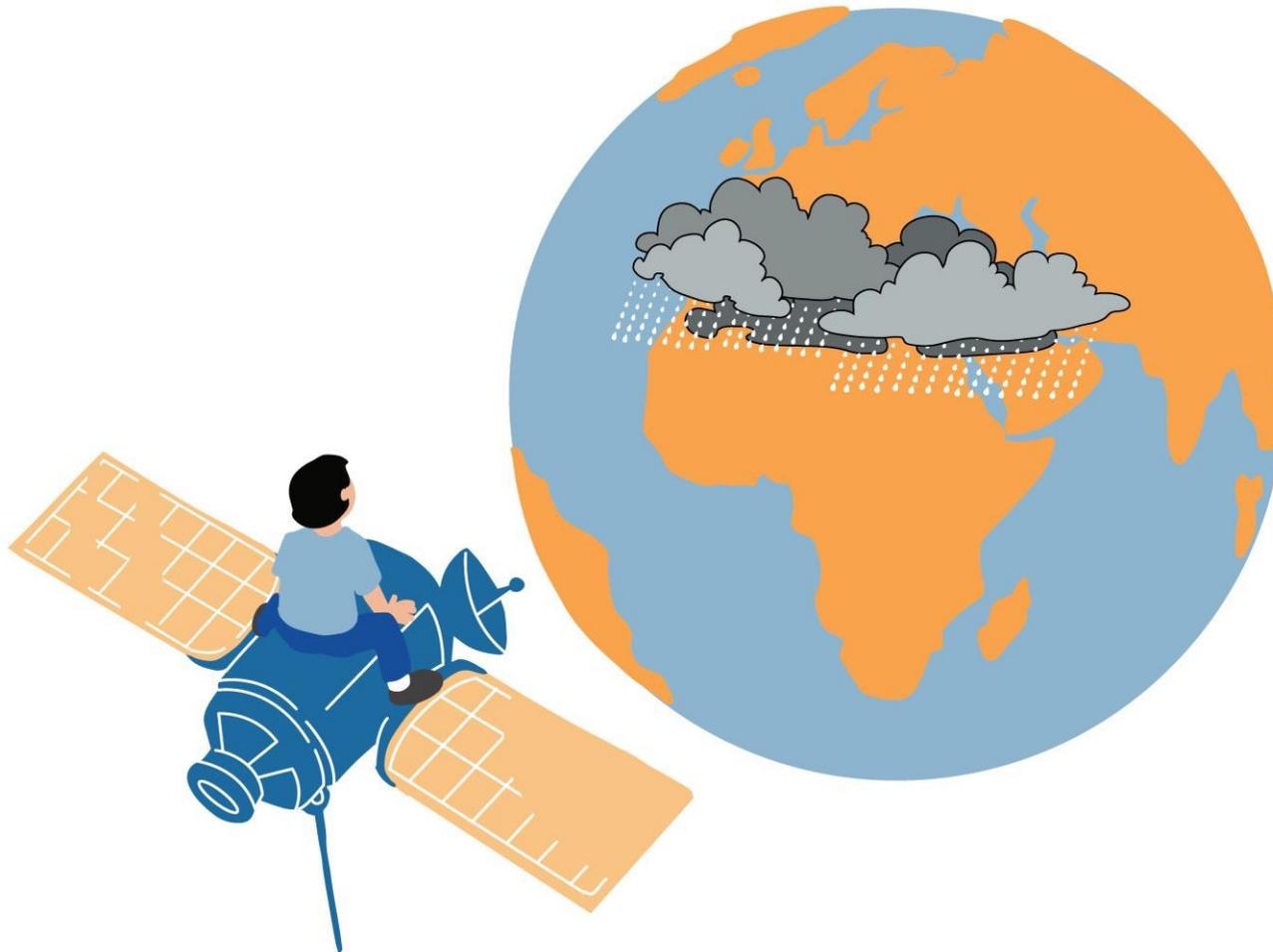




# Treino metacognitivo para a depressão

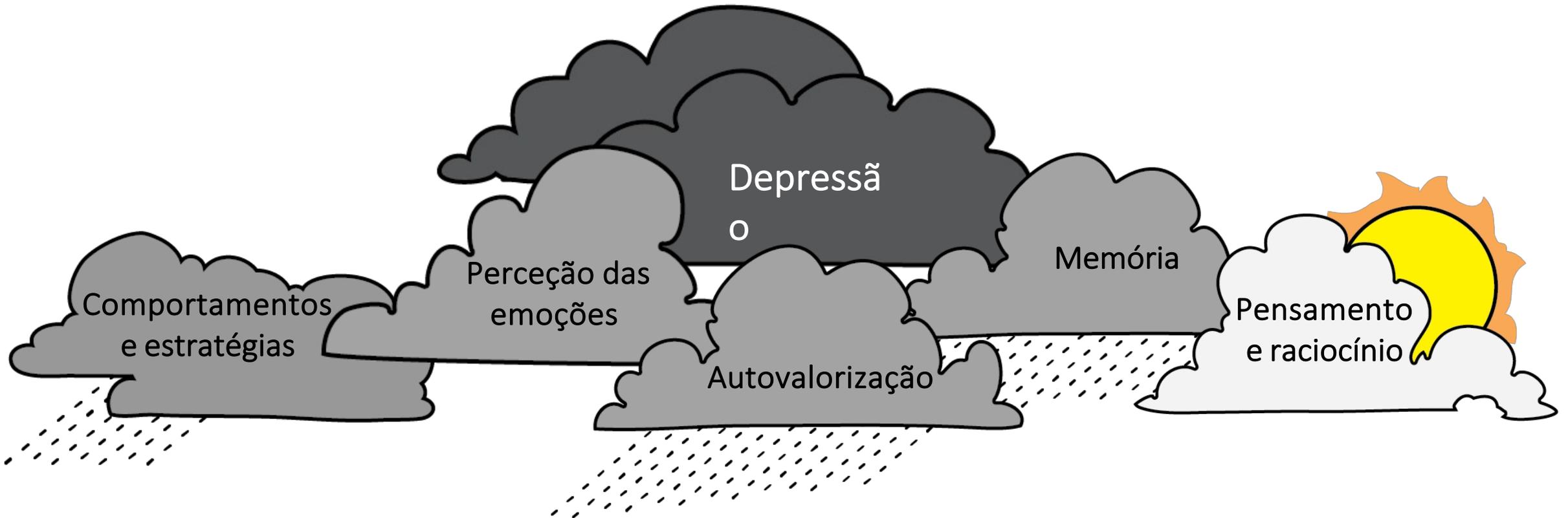


# D-TMC: Posição do satélite





