

# Autoconhecimento e Autodesenvolvimento

## *promoção de saúde mental na Universidade*

Erika Rodrigues Colombo

Mestre e Doutoranda em Psicologia Clínica pelo Instituto de Psicologia da USP  
Colaboradora do Escritório de Saúde Mental (ESM)



# Autoconhecimento e Autodesenvolvimento

## *promoção de saúde mental na Universidade*

Erika Rodrigues Colombo

Mestre e Doutoranda em Psicologia Clínica pelo Instituto de Psicologia da USP  
Colaboradora do Escritório de Saúde Mental (ESM)







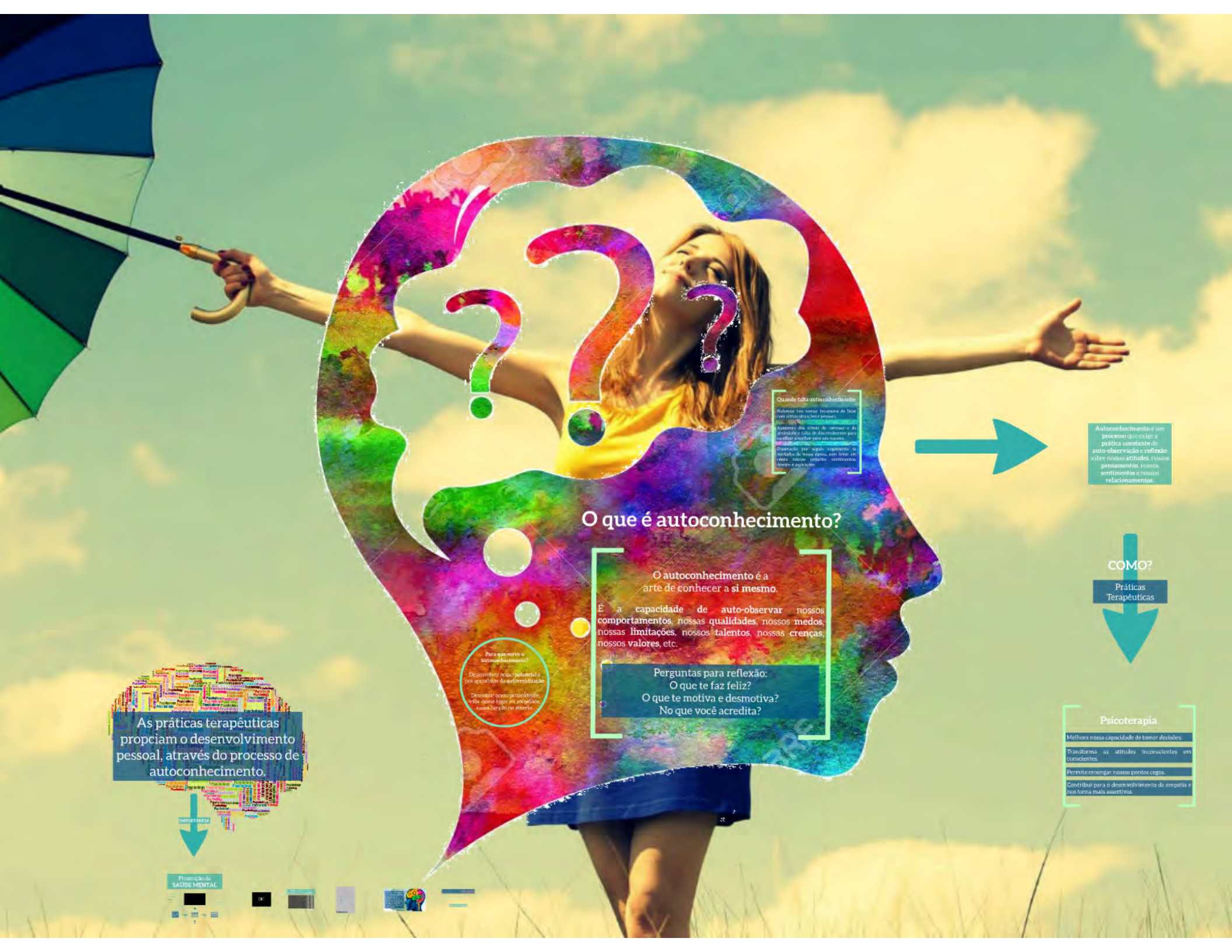
# Autoconhecimento e Autodesenvolvimento

*promoção de saúde mental na Universidade*

Erika Rodrigues Colombo

Mestre e Doutoranda em Psicologia Clínica pelo Instituto de Psicologia da USP  
Colaboradora do Escritório de Saúde Mental (ESM)





## O que é autoconhecimento?

O autoconhecimento é a arte de conhecer a si mesmo.

É a capacidade de auto-observar nossos comportamentos, nossas qualidades, nossos medos, nossas limitações, nossos talentos, nossas crenças, nossos valores, etc.

Perguntas para reflexão:  
O que te faz feliz?  
O que te motiva e desmotiva?  
No que você acredita?

Para que serve o autoconhecimento?  
Descobrir nosso potencial e nos aproximar da autorrealização.  
Descobrir nosso propósito de vida, onde fazer as escolhas mais importantes.

Quando falta autoconhecimento?  
Podemos nos tornar incapazes de lidar com certas situações pessoais.  
Assim, nos vemos de outros e de nós mesmos. Falta de discernimento para avaliar opções para nós mesmos.  
Frustração por não compreender a verdade de como fomos, como somos e como vamos sentir, pensar e agir.

Autoconhecimento é um processo que exige a prática constante de auto-observação e reflexão sobre nossas atitudes, nossos pensamentos, nossos sentimentos e nossos relacionamentos.

### COMO?

Práticas Terapêuticas

**Psicoterapia**  
Melhora nossa capacidade de tomar decisões.  
Transforma as atitudes inconscientes em conscientes.  
Permite enxergar nossos pontos cegos.  
Contribui para o desenvolvimento da empatia e nos torna mais assertivos.

