

Bem-vindos ao

Treino Metacognitivo para Perturbações Borderline da Personalidade (B-TMC)

*Caso não haja participantes novos pode passar os slides 1-13
(Inicie no slide 14)!*

A utilização das imagens neste módulo foi gentilmente permitida pelos artistas e pelos detentores dos direitos de autor, respectivamente. Para mais informações (artista, título), por favor consulte o final da apresentação.

08/17

© Schilling, Köther & Moritz

Adaptação: Adaptação:
Estrela, Andrade, Fialho,
Caiado, Duarte & Sardinha

Treino Metacognitivo (TMC)

???

Treino Metacognitivo (TMC)

meta →

derivada do grego, significa "sobre, acerca"

Treino Metacognitivo (TMC)

meta →

derivada do grego, significa "sobre, acerca"

cognição →

derivada do latim, significa "pensar, pensamento"

Treino Metacognitivo (TMC)

meta →

derivada do grego, significa "sobre, acerca"

cognição →

derivada do latim, significa "pensar, pensamento"

metacognição →

“Pensar sobre o pensar ou Pensar acerca do pensamento”

B-TMC

Treino metacognitivo para PBP (B-TMC) é uma abordagem terapêutica focalizada nos pensamentos e seus processos.

O treino tem como objectivoss...

- transmitir conhecimentos sobre os seus próprios processos de pensamento;
- torná-lo consciente das distorções típicas de pensamento e de como alterá-las

Pensamento distorcido: modo desfavorável de receber e processar informação a partir do exterior que pode levar ao desenvolvimento ou manutenção de problemas na área da saúde mental (ex., culpar sempre e só a si próprio).

Um evento - varias emoções possíveis... O que motiva as diferentes reacções?

O seu passe de autocarro expirou e o motorista regular dessa rota fez uma grande confusão com isso.

Que pensamentos podem surgir como resposta?

Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

O seu passe de autocarro expirou e o motorista regular dessa rota fez uma grande confusão com isso.

Que pensamentos podem surgir como resposta?

Pensamentos /
resposta?

Pensamentos /
resposta?

Pensamentos /
resposta?

Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

O seu passe de autocarro expirou e o motorista regular dessa rota fez uma grande confusão com isso.

Pensamentos possíveis

“Como se atreve a expor-me à frente de todos ! Eu não vou aturar isto!”

“Bem, ele provavelmente vê isto 20 vezes por dia. Vamos encontrar uma solução. Eu não fiz isto de propósito.”

“Que vergonha! Agora todos vão pensar que não tenho dinheiro e estou a tentar evitar pagar.”

Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

O seu passe de autocarro expirou e o motorista regular dessa rota fez uma grande confusão com isso.

Pensamentos possíveis

“Como se atreve a expor-me à frente de todos ! Eu não vou aturar isto!”

“Bem, ele provavelmente vê isto 20 vezes por dia. Vamos encontrar uma solução. Eu não fiz isto de propósito.”

“Que vergonha! Agora todos vão pensar que não tenho dinheiro e estou a tentar evitar pagar.”

Que emoções podem surgir associadas a estes pensamentos?

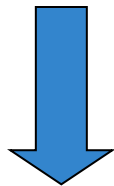
Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

O seu passe de autocarro expirou e o motorista regular dessa rota fez uma grande confusão com isso.

Pensamentos possíveis

“Como se atreve a expor-me à frente de todos ! Eu não vou aturar isto!”



Zanga

“Bem, ele provavelmente vê isto 20 vezes por dia. Vamos encontrar uma solução. Eu não fiz isto de propósito.”

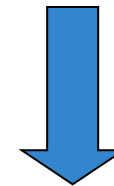


Emoções possíveis



Descontração

“Que vergonha! Agora todos vão pensar que não tenho dinheiro e estou a tentar evitar pagar.”



Tristeza

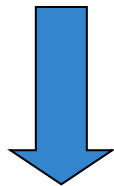
Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

O seu passe de autocarro expirou e o motorista regular dessa rota fez uma grande confusão com isso.

Pensamentos possíveis

“Como se atreve a expor-me à frente de todos ! Eu não vou aturar isto!”



Zanga

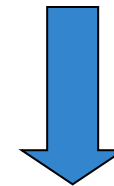
“Bem, ele provavelmente vê isto 20 vezes por dia. Vamos encontrar uma solução. Eu não fiz isto de propósito.”



Emoções possíveis

Descontração

“Que vergonha! Agora todos vão pensar que não tenho dinheiro e estou a tentar evitar pagar.”



