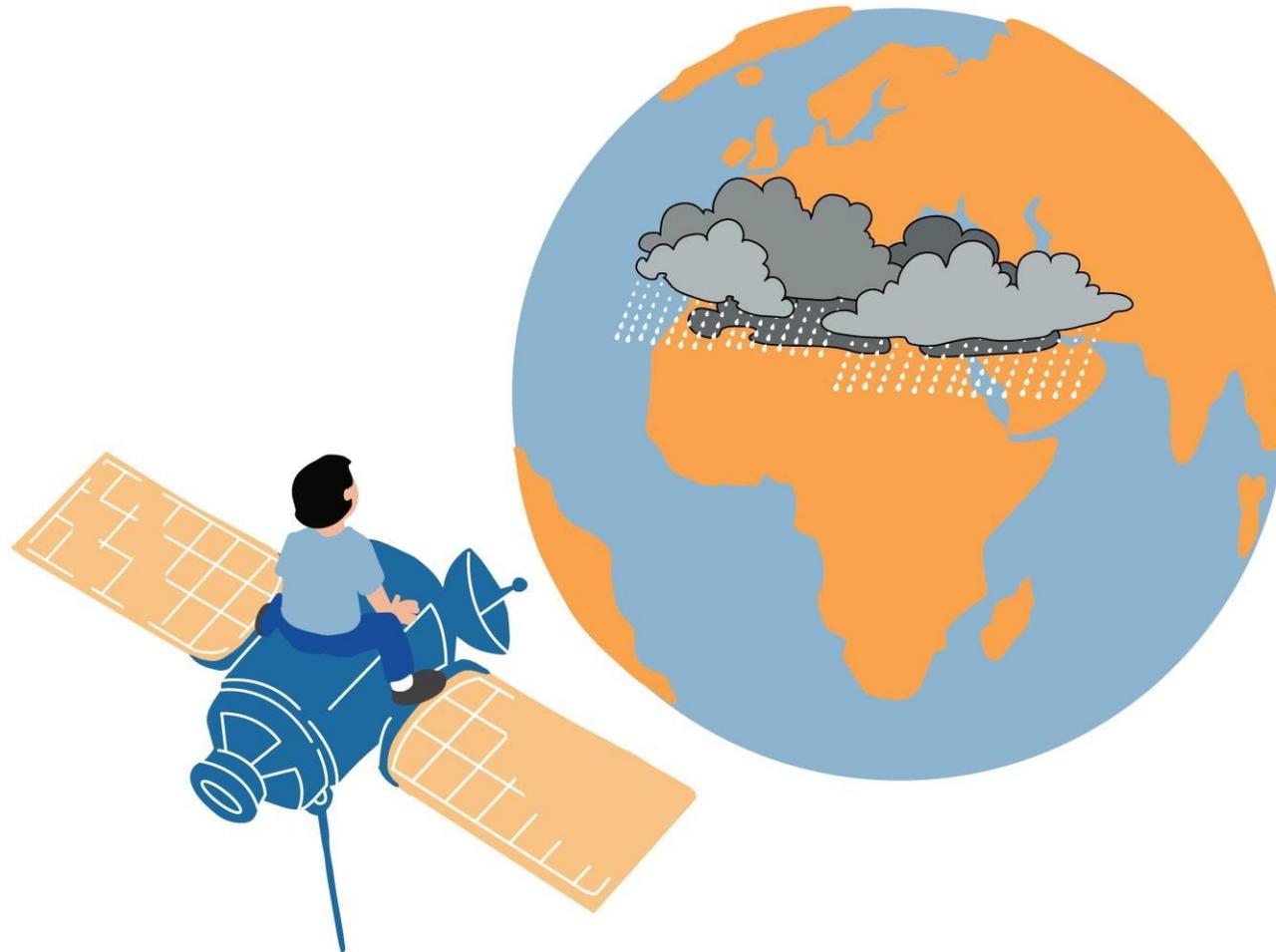




Treino metacognitivo para a depressão

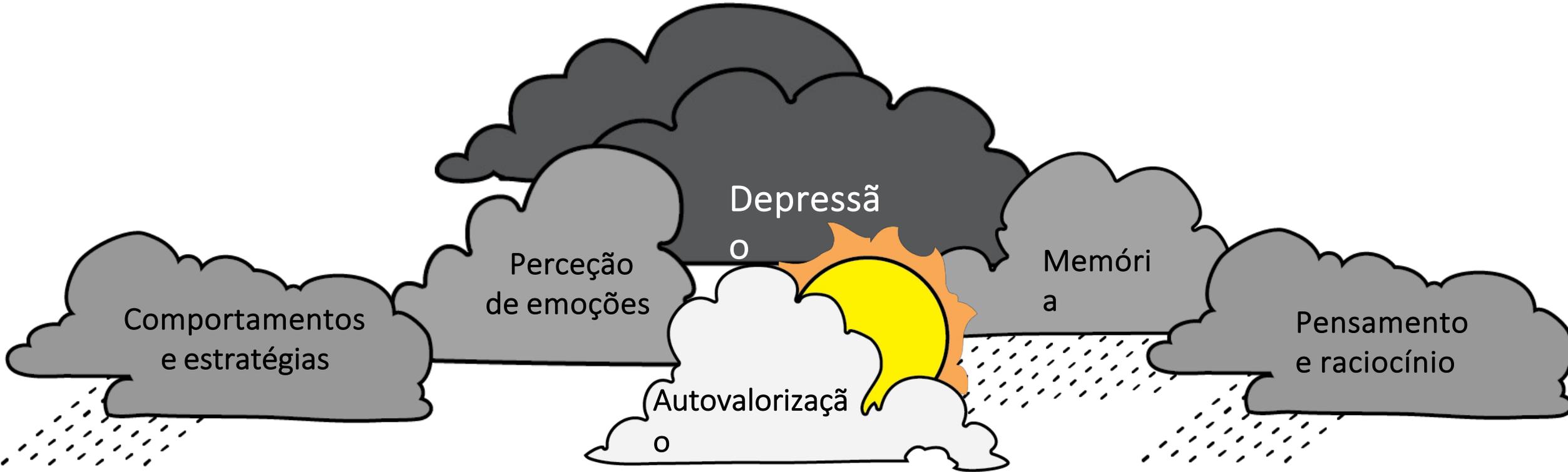


D-TMC: Posição do satélite





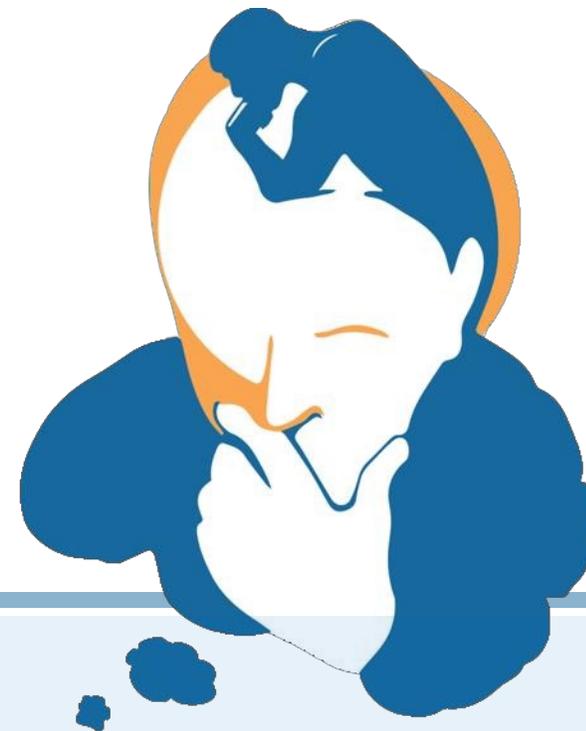
Tópico de hoje





Sessão anterior

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



Sessão de treino

D-TMC 4 - Autovalorização



Autovalorização: O que é?





Autovalorização: O que é?

- O *valor* que uma pessoa atribui a *si própria*.





Autovalorização: O que é?

- O *valor* que uma pessoa atribui a *si própria*.
- A autovalorização é subjectiva.





Autovalorização: O que é?

- O *valor* que uma pessoa atribui a *si própria*.
- A autovalorização é subjectiva.
- Em nada tem nada a ver com a forma como os outros o percebem.





O que caracteriza as pessoas com elevada autoestima?

- Voz: ???
- Mimica/Gestos: ???
- Postura: ???





Observável exteriormente

- Voz: clara, bem articulada, volume adequado
- Mimica/Gestos: contacto visual, utilização de gestos para enfatizar os pontos principais
- Postura: erecta, de frente para os outros, relaxado





Observável exteriormente

- Voz: clara, bem articulada, volume adequado
- Mimica/Gestos: contacto visual, utilização de gestos para enfatizar os pontos principais
- Postura: erecta, de frente para os outros, relaxado



O comportamento confiante pode ser praticado! "Finge até conseguires" (Venus Williams)

Fake it 'til you make it



Exercício corporal

Agora, por favor, levante-se e assuma uma postura erecta. Levante o peito. Coloque os ombros para trás e mantenha a cabeça direita. Permaneça nesta posição durante alguns segundos.