As práticas terapêuticas propiciam o desenvolvimento pessoal, através do processo de autoconhecimento.



Práticas de SAÚDE MENTAL





# O que é autoconhecimento?

O autoconhecimento é a arte de conhecer a si mesmo.

É a capacidade de auto-observar nossos comportamentos, nossas qualidades, nossos medos, nossas limitações, nossos talentos, nossas crenças, nossos valores, etc.

Perguntas para reflexão:

O que te faz feliz?

O que te motiva e desmotiva?

No que você acredita?



O autoconhecimento é a arte de conhecer a si mesmo.

É a capacidade de auto-observar nossos comportamentos, nossas qualidades, nossos medos, nossas limitações, nossos talentos, nossas crenças, nossos valores, etc.

Perguntas para reflexão:

O que te faz feliz?

O que te motiva e desmotiva?

No que você acredita?



## Para que serve o autoconhecimento?

Desenvolver nosso **potencial** e nos aproximar da **autorrealização**.

Descobrir nosso propósito de vida, nosso lugar na sociedade, nossa função no mundo.



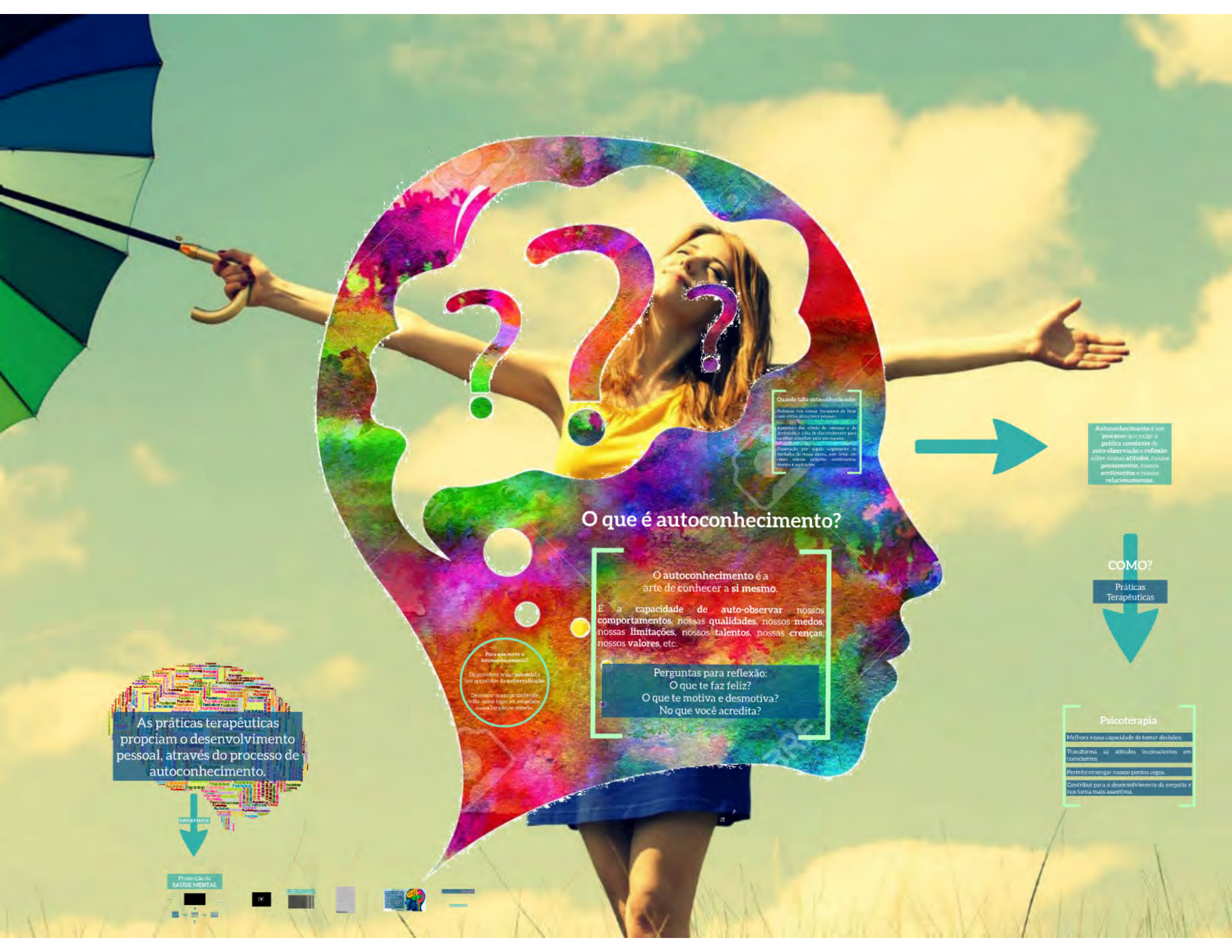
## Quando falta autoconhecimento:

Podemos nos tornar incapazes de lidar com certas situações e pessoas.

Aumento dos níveis de estresse e de ansiedade e falta de discernimento para escolher o melhor para nós mesmo.

Frustração por seguir cegamente às verdades de nossa época, sem levar em conta nossos próprios sentimentos, desejos e aspirações.





## O que é autoconhecimento?

O autoconhecimento é a arte de conhecer a si mesmo.

É a capacidade de auto-observar nossos comportamentos, nossas qualidades, nossos medos, nossas limitações, nossos talentos, nossas crenças, nossos valores, etc.

### Para que serve o autoconhecimento?

Descobrir nosso potencial e nos aproximar da autorrealização

Descobrir nosso propósito de vida, onde fazer as escolhas mais importantes

### Quando falta autoconhecimento

Podemos nos tornar incapazes de lidar com certas situações pessoais.

Assim, nos vemos de outros e de nós mesmos. Falta de discernimento para avaliar opções para nós mesmos.

Preocupação por culpa, sentimento de solidão de longo prazo, sem ter em conta nossos próprios sentimentos, sonhos e aspirações.

Autoconhecimento é um processo que exige a prática constante de auto-observação e reflexão sobre nossas atitudes, nossos pensamentos, nossos sentimentos e nossos relacionamentos.