Tristeza

Em cada caso, qual será o comportamento?

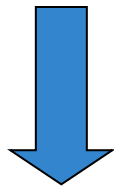
Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

O seu passe de autocarro expirou e o motorista regular dessa rota fez uma grande confusão com isso.

Pensamentos possíveis

“Como se atreve a expor-me à frente de todos ! Eu não vou aturar isto!”



Zanga

Argumenta, queixa-se e insulta

“Bem, ele provavelmente vê isto 20 vezes por dia. Vamos encontrar uma solução. Eu não fiz isto de propósito.”



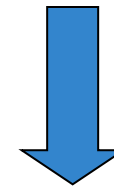
Emoções possíveis



Descontração

Permanece calmo e segue em frente

“Que vergonha! Agora todos vão pensar que não tenho dinheiro e estou a tentar evitar pagar.”



Tristeza

Rumina

Bem-vindos ao

Modulo de treino: Humor

O uso das imagens neste módulo foi gentilmente cedido pelos artistas e detentores de direitos de autor, respectivamente. Para mais detalhes (artista, título), por favor consulte o final desta apresentação.

08/17

©Schilling, Köther & Moritz

Adaptação: Estrela, Andrade,
Fialho, Caiado, Duarte &
Sardinha

Sintomas da depressão?

???



Sintomas da depressão?

1. Tristeza, melancolia
 2. Diminuição da energia e motivação
 3. Baixa auto-estima, medo de ser rejeitado
 4. Medos (por exemplo, em relação ao futuro)
 5. Perturbação do sono, dor
 6. Compromisso cognitivo (por exemplo, dificuldade na concentração, memória comprometida...)
- ...

Nasci assim Fiquei assim?



Está pré-determinado se sou uma pessoa feliz ou triste?

???

Nasci assim Fiquei assim?



Está pré-determinado se sou uma pessoa feliz ou triste?

“**Natureza**”: Há evidências de uma predisposição genética, em parte, para os pensamentos depressivos e baixa auto-estima.

Nasci assim Fiquei assim?



Está pré-determinado se sou uma pessoa feliz ou triste?

“**Natureza**”: Há evidências de uma predisposição genética, em parte, para os pensamentos depressivos e baixa auto-estima.

“**Ambiente**”: Pais críticos/rígidos, negligentes e eventos de vida negativos podem promover uma auto-imagem negativa.

Nasci assim Fiquei assim?



Está pré-determinado se sou uma pessoa feliz ou triste?

“**Natureza**”: Há evidências de uma predisposição genética, em parte, para os pensamentos depressivos e baixa auto-estima.

“**Ambiente**”: Pais críticos/rígidos, negligentes e eventos de vida negativos podem promover uma auto-imagem negativa.

MAS: As estruturas de pensamento depressivo podem ser alteradas. A depressão não é uma fatalidade irreversível!

Quais são as opções de tratamento para a depressão?

???

Quais são as opções de tratamento para a depressão?



Quais são as opções de tratamento para a depressão?

- Psicoterapia: por exemplo, a terapia cognitivo-comportamental tem um impacto a **longo prazo**.



Quais são as opções de tratamento para a depressão?

- Psicoterapia: por exemplo, a terapia cognitivo-comportamental tem um impacto a **longo prazo**.
- Medicação (antidepressivos): especialmente útil para o tratamento da depressão grave e no apoio à intervenção psicoterapêutica; no entanto, só ajudam se tomados regularmente.



Porque fazemos isto?

Muitas pessoas com problemas de saúde mental mostram distorções do pensamento que podem levar à depressão.

O objectivo de hoje é tornar consciente algumas armadilhas dos pensamentos depressivos e, para saber ou lembrar, algumas dicas para combater esses mesmos pensamentos!

Quais são os pensamentos característicos das pessoas com depressão?



I. Generalização exagerada

O que seria uma avaliação mais realista e útil?

Evento/percepção	Generalização exagerada Avaliação positiva/constructiva
Usou indevidamente uma palavra estrangeira ou não entendeu um livro.	“Sou estúpido!” ???
Chumbou no exame.	
Foi criticado durante uma discussão.	

I. Generalização exagerada

O que seria uma avaliação mais realista e útil?

Evento/percepção	Generalização exagerada Avaliação positiva/constructiva
Usou indevidamente uma palavra estrangeira ou não entendeu um livro.	“Sou estúpido!” “Ninguém é perfeito!” “Estarei mesmo interessado neste livro?”
Chumbou no exame.	
Foi criticado durante uma discussão.	

