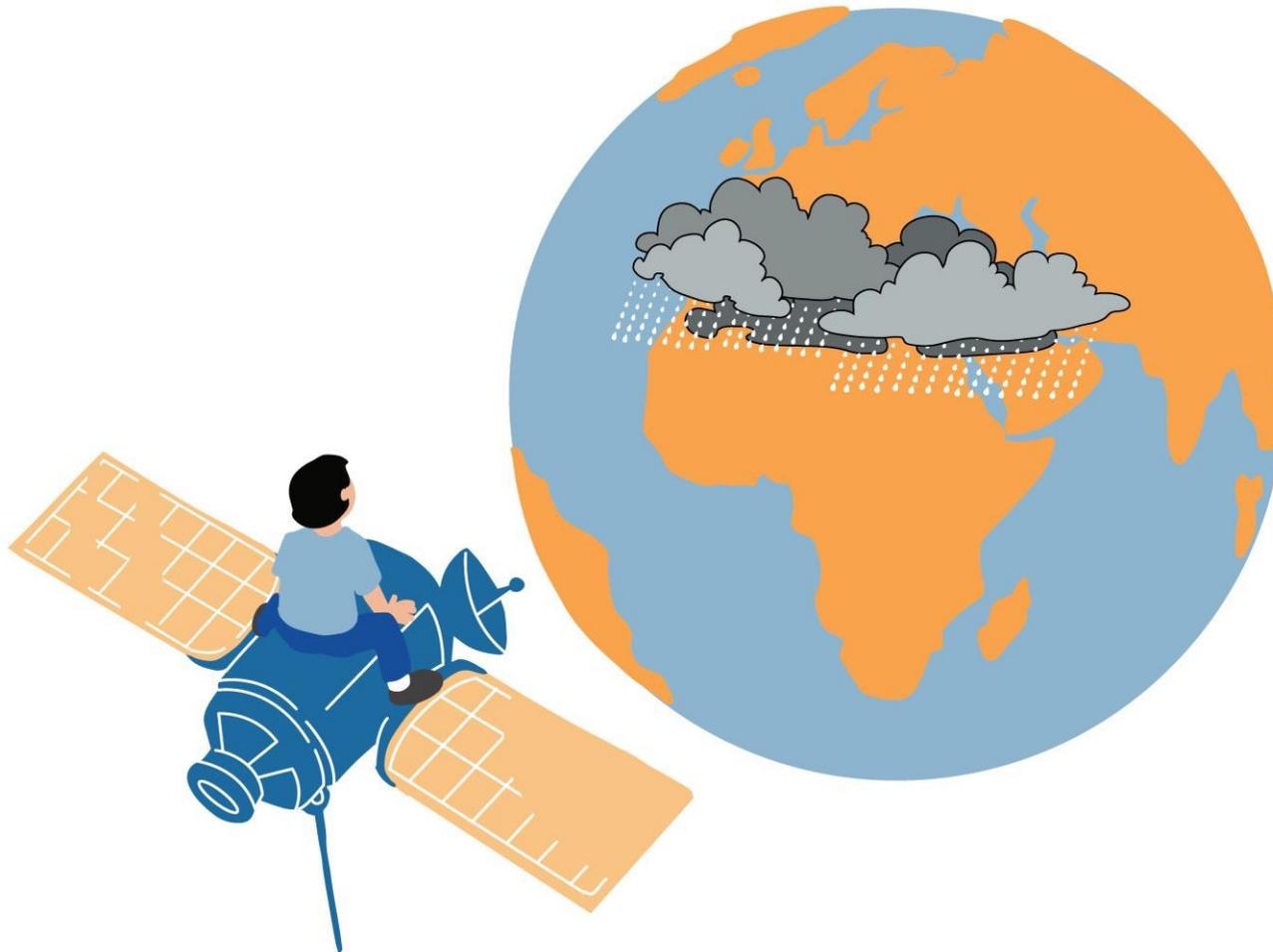




Treino metacognitivo para a depressão

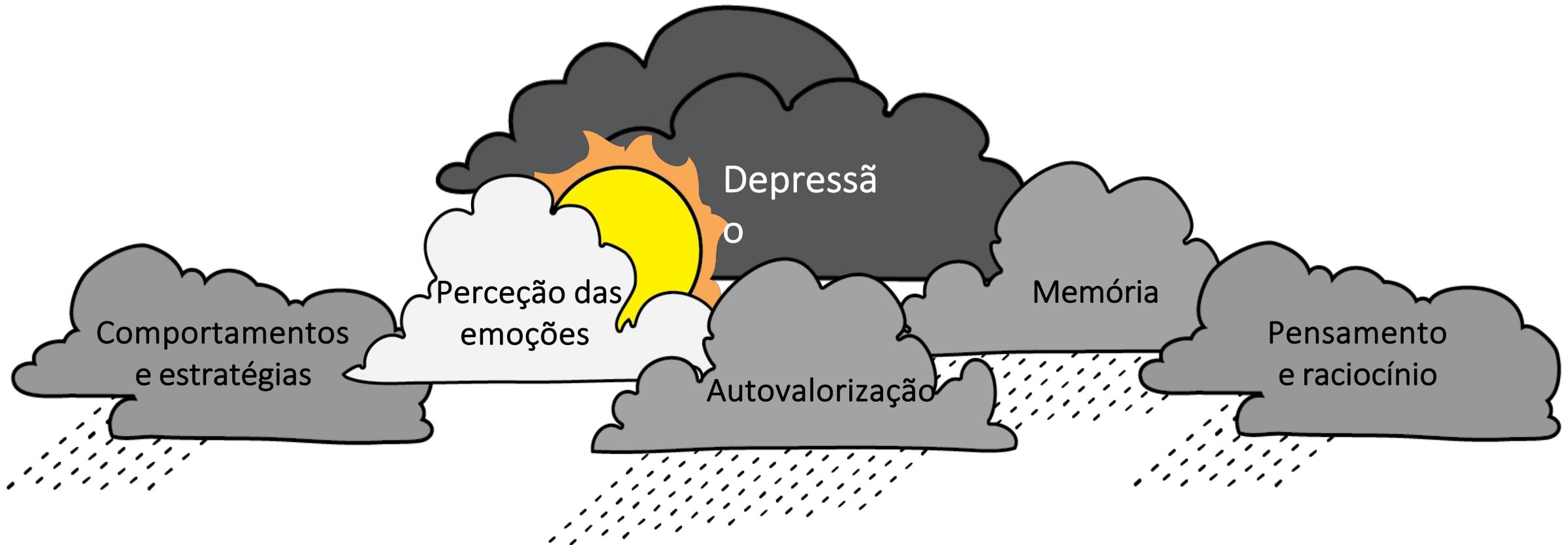


D-TMC: Posição do satélite





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 8 - Perceção das emoções



Percepção da linguagem corporal

Exemplo: Uma pessoa cruza os braços.





Percepção da linguagem corporal

Exemplo: Uma pessoa cruza os braços.

Porque acha que ela cruzou os braços?





O que é que ajuda a responder à pergunta?



O que é que ajuda a responder à pergunta?

- Conhecimento prévio sobre a pessoa → A pessoa tem tendência para ser ansiosa, arrogante, nervosa, etc.?



O que é que ajuda a responder à pergunta?

- **Conhecimento prévio sobre a pessoa** → A pessoa tem tendência para ser ansiosa, arrogante, nervosa, etc.?
- **Ambiente/situação** → Quando alguém cruza os braços no inverno, provavelmente é porque tem frio!



O que é que ajuda a responder à pergunta?

- **Conhecimento prévio sobre a pessoa** → A pessoa tem tendência para ser ansiosa, arrogante, nervosa, etc.?
- **Ambiente/situação** → Quando alguém cruza os braços no inverno, provavelmente é porque tem frio!