### COMO?

Práticas Terapêuticas

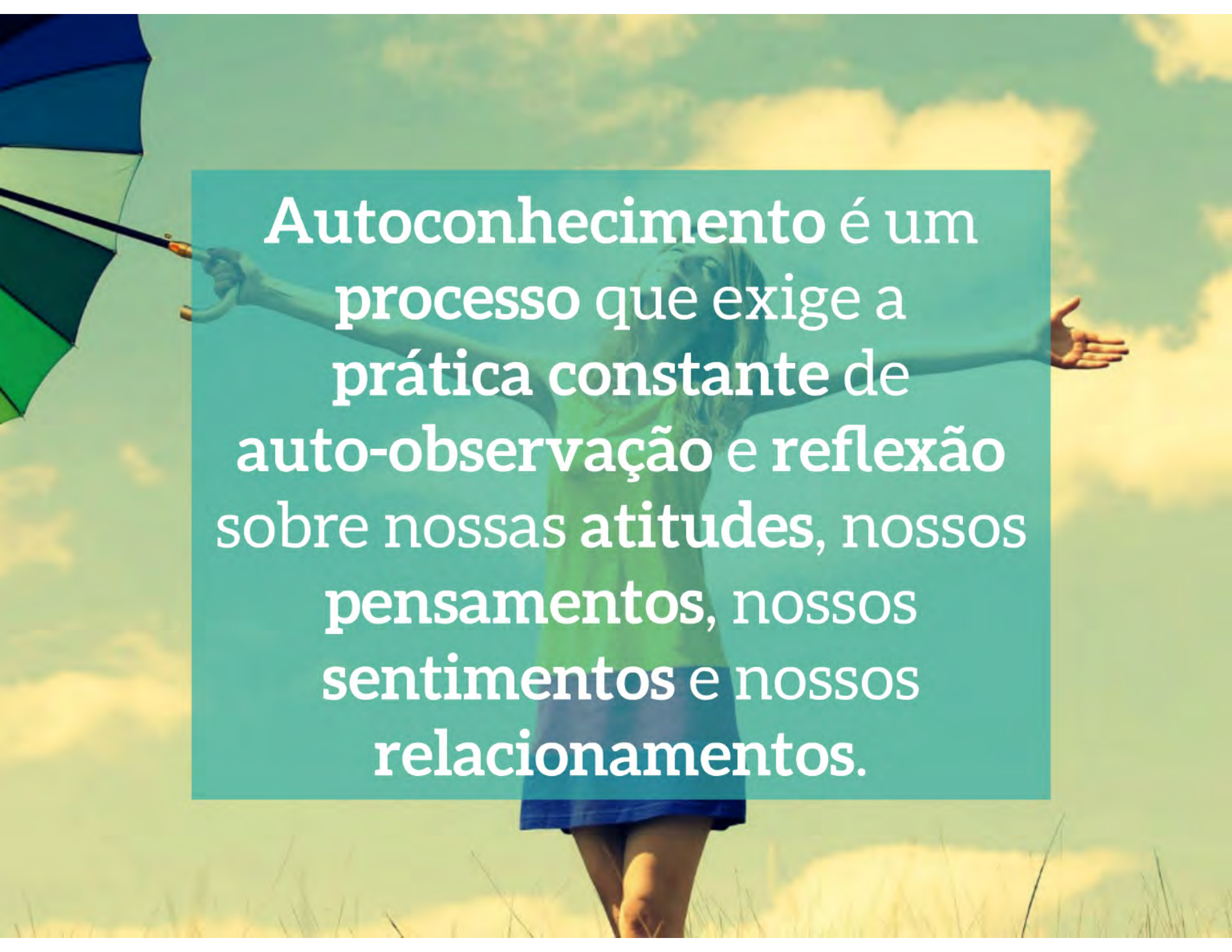
### Psicoterapia

- Melhora nossa capacidade de tomar decisões.
- Transforma as atitudes inconscientes em conscientes.
- Permite enxergar nossos pontos cegos.
- Contribui para o desenvolvimento da empatia e nos torna mais assertivos.

As práticas terapêuticas propiciam o desenvolvimento pessoal, através do processo de autoconhecimento.





A woman in a blue dress stands in a field of tall grass, holding a colorful umbrella (blue, green, and white) in her right hand. Her left arm is outstretched to the side. The background is a bright, cloudy sky. A semi-transparent teal box is overlaid on the image, containing white text.

**Autoconhecimento é um processo que exige a prática constante de auto-observação e reflexão sobre nossas atitudes, nossos pensamentos, nossos sentimentos e nossos relacionamentos.**



A woman is shown from the waist up, holding a colorful umbrella (blue, green, and yellow) in her right hand. Her left arm is outstretched to the side. She is standing in a field of tall grass under a bright, cloudy sky. The image is overlaid with a teal vertical bar and a dark blue horizontal bar. The text 'COMO?' is written in white, bold, sans-serif font across the top, and 'Práticas Terapêuticas' is written in white, sans-serif font across the middle of the dark blue bar.

COMO?

Práticas  
Terapêuticas



# Psicoterapia

A woman with long brown hair, wearing a yellow and purple dress, stands in a field of tall grass. She is holding a blue and white striped umbrella in her right hand and has her left arm outstretched. Her eyes are closed and she has a peaceful expression. The background is a bright, hazy sky with soft clouds. The entire image is framed by a light green border.


Melhora nossa capacidade de tomar decisões.

Transforma as atitudes inconscientes em conscientes.

Permite enxergar nossos pontos cegos.

Contribui para o desenvolvimento da empatia e nos torna mais assertivos.





As práticas terapêuticas  
propiciam o desenvolvimento  
pessoal, através do processo de  
autoconhecimento.

IMPORTÂNCIA





A woman is shown from the chest up, holding a colorful umbrella (blue, green, and white) in her right hand. Her left arm is outstretched to the side. She is wearing a yellow and purple top. The background is a bright, cloudy sky. A large, teal-colored cross shape is overlaid on the image, with the word 'IMPORTÂNCIA' written in white, bold, uppercase letters across its horizontal bar.