I. Generalização exagerada

O que seria uma avaliação mais realista e útil?

Evento/percepção	Generalização exagerada Avaliação positiva/constructiva
Usou indevidamente uma palavra estrangeira ou não entendeu um livro.	“Sou estúpido!” “Ninguém é perfeito!” “Estarei mesmo interessado neste livro?”
Chumbou no exame.	“Sou um falhado!” ???
Foi criticado durante uma discussão.	

I. Generalização exagerada

O que seria uma avaliação mais realista e útil?

Evento/percepção	Generalização exagerada Avaliação positiva/constructiva
Usou indevidamente uma palavra estrangeira ou não entendeu um livro.	“Sou estúpido!” “Ninguém é perfeito!” “Estarei mesmo interessado neste livro?”
Chumbou no exame.	“Sou um falhado!” “Da próxima vez estudo mais.”
Foi criticado durante uma discussão.	

I. Generalização exagerada

O que seria uma avaliação mais realista e útil?

Evento/percepção	Generalização exagerada Avaliação positiva/constructiva
Usou indevidamente uma palavra estrangeira ou não entendeu um livro.	“Sou estúpido!” “Ninguém é perfeito!” “Estarei mesmo interessado neste livro?”
Chumbou no exame.	“Sou um falhado!” “Da próxima vez estudo mais.”
Foi criticado durante uma discussão.	“Sou um inútil!” ???

I. Generalização exagerada

O que seria uma avaliação mais realista e útil?

Evento/percepção	Generalização exagerada Avaliação positiva/constructiva
Usou indevidamente uma palavra estrangeira ou não entendeu um livro.	“Sou estúpido!” “Ninguém é perfeito!” “Estarei mesmo interessado neste livro?”
Chumbou no exame.	“Sou um falhado!” “Da próxima vez estudo mais.”
Foi criticado durante uma discussão.	“Sou um inútil!” “Talvez a outra pessoa esteja certa, talvez possa aprender algo?”

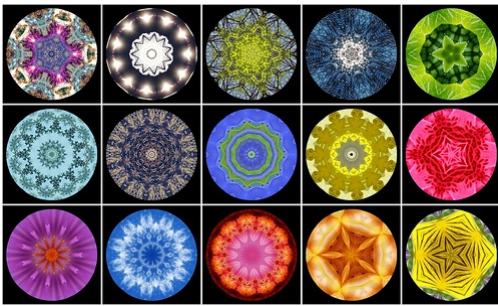
I. Generalização exagerada

O que seria uma avaliação mais realista e útil?

Evento/percepção	Generalização exagerada Avaliação positiva/constructiva
Usou indevidamente uma palavra estrangeira ou não entendeu um livro.	“Sou estúpido!” “Ninguém é perfeito!” “Estarei mesmo interessado neste livro?”
Chumbou no exame.	“Sou um falhado!” “Da próxima vez estudo mais.”
Foi criticado durante uma discussão.	“Sou um inútil!” “Talvez a outra pessoa esteja certa, talvez possa aprender algo?”

Permita algum espaço para erros! Ninguém é perfeito. Ter lapsos de linguagem de “tempos a tempos” não significa que tenha uma dificuldade global em expressar-se.

Em vez disso: Não generalizar tudo a partir de uma imperfeição!



Todo o ser humano é complexo: como um mosaico é composto por muitas peças pequenas.

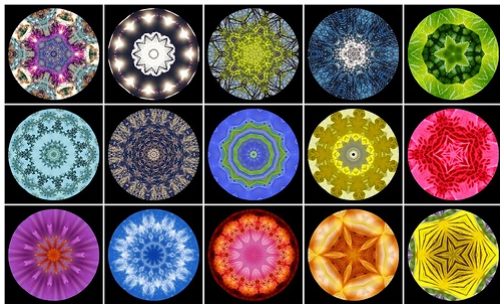
Todos temos partes brilhantes e partes escuras!

Além disso, há maneiras muito diferentes para definir características humanas:

O que é atractivo?

O que é o sucesso?

Em vez disso: Não generalizar tudo a partir de uma imperfeição!



Todo o ser humano é complexo: como um mosaico é composto por muitas peças pequenas.

Todos temos partes brilhantes e partes escuras!

