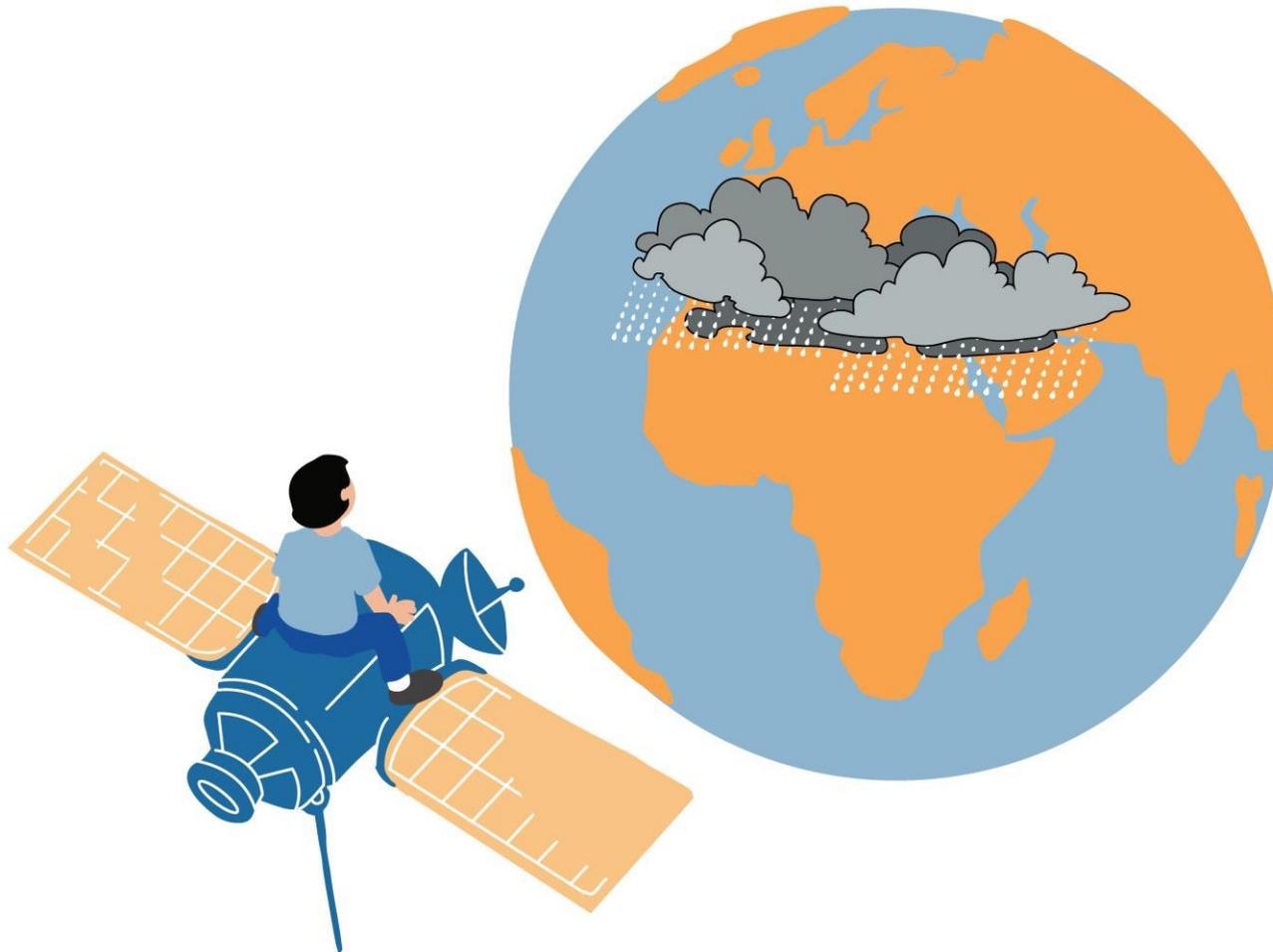




Treino metacognitivo para a depressão

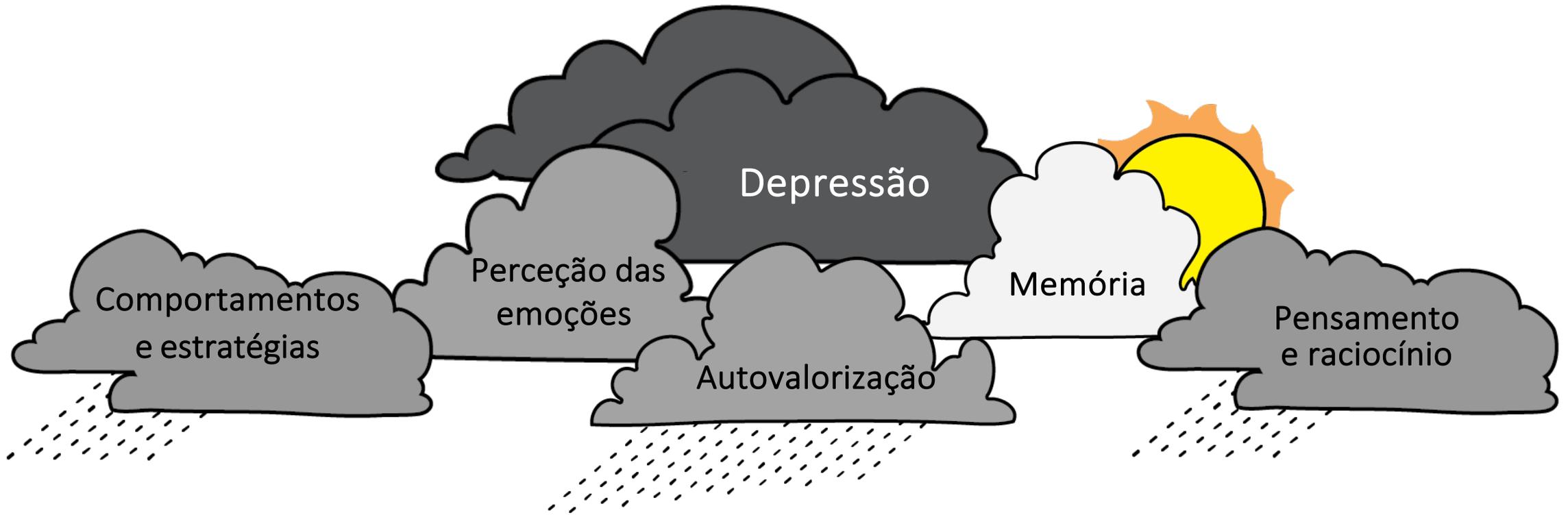


D-TMC: Posição do satélite





Tópico de hoje





Sessão anterior

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



Sessão de formação

D-TMC 2 - Memória



Como é que a memória está relacionada com a depressão?

- Muitos indivíduos com depressão queixam-se de ter problemas de concentração e de memória.





Como é que a memória está relacionada com a depressão?

- Muitos indivíduos com depressão queixam-se de ter problemas de concentração e de memória.
- A diminuição da concentração pode mesmo ser um sintoma de depressão.





Como é que a memória está relacionada com a depressão?

- Muitos indivíduos com depressão queixam-se de ter problemas de concentração e de memória.
- A diminuição da concentração pode mesmo ser um sintoma de depressão.



Já passou por isso?



É teoricamente possível lembrarmo-nos de tudo?



É teoricamente possível lembrarmos-nos de tudo?

- Não, a capacidade de armazenamento da nossa memória é limitada.



É teoricamente possível lembrarmos-nos de tudo?

- Não, a capacidade de armazenamento da nossa memória é limitada.
- Imagine que lhe conto uma história. Quanto seria capaz de se lembrar meia hora depois?
E mais tarde?



É teoricamente possível lembrarmos-nos de tudo?

- Não, a capacidade de armazenamento da nossa memória é limitada.
- Imagine que lhe conto uma história. Quanto seria capaz de se lembrar meia hora depois?
E mais tarde?

Em média, apenas cerca de 60% da informação de uma história pode ser recordada (40% não pode!).



Esquecer é normal.



Esquecer é normal.

- Vantagem: ...



Esquecer é normal.

- **Vantagem:** O nosso cérebro não fica sobrecarregado com informações irrelevantes, mas ...



Esquecer é normal.

- **Vantagem:** O nosso cérebro não fica sobrecarregado com informações irrelevantes, mas ...
- **Desvantagem:** ...



