

# **PROTOCOLO COGNITIVO PARA GERENCIAMENTO E CONTROLE DO ESTRESSE: O PROGRAMA IRIS – IDENTIFICAR, RESSIGNIFICAR, INSTRUMENTALIZAR E SUPERAR**

**Autor:** Prof. Dr. Paulo Eduardo Benzoni

O estresse tem se configurado como um dos maiores males à sociedade atual e diversas doenças físicas e mentais têm o estresse elevado como gatilho ou comorbidade. Este minicurso tem por objetivo apresentar e discutir um protocolo cognitivo de gerenciamento e controle do estresse, fundamentado na Psicoterapia Cognitivo-Constructivista e denominado Programa IRIS para o Gerenciamento e Controle do Estresse. O Programa IRIS é resultado de 20 anos de pesquisas sobre manifestação, identificação e tratamento do estresse, realizadas com apoio da Universidade Paulista – UNIP e, recentemente, se tornou um livro direcionado a psicólogos. Realizado em oito encontros, o Programa IRIS possibilita a identificação do estresse e estressores, atividades vivenciais que permitem a ressignificação de crenças estressoras, a instrumentalização para enfrentamento do estresse e, conseqüentemente, a superação das dificuldades por parte do paciente. Trata-se de um programa para ser aplicado apenas por psicólogos e profissionais da saúde mental.

**Palavras-chave:** estresse, psicoterapia, gerenciamento do estresse.