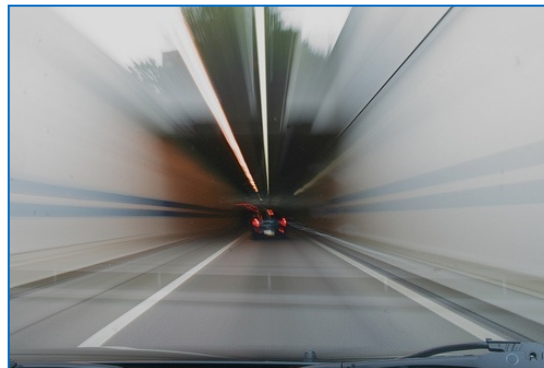
Além disso, há maneiras muito diferentes para definir características humanas:

O que é atractivo? beleza interior ou exterior, um corpo perfeito?

O que é o sucesso? Carreira, muitos amigos, estar contente consigo mesmo e com a sua vida?

2. Percepção seletiva

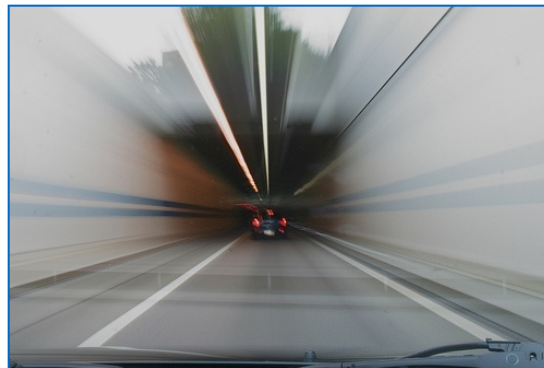
(à procura de uma mosca na sopa)



2. Percepção seletiva

(à procura de uma mosca na sopa)

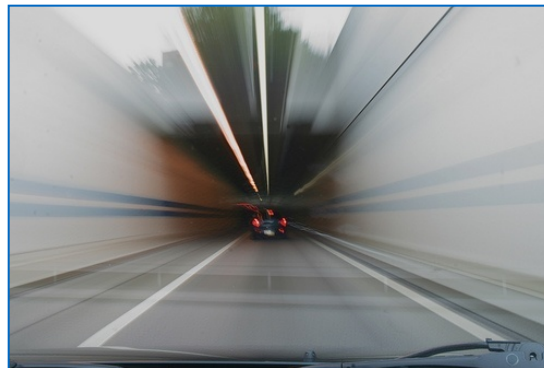
Evento	Avaliação seletiva	Avaliação alternativa
Um bom amigo não veio à sua festa de aniversário.	“Não sou popular”	???
As pessoas estão juntas e a rir. Uma delas olha na sua direcção.	“Estão a rir-se de mim!”	???



2. Percepção seletiva

(à procura de uma mosca na sopa)

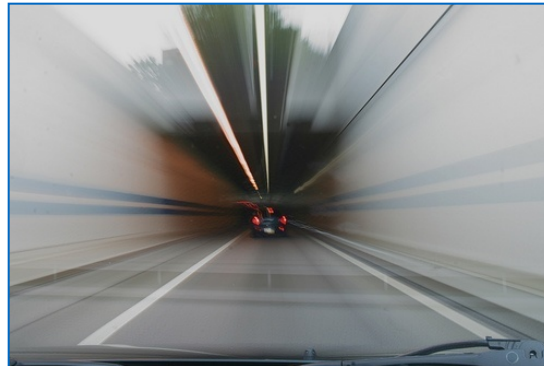
Evento	Avaliação seletiva	Avaliação alternativa
Um bom amigo não veio à sua festa de aniversário.	“Não sou popular”	Eu senti a falta dele, mas ainda assim a festa foi boa. Tive outros amigos que compareceram.
As pessoas estão juntas e a rir. Uma delas olha na sua direcção.	“Estão a rir-se de mim!”	???



2. Percepção seletiva

(à procura de uma mosca na sopa)

Evento	Avaliação seletiva	Avaliação alternativa
Um bom amigo não veio à sua festa de aniversário.	“Não sou popular”	Eu senti a falta dele, mas ainda assim a festa foi boa. Tive outros amigos que compareceram.
As pessoas estão juntas e a rir. Uma delas olha na sua direcção.	“Estão a rir-se de mim!”	As pessoas só estão a olhar para mim por acaso ou estão a confundir-me com outra pessoa.



2. Percepção seletiva

(à procura de uma mosca na sopa)

Evento	Avaliação seletiva	Avaliação alternativa
Um bom amigo não veio à sua festa de aniversário.	“Não sou popular”	Eu senti a falta dele, mas ainda assim a festa foi boa. Tive outros amigos que compareceram.
As pessoas estão juntas e a rir. Uma delas olha na sua direcção.	“Estão a rir-se de mim!”	As pessoas só estão a olhar para mim por acaso ou estão a confundir-me com outra pessoa.