Esquecer é normal.

- **Vantagem:** O nosso cérebro não fica sobrecarregado com informações irrelevantes, mas ...
- **Desvantagem:** Também se perdem muitas informações importantes (compromissos, memórias de férias, conhecimento escolar ...)



Esquecer é normal.

- **Vantagem:** O nosso cérebro não fica sobrecarregado com informações irrelevantes, mas ...
- **Desvantagem:** Também se perdem muitas informações importantes (compromissos, memórias de férias, conhecimento escolar ...)

Um exercício de memória ...



Exercício

- Vão ser apresentadas algumas imagens com cenários complexos.
- Em seguida, ser-lhe-á perguntado o que está representado na imagem.

Durante este exercício, deve tentar recordar corretamente o maior número possível de pormenores.





Viagem de campismo

O que foi mostrado?

- Autocaravana
- Toldo
- Mesa com talheres
- Bicicletas
- Toalha de mesa
- Cadeiras
- Céu azul



Viagem de campismo

O que foi mostrado?

- Autocaravana
- Toldo
- Mesa com talheres
- Bicicletas
- Toalha de mesa
- Cadeiras
- Céu azul







O que foi mostrado?

- Cavalo
- Fogo
- Coroa
- Asas
- Espada
- Armadura



O que foi mostrado?

- Cavalo
- Fogo
- Coroa
- Asas
- Espada
- Armadura





Falsas memórias!

- Nem tudo o que recordamos aconteceu realmente da forma como o recordamos



Falsas memórias!

- Nem tudo o que recordamos aconteceu realmente da forma como o recordamos
- A nossa memória não funciona como uma "câmara de vídeo" que grava tudo em pormenor



Falsas memórias!

- Nem tudo o que recordamos aconteceu realmente da forma como o recordamos
- A nossa memória não funciona como uma "câmara de vídeo" que grava tudo em pormenor
- O nosso cérebro preenche e mistura as impressões actuais com acontecimentos passados semelhantes (como a cena do acampamento), e também complementamos as nossas memórias através da "lógica" (por exemplo, o toldo)



Falsas memórias!

- Nem tudo o que recordamos aconteceu realmente da forma como o recordamos
- A nossa memória não funciona como uma "câmara de vídeo" que grava tudo em pormenor
- O nosso cérebro preenche e mistura as impressões actuais com acontecimentos passados semelhantes (como a cena do acampamento), e também complementamos as nossas memórias através da "lógica" (por exemplo, o toldo)

Este fenómeno é também evidente na vida quotidiana:



Falsas memórias na vida cotidiana

Exemplo: Memórias de infância



- Por vezes, pensamos que nos lembramos claramente de experiências que, na realidade, só conhecemos através de fotografias ou de histórias dos nossos pais.
- Muitas vezes, os colegas de turma recordam o mesmo acontecimento de forma completamente diferente.



Falsas memórias na vida cotidiana

Exemplo: Memórias de infância



- Por vezes, pensamos que nos lembramos claramente de experiências que, na realidade, só conhecemos através de fotografias ou de histórias dos nossos pais.
- Muitas vezes, os colegas de turma recordam o mesmo acontecimento de forma completamente diferente.

Exemplo: Quando as situações são muito semelhantes

- Uma mulher tem a certeza de que tem a sua carteira e lembra-se de a ter colocado no seu casaco vermelho. Em vez disso, a mulher colocou a carteira no seu casaco azul no dia anterior.



Isto significa que já não posso confiar nas minhas memórias?



Isto significa que já não posso confiar nas minhas memórias?

- **Não!** As falsas memórias são normais e afectam toda a gente.



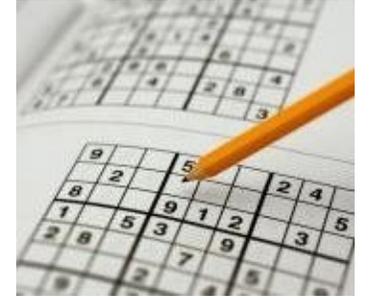
Isto significa que já não posso confiar nas minhas memórias?

- **Não!** As falsas memórias são normais e afectam toda a gente.
- Recorde-se que (como toda a gente) vai cometer erros porque a memória não é como uma câmara de vídeo.