- **Auto-observação** → Quando é que cruzo os braços? (Tenha cuidado - não pode assumir sempre as razões dos seus comportamentos são as mesmas que as dos outros!)



O que é que ajuda a responder à pergunta?

- **Conhecimento prévio sobre a pessoa** → A pessoa tem tendência para ser ansiosa, arrogante, nervosa, etc.?
- **Ambiente/situação** → Quando alguém cruza os braços no inverno, provavelmente é porque tem frio!
- **Auto-observação** → Quando é que cruzo os braços? (Tenha cuidado - não pode assumir sempre as razões dos seus comportamentos são as mesmas que as dos outros!)
- **Expressões faciais (mímica)** → A outra pessoa parece irritada, amigável, etc.?



Como é que isto se relaciona com a depressão?



Como é que isto se relaciona com a depressão?

Estudos mostram que muitas pessoas com depressão ...

- têm dificuldade em avaliar as expressões emocionais dos outros
- e tendem a julgar as expressões faciais **neutras** como **tristes** ou **desaprovadoras**.



Com que emoções está familiarizado?



Emoções

- Felicidade
- Surpresa
- Medo
- Tristeza
- Raiva
- Nojo
- Vergonha
- Culpa



Emoções

- Felicidade
- Surpresa
- Medo
- Tristeza
- Raiva
- Nojo
- Vergonha
- Culpa

Emoções básicas

Sentimentos socialmente induzidas



Diferentes emoções básicas

Quem tem qual emoção?

???



???



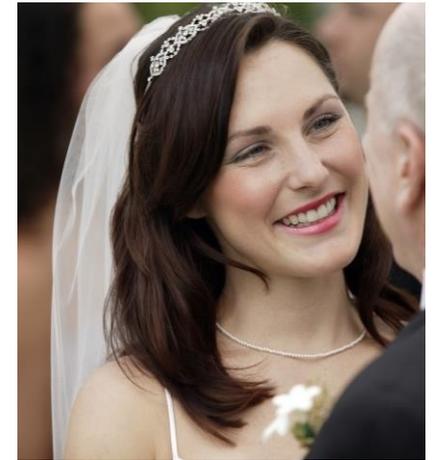
???



???



???





Diferentes emoções básicas

Quem tem qual emoção?

Tristeza



Raiva



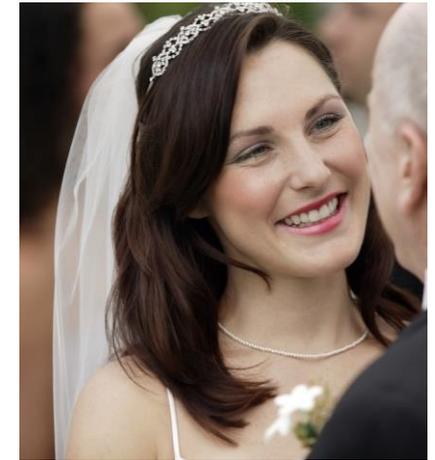
Nojo



Surpresa



Felicidade





Diferentes emoções básicas

O que é que vos ajudou nas avaliações?

Tristeza



Raiva



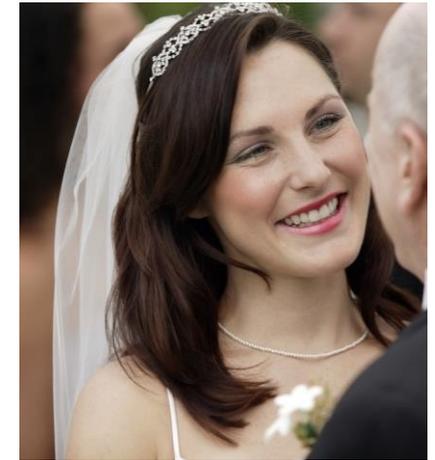
Nojo



Surpresa



Felicidade





Diferentes emoções básicas

Informações adicionais (pistas sobre a situação) podem ajudar a revelar o que se está a passar no interior de alguém.

Tristeza



Raiva



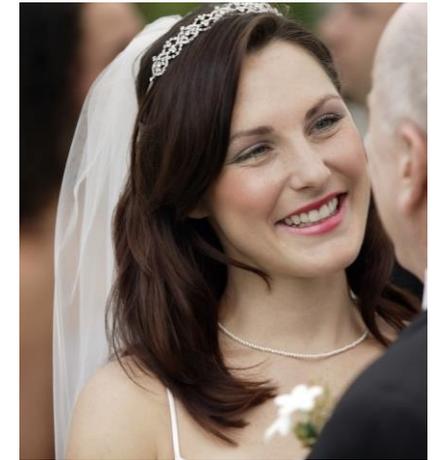
Nojo



Surpresa



Felicidade





1.



2.



3.



4.



5.



É mais difícil interpretar uma expressão quando não conhecemos a pessoa e não temos outras pistas!



1.



2.



3.



4.



5.



É mais difícil interpretar uma expressão quando não conhecemos a pessoa e não temos outras pistas!

Tente atribuir emoções específicas às figuras 1 a 5.



1.



raiva

2.



surpresa

3.



tristeza

4.



alegria

5.



ansiedade

É mais difícil interpretar uma expressão quando não conhecemos a pessoa e não temos outras pistas!

Tente atribuir emoções específicas às figuras 1 a 5.



1.



raiva

2.



surpresa

3.



tristeza

4.



alegria

5.



ansiedade

É mais difícil interpretar uma expressão quando não conhecemos a pessoa e não temos outras pistas!

Torna-se ainda mais difícil quando os sentimentos são menos intensos!



Exercício

Serão mostradas partes de uma imagem e possíveis interpretações.

Qual das quatro interpretações acha que é a mais provável?



1. Homem a tentar resolver um puzzle.
2. Homem a tocar música apaixonadamente.
3. Homem chateado com uma fatura.
4. Homem de luto pela morte do seu animal de estimação.

Foto cortada!





1. Homem a tentar resolver um puzzle.
2. Homem a tocar música apaixonadamente.
3. Homem chateado com uma fatura.
4. Homem de luto pela morte do seu animal de estimação.

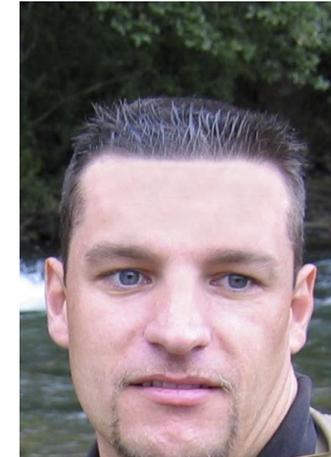
Concentração!





1. Homem a dar um murro.
2. Homem que acabou de pescar um peixe grande.
3. Homem a posar para uma fotografia com amigos.
4. Homem com nojo de uma carcaça de animal.

Foto cortada!





1. Homem a dar um murro.
2. Homem que acabou de pescar um peixe grande.
3. Homem a posar para uma fotografia com amigos.
4. Homem com nojo de uma carcaça de animal.

Orgulhoso!





1. Homem alarmado com um dedo ensanguentado.
2. Homem chateado com café entornado.
3. Homem entusiasmado com um bolo de aniversário.
4. Homem chocado com uma mensagem.

Foto cortada!





1. Homem alarmado com um dedo ensanguentado.
2. Homem chateado com café entornado.
3. Homem entusiasmado com um bolo de aniversário.
4. Homem chocado com uma mensagem.

Felicidade!





1. Homem chocado por um acidente de viação.
2. Homem satisfeito com uma oferta surpreendentemente boa.
3. Homem a admirar um mágico a atuar na rua.
4. Homem zangado com o seu carro bloqueado no estacionamento.

Foto cortada!





1. Homem chocado por um acidente de viação.
2. Homem satisfeito com uma oferta surpreendentemente boa.
3. Homem a admirar um mágico a atuar na rua.
4. Homem zangado com o seu carro bloqueado no estacionamento.

Surpresa!





Primeiras conclusões!

- As expressões faciais e os gestos nem sempre são fáceis de interpretar!



Primeiras conclusões!

- As expressões faciais e os gestos nem sempre são fáceis de interpretar!
- Por vezes, uma doença (p. ex., doença de Parkinson) ou uma substância (p. ex., Toxina botulínica/Botox®, antipsicóticos) pode levar à redução das expressões faciais. Este facto torna ainda mais difícil tirar conclusões claras sobre a vida emocional da pessoa.



Primeiras conclusões!

- As expressões faciais e os gestos nem sempre são fáceis de interpretar!
- Por vezes, uma doença (p. ex., doença de Parkinson) ou uma substância (p. ex., Toxina botulínica/Botox®, antipsicóticos) pode levar à redução das expressões faciais. Este facto torna ainda mais difícil tirar conclusões claras sobre a vida emocional da pessoa.
- Devem ser consultados conhecimentos adicionais sobre a pessoa antes de as expressões faciais e os gestos poderem ser interpretados com certeza.



Imagine que entra num banco e encontra o seguinte consultor:





Pode avaliar a situação com base no seu humor



O seu humor é:



feliz



triste



zanga

Pensamentos possíveis:



Pode avaliar a situação com base no seu humor



O seu humor é:

Pensamentos possíveis:



feliz

Ele tem bom aspeto. Vamos ouvir os seus conselhos.



triste

Ele é tão jovem e já tem tanto sucesso. De certeza que ele me acha ridículo.



zanga

Ele sabe que pode vender-me tudo. Ele quer roubar-me.



Segundas conclusões

- Estudos demonstram que o próprio humor influencia a forma como se interpreta as expressões faciais e os gestos dos outros!





Segundas conclusões

- Estudos demonstram que o próprio humor influencia a forma como se interpreta as expressões faciais e os gestos dos outros!
- Quando estamos deprimidos, assumimos frequentemente que os outros estão a rejeitar-nos ("ler pensamentos negativos dos outros").





Segundas conclusões

- Estudos demonstram que o próprio humor influencia a forma como se interpreta as expressões faciais e os gestos dos outros!
- Quando estamos deprimidos, assumimos frequentemente que os outros estão a rejeitar-nos ("ler pensamentos negativos dos outros").
- Muitas vezes não vemos os sinais emocionais através de "óculos cor-de-rosa", mas sim interpretamo-los através de lentes cinzentas.





Para que servem as
emoções?



???



Para que servem as emoções?



1. As emoções são utilizadas para a **comunicação**

- As emoções manifestam-se nas expressões faciais. Muitas vezes transmitem informações mais rapidamente do que palavras, por vezes mesmo antes de estarmos conscientes delas ("instinto").



Para que servem as emoções?



1. As emoções são utilizadas para a **comunicação**

- As emoções manifestam-se nas expressões faciais. Muitas vezes transmitem informações mais rapidamente do que palavras, por vezes mesmo antes de estarmos conscientes delas ("instinto").

O que é que uma expressão abatida pode indicar-me a mim ou aos outros?

- Outros: ???
- A mim próprio: ???



Para que servem as emoções?



1. As emoções são utilizadas para a **comunicação**

- As emoções manifestam-se nas expressões faciais. Muitas vezes transmitem informações mais rapidamente do que palavras, por vezes mesmo antes de estarmos conscientes delas ("instinto").

O que é que uma expressão abatida pode indicar-me a mim ou aos outros?

- **Outros:** Está a precisar de ajuda
- **A mim próprio:** Estou exausto, sobrecarregado de trabalho, com conflitos não resolvidos



Para que servem as emoções?



2. As emoções preparam-nos para a **ação**.

- Permitem-nos agir rapidamente em situações importantes sem termos de pensar no assunto.



Para que servem as emoções?



2. As emoções preparam-nos para a **ação**.

- Permitem-nos agir rapidamente em situações importantes sem termos de pensar no assunto.

Poderá o desânimo também provocar comportamentos positivos?

- ???



Para que servem as emoções?



2. As emoções preparam-nos para a **ação**.

- Permitem-nos agir rapidamente em situações importantes sem termos de pensar no assunto.

Poderá o desânimo também provocar comportamentos positivos?

- Retirada (lamber a ferida) /Isolamento
- Retirar-se de uma situação assoberbante e tirar tempo para recarregar as baterias
- Desistir de objetivos inatingíveis e irrealistas



Para que servem as emoções?



3. As emoções garantem que nos sentimos **vivos!**

- Sem sentimentos negativos, não teríamos sentimentos positivos!



As nossas emoções refletem sempre a realidade?





As nossas emoções refletem sempre a realidade?

- Não, as nossas emoções nem sempre são "correctas"!





As nossas emoções refletem sempre a realidade?

- Não, as nossas emoções nem sempre são "correctas"!
 - Quando me sinto inútil, isso não significa que eu não tenha valor!





As nossas emoções refletem sempre a realidade?

- Não, as nossas emoções nem sempre são "correctas"!
 - Quando me sinto inútil, isso não significa que eu não tenha valor!
 - Por vezes, os nossos sentimentos não são fiáveis!





As nossas emoções refletem sempre a realidade?



- Não, as nossas emoções nem sempre são "correctas"!
 - Quando me sinto inútil, isso não significa que eu não tenha valor!
 - Por vezes, os nossos sentimentos não são fiáveis!
- As pessoas com depressão tendem a utilizar o "**raciocínio emocional**", o que significa que acreditam que os seus sentimentos negativos expressam exatamente o que está realmente a acontecer ("Sinto-me mal-amado – emtão é porque ninguém me ama!").



Pontos de aprendizagem



Pontos de aprendizagem

- O comportamento que acompanha as emoções é muito eficaz. Tem muitas funções e é importante para a sobrevivência.



Pontos de aprendizagem

- O comportamento que acompanha as emoções é muito eficaz. Tem muitas funções e é importante para a sobrevivência.
- Mas as emoções nem sempre são "factos". Só porque me sinto rejeitado, isso não significa que de facto seja rejeitado.



Pontos de aprendizagem

- O comportamento que acompanha as emoções é muito eficaz. Tem muitas funções e é importante para a sobrevivência.
- Mas as emoções nem sempre são "factos". Só porque me sinto rejeitado, isso não significa que de facto seja rejeitado.
- As expressões faciais e os gestos das outras pessoas são pistas importantes para as suas emoções. No entanto, podemo-nos enganar!



Pontos de aprendizagem

- Para avaliar outras pessoas, considere outras informações para além das suas expressões faciais (conhecimento prévio da pessoa, a situação atual, etc.), ou pergunte diretamente o que estão a sentir.



Pontos de aprendizagem

- Para avaliar outras pessoas, considere outras informações para além das suas expressões faciais (conhecimento prévio da pessoa, a situação atual, etc.), ou pergunte diretamente o que estão a sentir.
- O seu próprio humor tem um grande impacto na forma como percepciona o mundo à sua volta.



Ronda final

- O que é que foi mais importante para si hoje?
- Que 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!