Atenção!

Evite avaliar excessivamente o comportamento das outras pessoas.
Pode haver muitas explicações para uma situação.

3. Ler os pensamentos negativos

???

3. Ler os pensamentos negativos

Situação: Enquanto está a apresentar as suas ideias numa reunião de equipa, dois colegas sussurram continuamente um com o outro.

Lendo os pensamentos negativos :

???

3. Ler os pensamentos negativos

Situação: Enquanto está a apresentar as suas ideias numa reunião de equipa, dois colegas sussurram continuamente um com o outro.

Lendo os pensamentos negativos :

“Eles estão a falar sobre mim – as minhas ideias são péssimas!”

3. Ler os pensamentos negativos

Situação: Enquanto está a apresentar as suas ideias numa reunião de equipa, dois colegas sussurram continuamente um com o outro.

Lendo os pensamentos negativos :

“Eles estão a falar sobre mim – as minhas ideias são péssimas!”

Sente-se muito desconfortável, permitindo que os colegas o façam sentir inseguro e a sua confiança diminui. Provavelmente não vai querer apresentar ideias na próxima reunião.

3. Ler os pensamentos negativos

Situação: Enquanto está a apresentar as suas ideias numa reunião de equipa, dois colegas sussurram continuamente um com o outro.

Lendo os pensamentos negativos :

“Eles estão a falar sobre mim – as minhas ideias são péssimas!”



Justifica-se? NÃO!

Então: O que posso pensar, em alternativa?

3. Ler os pensamentos negativos

O que posso pensar em alternativa?

???

3. Ler os pensamentos negativos

O que posso pensar em alternativa?

“Toda a gente ouviu, alguns até olharam para mim de uma forma amigável e concordaram com a cabeça. Estes dois colegas falam um com o outro o tempo todo. Além disso, não posso saber exactamente o que eles estavam a dizer. Talvez estivessem alegres porque não tinham que fazer a apresentação.”

3. Ler os pensamentos negativos

O que posso pensar em alternativa?

“Toda a gente ouviu, alguns até olharam para mim de uma forma amigável e concordaram com a cabeça. Estes dois colegas falam um com o outro o tempo todo. Além disso, não posso saber exactamente o que eles estavam a dizer. Talvez estivessem alegres porque não tinham que fazer a apresentação.”

Qual o impacto desta forma de pensar?

3. Ler os pensamentos negativos

O que posso pensar em alternativa?

“Toda a gente ouviu, alguns até olharam para mim de uma forma amigável e concordaram com a cabeça. Estes dois colegas falam um com o outro o tempo todo. Além disso, não posso saber exactamente o que eles estavam a dizer. Talvez estivessem alegres porque não tinham que fazer a apresentação.”

Qual o impacto desta forma de pensar?

As minhas competências/capacidades não ficam dependentes do comportamento de outras pessoas. Fico satisfeito com a minha contribuição e voltarei a apresentar algo no futuro.

3. Ler os pensamentos negativos

Existem situações em que percebe os pensamentos negativos nos outros?

Quais são as formas alternativas de olhar para esta situação?

3. Ler os pensamentos negativos

“Lendo os pensamentos negativos”: Não acredite que a sua própria auto-imagem negativa é automaticamente partilhada por outros!

Apesar de me considerar inútil, feio, etc, os outros não têm necessariamente de pensar assim.



Será que tentar ler os pensamentos das outras pessoas, ajuda-o de alguma forma?

Vantagens? Perigo?

3. Ler os pensamentos negativos

“Lendo os pensamentos negativos”: Não acredite que a sua própria auto-imagem negativa é automaticamente partilhada por outros!

Apesar de me considerar inútil, feio, etc, os outros não têm necessariamente de pensar assim.



Será que tentar ler os pensamentos das outras pessoas, ajuda-o de alguma forma?

Vantagens? Perigo?

- Se estivéssemos certos, poderíamos ajustar o nosso comportamento (por exemplo, ficar longe de "inimigos") ...
- Se estivéssemos errados, apenas provocaríamos ansiedade e stress desnecessários a nós mesmos ...

3. Ler os pensamentos negativos

“Lendo os pensamentos negativos”: Não acredite que a sua própria auto-imagem negativa é automaticamente partilhada por outros!

Apesar de me considerar inútil, feio, etc, os outros não têm necessariamente de pensar assim.



Será que tentar ler os pensamentos das outras pessoas, ajuda-o de alguma forma?