Concentração e memória

- A capacidade de nos lembrarmos das coisas depende da nossa concentração no momento e daquilo em que nos concentramos.

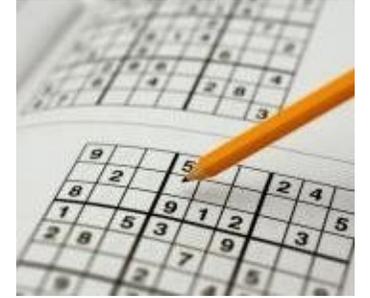




Concentração e memória

- A capacidade de nos lembrarmos das coisas depende da nossa concentração no momento e daquilo em que nos concentramos.

Quão boa é a sua atenção? Aqui vai um pequeno problema de matemática ...





Problema de matemática

Um motorista de autocarro sai da estação de autocarros de manhã com um autocarro vazio. Na primeira paragem, entram 5 pessoas. Na paragem seguinte, entram mais 4 pessoas e saem 2 pessoas. Na paragem seguinte, entra 1 passageiro. Na paragem seguinte, entram mais 6 pessoas. Na paragem seguinte, saem 8 passageiros e entram 3 pessoas. Depois, na paragem seguinte, saem mais 2 pessoas.





Problema de matemática

Pergunta: Quantas vezes é que o autocarro parou?!?





Problema de matemática

Pergunta: Quantas vezes é que o autocarro parou?!?

Resposta correcta: 6 vezes.

No final, restam 7 passageiros no autocarro, mas não era essa a questão.





Concentração





Concentração

- A nossa atenção funciona como um **holofote**; apenas um objeto no palco pode ser iluminado de cada vez .





Concentração

- A nossa atenção funciona como um **holofote**; apenas um objeto no palco pode ser iluminado de cada vez .
- Só nos lembramos corretamente de coisas em que concentrámos previamente a nossa atenção (por exemplo, o número de passageiros que entram e saem do autocarro ou o número de paragens)!





Concentração

- A nossa atenção funciona como um **holofote**; apenas um objeto no palco pode ser iluminado de cada vez .
- Só nos lembramos corretamente de coisas em que concentrámos previamente a nossa atenção (por exemplo, o número de passageiros que entram e saem do autocarro ou o número de paragens)!
- É impossível concentrar a nossa atenção em todas as informações do nosso ambiente ao mesmo tempo.





Como é que surgem os problemas de concentração e de memória?

- Durante as ruminacões fortes, os pensamentos circulares reclamam frequentemente toda a nossa atenção.





Como é que surgem os problemas de concentração e de memória?

- Durante as ruminções fortes, os pensamentos circulares reclamam frequentemente toda a nossa atenção.
- Não resta praticamente nenhuma capacidade de atenção que possa ser focada noutras coisas (mais importantes) no ambiente. O foco de atenção está voltado "virtualmente para dentro".





Como é que surgem os problemas de concentração e de memória?

- Durante as ruminções fortes, os pensamentos circulares reclamam frequentemente toda a nossa atenção.
- Não resta praticamente nenhuma capacidade de atenção que possa ser focada noutras coisas (mais importantes) no ambiente. O foco de atenção está voltado "virtualmente para dentro".
- Como resultado, mais tarde, mal nos conseguimos lembrar de alguns pormenores do nosso ambiente.





Uma preocupação frequente: Será que estou a ficar com Alzheimer?



Uma preocupação frequente: Será que estou a ficar com Alzheimer?

Não! Os problemas de memória no contexto da depressão são explicáveis.



Uma preocupação frequente: Será que estou a ficar com Alzheimer?

Não! Os problemas de memória no contexto da depressão são explicáveis.

- Na depressão, os problemas de memória estão mais relacionados com a diminuição da aquisição de informação do que com o "esquecimento". Além disso, são mais graves do que na doença de Alzheimer.



Uma preocupação frequente: Será que estou a ficar com Alzheimer?

Não! Os problemas de memória no contexto da depressão são explicáveis.

- Na depressão, os problemas de memória estão mais relacionados com a diminuição da aquisição de informação do que com o "esquecimento". Além disso, são mais graves do que na doença de Alzheimer.
- A perda de motivação, a apatia e a falta de energia que ocorrem frequentemente durante a depressão podem também explicar a redução da aquisição de informação.