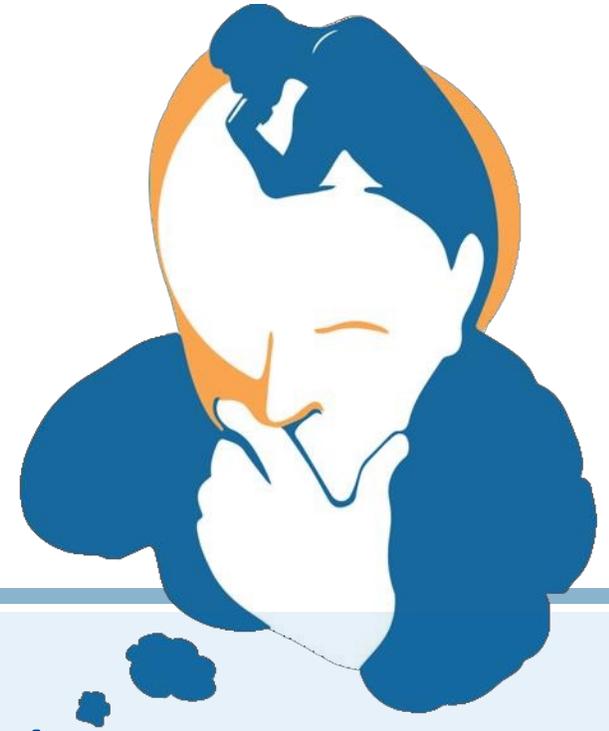
# Tópico de hoje





## Sessão anterior

- O que é que fez para o acompanhamento?
- Tem alguma pergunta ou história de sucesso?