Vantagens? Perigo?

- Se estivéssemos certos de que os outros estão a ajustar o seu comportamento (por exemplo, para ficar longe de "inimigos") ...

Improvável!

- Se estivéssemos errados, apenas provocaríamos ansiedade e stress desnecessários a nós mesmos ...

4. Comparação com outras pessoas

Estamos continuamente a compararmo-nos com os outros. No entanto, os termos em que nos comparamos e com quem nos comparamos pode fazer toda a diferença!



4. Comparação com outras pessoas

Estamos continuamente a compararmo-nos com os outros. No entanto, os termos em que nos comparamos e com quem nos comparamos pode fazer toda a diferença!

Se ficarmos sempre em desvantagem nas comparações, porque o ideal é impossível de alcançar ou a comparação é muito injusta, isto terá impacto na auto-estima.



Exemplos de comparações injustas?

Exemplos de comparações injustas?

- Uma rapariga que compara a sua aparência com a de supermodelos em revistas (maquilhador profissional , foto-edição, etc.).

Exemplos de comparações injustas?

- Uma rapariga que compara a sua aparência com a de supermodelos em revistas (maquilhador profissional, foto-edição, etc.).

Video clip: „unfair comparison“



<http://www.youtube.com/user/AGNeuropsychologie>

Exemplos de comparações injustas?

- Uma rapariga que compara a sua aparência com a de supermodelos em revistas (maquilhador profissional , foto-edição, etc.).
- Um empregado novo que compara as suas habilidades com as do fundador da empresa (mais experiência de trabalho, educação profissional possivelmente diferente, etc.).

Exemplos de comparações injustas?

- Uma rapariga que compara a sua aparência com a de supermodelos em revistas (maquilhador profissional , foto-edição, etc.).
- Um empregado novo que compara as suas habilidades com as do fundador da empresa (mais experiência de trabalho, educação profissional possivelmente diferente, etc.).
- Um estudante que sofre pelo facto do seu melhor amigo estar a ter sucesso em todas as disciplinas científicas, mas esquece-se ou ignora que os seus próprios pontos fortes se encontram noutras áreas (por exemplo, desporto ou inglês)

Exemplos de comparações injustas?

- Uma rapariga que compara a sua aparência com a de supermodelos em revistas (maquilhador profissional , foto-edição, etc.).
- Um empregado novo que compara as suas habilidades com as do fundador da empresa (mais experiência de trabalho, educação profissional possivelmente diferente, etc.).
- Um estudante que sofre pelo facto do seu melhor amigo estar a ter sucesso em todas as disciplinas científicas, mas esquece-se ou ignora que os seus próprios pontos fortes se encontram noutras áreas (por exemplo, desporto ou inglês)

Atenção: Para uma avaliação da "biografia perfeita", deve incluir todas as áreas da vida da pessoa!

“Vida perfeita”...?

Conhece estas 5 pessoas?
O que têm elas em comum?



“Vida perfeita” ...?

Conhece estas 5 pessoas?

O que têm elas em comum?



Robbie
Williams

Catherine
Zeta-Jones

Jim
Carrey

Robert de
Niro

David
Beckham

... famosos, ricos, bonitos, bem sucedidos???

“Vida perfeita” ...?

Conhece estas 5 pessoas?

O que têm elas em comum?



Robbie
Williams

Catherine
Zeta-Jones

Jim
Carrey

Robert de
Niro

David
Beckham

... famosos, ricos, bonitos, bem sucedidos???

Correcto, mas: Todos eles têm problemas psiquiátricos.

“Vida perfeita” ...?



Robbie Williams ficou famoso como membro da banda "Take That", que abandonou devido ao abuso de drogas. Iniciou com êxito uma carreira como cantor a solo. Em Fevereiro de 2007, foi internado numa clínica por depressão e dependência de comprimidos.



Catherine Zeta-Jones, a actriz vencedora de um Óscar, procurou tratamento para o transtorno bipolar numa clínica psiquiátrica em 2011, depois de sofrer diversas perdas severas, tanto profissionais como pessoais.



O comediante e actor Jim Carrey sofreu de depressão grave por um longo período. De início os antidepressivos ajudaram-no a superar as fases mais difíceis. Actualmente não toma qualquer medicação, continuando o seu tratamento com outras estratégias (por exemplo, dieta equilibrada, a psicoterapia) para combater a depressão.