Uma preocupação frequente: Será que estou a ficar com Alzheimer?

Não! Os problemas de memória no contexto da depressão são explicáveis.

- Na depressão, os problemas de memória estão mais relacionados com a diminuição da aquisição de informação do que com o "esquecimento". Além disso, são mais graves do que na doença de Alzheimer.
- A perda de motivação, a apatia e a falta de energia que ocorrem frequentemente durante a depressão podem também explicar a redução da aquisição de informação.
- Muitas vezes, os problemas de memória na depressão são subjectivos, resultado de um perfeccionismo autoimposto, e nem sempre podem ser detectados nos testes.



Uma preocupação frequente: Será que estou a ficar com Alzheimer?

Não! Os problemas de memória no contexto da depressão são explicáveis.

- Na depressão, os problemas de memória estão mais relacionados com a diminuição da aquisição de informação do que com o "esquecimento". Além disso, são mais graves do que na doença de Alzheimer.
- A perda de motivação, a apatia e a falta de energia que ocorrem frequentemente durante a depressão podem também explicar a redução da aquisição de informação.
- Muitas vezes, os problemas de memória na depressão são subjectivos, resultado de um perfeccionismo autoimposto, e nem sempre podem ser detectados nos testes.
- Quando as ruminções/depressão são reduzidas, os indivíduos podem voltar a ocupar-se de outras coisas e lembrar-se delas.



Será que todos nós vemos e recordamos o mesmo?

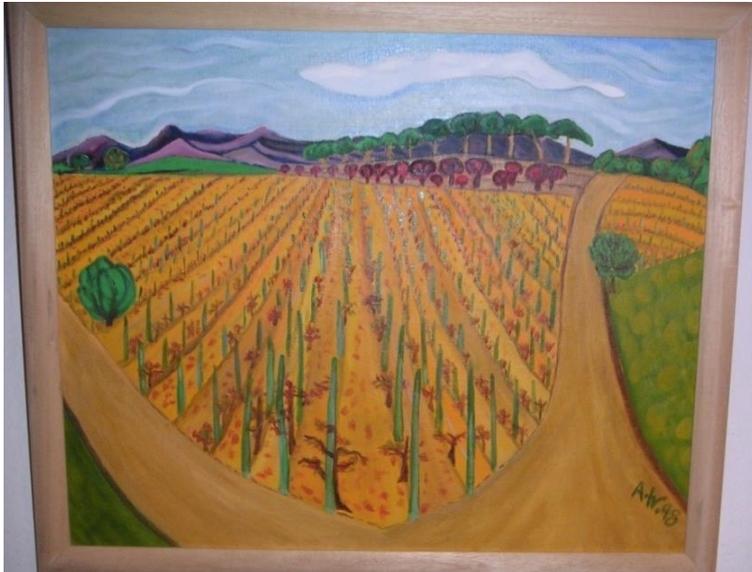


Exemplo: 3 artistas a pintar a mesma paisagem catalã...



Preste atenção às diferenças nas cores e nos tamanhos dos três quadros!

Há coisas que cada artista retratou ou omitiu de forma diferente?



Andreas Weißgerber



Bernd Hampel

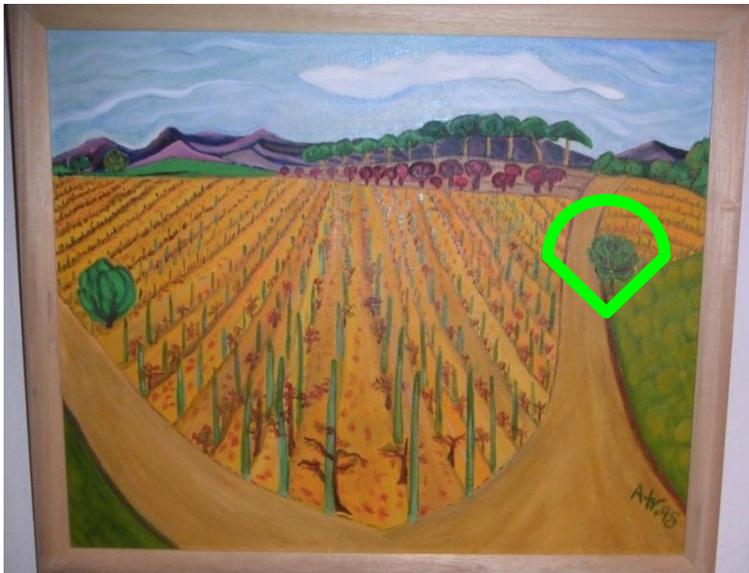


Helmut Schack



Preste atenção às diferenças nas cores e nos tamanhos dos três quadros!