Sessão de treino

# D-TMC 1 - Pensamento e raciocínio 1



# Como é que "pensar e raciocinar" está relacionado com a depressão?

- Nos EUA e na Alemanha, uma em cada cinco pessoas sofre de depressão pelo menos uma vez na vida.



# Como é que "pensar e raciocinar" está relacionado com a depressão?

- Nos EUA e na Alemanha, uma em cada cinco pessoas sofre de depressão pelo menos uma vez na vida.
- Muitas delas processam a informação de forma diferente das pessoas sem depressão.



# Como é que "pensar e raciocinar" está relacionado com a depressão?

- Nos EUA e na Alemanha, uma em cada cinco pessoas sofre de depressão pelo menos uma vez na vida.
- Muitas delas processam a informação de forma diferente das pessoas sem depressão.
- Estes padrões de pensamento depressivo são frequentemente muito unilaterais e designam-se "distorções do pensamento". Podem contribuir para o desenvolvimento ou manutenção da depressão.



# Distorções do pensamento na depressão

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Filtragem mental
2. Sobregeneralização





# Filtragem mental, ou "Procurar pêlo em ovo"

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989





# Filtragem mental, ou "Procurar pêlo em ovo"

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Procurar e prestar atenção apenas aos detalhes negativos.





# Filtragem mental, ou "Procurar pêlo em ovo"

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Procurar e prestar atenção apenas aos detalhes negativos.
- As percepções da realidade são turvas, como uma única gota de tinta que turva todo um copo de água.





# Filtragem mental, ou "Procurar pêlo em ovo"

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Procurar e prestar atenção apenas aos detalhes negativos.
- As percepções da realidade são turvas, como uma única gota de tinta que turva todo um copo de água.



Já alguma vez se sentiu assim?



# Filtragem mental

## Exemplo

**Situação:** Enquanto participa numa sessão de grupo, muitas pessoas estão a ouvi-lo, mas um participante boceja e fecha os olhos.





# Filtragem mental

## Exemplo

**Situação:** Enquanto participa numa sessão de grupo, muitas pessoas estão a ouvi-lo, mas um participante boceja e fecha os olhos.

Filtragem mental:

???





# Filtragem mental

## Exemplo

**Situação:** Enquanto participa numa sessão de grupo, muitas pessoas estão a ouvi-lo, mas um participante boceja e fecha os olhos.

Filtragem mental:

"Aborreço as pessoas; não tenho nada de interessante para contribuir."





# Filtragem mental

## Exemplo

**Situação:** Enquanto participa numa sessão de grupo, muitas pessoas estão a ouvi-lo, mas um participante boceja e fecha os olhos.

Filtragem mental:

"Aborreço as pessoas; não tenho nada de interessante para contribuir."

Quais são as consequências desta filtragem mental?

???





# Filtragem mental

## Exemplo

**Situação:** Enquanto participa numa sessão de grupo, muitas pessoas estão a ouvi-lo, mas um participante boceja e fecha os olhos.

Filtragem mental:

"Aborreço as pessoas; não tenho nada de interessante para contribuir."

Quais são as consequências desta filtragem mental?

"Sinto-me mal. Estou a perder a minha auto-confiança. Se calhar, já não vou participar mais."





# Filtragem mental

## Exemplo

**Situação:** Enquanto participa numa sessão de grupo, muitas pessoas estão a ouvi-lo, mas um participante boceja e fecha os olhos.

Filtragem mental:

"Aborreço as pessoas; não tenho nada de interessante para contribuir."



Este pensamento é justificado? **NÃO!** Então, o que pode pensar em vez disso?





# Filtragem mental

## Exemplo

O que é que posso pensar em vez disso?

???





# Filtragem mental

## Exemplo

O que é que posso pensar em vez disso?