**IMPORTÂNCIA**



# Promoção da SAÚDE MENTAL

LUTO  
VIOLENCIA  
BULLYING  
ABUSO DE ALCOOL E OUTRAS DROGAS  
DEPRESSÃO  
SUICÍDIO  
PRECONCEITO  
QUESTÕES DE GÊNERO

SER OUVIDO  
SE SENTIR ACEITO  
ESPAÇO SEGURO  
SER VISTO  
DESAFIAR  
RESIGNIFICAÇÃO  
APOIO  
LIBERDADE DE EXPRESSÃO



Transtornos mentais, neurológicos e de uso de substâncias são comuns em todo o mundo, afetando todas as comunidades e faixas etárias. Enquanto 14% do fardo global de doenças (GBD) é atribuído a esses distúrbios, cerca de 75% das pessoas afetadas está em países de baixa renda, não tendo acesso aos tratamentos adequados.

Organização Mundial da Saúde

A depressão é um transtorno comum em todo o mundo: estima-se que mais de 300 milhões de pessoas sofrem com ele.

A depressão é a principal causa de incapacidade no mundo.

Na pior das hipóteses, a depressão pode levar ao suicídio.

Cerca de 800 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano, sendo essa a segunda principal causa de morte entre pessoas com idade entre 15 e 29 anos.

A cada 3 segundos, uma pessoa atenta contra a própria vida, e a cada 40 segundos, uma dessas tentativas é fatal.

Em torno de 96,5% dos casos de suicídio estão relacionados a transtornos mentais. Em primeiro lugar está a depressão, seguido de transtorno bipolar e do abuso de substâncias.





© 2023 [unreadable] All rights reserved. [unreadable]





**LUTO**

**BULLYING**

**VIOLÊNCIA**

**ABUSO DE ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS**

**DEPRESSÃO**

**SUICÍDIO**

**PRECONCEITO**

**QUESTÕES DE GÊNERO**





**SER OUVIDO**

**SE SENTIR ACEITO**

**ESPAÇO SEGURO**

**SER VISTO**

**DESABAFAR**

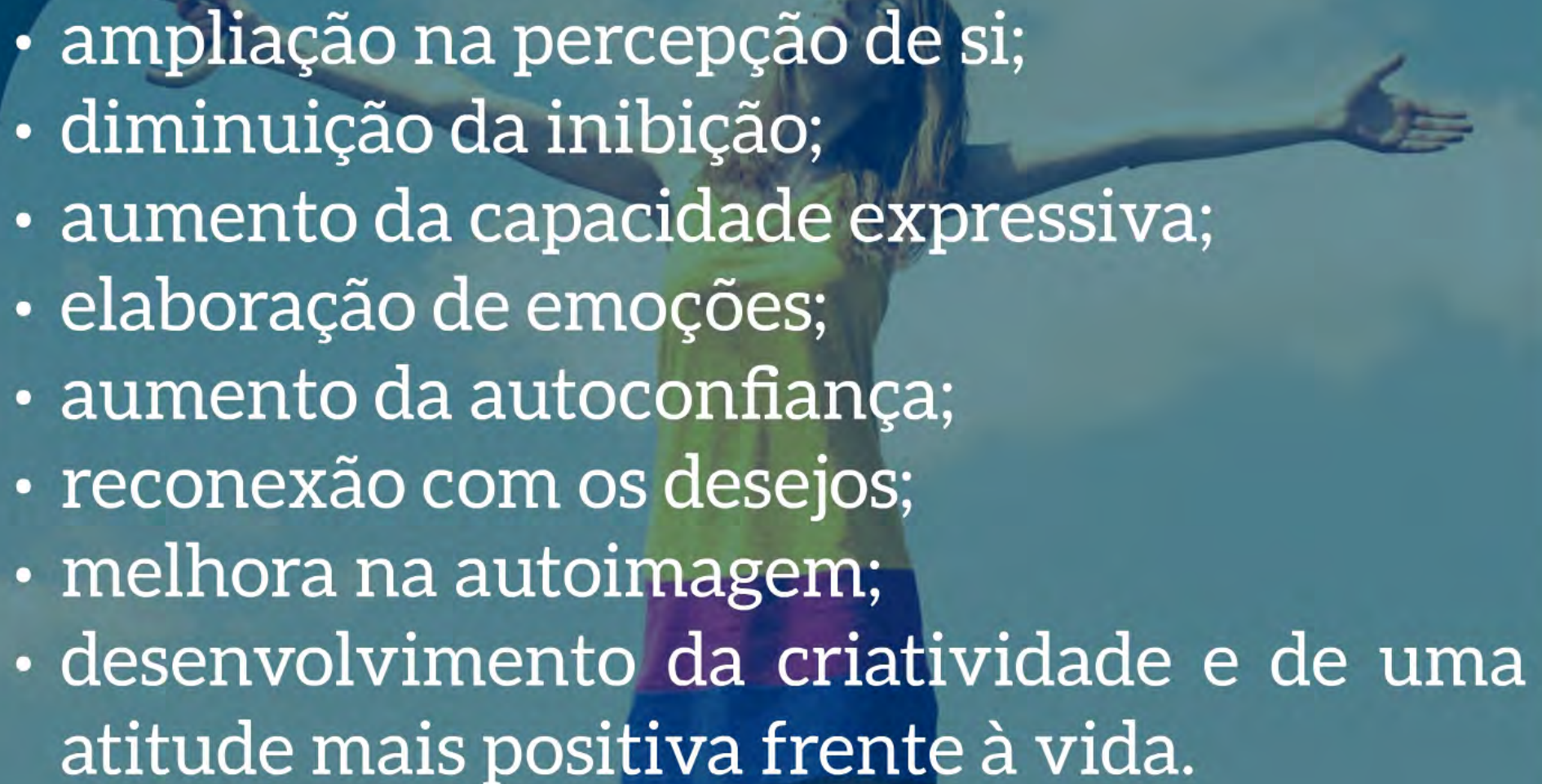
**RESSIGNIFICAÇÃO**

**APOIO**


**LIBERDADE DE EXPRESSÃO**



# Benefícios dos processos terapêuticos

- ampliação na percepção de si;
  - diminuição da inibição;
  - aumento da capacidade expressiva;
  - elaboração de emoções;
  - aumento da autoconfiança;
  - reconexão com os desejos;
  - melhora na autoimagem;
  - desenvolvimento da criatividade e de uma atitude mais positiva frente à vida.
- 
- A woman with long blonde hair, wearing a green and purple dress, stands in a field with her arms outstretched. She is holding a string attached to a kite that is partially visible on the left side of the frame. The background is a clear blue sky with some light clouds. The overall scene conveys a sense of freedom and joy.



A woman in a blue dress is seen from behind, holding a large, colorful umbrella (blue, green, and white) in a grassy field under a bright, cloudy sky. Her arms are outstretched to the sides. The scene is framed by a light green border.

**Transtornos mentais, neurológicos e de uso de substâncias** são comuns em todo o mundo, afetando todas as comunidades e faixas etárias. Enquanto **14% do fardo global de doenças (GBD)** é atribuído a esses distúrbios, cerca de **75% das pessoas afetadas** está em **países de baixa renda**, não tendo acesso aos tratamentos adequados.

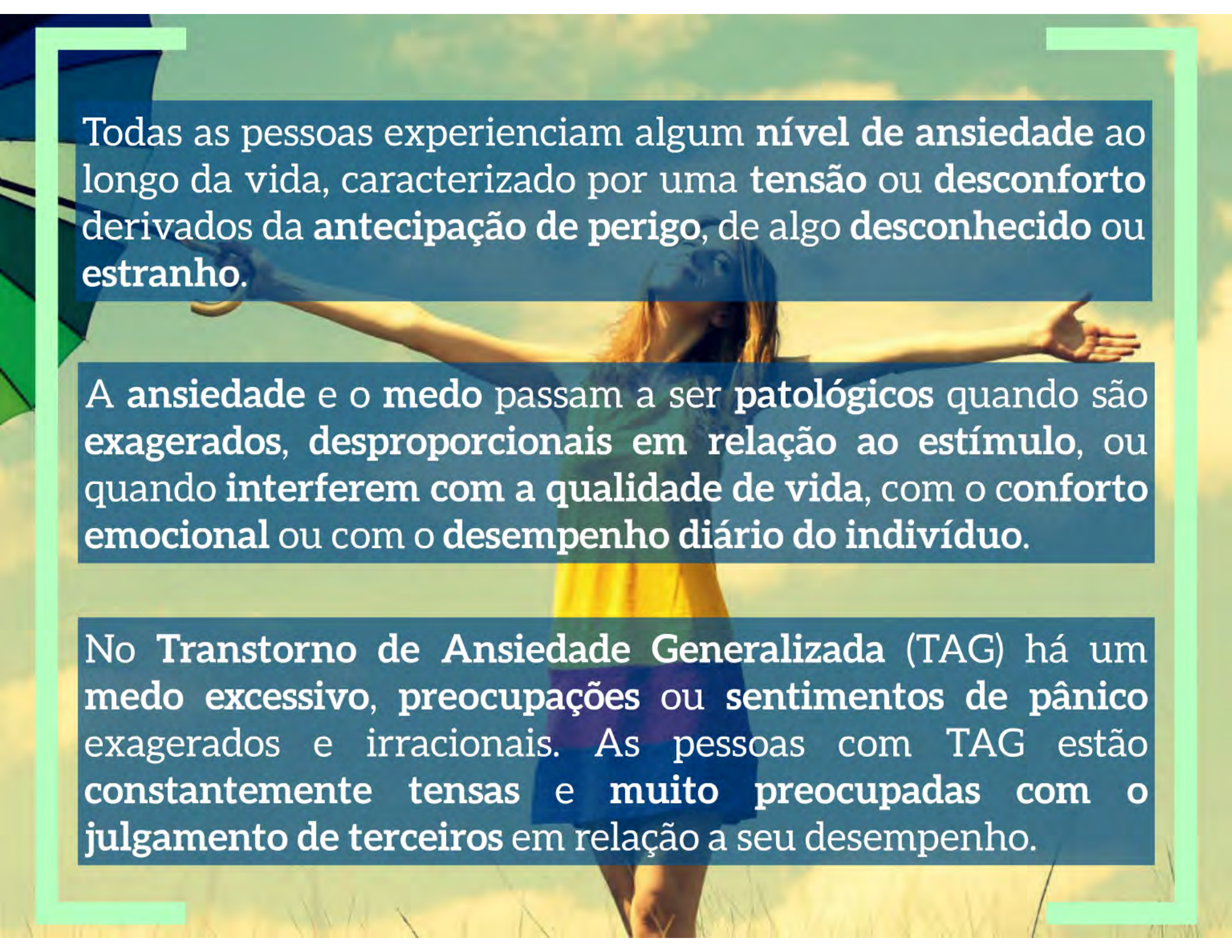
Organização Mundial da Saúde



# Brasil

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil tem o maior número de pessoas ansiosas do mundo: cerca de 18,6 milhões de brasileiros (9,3% da população) convivem com o transtorno.




A woman with long blonde hair, wearing a yellow dress, stands in a field with her arms outstretched. The background is a bright, hazy sky. The image is framed by a light green border.

Todas as pessoas experienciam algum nível de ansiedade ao longo da vida, caracterizado por uma tensão ou desconforto derivados da antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho.

A ansiedade e o medo passam a ser patológicos quando são exagerados, desproporcionais em relação ao estímulo, ou quando interferem com a qualidade de vida, com o conforto emocional ou com o desempenho diário do indivíduo.

No Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) há um medo excessivo, preocupações ou sentimentos de pânico exagerados e irracionais. As pessoas com TAG estão constantemente tensas e muito preocupadas com o julgamento de terceiros em relação a seu desempenho.