Exercício corporal

Agora, por favor, levante-se e assuma uma postura erecta. Levante o peito. Coloque os ombros para trás e mantenha a cabeça direita. Permaneça nesta posição durante alguns segundos.

De que é que se apercebe? Que mudanças nota?





Não diretamente observável





Não diretamente observável

- Confiante nas suas próprias capacidades.





Não diretamente observável

- Confiante nas suas próprias capacidades.
- Aceitar os próprios erros ou fracassos (sem desvalorização de si próprio como um todo).





Não diretamente observável

- Confiante nas suas próprias capacidades.
- Aceitar os próprios erros ou fracassos (sem desvalorização de si próprio como um todo).
- Introspetivo, pronto a aprender (mesmo com erros ou fracassos).





Não diretamente observável

- Confiante nas suas próprias capacidades.
- Aceitar os próprios erros ou fracassos (sem desvalorização de si próprio como um todo).
- Introspetivo, pronto a aprender (mesmo com erros ou fracassos).
- Atitude positiva em relação a si próprio, por exemplo, elogiando-se a si próprio por um sucesso.





Fontes de autovalorização





Fontes de autovalorização

adaptado de Potreck-Rose & Jacob, 2003

- A autovalorização não é constante. Pode variar entre diferentes actividades.





Fontes de autovalorização

adaptado de Potreck-Rose & Jacob, 2003

- A autovalorização não é constante. Pode variar entre diferentes actividades.
- O ponto crucial para a nossa autovalorização é se prestamos atenção apenas às nossas fraquezas ("prateleiras vazias") ou também aos nossos pontos fortes e capacidades ("prateleiras cheias").





As pessoas com baixa autovalorização...

- Tendem a prestar atenção apenas às prateleiras vazias, onde se vêem como um "fracasso".



Fracasso!



As pessoas com baixa autovalorização...

- Tendem a prestar atenção apenas às prateleiras vazias, onde se vêem como um "fracasso".
- Tendem a fazer avaliações *globais* do seu valor próprio ("não valho nada").



Fracasso!



As pessoas com baixa autovalorização...

- Tendem a prestar atenção apenas às prateleiras vazias, onde se vêem como um "fracasso".
- Tendem a fazer avaliações *globais* do seu valor próprio ("não valho nada").
- Não diferenciam a pessoa como um todo e um comportamento (algo mal sucedido = fracasso).





Nada se retém...

Um bom ouvinte; lembra-se dos aniversários; apoia os outros com alegria; honesto ...

Atualmente desempregado; reprovou num exame ...

Satisfeito com o seu cabelo e tem uma pele bonita, mas acha que é demasiado baixo ...



Relações

Trabalho

Desporto

Tempo livre

Aparência

Passatempos

Não sabe apanhar uma bola; não sabe lançar muito longe; é um bom dançarino e diverte-se a fazê-lo ...

Bom a decorar o apartamento; Gosta de cozinhar para os outros ...

Um membro do coro fiável; com um bom sentido de ritmo ...



Nada se retém...

Um bom ouvinte; lembra-se dos aniversários; apoia os outros com alegria; honesto ...

Atualmente desempregado; reprovou num exame ...

Satisfeito com o seu cabelo e tem uma pele bonita, mas acha que é demasiado baixo ...

Relações

Trabalho

Desporto

Tempo livre

Aparência

Passatempos

Não sabe apanhar uma bola; não sabe lançar muito longe; é um bom dançarino e diverte-se a fazê-lo ...

Bom a decorar o apartamento; Gosta de cozinhar para os outros ...

Um membro do coro fiável; com um bom sentido de ritmo ...

A que áreas poderia dar mais atenção? Que "pontos fortes perdidos" poderia encontrar?



Recordar os seus pontos fortes "Como é que eu encontro tesouros perdidos?"



Recordar os seus pontos fortes "Como é que eu encontro tesouros perdidos?"

Uma afirmação que pode atrapalhar: "O autoelogio é orgulhoso!"



Recordar os seus pontos fortes "Como é que eu encontro tesouros perdidos?"

1. Considere os seus pontos fortes:

Em que é que tenho tido sucesso? Em que é que já recebi elogios? O que é que os outros gostam em mim? Onde é que já fui bem sucedido?

Exemplo: Sou bom em trabalhos manuais ...



Recordar os seus pontos fortes "Como é que eu encontro tesouros perdidos?"

1. Considere os seus pontos fortes:

Em que é que tenho tido sucesso? Em que é que já recebi elogios? O que é que os outros gostam em mim? Onde é que já fui bem sucedido?

Exemplo: Sou bom em trabalhos manuais ...