"Algumas pessoas ouviram-me e responderam ao meu contributo. Talvez nem todos tenham sentido que era relevante para eles. A pessoa que bocejou pode ter estado cansada e não ter tido um bom dia. Não posso esperar que toda a gente fique entusiasmada."





# Filtragem mental

## Exemplo

O que é que posso pensar em vez disso?

"Algumas pessoas ouviram-me e responderam ao meu contributo. Talvez nem todos tenham sentido que era relevante para eles. A pessoa que bocejou pode ter estado cansada e não ter tido um bom dia. Não posso esperar que toda a gente fique entusiasmada."



Qual é o resultado deste pensamento?

???



# Filtragem mental

## Exemplo

O que é que posso pensar em vez disso?

"Algumas pessoas ouviram-me e responderam ao meu contributo. Talvez nem todos tenham sentido que era relevante para eles. A pessoa que bocejou pode ter estado cansada e não ter tido um bom dia. Não posso esperar que toda a gente fique entusiasmada."

Qual é o resultado deste pensamento?

"Posso estar irritado com essa pessoa por um momento, mas posso entrar numa conversa com outros participantes. Estou satisfeito comigo próprio e voltarei a participar no futuro."





# Filtragem mental

## Exemplos pessoais?

Já passou por situações em que só prestou atenção a pormenores negativos?





# Filtragem mental

## Exemplos pessoais?

Já passou por situações em que só prestou atenção a pormenores negativos?

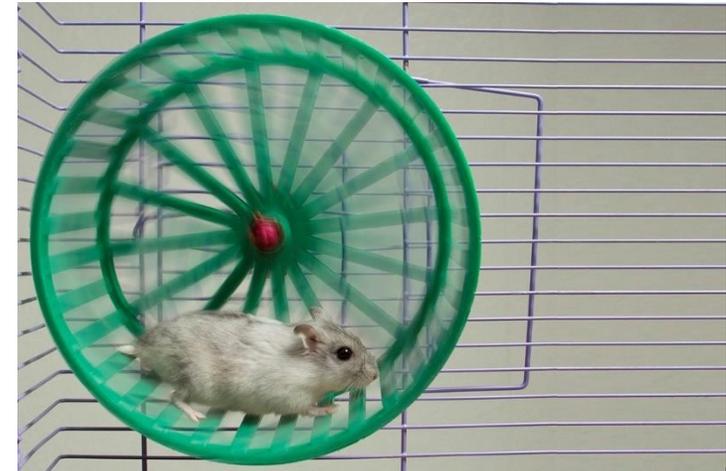
O que é que poderia ter pensado em vez disso?





# Sobregeneralização

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

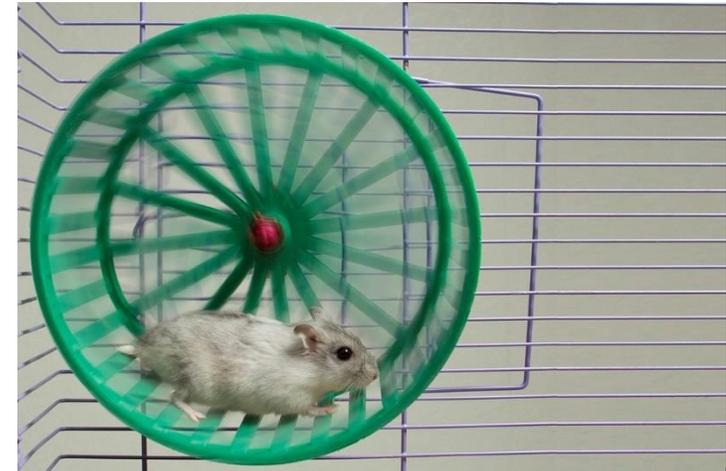




# Sobregeneralização

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Um único acontecimento negativo é visto como parte de uma série contínua de fracassos.