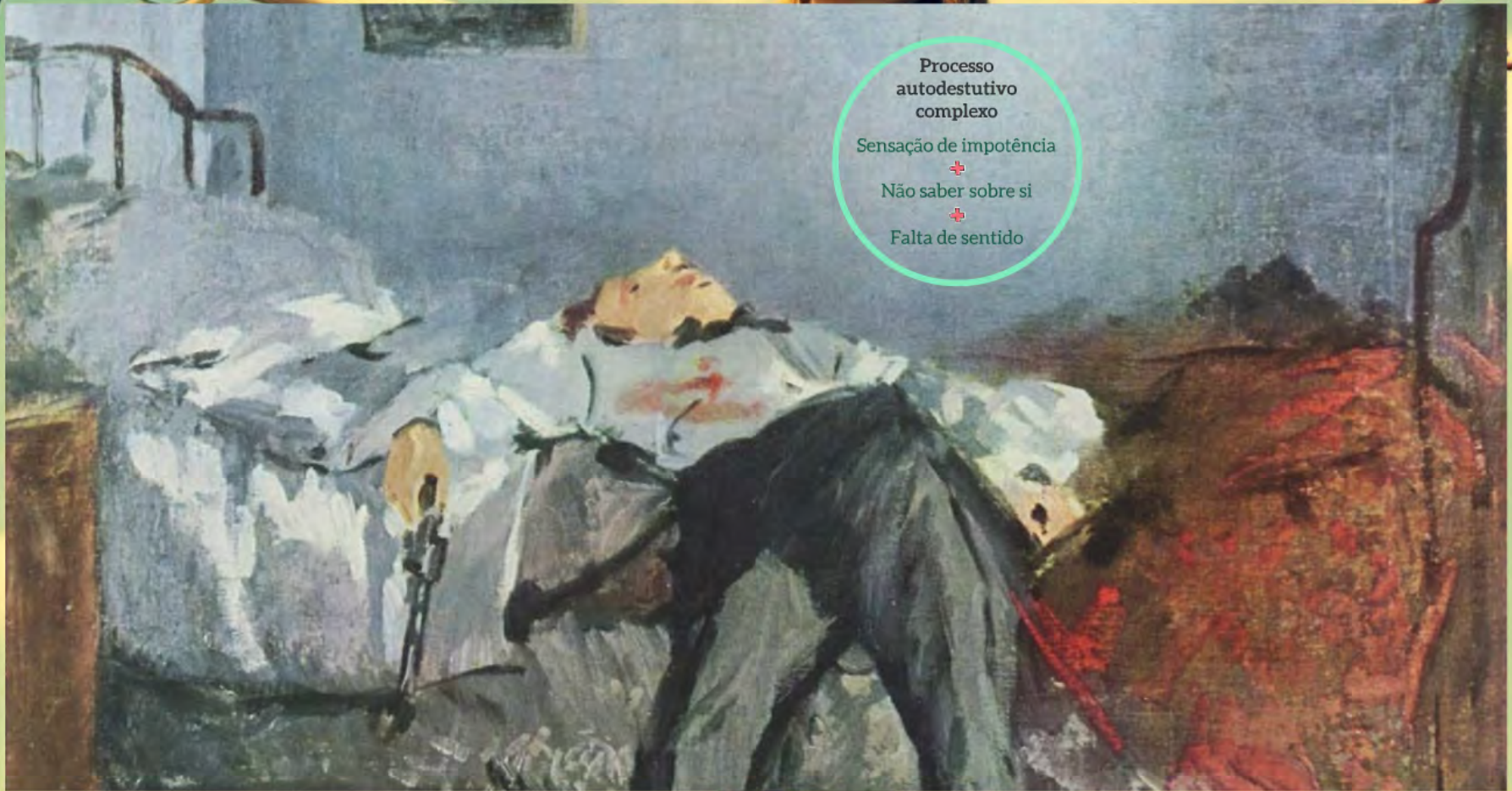
A depressão é um transtorno comum em todo o mundo: estima-se que mais de **300 milhões de pessoas** sofram com ele.

A depressão é a **principal causa de incapacidade** no mundo.

Na pior das hipóteses, a **depressão** pode levar ao **suicídio**.



O suicídio acontece quando o sofrimento se torna insuportável.



Processo  
autodestutivo  
complexo  
+  
Sensação de impotência  
+  
Não saber sobre si  
+  
Falta de sentido

*Le Suicidé* - Édouard Manet (1877-1881)