Há coisas que cada artista retratou ou omitiu de forma diferente?



Andreas Weißgerber: As colinas deste quadro são mais planas do que as dos outros dois quadros.



Bernd Hampel: As cores desta paisagem são muito mais terrosas do que as dos outros quadros. Falta a árvore do lado direito da rua (círculo vermelho).



Helmut Schack: Nesta imagem, um campo diferente parece estender-se até ao horizonte. A paisagem é quase colorida. Em comparação com as outras fotografias, o conjunto de árvores é mais visível no horizonte.



Será que todos nós vemos e recordamos o mesmo?



Será que todos nós vemos e recordamos o mesmo?

- Não, cada pessoa tem uma percepção diferente das coisas! Tal como nos três quadros, a mesma paisagem é visível, mas com diferentes realces!



Será que todos nós vemos e recordamos o mesmo?

- Não, cada pessoa tem uma percepção diferente das coisas! Tal como nos três quadros, a mesma paisagem é visível, mas com diferentes realces!
- Em geral, concentramos a nossa atenção na informação que é **pessoalmente significativa**, por vezes porque se adequa ao nosso estado de espírito.



Será que todos nós vemos e recordamos o mesmo?

- Não, cada pessoa tem uma percepção diferente das coisas! Tal como nos três quadros, a mesma paisagem é visível, mas com diferentes realces!
- Em geral, concentramos a nossa atenção na informação que é **pessoalmente significativa**, por vezes porque se adequa ao nosso estado de espírito.
- Estudos demonstram que o nosso **estado de espírito atual** influencia os tipos de memórias a que temos acesso.



O que é que isto tem a ver com a depressão?

- Os estados de espírito depressivos levam frequentemente a recordar mais experiências negativas - as experiências agradáveis ou neutras não são tão facilmente recordadas.





O que é que isto tem a ver com a depressão?

- Os estados de espírito depressivos levam frequentemente a recordar mais experiências negativas - as experiências agradáveis ou neutras não são tão facilmente recordadas.
- Por conseguinte, os acontecimentos são vividos e recordados muito mais frequentemente através de **óculos cinzentos** do que através de **óculos cor-de-rosa**.





O que é que isto tem a ver com a depressão?



- Os estados de espírito depressivos levam frequentemente a recordar mais experiências negativas - as experiências agradáveis ou neutras não são tão facilmente recordadas.
- Por conseguinte, os acontecimentos são vividos e recordados muito mais frequentemente através de **óculos cinzentos** do que através de **óculos cor-de-rosa**.
- Exemplo: Durante um concerto, um homem pigarreia frequentemente. Em retrospectiva, apenas este distúrbio é recordado e não a bela música.



O que é que isto tem a ver com a depressão?



- Os estados de espírito depressivos levam frequentemente a recordar mais experiências negativas - as experiências agradáveis ou neutras não são tão facilmente recordadas.
- Por conseguinte, os acontecimentos são vividos e recordados muito mais frequentemente através de **óculos cinzentos do** que através de **óculos cor-de-rosa**.
- Exemplo: Durante um concerto, um homem pigarreja frequentemente. Em retrospectiva, apenas este distúrbio é recordado e não a bela música.
- Já passou por isso?



Recordar através de óculos de cor cinzenta

- A **coloração** emocional das memórias também está relacionada com as falsas memórias!



Recordar através de óculos de cor cinzenta

- A **coloração** emocional das memórias também está relacionada com as falsas memórias!
- Isto pode impedir uma visão realista do mundo e encorajar o processamento depressivo (fornecendo assim "provas" adicionais através do processamento depressivo).



O que é que posso fazer?



O que é que posso fazer?

