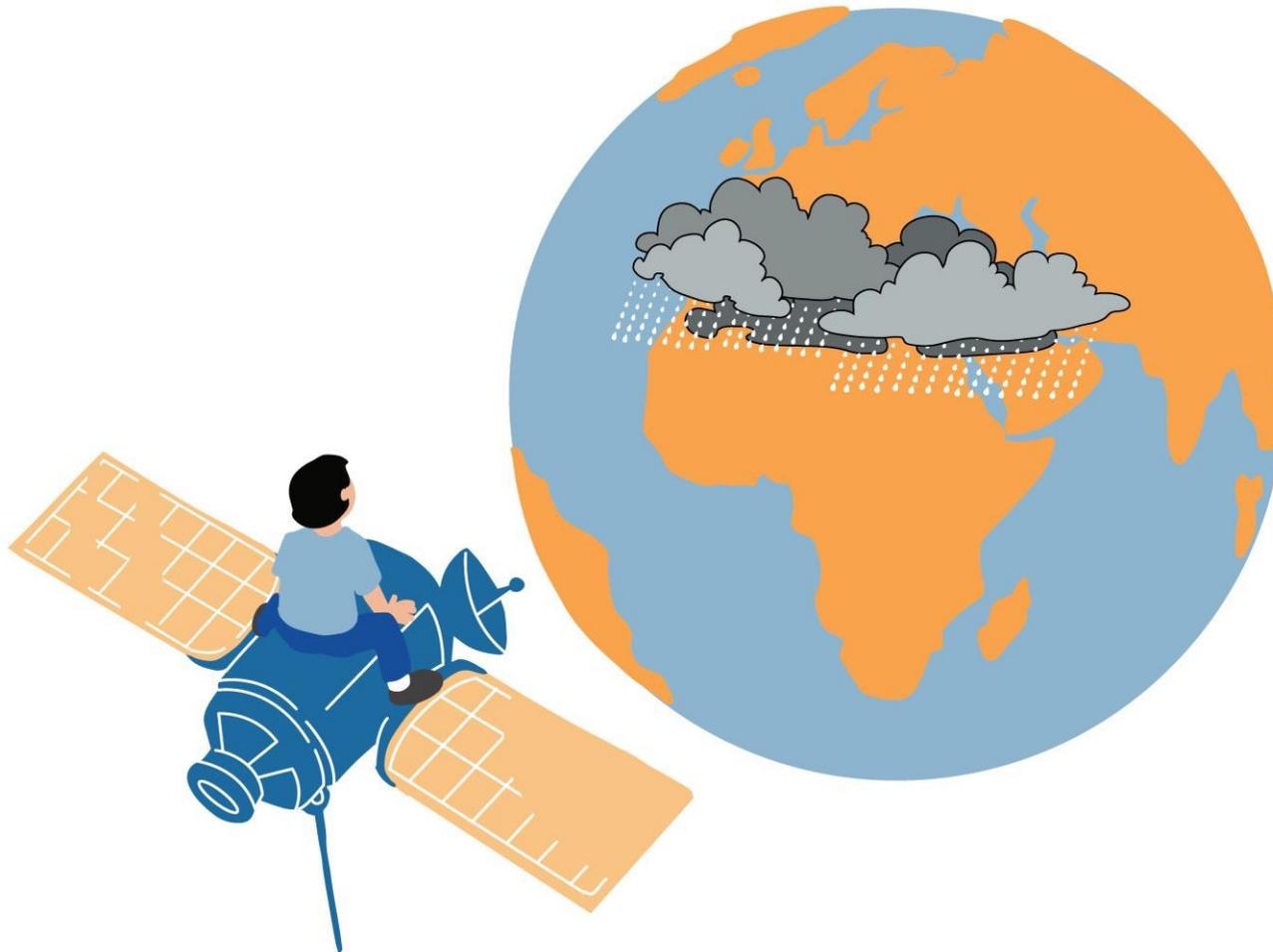




Treino metacognitivo para a depressão

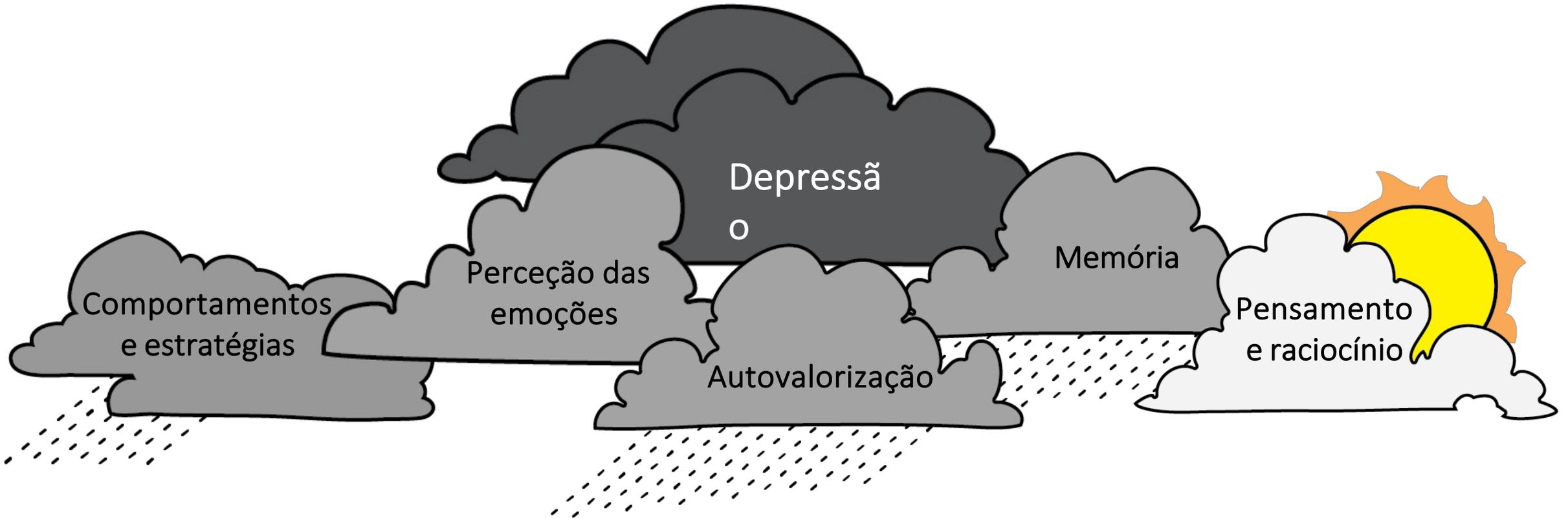


D-TMC: Posição do satélite





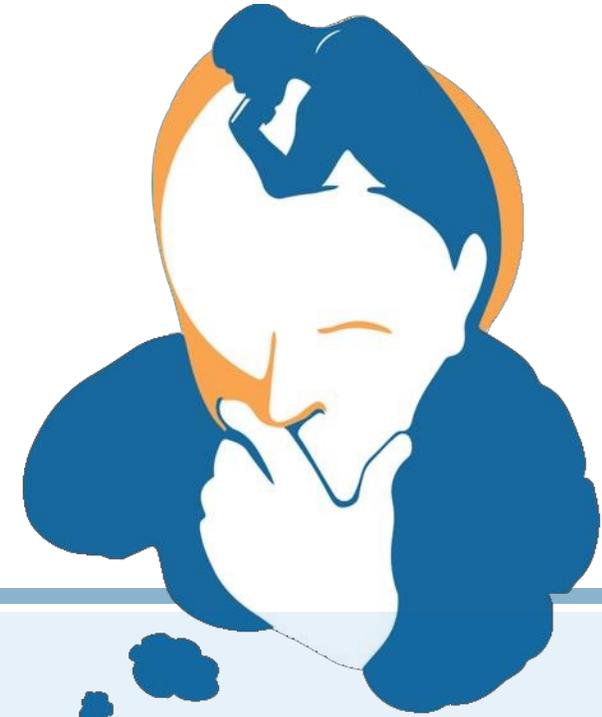
Tópico de hoje





Sessão anterior

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



Sessão de treino

D-TMC 7 - Pensamento e raciocínio 4



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.



Tirar conclusões precipitadas



Tirar conclusões precipitadas

Tirar conclusões precipitadas = Tomar decisões com base em muito pouca informação.



Tirar conclusões precipitadas e depressão

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



Tirar conclusões precipitadas e depressão

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

- Interpretar algo de forma negativa sem factos claros que sustentem essa conclusão.