**Processo  
autodestutivo  
complexo**

Sensação de impotência

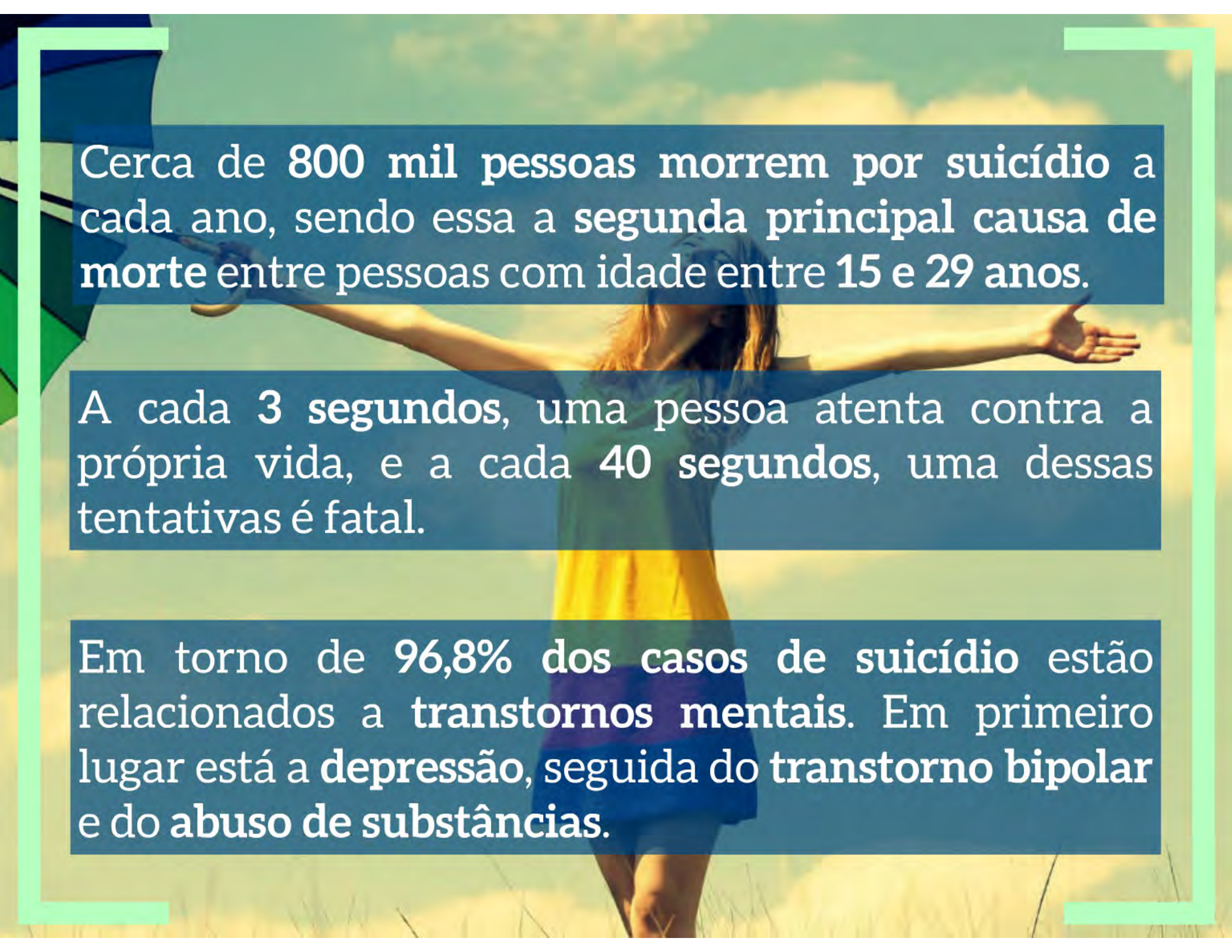


Não saber sobre si



Falta de sentido



A woman with long brown hair, wearing a yellow dress, stands in a field with her arms outstretched. The background is a bright, hazy sky. The image is framed by a light green border.

Cerca de **800 mil** pessoas morrem por suicídio a cada ano, sendo essa a **segunda principal causa de morte** entre pessoas com idade entre **15 e 29 anos**.

A cada **3 segundos**, uma pessoa atenta contra a própria vida, e a cada **40 segundos**, uma dessas tentativas é fatal.

Em torno de **96,8%** dos casos de suicídio estão relacionados a **transtornos mentais**. Em primeiro lugar está a **depressão**, seguida do **transtorno bipolar** e do **abuso de substâncias**.





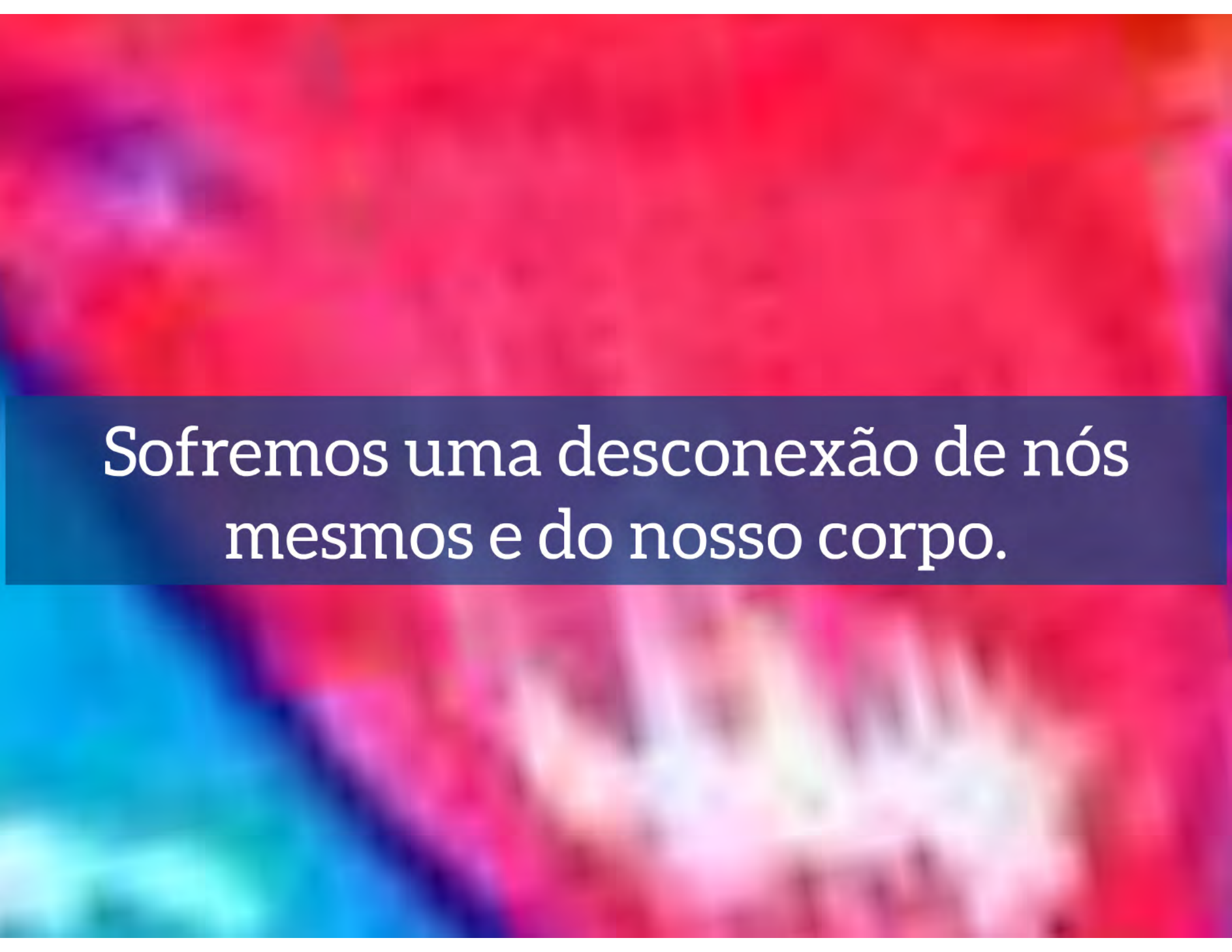
**É preciso falar**





Vivemos rodeados por um excesso de informações.