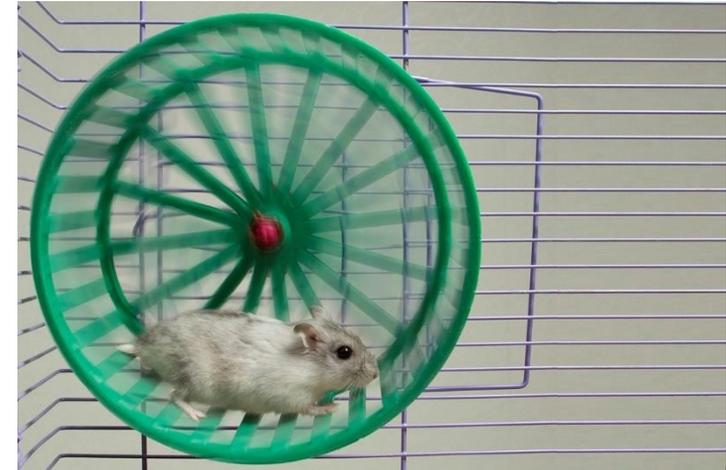




# Sobregeneralização

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Um único acontecimento negativo é visto como parte de uma série contínua de fracassos.
- Na descrição de tais eventos, palavras como "sempre" ou "nunca" são frequentemente utilizadas.



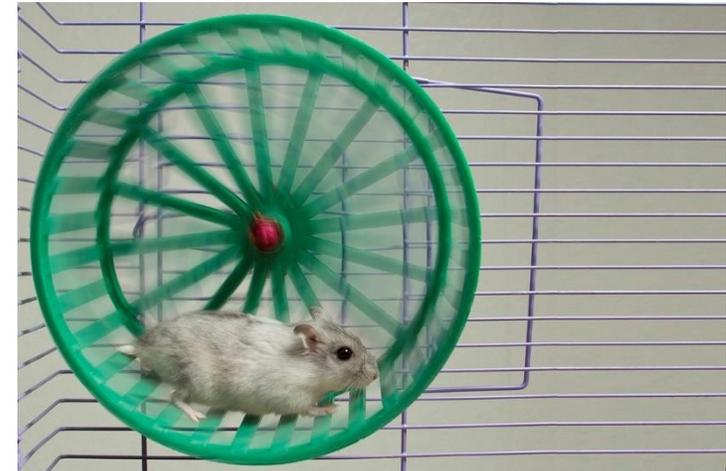


# Sobregeneralização

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Um único acontecimento negativo é visto como parte de uma série contínua de fracassos.
- Na descrição de tais eventos, palavras como "sempre" ou "nunca" são frequentemente utilizadas.

Já se sentiu assim?





# Sobregeneralização

## Exemplo



Evento	<i>Sobregeneralização</i> Avaliação útil
Utilizou incorretamente uma palavra estrangeira.	??? ???



# Sobregeneralização

Qual seria um pensamento mais útil?



Evento	Sobregeneralização Avaliação útil
Utilizou incorretamente uma palavra estrangeira.	<p><i>"Sou estúpido. Nunca faço nada bem feito."</i></p> <p>???</p>



# Sobregeneralização

Qual seria um pensamento mais útil?



Evento	Sobregeneralização Avaliação útil
Utilizou incorretamente uma palavra estrangeira.	<p><i>"Sou estúpido. Nunca faço nada bem feito."</i></p> <p>"Usar uma palavra incorretamente não tem nada a ver com a minha inteligência. Pode acontecer a qualquer pessoa."</p>