Pratique a recordação de acontecimentos positivos com mais frequência na sua vida quotidiana. Por exemplo, mantenha um **diário da alegria**, no qual escreve todos os dias à noite os acontecimentos alegres do seu dia.



O que ajuda nos problemas de memória no dia a dia?

???



O que ajuda nos problemas de memória no dia a dia?

1. Tente incorporar o máximo de **estrutura** possível na sua agenda diária. Quanto mais rotineiro for o seu comportamento, menor é o risco de se esquecer de algo.



O que ajuda nos problemas de memória no dia a dia?

1. Tente incorporar o máximo de **estrutura** possível na sua agenda diária. Quanto mais rotineiro for o seu comportamento, menor é o risco de se esquecer de algo.
2. Também é útil manter a melhor "**ordem externa**" possível. É possível encontrar objectos mais rapidamente e lembrar-se melhor quando tudo tem um lugar específico.



O que ajuda nos problemas de memória no dia a dia?

3. Afixe notas importantes em **locais** lógicos (por exemplo, coloque o horário da medicação no frigorífico ou no espelho da casa de banho; coloque uma lista de artigos que não deve esquecer de levar consigo na porta de entrada).



O que ajuda nos problemas de memória no dia a dia?

3. Afixe notas importantes em **locais** lógicos (por exemplo, coloque o horário da medicação no frigorífico ou no espelho da casa de banho; coloque uma lista de artigos que não deve esquecer de levar consigo na porta de entrada).
4. Utilize um **calendário de compromissos** ou outros tipos de **auxiliares de memória**, como um smartphone ou um programa de e-mail.



O que ajuda nos problemas de memória no dia a dia?

3. Afixe notas importantes em **locais** lógicos (por exemplo, coloque o horário da medicação no frigorífico ou no espelho da casa de banho; coloque uma lista de artigos que não deve esquecer de levar consigo na porta de entrada).
4. Utilize um **calendário de compromissos** ou outros tipos de **auxiliares de memória**, como um smartphone ou um programa de e-mail.
5. Crie o hábito de anotar as coisas (digitalmente ou num **caderno**).



O que ajuda nos problemas de memória no dia a dia?

6. Quando estiver a viajar e quiser recordar uma ideia mas não tiver forma de a escrever, tente ancorá-la ligando a ideia a algum objeto (por exemplo, "dê um nó no seu lenço").



O que ajuda nos problemas de memória no dia a dia?

6. Quando estiver a viajar e quiser recordar uma ideia mas não tiver forma de a escrever, tente ancorá-la ligando a ideia a algum objeto (por exemplo, "dê um nó no seu lenço").
7. Quanto mais sentidos e métodos forem utilizados durante a aprendizagem, melhor será a taxa de retenção. Por isso, tente utilizar vários "canais", como ouvir, ver, discutir e aplicar.



Pontos de aprendizagem



Pontos de aprendizagem

- Os problemas de memória na depressão podem ser explicados e em parte atribuídos a outros problemas (por exemplo, problemas de concentração, ruminação frequente).



Pontos de aprendizagem

- Os problemas de memória na depressão podem ser explicados e em parte atribuídos a outros problemas (por exemplo, problemas de concentração, ruminação frequente).
- Ao contrário do que acontece na demência, os problemas de concentração e de memória na depressão são menos graves e podem melhorar se a depressão diminuir.



Pontos de aprendizagem

- Os problemas de memória na depressão podem ser explicados e em parte atribuídos a outros problemas (por exemplo, problemas de concentração, ruminação frequente).
- Ao contrário do que acontece na demência, os problemas de concentração e de memória na depressão são menos graves e podem melhorar se a depressão diminuir.
- Em geral, a nossa memória é enganadora! A nossa memória é suscetível de ser enviesada. A memória é especialmente dependente do nosso estado de espírito atual.



Pontos de aprendizagem

- Utilize auxiliares de memória durante os períodos de depressão (calendários, post-its) e mantenha um diário da alegria.



Pontos de aprendizagem

- Utilize auxiliares de memória durante os períodos de depressão (calendários, post-its) e mantenha um diário da alegria.
- Ninguém é perfeito, todos nos esquecemos de coisas. Isso é normal e, por vezes, até é bom!



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





Obrigado!