Sofremos uma desconexão de nós mesmos e do nosso corpo.



As relações estão cada vez mais superficiais e impermanentes.





Somos treinados a olhar para fora.



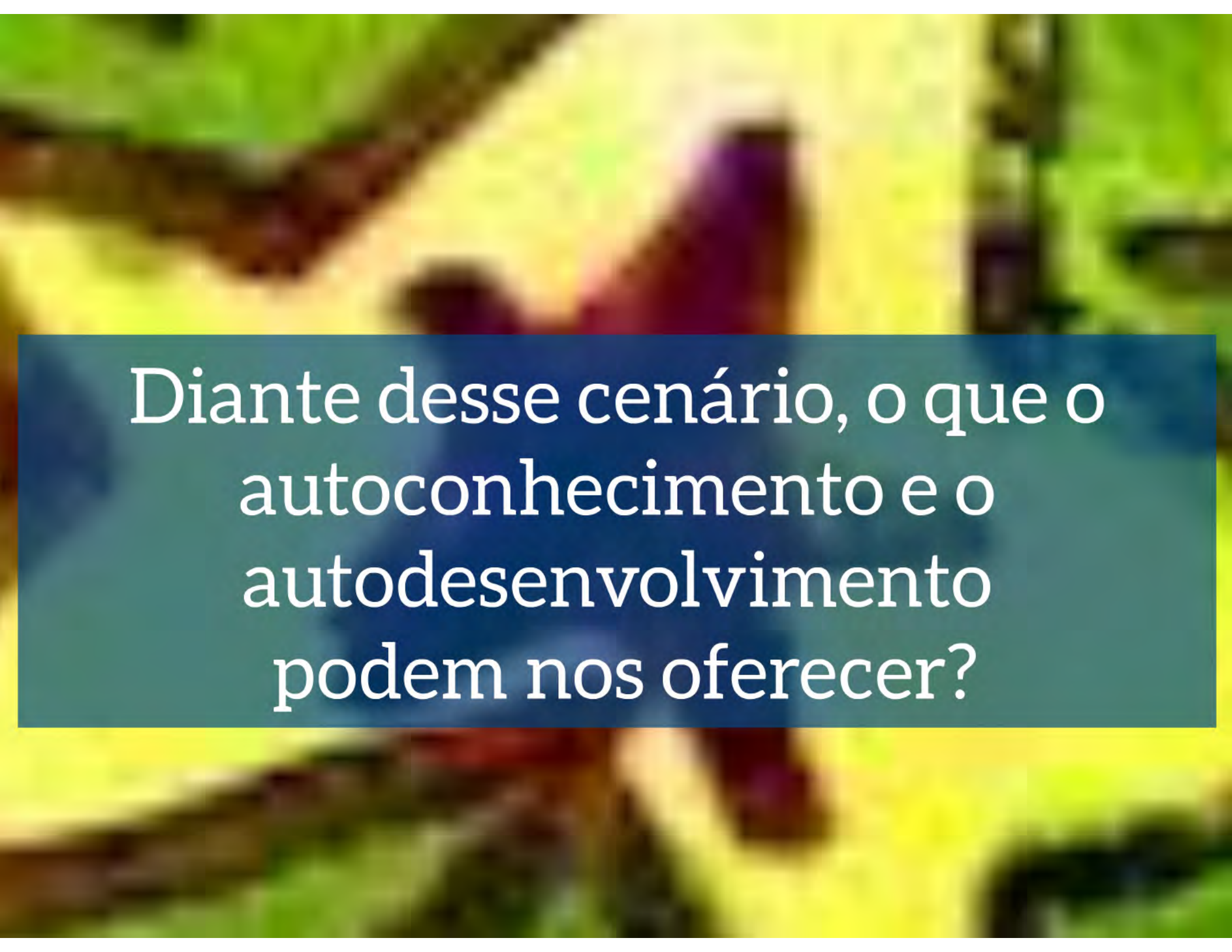
Valoriza-se o TER ao invés do SER.



The background of the slide is a blurred image with a color palette dominated by red and blue. The red is in the center and top, while blue is on the sides and bottom. The overall effect is soft and abstract.

Perda de valores familiares e  
espirituais.





Diante desse cenário, o que o autoconhecimento e o autodesenvolvimento podem nos oferecer?



**Recuperar nossa própria história.**



**Ter coerência entre o que pensamos,  
sentimos (desejamos) e fazemos.**



**Construir relações mais saudáveis e verdadeiras.**



**Perceber os pontos fortes e os que ainda precisamos desenvolver.**

**Ter uma relação mais verdadeira com nós mesmos.**



Descobrir

**Corporeopropriação (ter conexão com o próprio corpo).**

Descobrir e resolver nossos traumas.

apropriação (t



Receber apoio em momentos de crise.

s traumas.





**É preciso falar**



*"Quando a circunstância é boa, devemos desfrutá-la; quando não é favorável, devemos transformá-la e quando isso não for possível, devemos transformar a nós mesmos."*

*Viktor Frankl*





A woman with long brown hair, wearing a yellow top and a blue skirt, stands in a field of tall grass. She is holding a colorful umbrella (blue, green, yellow) in her right hand and has her left arm outstretched. The sky is bright with soft, white clouds. A large, stylized pink flower graphic is overlaid on the center of the image.

*Obrigada!*

[erika.colombo@usp.br](mailto:erika.colombo@usp.br)