Desde muito cedo, o actor norte-americano e vencedor de um Óscar, Robert de Niro era tão tímido que dificilmente poderia estar com pessoas sem sentir palpitações e mãos húmidas. Hoje é considerado um dos melhores actores de seu tempo.



A estrela de futebol britânica David Beckham sofre de transtorno obsessivo-compulsivo. Ele tem grandes dificuldades quando os objectos no seu ambiente estão desorganizados ou não estão simetricamente ordenados. Numa entrevista disse que isso o afecta gravemente, uma vez que consome muito tempo e leva a conflitos interpessoais.

Questionando os ídolos



Comparações injustas com pessoas supostamente "perfeitas" diminui a auto-estima.

Questão crítica: "Aparências"

O que esta pessoa faz pela sua aparência?

Quais são as coisas que podem fazer com que essa pessoa o (a) inveje?

O que significa mesmo, a perfeição?



- Conhece alguma pessoa perfeita?

O que significa mesmo, a perfeição?



- Conhece alguma pessoa perfeita?
- O Papa, o Presidente, um prémio Nobel, ...?

O que significa mesmo, a perfeição?



- Conhece alguma pessoa perfeita?
 - O Papa, o Presidente, um prémio Nobel, ...?
 - Todo o ser humano tem falhas e aspectos a melhorar.
 - Pessoas que aparentam a perfeição ou falam na perfeição , por exemplo, podem parecer chatas, assustadoras ou mesmo esconderem segredos

O que significa mesmo, a perfeição?



- Conhece alguma pessoa perfeita?
 - O Papa, o Presidente, um prémio Nobel, ...?
 - Todo o ser humano tem falhas e aspectos a melhorar.
 - Pessoas que aparentam a perfeição ou falam na perfeição , por exemplo, podem parecer chatas, assustadoras ou mesmo esconderem segredos
- Não coloque exigências absolutas sobre si mesmo, tais como:
 - “Devo ter sempre uma boa aparência!”
 - “Devo parecer sempre inteligente!”
 - “Devo fazer sempre o meu trabalho na perfeição!”

O que significa mesmo, a perfeição?



- Conhece alguma pessoa perfeita?
 - O Papa, o Presidente, um prémio Nobel, ...?
 - Todo o ser humano tem falhas e aspectos a melhorar.
 - Pessoas que aparentam a perfeição ou falam na perfeição , por exemplo, podem parecer chatas, assustadoras ou mesmo esconderem segredos
- Não coloque exigências absolutas sobre si mesmo, tais como:
 - “Devo ter sempre uma boa aparência!”
 - “Devo parecer sempre inteligente!”
 - “Devo fazer sempre o meu trabalho na perfeição!”
- “Eu não devo cometer erros!”
 - Uma taxa de erro de 5% é normal, mesmo com tarefas monótonas. Errar é humano!

O que significa mesmo, a perfeição?



- Nenhum estudo científico confiável reivindica 100% de certeza.
 - Se o resultado é garantido em 95% , os cientistas dizem que tem "significância" e, até prova em contrário, será assumido como sendo correcto, mas em caso nenhum poderá ser considerado uma verdade absoluta!

O que significa mesmo, a perfeição?



- Nenhum estudo científico confiável reivindica 100% de certeza.
 - Se o resultado é garantido em 95% , os cientistas dizem que tem "significância" e, até prova em contrário, será assumido como sendo correcto, mas em caso nenhum poderá ser considerado uma verdade absoluta!
- A procura obsessiva da perfeição pode trazer infelicidade e medo.
 - Como resultado, muitos músicos, dos quais se espera perfeição, sofrem de ansiedade de desempenho.

O que fazer?

???

O que fazer? Mudar de perspectiva!

- Tente reduzir as exigências exageradas sobre si mesmo e ter expectativas mais realistas.
- Para fazer isso, pode ser útil procurar o ponto de vista de outra pessoa. Isso fará com que seja mais fácil avaliar de forma realista o seu próprio comportamento.

Seria tão exigente com outra pessoa como é consigo mesmo?

Os nossos exemplos???

Dicas para melhorar o humor depressivo e a baixa auto-estima I

???

Dicas para melhorar o humor depressivo e a baixa auto-estima I

- Todas as noites, escreva ou pense em algumas coisas positivas (até 5) sobre o seu dia. Em seguida, vivencie essas coisas na sua mente.
- .



Dicas para melhorar o humor depressivo e a baixa auto-estima I

- Todas as noites, escreva ou pense em algumas coisas positivas (até 5) sobre o seu dia. Em seguida, vivencie essas coisas na sua mente.
- Aceite elogios e anote-os para que possa usá-los como recurso quando os tempos estão difíceis.