Tirar conclusões precipitadas e depressão

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

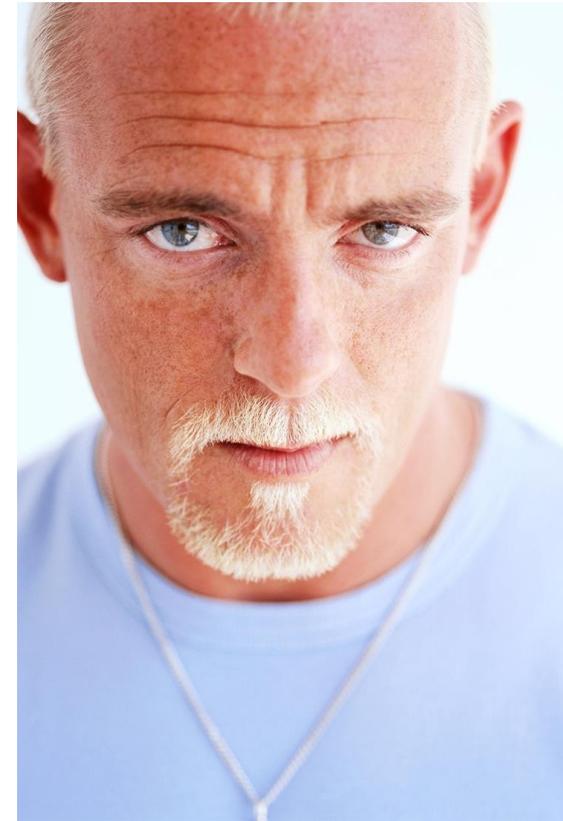
- Interpretar algo de **forma negativa** sem factos claros que sustentem essa conclusão.
- As estratégias típicas de pensamento depressivo são
 1. Leitura da mente e
 2. Adivinhação.



Tirar conclusões precipitadas e depressão

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

1. Leitura da mente:



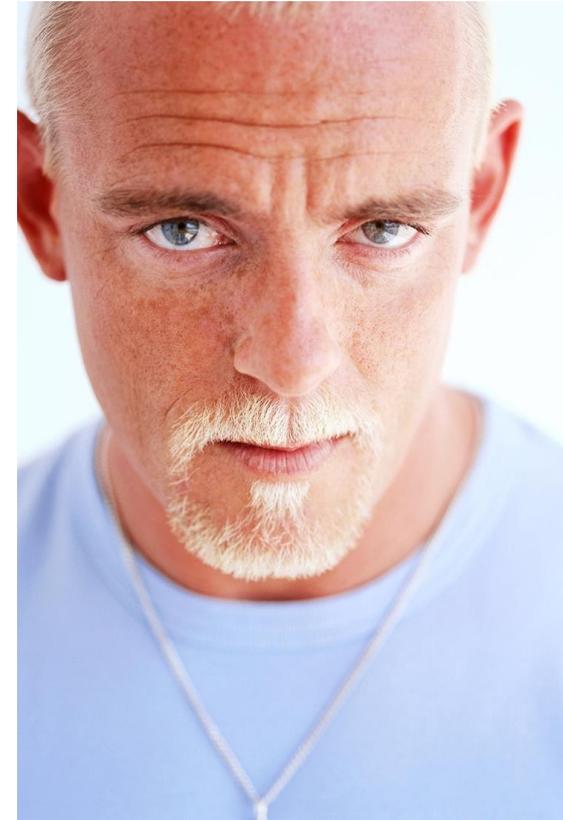


Tirar conclusões precipitadas e depressão

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

1. Leitura da mente:

- "Ler" os pensamentos dos outros ou assumir que os outros estão a ter pensamentos negativos sobre si.



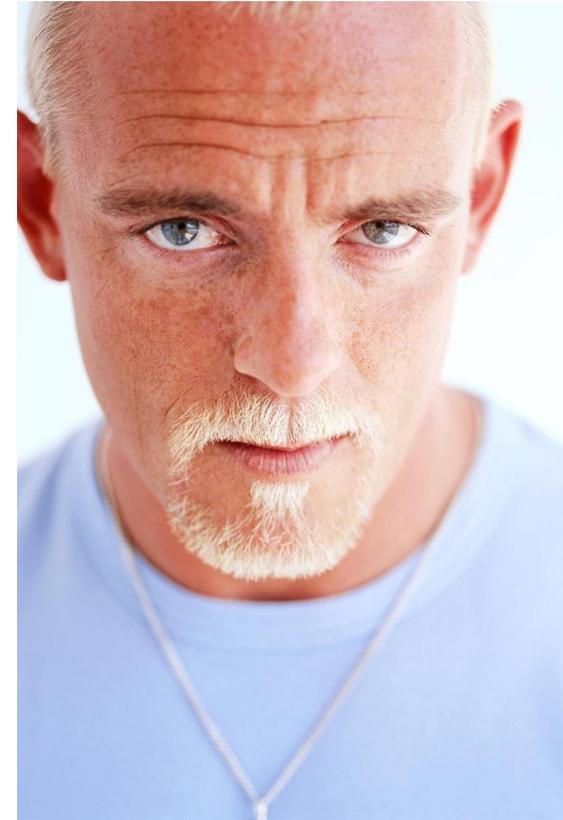


Tirar conclusões precipitadas e depressão

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

1. Leitura da mente:

- "Ler" os pensamentos dos outros ou assumir que os outros estão a ter pensamentos negativos sobre si.
- Pensar que alguém não gosta de si, sem os consultar.