# Sobregeneralização

## Exemplo pessoal?

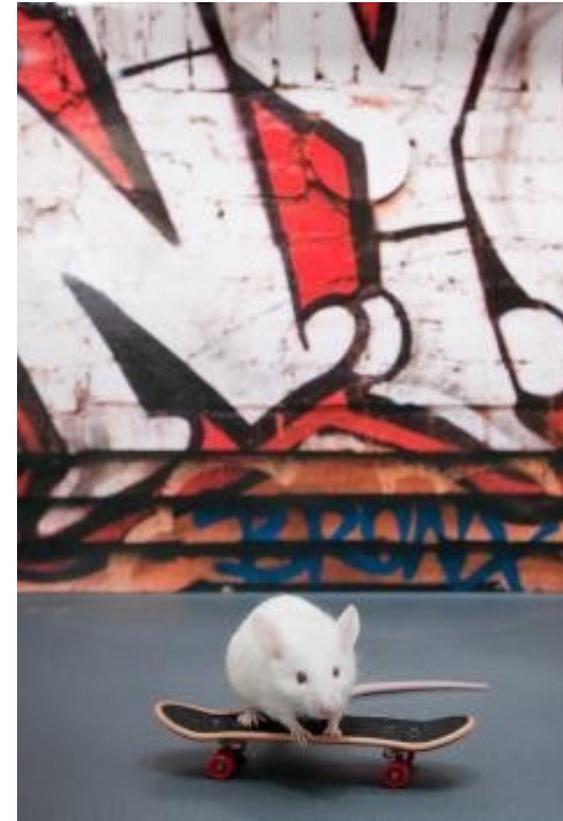


Evento	<i>Sobregeneralização</i> Avaliação útil
???	??? ???



# Como é que se podem fazer avaliações mais úteis?

- Saia da "roda da generalização".





# Como é que se podem fazer avaliações mais úteis?



# Como é que se podem fazer avaliações mais úteis?

1. Fazer afirmações concretas e situacionais sobre uma situação específica que se relacione com o aqui e agora.



# Como é que se podem fazer avaliações mais úteis?

1. Fazer afirmações concretas e situacionais sobre uma situação específica que se relacione com o aqui e agora.

Por exemplo, se se esquecer do aniversário de um amigo, em vez de dizer a si mesmo

"Nunca me consigo lembrar de nada. Sou sempre um mau amigo."





# Como é que se podem fazer avaliações mais úteis?

1. Fazer afirmações concretas e situacionais sobre uma situação específica que se relacione com o aqui e agora.

Por exemplo, se se esquecer do aniversário de um amigo, em vez de dizer a si mesmo

"Nunca me consigo lembrar de nada. Sou sempre um mau amigo."



"Esqueci-me do aniversário dela este ano. É uma pena, mas também posso felicitá-la tardiamente com todo o meu coração!"



# Como é que se podem fazer avaliações mais úteis?

## 2. Mudar de perspetiva

- O que é que diria a um bom amigo se ele passasse pela mesma situação ou por uma situação semelhante?



# Como é que se podem fazer avaliações mais úteis?

Exemplo: Esqueceu-se de um encontro com um amigo.



# Como é que se podem fazer avaliações mais úteis?

Exemplo: Esqueceu-se de um encontro com um amigo.

- Agora, pense na severidade com que se julgaria a si próprio por este facto.



# Como é que se podem fazer avaliações mais úteis?

Exemplo: Esqueceu-se de um encontro com um amigo.

- Agora, pense na severidade com que se julgaria a si próprio por este facto.
- Em vez disso, pense no que diria a um bom amigo que se esqueceu de um encontro.



# Como é que se podem fazer avaliações mais úteis?

Exemplo: Esqueceu-se de um encontro com um amigo.

- Agora, pense na severidade com que se julgaria a si próprio por este facto.
- Em vez disso, pense no que diria a um bom amigo que se esqueceu de um encontro.
- Provavelmente, encorajá-lo-ia.



# Como é que se podem fazer avaliações mais úteis?

Exemplo: Esqueceu-se de um encontro com um amigo.

- Agora, pense na severidade com que se julgaria a si próprio por este facto.
- Em vez disso, pense no que diria a um bom amigo que se esqueceu de um encontro.
- Provavelmente, encorajá-lo-ia.

Exemplo pessoal?



# Como é que se podem fazer avaliações mais úteis?

3. Descubra o seguinte com base numa experiência:

Será que toda a gente pensa da mesma forma que eu?



## Como é que se podem fazer avaliações mais úteis?

3. Descubra o seguinte com base numa experiência:

Será que toda a gente pensa da mesma forma que eu?

Consultar uma pessoa de confiança, que também tenha estado presente, sobre a forma como avaliou uma situação (por exemplo: Uma colega doente bocejou e fechou os olhos durante a terapia de grupo. Porque é que acha que ela pode ter bocejado e fechado os olhos?).



# Filtragem mental e sobregeneralização

O que mais pode ajudar nas avaliações distorcidas?





## O que mais pode ajudar nas avaliações distorcidas?

Se notar que um único aspecto negativo de um acontecimento está a ofuscar todos os aspectos positivos (ou seja, "procurar pêlo em ovo", "uma gota de tinta a turvar a água"), tente imaginar a situação de uma forma absurda ou engraçada.

Divirta-se um pouco com as suas próprias distorções de pensamento! Isto pode ajudá-lo a ganhar uma perspetiva diferente.





# Exagero deliberado

## Exemplo

Evento	Avaliação da depressão
<p>Este ano, fizeste tu mesmo todas as decorações para a árvore de Natal. Reparas que uma estrela de palha está deformada.</p>	<p>"Sou um fracasso e não consigo fazer nada bem. O Natal está arruinado."</p>

Exagero deliberado:

???





# Exagero deliberado

## Exemplo

Evento	Avaliação da depressão
<p>Este ano, fizeste tu mesmo todas as decorações para a árvore de Natal. Reparas que uma estrela de palha está deformada.</p>	<p>"Sou um fracasso e não consigo fazer nada bem. O Natal está arruinado."</p>

Exagero deliberado:

Um amigo seu descobre a estrela deformada. Ele fica entusiasmado com a sua abordagem criativa dos "rituais tradicionais" e começa a fabricar estrelas semelhantes para venda. As suas decorações tornam-se populares e todo o país fica decorado com as estrelas de palha disformes.





# Pontos de aprendizagem



# Pontos de aprendizagem

- Preste atenção às suas avaliações depressivas (filtragem mental e sobregeneralização) na vida quotidiana!



# Pontos de aprendizagem

- Gerar avaliações mais úteis. Por exemplo:



# Pontos de aprendizagem

- Gerar avaliações mais úteis. Por exemplo:
  - Evitar generalizações (por exemplo: nunca, sempre). Faça afirmações concretas e situacionais sobre uma situação específica que se relacione com o aqui e agora!



# Pontos de aprendizagem

- Gerar avaliações mais úteis. Por exemplo:
  - Evitar generalizações (por exemplo: nunca, sempre). Faça afirmações concretas e situacionais sobre uma situação específica que se relacione com o aqui e agora!
  - Mude a sua perspectiva ("O que é que eu diria a um bom amigo se ele passasse pela mesma situação ou uma situação semelhante?").



# Pontos de aprendizagem

- Gerar avaliações mais úteis. Por exemplo:
  - Evitar generalizações (por exemplo: nunca, sempre). Faça afirmações concretas e situacionais sobre uma situação específica que se relacione com o aqui e agora!
  - Mude a sua perspetiva ("O que é que eu diria a um bom amigo se ele passasse pela mesma situação ou uma situação semelhante?").
  - Adquira uma perspetiva diferente tentando exagerar deliberadamente a sua avaliação (imagine a situação de uma forma absurda ou engraçada).



# Pontos de aprendizagem

- Gerar avaliações mais úteis. Por exemplo:
  - Evitar generalizações (por exemplo: nunca, sempre). Faça afirmações concretas e situacionais sobre uma situação específica que se relacione com o aqui e agora!
  - Mude a sua perspetiva ("O que é que eu diria a um bom amigo se ele passasse pela mesma situação ou uma situação semelhante?").
  - Adquira uma perspetiva diferente tentando exagerar deliberadamente a sua avaliação (imagine a situação de uma forma absurda ou engraçada).
  - Fazer uma verificação da realidade, pedindo aos outros a sua avaliação e perceção do situação.



## Ronda final

- O que é que foi mais importante para si hoje?
- De qual distorção do pensamento gostaria de fazer um exercício como trabalho de casa?



# Para formadores

Distribua as fichas de trabalho. Apresentar a nossa aplicação COGITO (descarregar gratuitamente).



[www.uke.de/mct\\_app](http://www.uke.de/mct_app)





# Obrigado!