2. Imagine uma situação concreta:

Quando e onde? O que é que eu fiz especificamente, ou quem é que me deu essa confirmação?

Exemplo: Ontem ajudei com sucesso uma amiga a renovar o seu apartamento ...



Recordar os seus pontos fortes "Como é que eu encontro tesouros perdidos?"

1. Considere os seus pontos fortes:

Em que é que tenho tido sucesso? Em que é que já recebi elogios? O que é que os outros gostam em mim? Onde é que já fui bem sucedido?

Exemplo: Sou bom em trabalhos manuais ...

2. Imagine uma situação concreta:

Quando e onde? O que é que eu fiz especificamente, ou quem é que me deu essa confirmação?

Exemplo: Ontem ajudei com sucesso uma amiga a renovar o seu apartamento ...

3. Escreva-o!

Acrescente regularmente à sua lista. Nos maus momentos, reveja-a.

Exemplo: Escreva sobre momentos em que as coisas estão a correr bem ou em que recebeu um elogio.



Compararmo-nos com os outros



Compararmo-nos com os outros

Costuma comparar-se com os outros?

Se sim, com quem é que se compara?

Como é que se sai nestas comparações?



Compararmo-nos com os outros

Rapidamente e sem darmos por isso, comparamo-nos com os outros. É normal.

Com quem e em que áreas nos comparamos pode influenciar a nossa autovalorização:

- Se, ao comparar-se, ficar sempre aquém das expectativas porque o "ideal" é inatingível ou porque a comparação é injusta, então a sua autovalorização sofre.





Exemplos de comparações injustas?

- Uma pessoa que compara a sua aparência com as imagens de celebridades ou influenciadores digitais (que são frequentemente retocadas com edição de imagem profissional)



Exemplos de comparações injustas?

- Uma pessoa que compara a sua aparência com as imagens de celebridades ou influenciadores digitais (que são frequentemente retocadas com edição de imagem profissional)
- Funcionários que comparam as suas realizações com as do fundador da empresa (que tem mais experiência profissional, formação diferente, etc.).



Exemplos de comparações injustas?

- Uma pessoa que compara a sua aparência com as imagens de celebridades ou influenciadores digitais (que são frequentemente retocadas com edição de imagem profissional)
- Funcionários que comparam as suas realizações com as do fundador da empresa (que tem mais experiência profissional, formação diferente, etc.).
- Uma pessoa que não inclui todas as áreas da vida quando está a avaliar uma pessoa aparentemente "perfeita".



O que é que estas 5 pessoas têm em comum?

Robbie Williams

Billie Eilish

Jim Carrey

J.K. Rowling

Adele





O que é que estas 5 pessoas têm em comum?



Robbie Williams

Billie Eilish

Jim Carrey

J.K. Rowling

Adele



São famosos, ricos, atraentes e bem sucedidos?





O que é que estas 5 pessoas têm em comum?



Robbie Williams

Billie Eilish

Jim Carrey

J.K. Rowling

Adele



São famosos, ricos, atraentes e bem sucedidos?

MAS: Cada uma destas pessoas famosas tem ou teve problemas psicológicos.





Uma "vida perfeita"?

Robbie Williams tornou-se famoso como membro da banda Take That, que acabou por abandonar devido ao consumo de drogas. Mais tarde, iniciou uma carreira de sucesso como cantor. Em fevereiro de 2007, foi internado numa clínica por **dependência de comprimidos** e **depressão**.

Billie Eilish é uma cantora e compositora americana premiada que aborda os seus problemas mentais nas suas canções. Ela sofre de depressão e fala sobre **pensamentos suicidas, ansiedade e solidão** em entrevistas. Na canção "bury a friend", descreve o facto de, por vezes, se sentir como o seu próprio inimigo.

O cómico e ator **Jim Carrey** sofreu durante muitos anos de uma **depressão grave**. Inicialmente, os medicamentos antidepressivos ajudaram-no a ultrapassar os períodos de depressão. Atualmente, deixou de tomar medicamentos antidepressivos e está a utilizar com sucesso outras estratégias (como uma dieta equilibrada e psicoterapia) para tratar a sua depressão.

J.K. Rowling é a autora de sucesso da popular série de livros Harry Potter. Lutou contra a **depressão**. Em parte, processou isso nas suas histórias emocionantes de um jovem feiticeiro. Nos seus livros, os Dementors, que roubavam as almas, simbolizam a impiedade dos pensamentos depressivos.

A cantora e compositora britânica de renome mundial **Adele** sofreu de **depressão pós-parto** após o nascimento do seu filho Angelo, bem como de ansiedade após o seu divórcio. Ela processou essas experiências num dos seus álbuns.



Perfeição - um padrão demasiado elevado?





Perfeição - um padrão demasiado elevado?

- "Não posso cometer erros."





Perfeição - um padrão demasiado elevado?

- "Não posso cometer erros."
- É verdade? Consegue ler o texto que se segue?





Perfeição - um padrão demasiado elevado?

- Perfeição – um padrão demasiado elevado!
- Este texto é desafiando a mostrar-lhe que é fácil fazer erros. Muitas das letras estão trocadas, mas ainda se pode ler a mensagem. Por isso, é fácil fazer erros. Os erros não afetam totalmente o resultado.





Perfeição - um padrão demasiado elevado?



- Mesmo em trabalhos repetitivos, é normal que haja uma taxa de erro de 5%. Errar é humano!
- A busca pela perfeição pode resultar em sentimentos de infelicidade e ansiedade.
 - Muitos músicos ou atletas de competição, de quem se espera perfeição, desenvolveram perturbações de ansiedade devido ao medo de falhar.



Dicas para melhorar o humor e a autovalorização

???



Dicas para melhorar o humor e a autovalorização

- Diário da alegria: anotar todas as noites as coisas que correram bem. Percorra-as na sua mente.
- Aceite os elogios e anote-os o mais breve possível para que, nos momentos difíceis, possa voltar a eles (guarde-os de reserva!).
- O que escrevemos no papel é muitas vezes percebido com mais precisão do que as memórias, que durante o mau humor não estão disponíveis de forma fiável e podem ser imprecisas.





Dicas para melhorar o humor e a autovalorização

- Actividades positivas: Faça coisas que sejam boas para si, se possível com outras pessoas (por exemplo, ver um filme, ir a um café ou dar um passeio).
- Praticar uma atividade física durante pelo menos 20 minutos - não demasiado extenuante - possivelmente uma combinação de exercícios cardiovasculares e de treino de força.
- Ouça a sua música favorita para se sentir bem!
- Utilizar a aplicação COGITO.



Pontos de aprendizagem



Pontos de aprendizagem

- A autovalorização é o valor que uma pessoa atribui a si própria.



Pontos de aprendizagem

- A autovalorização é o valor que uma pessoa atribui a si própria.
- Tente ter em conta a sua autovalorização em diferentes áreas da vida (trabalho, tempo livre, relacionamentos, etc.), e faça o seu melhor para as fortalecer!



Pontos de aprendizagem

- A autovalorização é o valor que uma pessoa atribui a si própria.
- Tente ter em conta a sua autovalorização em diferentes áreas da vida (trabalho, tempo livre, relacionamentos, etc.), e faça o seu melhor para as fortalecer!
- Procure os seus pontos fortes esquecidos e trabalhe no sentido de uma auto-consciência equilibrada, por exemplo, mantendo um diário de alegria.



Pontos de aprendizagem

- A autovalorização é o valor que uma pessoa atribui a si própria.
- Tente ter em conta a sua autovalorização em diferentes áreas da vida (trabalho, tempo livre, relacionamentos, etc.), e faça o seu melhor para as fortalecer!
- Procure os seus pontos fortes esquecidos e trabalhe no sentido de uma auto-consciência equilibrada, por exemplo, mantendo um diário de alegria.
- Quando se comparar com os outros, tente ser justo consigo próprio! Não entre em competição com celebridades (ou conhecidos aparentemente perfeitos).



Trabalho de casa: A história de um conde ...



... O conde tornou-se muito, muito velho porque era um desfrutador da vida "por excelência". Nunca saía de casa sem uma mão-cheia de feijões no bolso. Não mastigava os feijões. Não, levava-os consigo para que pudesse reparar mais conscientemente nos momentos maravilhosos do dia e contá-los.

Por cada momento positivo que vivia ao longo do dia - por exemplo, uma conversa amigável na rua, uma mulher sorrindo, uma refeição deliciosa, um lugar à sombra no calor do meio-dia, um copo de bom vinho - por tudo o que agradava aos sentidos, deslocava um feijão do bolso direito do casaco para o esquerdo. Por vezes, mudava dois ou três feijões de uma só vez.

À noite, sentava-se em casa e contava os feijões no bolso esquerdo do casaco. Celebrava esses minutos. Desta forma, lembrava-se de quantos momentos agradáveis tinha vivido nesse dia, e isso fazia-o feliz. E, mesmo os dias em que contava apenas um feijão eram bem sucedidos - valia a pena viver.

Desconhecido



Ronda final

- O que foi mais importante para si hoje?
- Qual distorção do pensamento gostaria de praticar com 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!