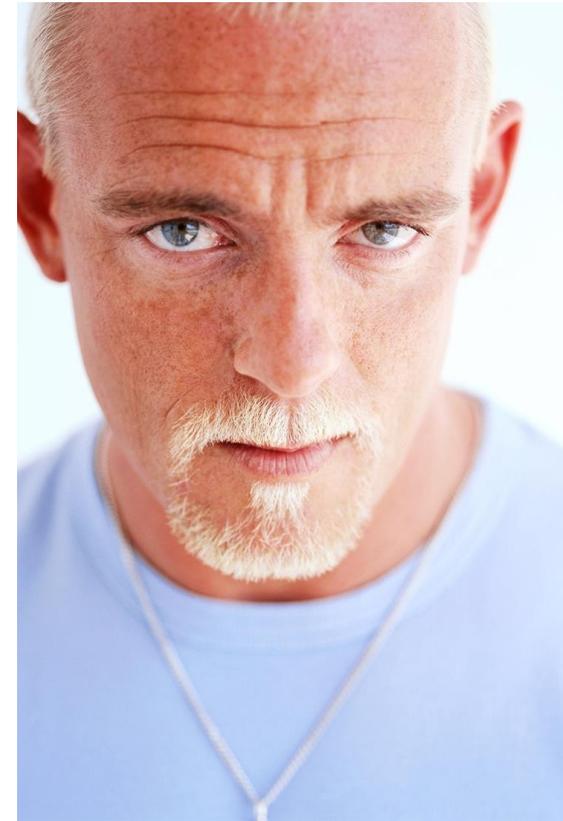
Tirar conclusões precipitadas e depressão

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

1. Leitura da mente:

- "Ler" os pensamentos dos outros ou assumir que os outros estão a ter pensamentos negativos sobre si.
- Pensar que alguém não gosta de si, sem os consultar.

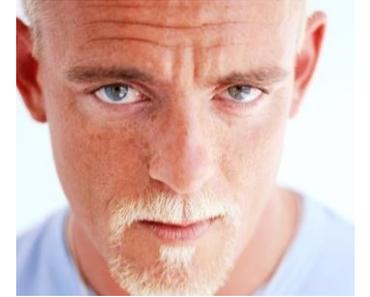
Está familiarizado com isto?





Leitura da mente

Qual seria um pensamento mais útil?

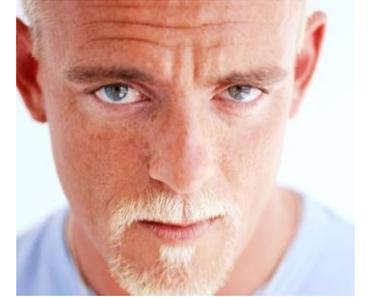


Evento	Assumir pensamentos negativos	Assumir pensamentos positivos ou neutros
As pessoas estão juntas e riem-se. Estão a olhar para si.	???	???



Leitura da mente

Qual seria um pensamento mais útil?

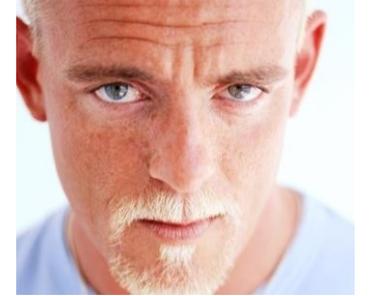


Evento	Assumir pensamentos negativos	Assumir pensamentos positivos ou neutros
As pessoas estão juntas e riem-se. Estão a olhar para si.	"Estão a rir-se de mim porque não gostam de mim."	???



Leitura da mente

Qual seria um pensamento mais útil?



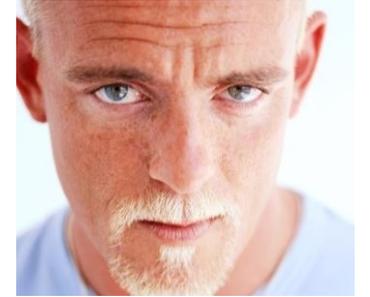
Evento	Assumir pensamentos negativos	Assumir pensamentos positivos ou neutros
As pessoas estão juntas e riem-se. Estão a olhar para si.	"Estão a rir-se de mim porque não gostam de mim."	"Eles estão a falar sobre algo engraçado." "Estão felizes por me verem!"



Tirar conclusões precipitadas:

Leitura da mente

Ou: "projetar" os seus pensamentos nos outros



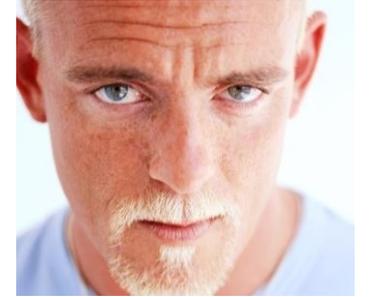


Tirar conclusões precipitadas:

Leitura da mente

Ou: "projetar" os seus pensamentos nos outros

A forma como eu me vejo e a forma como os outros me vêem são diferentes!