Dicas para melhorar o humor depressivo e a baixa auto-estima I

- Todas as noites, escreva ou pense em algumas coisas positivas (até 5) sobre o seu dia. Em seguida, vivencie essas coisas na sua mente.
- Aceite elogios e anote-os para que possa usá-los como recurso quando os tempos estão difíceis.
- Pense em situações em que se sentiu realmente bem e tente recordá-las utilizando todos os seus sentidos (ver, sentir, cheirar, tocar ...)! Talvez com a ajuda de um álbum de fotos.



Dicas para melhorar o humor depressivo e a baixa auto-estima I

- Faça coisas que realmente goste, de preferência em conjunto com os outros (por exemplo, ir ao cinema, ir a um café).



Dicas para melhorar o humor depressivo e a baixa auto-estima I

- Faça coisas que realmente goste, de preferência em conjunto com os outros (por exemplo, ir ao cinema, ir a um café).
- Faça exercício (pelo menos 20 minutos por dia), mas não se esforce em demasia - por exemplo, faça uma caminhada ou jogging.



Dicas para melhorar o humor depressivo e a baixa auto-estima I

- Faça coisas que realmente goste, de preferência em conjunto com os outros (por exemplo, ir ao cinema, ir a um café).
- Faça exercício (pelo menos 20 minutos por dia), mas não se esforce em demasia - por exemplo, faça uma caminhada ou jogging.
- Ouça as suas músicas favoritas.
- ...



- Módulo Humor -

Transferir para o dia-a-dia

Objectivos de aprendizagem:

Transferir para o dia-a-dia

Objectivos de aprendizagem:

- Esteja atento às distorções típicas dos pensamentos depressivos e tente modificá-las (ver folheto).

Transferir para o dia-a-dia

Objectivos de aprendizagem:

- Esteja atento às distorções típicas dos pensamentos depressivos e tente modificá-las (ver folheto).
- Utilize pelo menos algumas das dicas para melhorar e estabilizar o seu humor. Experimente, não perde nada!

Transferir para o dia-a-dia

Objectivos de aprendizagem:

- Esteja atento às distorções típicas dos pensamentos depressivos e tente modificá-las (ver folheto).
- Utilize pelo menos algumas das dicas para melhorar e estabilizar o seu humor. Experimente, não perde nada!
- Em caso de sintomas depressivos graves, contacte o seu técnico de saúde (médico de clínica geral, psicólogo psiquiatra ou enfermeiro).

Questões?

???



A história de uma contagem ...

... Tinha que ser muito, muito velho, porque ele era um conhecedor da vida. O contador nunca deixou a sua casa sem antes colocar um punhado de feijões no bolso. Ele não fazia isso porque quisesse mastiga-los. Não, ele levava-os, porque ele queria valorizar e contar os momentos especiais do dia.

Para cada pequena coisa positiva que ele vivenciava durante o curso do dia, por exemplo, uma conversa com alguém na rua, o sorriso da sua mulher, uma deliciosa refeição, um charuto fino, uma árvore frondosa no sol da tarde, um copo de bom vinho – por tudo o que agradasse aos seus sentidos, ele tirava um feijão do bolso direito da jaqueta e colocava-o no bolso esquerdo. Às vezes tirava dois ou três.

À noite, sentava-se em casa e contava os feijões que estavam no seu bolso esquerdo. Saboreava esses momentos, recordando as coisas maravilhosas que tinha experimentado durante o dia e que o fizeram feliz. Mesmo nas noites em que apenas contava um feijão, para ele o dia tinha sido um sucesso – esse dia já fez a vida valer a pena.

Obrigado pela vossa atenção!

08/17

© Schilling, Köther & Moritz

Adaptação: Adaptação:
Estrela, Andrade, Fialho,
Caiado, Duarte & Sardinha

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/MCT. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/MCT. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
lonesome:cyclcr	flickr	It rained for weeks	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Littledan77	flickr	Dispair	CC	I was born that way.../Ich bin halt so geboren...
C♥rm3n	flickr	yourewonderingandthinking	CC	Brooding/Grübeln
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/Mosaik
Bold&Blond	flickr	Ride on	CC	Tunnel/Tunnel
Felipe Morin	flickr	The Prison .	CC	Person in the eye/Person im Auge
Oldmaison	flickr	Big thumbs Up	CC	Thumbs up/Daumen hoch
Oldmaison	flickr.	Complaints thumbs down-784494	CC	Thumbs down/Daumen runter
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik