância um ódio fraticida jamais vivenciado, agravando fraturas nas relações familiares, sociais e planetária.





A HUMANIDADE ESTÁ ADOECIDA E
PRECISA DE AÇÕES COLETIVAS DE
CUIDADOS.

É TEMPO DE AMPLIAR O SENTIDO
DE CUIDADOS SISTÊMICOS
COLABORATIVOS.

O brasileiro está no limite de sua tolerância. Sua saúde mental está abalada pela ruptura dos vínculos afetivos e de sangue, cerceada por intrigas, fake News, distorções da realidade e polarizações assassinas.





O CAOS EXTERNO REFLETE O CAOS INTERIOR

Diante deste futuro sombrio para a humanidade, esse **caos externo reflete o caos interior** em que cada um de nós está inserido. Como podemos contribuir para a construção de um mundo mais fraterno? Qual o segredo para ter uma vida saudável? Como sobreviver em um mundo competitivo e polarizado? **Somos parte deste problema e parte da solução.** Gostaria de trazer alguns elementos para nossa reflexão e uma proposta concreta de ação de cuidados coletivos.

1. O CAOS PRECEDE A CRIAÇÃO



1. O CAOS PRECEDE A CRIAÇÃO

“Somos feitos à imagem e semelhança de Deus”

- A partir de episódios traumáticos, somos convidados a sobreviver, se adaptar, aprender e evoluir.
- Renascer das cinzas.
- O Natal é um convite para reacender a esperança que não surge em ambientes protegidos, e sim em espaços precários, em momentos de desespero e solidão.
- A luta entre forças opostas, que ameaça o futuro do planeta, é uma constante na história humana. Ontem, Herodes, hoje, um modelo econômico neoliberal predador.



O sofrimento, a ostra e a pérola: Perola é uma ferida curada

Para uns conduz ao:

- Fatalismo
- Comodismo
- Perda da confiança em si
- Atitude de fracasso
- Auto desvalorização e a dependência.
- Provoca a “SINDROME DA POBREZA PSÍQUICA”



...e para outros:

- Se transforma em sensibilidade
- Energia reparadora
- Possibilita construir uma nova ordem social
- Renascer das cinzas



Para cada destruição material,
fazer uma reconstrução simbólica



AS BEM AVENTURANÇAS

Bem-aventurados os que choram porque serão consolados... quando Consoladores.

Bem-aventurados os que têm fome porque serão saciados quando saciadores.

Bem-aventurados os humildes porque a eles será revelado... quando serão sábios.

Deus não escolhe os capacitados... Deus capacita os escolhidos



A FERIDA E A PÉROLA

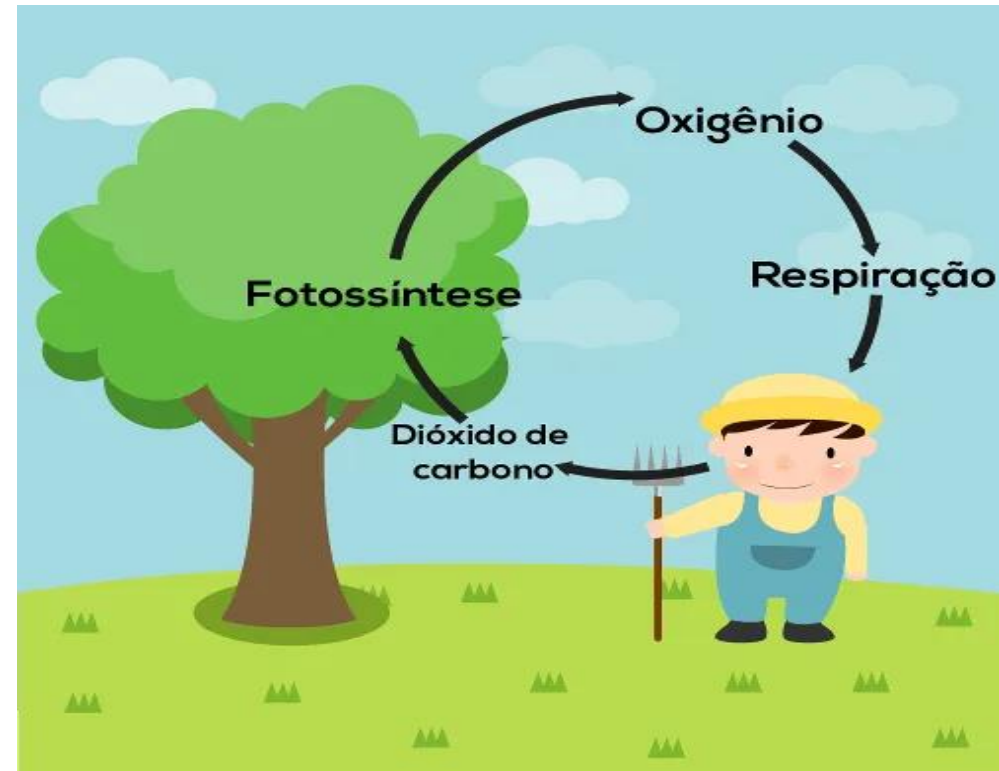
- Fui problema... tendo a ser a solução.
- Me senti preso... tendo a valorizar a liberdade.
- Não fui planejado... valorizo o planejamento.
- Fui rejeitado... valorizo o acolhimento.
- Fiz sofrer... procuro ser bonzinho.
- Nasci após abortos... procuro trazer vida.

As pérolas são respostas às agressões



O SEGREDO DA VIDA NO UNIVERSO É TROCAR ENERGIA.

- Onde não há troca de energia, há MORTE FÍSICA, RELACIONAL, ESPIRITUAL, AFETIVA.
- Saúde holística é deixar a energia circular: o que sei, ensino, o dinheiro que tenho compro. O que produzo partilho.



A ESSÊNCIA DO SER: RECIPROCIDADE

O equilíbrio entre dar e receber.
Quando dou demais, exauro
minhas forças, levando ao
desgaste emocional. SOU
AMADO PELO QUE FAÇO e
não PELO QUE SOU.



O EGOÍSMO É TÃO NOCIVO QUANTO A DEVOÇÃO EXCESSIVA

O EGOISMO que nos isola dos outros que nos faz superior ao outro é tão nocivo, quanto a DEVOÇÃO EXCESSIVA, onde nos anulamos em nome de um amor à humanidade, gerando culpabilidades à aqueles a quem me devoto.

Mas só aprende quem se dispõe a rever suas certezas. » Darcy Ribeiro -





A RELAÇÃO DE VERTICALIDADE EVIDENCIA UM DESEQUILÍBRIO





**NA POSTURA DE SÓ RECEBER
ME DESCONNECTO DA MINHA
ESSÊNCIA DE SER E DO MEU
CRESCER JUNTOS.
TENHO ALGO A OFERECER E
ALGO A APRENDER**





TODA CERTEZA/IDEOLOGIA É UMA PRISÃO:
impede o processo de trocas indispensáveis ao crescimento humano e comunitário prisão afetiva, econômica, material, relacional.

**COMPROMETE AS TROCAS
INDISPENSÁVEIS AO
CRESCIMENTO HUMANO E
COMUNITÁRIO.**

Ex. As Polarizações





QUANDO ME FECHO ME PROTEJO E ME ASFIXIO

**A PROTEÇÃO SE TORNA UMA
PRISÃO. DEIXO DE RECEBER
ENERGIA, INFORMAÇÕES
NECESSÁRIAS
AO MEU METABOLISMO
EXISTENCIAL. MEU CRESCIMENTO
PESSOAL E COMUNITÁRIO FICA,
ENTRAVADO COMPROMETIDO.**



QUANDO CUIDO, ESCUTO, A PALAVRA A NARRATIVA DO OUTRO REATIVA MINHA MEMÓRIA INCONSCIENTE E TRANSGERACIONAL

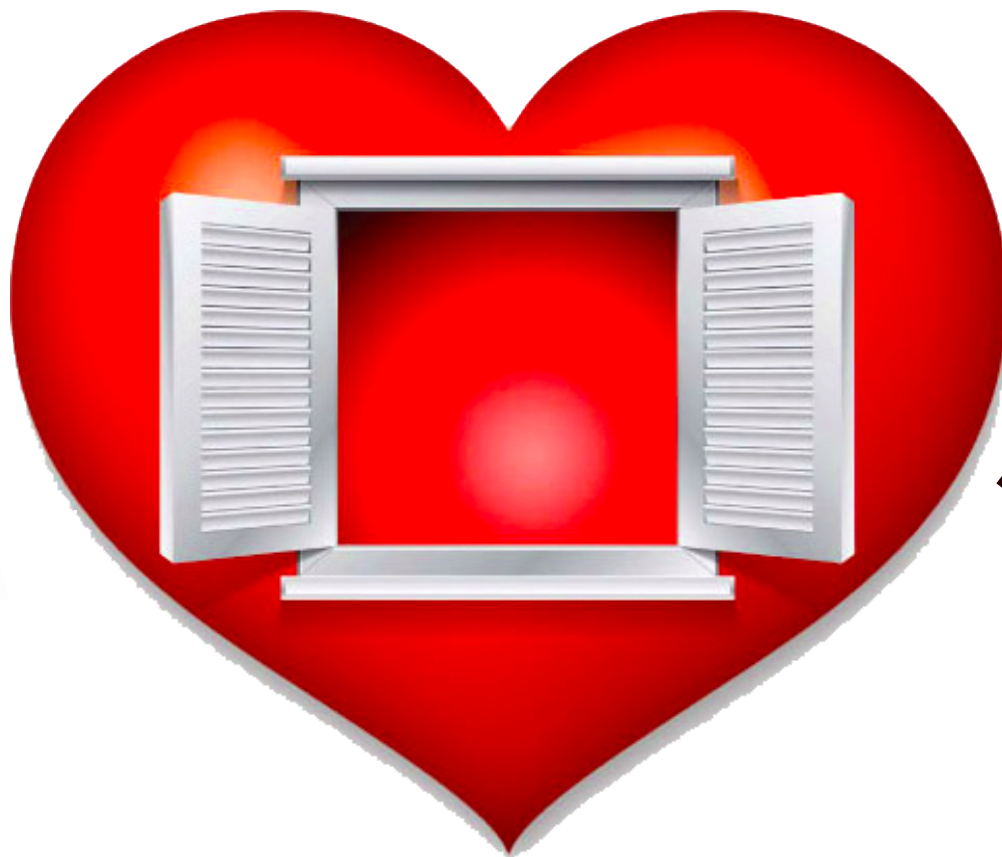


Sou um indivíduo interconectado com a história de meus antepassados. Meus bloqueios, são os bloqueios dos que me antecederam e serão os dos meus descendentes, se eu não os superar.

Ex. Rapaz, cujo avô ganhou na loteria e só trouxe sofrimento

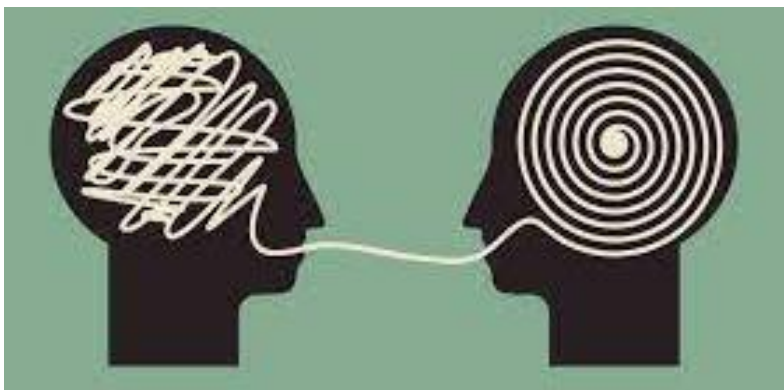


**SABER ME ABRIR AO NOVO QUE ALIMENTA A ESPERANÇA E
SABER ME FECHAR PARA NÃO ME INTOXICAR**



DESENVOLVER O SENSO CRÍTICO: separar o joio do trigo.

O CONTEXTO MUNDIAL COM AS FAKES NEWS E AS NARRATIVAS CONTRADITÓRIAS É UM DESAFIO A DESENVOLVERMOS O SENSO CRÍTICO, A PENSAR, A DESCOBRIR VALORES



Ex. achar dinheiro

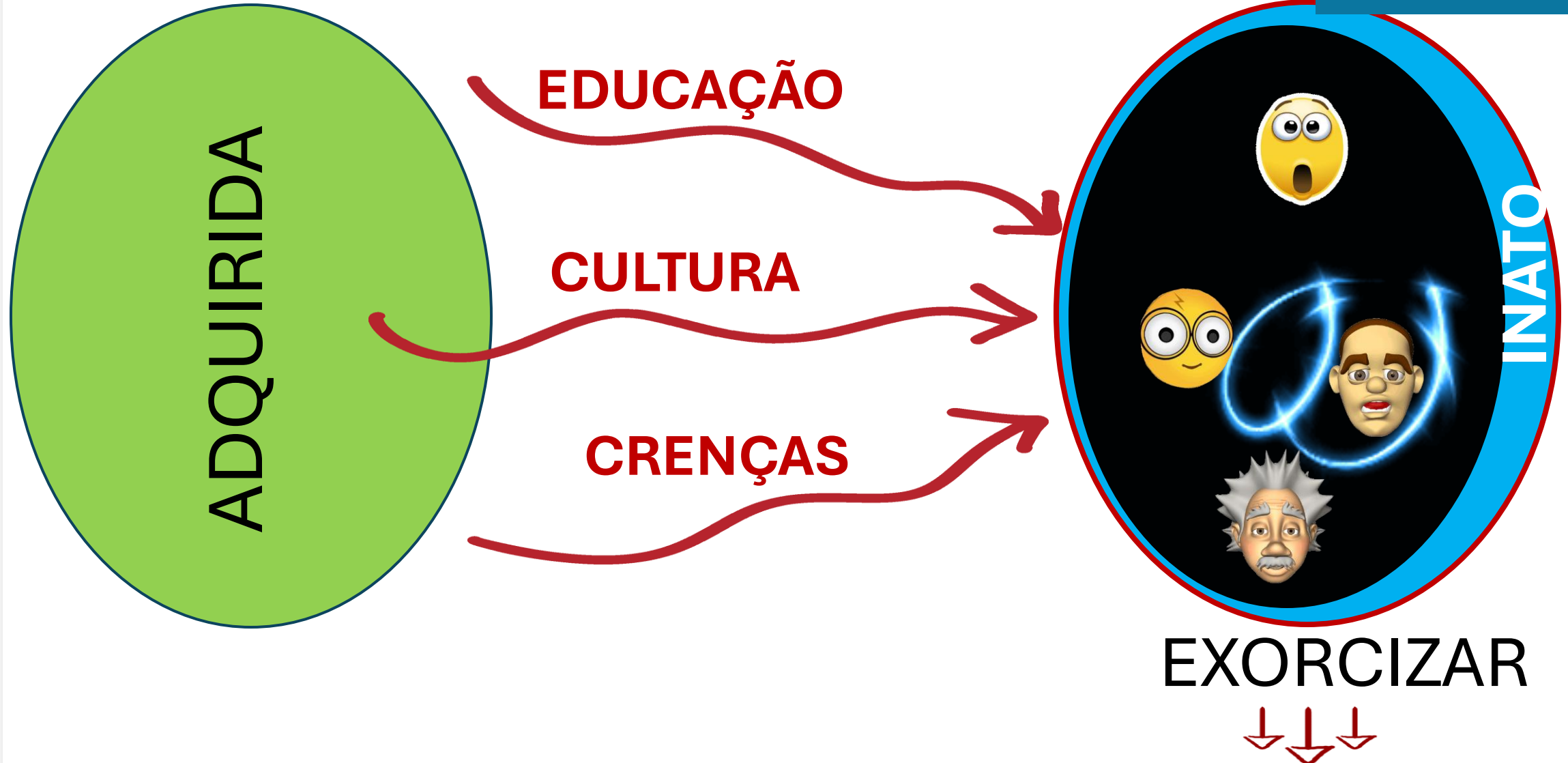
PRECISO ESTAR PRESENTE NO AQUI E AGORA PARA ME DEIXAR INTERPELAR DE MINHAS CERTEZAS.



É pelo autoconhecimento que vou exorcizando o adquirido que impede o meu inato, a minha essência de se manifestar. Muitas pessoas são prisioneiras do passado ou vivem perdidas no futuro e tem dificuldade de viver o presente.

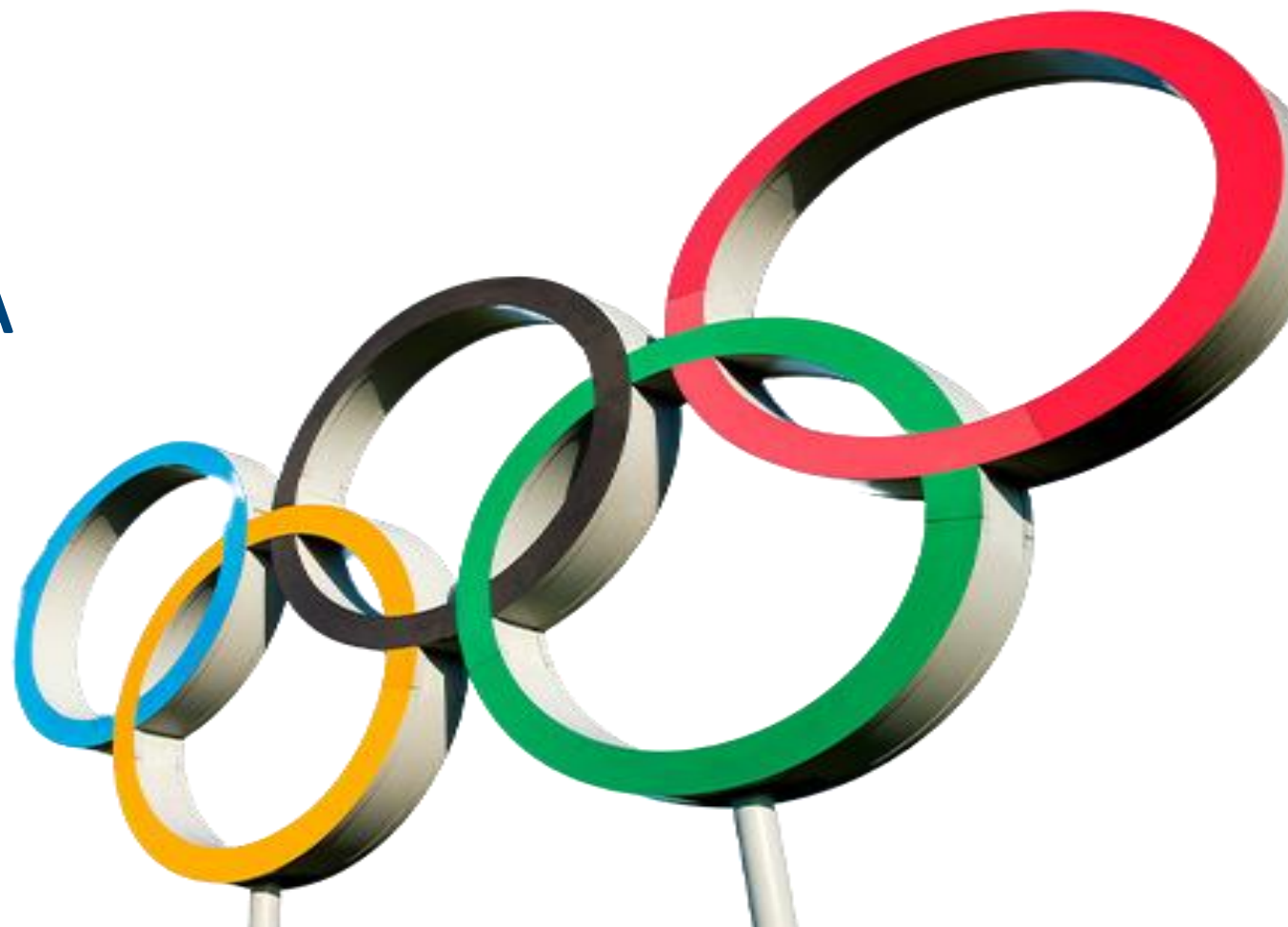
Ex. OS AAA: SO POR HOJE.

POSSESSÃO





2. AS OLIMPIADAS DA VIDA



O OLIMPO E HOJE

Território de poder, tragédias e aprendizagens.

Na mitologia grega, o Olimpio era onde os deuses moravam. Era uma prisão dourada onde viviam os deuses poderosos. Eles não viviam em um céu de harmonia, mas sim em um inferno, onde competiam entre si, se digladiavam e se devoravam. Cada um lutava para ser mais forte que o outro. Era um território repleto de tragédias e aprendizagens.





Neste embate, eu sou meu próprio adversário.

É imperativo compreender que, hoje, preciso ser melhor do que fui ontem e, amanhã, ser melhor do que sou hoje. O embate é comigo. Cada dia, tenho que me superar e não superar as qualidades ou defeitos do meu concorrente/ colega. Essa competição, sem dúvida, é benéfica e pode nos auxiliar a sermos melhores cuidadores e melhores pessoas a cada dia.





**NA VIDA, mais
importante não é
acertar ou errar e sim
APRENDER**



3. A PÁSCOA, O CHRONOS E O KYROS





AS DUAS LINHAS DO TEMPO:

HOJE: MATERIAL, IMANENTE, IMPERMANENTE, HORIZONTAL

CRONOS

KAOS: Sofrimentos diversos: conflitos, preconceitos, perdas, catástrofes, violências, exclusões, guerras, migrações forçadas...

KCrónos é o tempo material. Constitui o período de trabalho exaustivo, de acumular e consumir energia e dinheiro mais do que necessitamos para viver. Ele deixa cicatrizes em nosso corpo físico, em nossa alma e na sociedade. Ele nos adocece e nos envelhece. Esvazia-nos de nossa essência e nos desvia do sentido profundo da vida, que é conviver bem conosco, os outros e a Terra. É o tempo do burnout, da morte pessoal e relacional. O TER ofusca o SER. Essa é uma das fontes dos desequilíbrios que dificultam a convivência humana, ensejando sofrimento pessoal, familiar e social. Este período caótico decorre do desequilíbrio entre as diversas partes que constituem o ente humano como um ser biológico, psicológico, social e espiritual. Se considerarmos apenas um destes aspectos ou não levarmos em boa conta o conjunto, não teremos vida saudável nem paz em nossas famílias, na sociedade e em nossas vidas.





VALORES ETERNOS:

Imaterial,
vertical,
transcendente,
espiritualidade ancestrais

KAYROS:

Tempo de
resignificar

Kyros é a fase do amor eterno, que toca nas profundezas de nossas vidas, da espiritualidade, tenta agregar o que o **khronos** desconsidera. O **burnout** deixa de ser apenas uma doença psiquiátrica e revela uma filosofia de vida frenética e desumana. O **Kyros** é a alma e a consciência do **khronos**. Ele sempre nos convida a refletir os acontecimentos numa dimensão imaterial, transcendente, eterna. O **Kyros vislumbra e nutre a esperança**. Não se trata de opor um ao outro, mas de gerar uma dinâmica dialógica entre estes dois polos essenciais da vida humana.





PÁSCOA

O cronos e o kyros se cruzam formando a CRUZ cristã, que simboliza a passagem da perspectiva material para a imaterial





- **Pascoa** é convite a sair dos guetos do CHRÓNOS, da desesperança e violência fratricidas à procura de novos horizontes que nos permitam viver em paz e harmonia.
- O tempo do **kyros**, da espiritualidade, do eterno, que presenteia luz para clarear e nortear nossa caminhada como pessoa e cidadão. É o momento da passagem de um estado de consciência a outro, de um pensamento a um diverso. “Não me envergonho de mudar, porque não me envergonho de pensar.”
- **Pascoa** é um convite para virarmos páginas dos livros de nossas vidas, conduzidos pelo que é eterno e nos diferencia dos outros seres vivos. Somente pelo exercício de uma consciência crítica e inclusiva.





Da morte na cruz à ressurreição ! Do material ao imaterial - do particular ao universal

- A dor, o sacrifício, a cruz, nos leva a refletir sobre o eterno, o imaterial.
- Se fixar na cruz, na dor, no sintoma e não vislumbrar o eterno, o imaterial é um equívoco que nos impede de ampliar a consciência individual e coletiva; (olhar para o dedo que aponta a estrela, não veremos a beleza da estrela)
- Assassinaram o Cristo, mas não mataram o amor.
- Mataram Martin Luther King, mas não o sonho de igualdade.
- A roda de TCI não é espaço somente para catarses e sim um espaço de tomada de consciência das implicações pessoais e contextuais num processo de aprendizagem mutua





4. O anjo e o diabo: Uma dialética a serviço do humano e da civilização



O ANJO, O DIABO E O HUMANO.

**Somos compostos por dois pólos opostos:
Eros, que nos impele à vida e Thanatos à morte.**

É a luta interna entre o bem e o mal, o anjo e o diabo, a vida e a morte, que permitiu ao ser humano e à humanidade melhorar sua evolução e civilização.

O desafio mais importante é encontrar o equilíbrio entre o anjo generoso e acolhedor e o diabo que diz uma coisa e pensa outra

Somos muito mais do que metade anjo e metade diabo. Somos um ser que faz desses impulsos contrários uma bússola para nossa caminhada





- O equilíbrio da marcha ocorre quando ambas as pernas estão em movimento. Quando um toca o chão para buscar apoio, o outro se move no ar, para procurar um novo ponto de apoio.
- Não se trata apenas de valorizar o pé que está apoiado no chão e produzindo o impulso para frente, nem o pé no ar, analisando e questionando o passo dado, mas sim, ambos em movimento. Sem um ou outro, não podemos sair do lugar.





SOMOS UM SER HUMANO, ONDE COEXISTEM ANJOS E DEMÔNIOS.

- O que nos interessa é o processo que gera movimento, deslocamento e direção.
- Precisamos, a todo momento, questionar os caminhos que estamos tomando, nos proteger dos riscos inerentes a quem caminha e não prejudicar a nós mesmos ou aos outros.





Uma falsa "guerra santa" dos eleitos de Deus contra os demônios excluídos

- O lado diabólico se projetou para fora, personificado no outro como se fosse uma entidade individual e independente.
- Uma vez que o outro é identificado como a personificação do mal que deve ser combatido, está implícito que eu sou o anjo, o escolhido de Deus.



- Outros são santificados como entidades que precisam ser seguidas, defendidas e eternizadas. Cria-se bolhas de alienação, de engano, de pseudo-proteção, de guetos de intolerância e de luta contra o diferente.
- É uma atitude suicida, que é extremamente grave porque afeta a trajetória tanto do indivíduo quanto da humanidade.



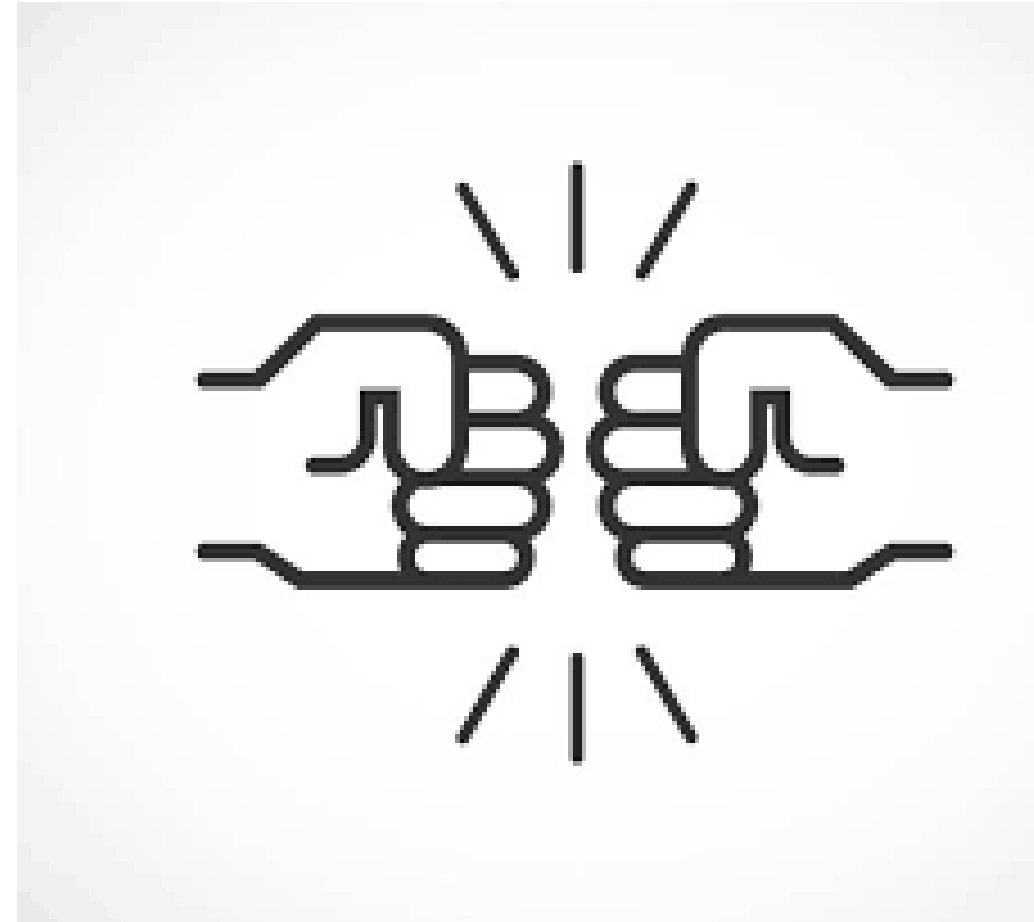


- **Demonizar o outro, o diferente, aumenta os conflitos sociais, criam-se guetos de exclusão, para proteger seus territórios dos outros, vistos como inimigos, como infiéis. As ideias excludentes são reforçadas, impedindo a reflexão, a única maneira de iluminar o mal-entendido.**
- **A difusão do ódio contra os diferentes exclui pessoas e recursos, dificultando a convivência pacífica em meio à diversidade que constitui o tecido de uma nação. A energia necessária para a convivência pacífica e a reflexão é gasta em combates fratricidas e suicidas.**





- **Em vez de um com o outro, um prevalece sobre o outro.**
- **Nosso futuro como humanidade e sociedade está comprometido. Nesse conflito, os símbolos que unem a nação são usados por grupos e partidos, gerando desunião, intrigas, negação da realidade e notícias falsas que inspiram ódio e violência.**





- Sím + bolus indicam direção, unem, adicionam e nos fazem pertencer.
- O dia + bolus, despertam ódio e inveja.
- Essa tentativa de dividir o indivisível é uma atitude auto destrutiva, para intrigar, confundir e dividir. É uma estratégia de conquista de um poder.
- **É golpe.**



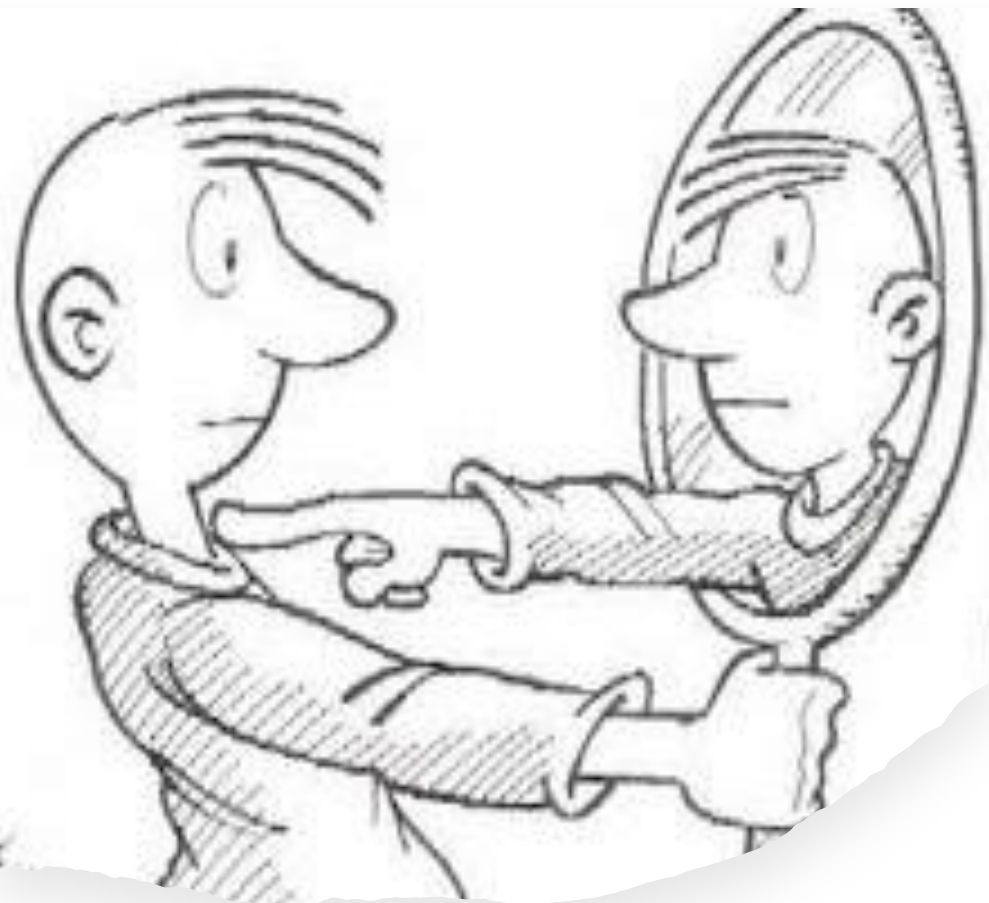
**Colocar para fora esse
conflito interno, destrói o
humano, gera o caos nas
relações e ameaça as
conquistas da civilização.**





- Se você é uma das pessoas que costuma ver em outra, o diabo, esse diabo é seu, a quem você expulsou de si mesmo.
- Chame-o de volta, fale com ele e você crescerá como pessoa.

Para se viver bem consigo, com os outros e com o universo.



“Na sombra existem aspectos ocultos ou inconscientes de si, bons e maus, que o ego reprimiu ou nunca reconheceu.” (Daryl Sharp)
Somente através da reflexão e do diálogo interno consigo mesmo e com os outros e por meio de uma espiritualidade plural, geramos a consciência de que pertencemos à mesma família e vivemos na mesma casa.



- “o que mais detestamos nos outros, é a revelação do que não suportamos ver em nós mesmos. E o que mais admiramos nos outros é o que gostaríamos de ter em nós mesmos' (JUNG)
- "A menos que você aprenda a enfrentar suas próprias sombras, continuará a vê-las nos outros, porque o mundo exterior é apenas um reflexo do mundo que você carrega dentro de si."



5. TCI, ONDE AS TEIAS DE AFETO SÃO CONSTRUÍDAS



A TCI, uma oportunidade para cuidar de si, da comunidade e do planeta.



- um espaço eco-sistêmico de convivência com a diversidade sem querer colonizá-la;
- um espaço de troca de afeto que humaniza as relações;
- um espaço de criação de empatia que promove a construção de vínculos mais saudáveis que pode dar início à reconstrução do tecido social brasileiro, latino americano, da humanidade, tão dilacerado por quem deveria cuidar.



A pergunta feita pelo facilitador é:

A porta de entrada para uma reflexão coletiva a partir da experiência vivida. Uma multiplicidade de vozes autênticas e diferentes ressignificam, favorecendo a descoberta do "eu" singular, da alteridade como parceiro convencional e da comunidade como espaço de pertencimento, de convivência com os diferentes "nós".





As rodas comunitárias da TCI são uma prática poderosa para a saúde mental, com uma abordagem democrática emancipatória.

Um novo paradigma de cuidado relacional integrativo em saúde mental, centrado nas necessidades e recursos dos participantes de seu território, promovendo o nascimento de uma rede de solidariedade.

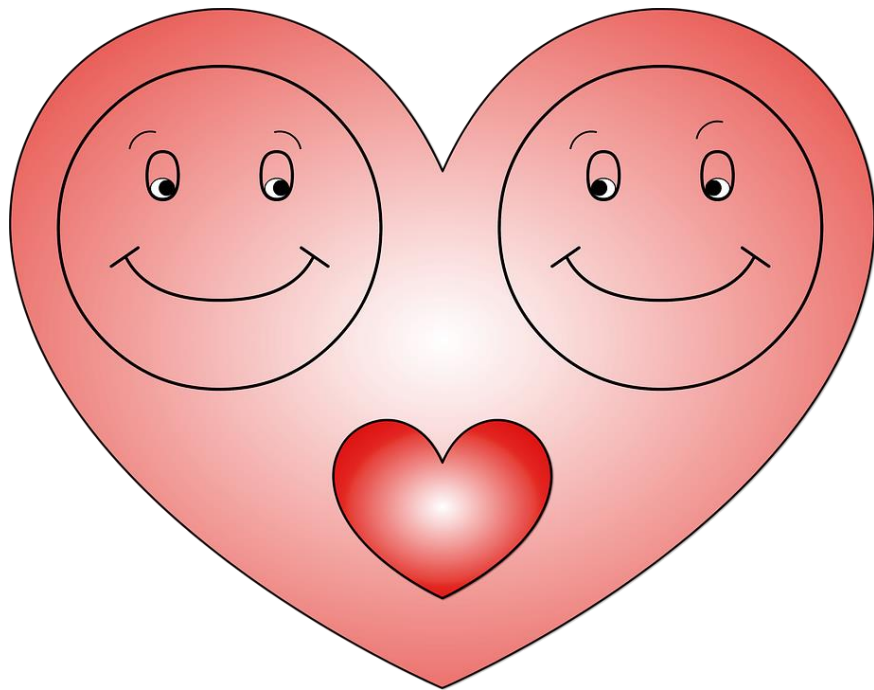
A relação de cuidado não é mais entre indivíduo e profissional, mas através dos vínculos que se constroem em uma relação grupal, baseada no respeito e na valorização do compartilhamento.

Reestruturação do cuidado individual e coletivo sem estigmatização psiquiátrica que esteriliza recursos socioculturais e busca "domesticar" um povo ferido





Convidamos os participantes a começar a ouvir as preocupações com seus seus corações.



A roda de TCI não é um lugar para discutir ideias, compartilhar segredos ou doutrinar, mas o espaço para celebrar a vida, compartilhar experiências de vida, aprender uns com os outros e construir relacionamentos amorosos.





As Rodas de TCI são uma intervenção de base comunitária baseada em práticas e experiências cotidianas que visam fortalecer redes integradas e vitais de cuidado.

Buscam o compartilhamento de experiências de vida, onde o sofrimento e as estratégias de enfrentamento são utilizadas como matéria-prima para que os indivíduos descubram as implicações sociais do sofrimento humano e proporcionem oportunidades de aprendizado e mudança.





39 anos de escuta do sofrimento, pesquisa e animação das rodas de TCI, me levaram a ampliar meu campo de atuação para a formação de facilitadores de espaço para escuta, fala e vínculos.

- **Não bastava transmitir apenas uma técnica. Foi necessário que cada facilitador tomasse consciência das implicações da ressonância ativa para si.**

- **Os seguintes tópicos são abordados nos cursos de formação em TCI**
- **Cuidando dos cuidadores**
- **Decodificando os sintomas**
- **Trabalho sobre herança transgeracional**
- **Diálogo da criança de ontem com o adulto de hoje**





O Amor constitui um contraponto, que nos impede fazer do cuidar, um ato do poder, que invalida o outro.

- Quem ama acolhe incondicionalmente a si, a sua história, bases para acolher o outro e valorizar as diferenças.
- Como posso acolher o outro se não aceito minha história, a minha cor, o meu gênero, a meu legado...?
- Que mecanismos uso para me blindar emocionalmente? A racionalização? Uma ideologia que me faz superior aos outros? A somatização ou a anestesia através de drogas para tratar o mal estar inerente as ressonâncias provocadas pelo cuidar?
- A palavra "feliz" vem do latim, felix, "fértil". Ser feliz é sentir-se fértil. Convido a todos a fertilizar o caos social e familiar, pelo amor a vida das pessoas da natureza e do planeta.





A promoção da saúde mental é gerada por meio de redes afetivo-relacionais-dialógicas e não medicaliza o sofrimento, a miséria e o empobrecimento.

Integra profissionais e usuários em um mesmo espaço, como atores da promoção da saúde, em contraposição aos modelos clássicos e universais de saúde mental, que estabelecem relações verticais de poder.





KAYROS: NA TCI É O TEMPO DE RESIGNIFICAR, RESSUSCITAR O IMATERIAL



Refletir através de perguntas, que vislumbrem o eterno, imaterial, o transcendente. Partindo de nossas emoções devemos chegar no final ao cognitivo a uma consciência reflexiva a uma aprendizagem





SER VOZ E NÃO ECO

Do material ao imaterial-do particular ao universal

- O eco é a reprodução de vozes que não são minhas. Apenas reproduzo o que testemunhei, vivenciei e interiorizei como uma pele suplementar que impede minha voz de se expandir;
- Perceber e reconhecer essa história escondida, esquecida e torná-la visível, nos permite encontrar a essência do nosso ser. Se trata de buscar conexões entre o ontem e o hoje.
- Eu sou um indivíduo interconectado com a história de meus antepassados. Meus bloqueios são os mesmos e se eu não me libero, cabe aos meus descendentes fazê-lo.
- Reproduzo vozes por lealdade negativa? Ressignificar nos permite crescer como pessoa e coletividade e nos tornarmos VOZ e não ECO
- Será pela tomada de consciência, que exorcizo o adquirido que impede o inato de se manifestar, que impede a minha voz se expressar.





RENASCER DAS CINZAS

Do caos ao kayros à criação do chronos (material) ao kayros (imaterial)

- As rodas de TCI devem ser espaços abertos, públicos de ressignificações dos traumas pessoais e coletivos, é o momento oportuno (Kayros) para aprendemos uns com os outros
- Seriam as perdas e violências o preço de nosso crescimento como pessoa e humanidade? Seria a matéria prima da reconstrução da ressignificação?
- Os símbolos deturpados, apropriados por grupos manipuladores quer confundir para impor um poder opressor?



A TCI uma oportunidade para cuidar de si, da comunidade e do planeta.



- O desafio de fazer de nossa prática um espaço de inclusão do que um modelo de educação separou;
- um espaço de cura de nossa alienação acadêmica;
- um espaço de diálogo consigo mesmo, com os outros graças a escuta ativa;
- um espaço de convivência com a diversidade sem querer colonizá-la;
- um espaço de troca de afeto que humaniza as relações;
- um espaço de criação de empatia que promove a construção de vínculos mais saudáveis que pode dar início à reconstrução do tecido social brasileiro tão dilacerado por quem deveria cuidar.
- Dê um abraço em quem esta ao seu lado

Prof. Dr.
Adalberto Barreto

Venda
de
Livros
Videos
Cursos

adalbertobarretocursos.com





 **85 98614.2873**





OBRIGADO!

Prof. Adalberto Barreto

-  55 85 99987.3210 assessoria
-  Adalberto Barreto
-  adalbertobarretooficial
-  cursos.dradalbertobarreto@gmail.com

MIMSEC 4 VARAS

-  85 986142873 Mismec 4 Varas
-  Mismec 4 Varas
-  mismec4varas
-  mismec4varas@gmail.com



85 99987.3210 

 albertobarretooficial



www.adalbertobarreto.com.br