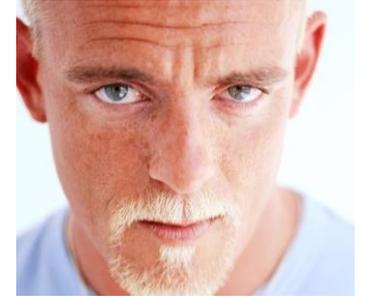
Tirar conclusões precipitadas:

Leitura da mente

Ou: "projetar" os seus pensamentos nos outros

A forma como eu me vejo e a forma como os outros me vêem são diferentes!

- Quando me sinto inútil, feio, etc., os outros podem não me ver da mesma forma.

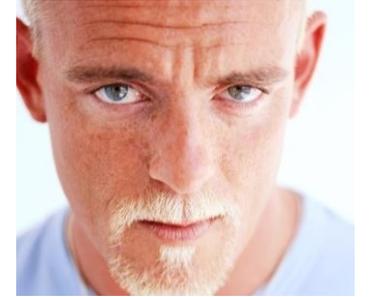




Tirar conclusões precipitadas:

Leitura da mente

- É útil tentar adivinhar o que os outros estão a pensar?

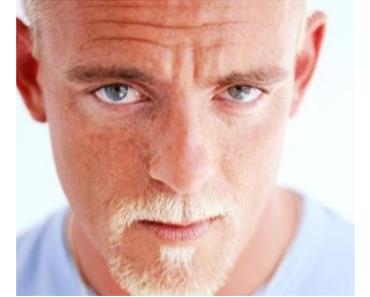




Tirar conclusões precipitadas:

Leitura da mente

- É útil tentar adivinhar o que os outros estão a pensar?
 - Benefícios? Riscos?

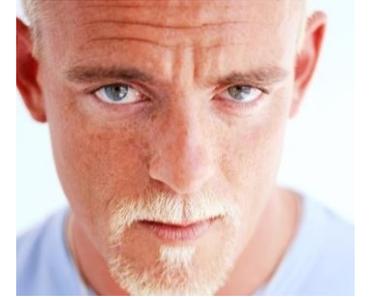




Tirar conclusões precipitadas:

Leitura da mente

- É útil tentar adivinhar o que os outros estão a pensar?
 - Benefícios? Riscos?
 - Se estivermos correctos, podemos ajustar o nosso comportamento, se necessário (por exemplo, afastando-nos dos "inimigos"). No entanto, se estivermos errados, isso pode causar preocupações e stress desnecessários.

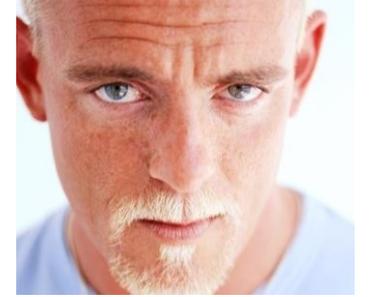




Tirar conclusões precipitadas:

Leitura da mente

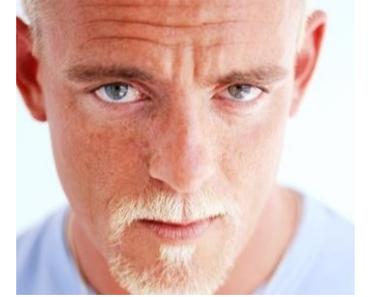
- É útil tentar adivinhar o que os outros estão a pensar?
 - Benefícios? Riscos?
 - Se estivermos correctos, podemos ajustar o nosso comportamento, se necessário (por exemplo, afastando-nos dos "inimigos"). No entanto, se estivermos errados, isso pode causar preocupações e stress desnecessários.
- Posso saber o que outra pessoa está a pensar?





Tirar conclusões precipitadas:

Leitura da mente



- É útil tentar adivinhar o que os outros estão a pensar?
 - Benefícios? Riscos?
 - Se estivermos correctos, podemos ajustar o nosso comportamento, se necessário (por exemplo, afastando-nos dos "inimigos"). No entanto, se estivermos errados, isso pode causar preocupações e stress desnecessários.
- Posso saber o que outra pessoa está a pensar?
 - Quando conheço bem uma pessoa, a probabilidade é maior. No entanto, nunca posso saber com certeza o que outra pessoa está a pensar.



Exercício: "O que é que o artista está a pensar?"



Exercício: "O que é que o artista está a pensar?"

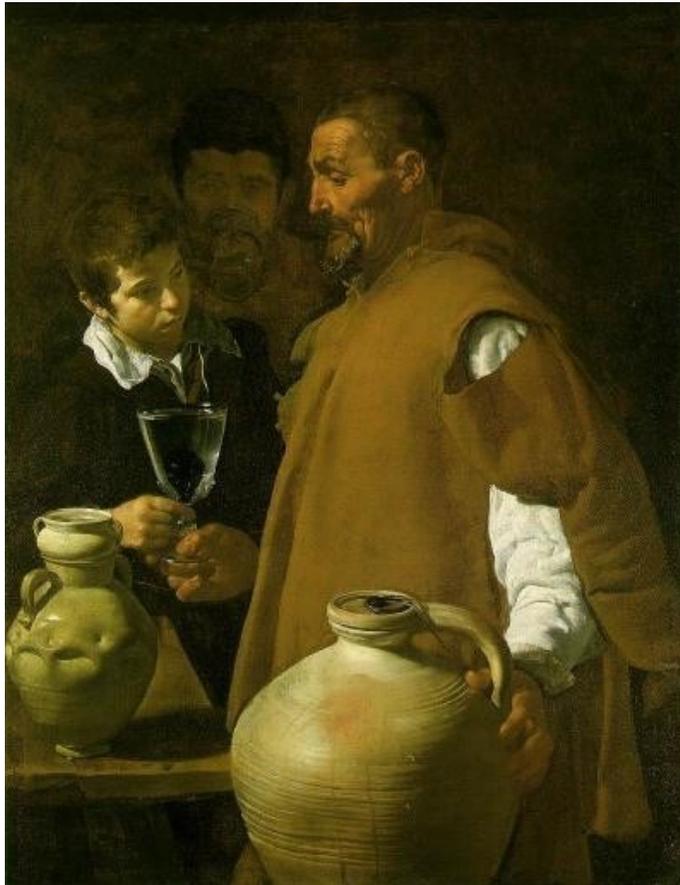
- Tente escolher o título correto da pintura clássica e excluir os títulos incorrectos.
- Discuta as razões *a favor e contra* os títulos sugeridos.
- Preste atenção aos pormenores da imagem que não se enquadram claramente nos possíveis títulos.



- a. Cansaço do mundo
- b. Em memória dos mortos
- c. Dois homens a contemplar a Lua
- d. O Eclipse Solar



- a. Cansaço do mundo
- b. Em memória dos mortos
- c. Dois homens a contemplar a Lua
(Caspar David Friedrich, 1819)
- d. O Eclipse Solar



- a. O misturador de veneno de Salamanca
- b. O vendedor de água de Sevilha
- c. Degustação de vinhos em Málaga
- d. O alcoólico de Madrid



- a. O misturador de veneno de Salamanca
- b. O vendedor de água de Sevilha
(Diego Velázquez, 1623)
- c. Degustação de vinhos em Málaga
- d. O alcoólico de Madrid



- a. A pedicura
- b. A rapariga desesperada
- c. O pé não pode ser salvo
- d. Gangrena





- a. A pedicura
(Edgar Degas, 1873)
- b. A rapariga desesperada
- c. O pé não pode ser salvo
- d. Gangrena





- a. Mensagem de morte
- b. A visita
- c. O literário de cabelos grisalhos
- d. Problemas eternos





- a. Mensagem de morte
- b. A visita
(Carl Spitzweg, 1849)
- c. O literário de cabelos grisalhos
- d. Problemas eternos





Conclusões precipitadas e depressão

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

2. Adivinhação:





Conclusões precipitadas e depressão

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

2. Adivinhação:

Antecipar que as coisas não vão correr bem - fazer previsões "sombrias" ou catastróficas.





Conclusões precipitadas e depressão

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

2. Adivinhação:

Antecipar que as coisas não vão correr bem - fazer previsões "sombrias" ou catastróficas.

Está familiarizado com isto?





Catastrofização

Situação: Quer ir às compras. Surge um pensamento: "Posso tropeçar e cair."





Catastrofização

Situação: Quer ir às compras. Surge um pensamento: "Posso tropeçar e cair."



Catastrofização:

- "Posso cair de cabeça."
- "A minha cabeça pode bater numa pedra."
- "Posso ficar inconsciente."
- "Ninguém me iria encontrar."

Previsão alternativa?



Catastrofização



Situação: Quer ir às compras. Surge um pensamento: "Posso tropeçar e cair."

Catastrofização:

- "Posso cair de cabeça."
- "A minha cabeça pode bater numa pedra."
- "Posso ficar inconsciente."
- "Ninguém me iria encontrar."

Previsão alternativa?

- "Posso cair de rabo no chão."



Catastrofização

Situação: Quer ir às compras. Surge um pensamento: "Posso tropeçar e cair."



Catastrofização:

- "Posso cair de cabeça."
- "A minha cabeça pode bater numa pedra."
- "Posso ficar inconsciente."
- "Ninguém me iria encontrar."

Previsão alternativa?

- "Posso cair de rabo no chão."
- "A minha cabeça podia cair suavemente na relva."



Catastrofização



Situação: Quer ir às compras. Surge um pensamento: "Posso tropeçar e cair."

Catastrofização:

- "Posso cair de cabeça."
- "A minha cabeça pode bater numa pedra."
- "Posso ficar inconsciente."
- "Ninguém me iria encontrar."

Previsão alternativa?

- "Posso cair de rabo no chão."
- "A minha cabeça podia cair suavemente na relva."
- "Sou capaz de ficar tonto apenas um momento."



Catastrofização

Situação: Quer ir às compras. Surge um pensamento: "Posso tropeçar e cair."



Catastrofização:

- "Posso cair de cabeça."
- "A minha cabeça pode bater numa pedra."
- "Posso ficar inconsciente."
- "Ninguém me iria encontrar."

Previsão alternativa?

- "Posso cair de rabo no chão."
- "A minha cabeça podia cair suavemente na relva."
- "Sou capaz de ficar tonto apenas um momento."
- "Eu podia levantar-me ou chamar por ajuda."



Catastrofização



Situação: Quer ir às compras. Surge um pensamento: "Posso tropeçar e cair."

Catastrofização:

- "Posso cair de cabeça."
- "A minha cabeça pode bater numa pedra."
- "Posso ficar inconsciente."
- "Ninguém me iria encontrar."

Previsão alternativa?

- "Posso cair de rabo no chão."
- "A minha cabeça podia cair suavemente na relva."
- "Sou capaz de ficar tonto apenas um momento."
- "Eu podia levantar-me ou chamar por ajuda."

Pode-se parar de catastrofizar em qualquer altura!



Possíveis consequências

Com estes pensamentos, pode-se aumentar tanto as expectativas negativas de forma que elas se tornam realidade (*uma profecia auto-realizável*). Um exemplo, é dizer sempre a si próprio, antes de começar um projeto, que nunca o vai conseguir fazer a tempo.





Possíveis consequências

Com estes pensamentos, pode-se aumentar tanto as expectativas negativas de forma que elas se tornam realidade (*uma profecia auto-realizável*). Um exemplo, é dizer sempre a si próprio, antes de começar um projeto, que nunca o vai conseguir fazer a tempo.

Depois, dizer a si próprio que já sabia, antes de começar, que não ia conseguir acabar a tempo (*viés de confirmação*).





Exercício

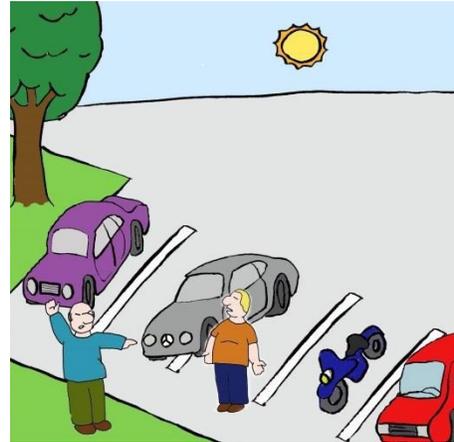


Exercício

- Serão mostradas três imagens que contam uma história. Cada uma das imagens tem várias explicações possíveis.
- As imagens da história são apresentadas pela ordem inversa (a última imagem é apresentada primeiro).
- Depois de cada imagem, vamos avaliar a probabilidade ou plausibilidade das explicações e discutir as ideias com o grupo!



Qual é a resposta mais provável?



3

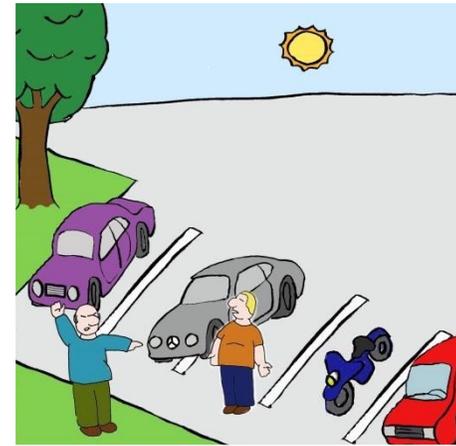
1. Os homens discutem por causa de um lugar de estacionamento à sombra.
2. O homem da esquerda está a repreender o outro porque este ocupou dois lugares de estacionamento.
3. O condutor do Mercedes cinzento está a ser injustamente criticado.
4. Os dois homens estão a discordar sobre a venda de um carro.



Qual é a resposta mais provável?



2

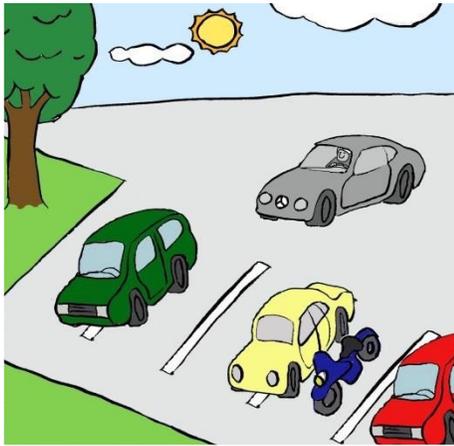


3

1. Os homens discutem por causa de um lugar de estacionamento à sombra.
2. O homem da esquerda está a repreender o outro porque este ocupou dois lugares de estacionamento.
3. O condutor do Mercedes cinzento está a ser injustamente criticado.
4. Os dois homens estão a discordar sobre a venda de um carro.



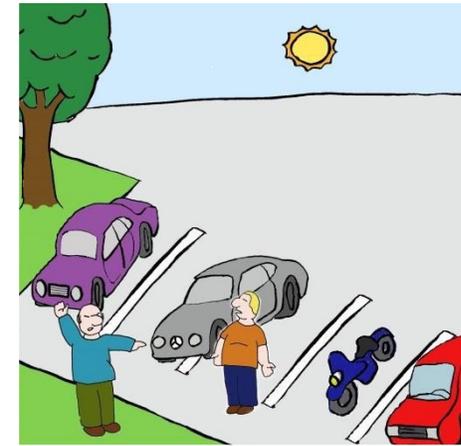
Qual é a resposta mais provável?



1



2

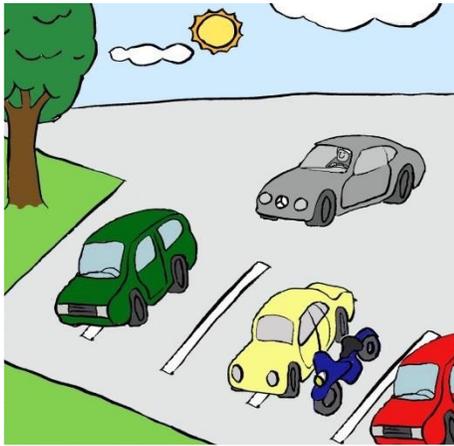


3

1. Os homens discutem por causa de um lugar de estacionamento à sombra.
2. O homem da esquerda está a repreender o outro porque este ocupou dois lugares de estacionamento.
3. O condutor do Mercedes cinzento está a ser injustamente criticado.
4. Os dois homens estão a discordar sobre a venda de um carro.



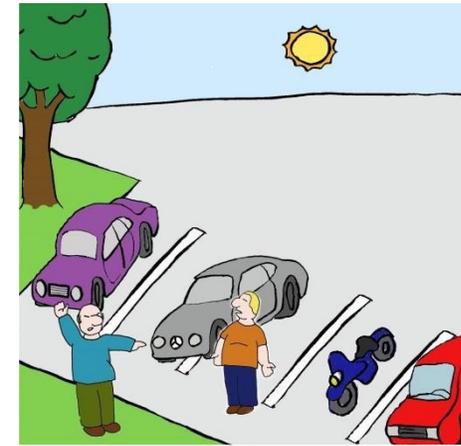
Qual é a resposta mais provável?



1



2



3

1. Os homens discutem por causa de um lugar de estacionamento à sombra.
2. O homem da esquerda está a repreender o outro porque este ocupou dois lugares de estacionamento.
3. O condutor do Mercedes cinzento está a ser injustamente criticado.
4. Os dois homens estão a discordar sobre a venda de um carro.



Pontos de aprendizagem



Pontos de aprendizagem

- Preste atenção à sua tendência para tirar conclusões precipitadas na vida cotidiana (leitura da mente, adivinhação).



Pontos de aprendizagem

- Preste atenção à sua tendência para tirar conclusões precipitadas na vida cotidiana (leitura da mente, adivinhação).
- Lembre-se que as decisões rápidas conduzem muitas vezes a erros (como ilustram as pinturas e a história em imagens).



Pontos de aprendizagem

- Preste atenção à sua tendência para tirar conclusões precipitadas na vida quotidiana (leitura da mente, adivinhação).
- Lembre-se que as decisões rápidas conduzem muitas vezes a erros (como ilustram as pinturas e a história em imagens).
- Devemos recolher mais informações e potenciais explicações. Por exemplo, considere os aspectos positivos e pensamentos neutros e não apenas os pensamentos negativos.



Pontos de aprendizagem

- Preste atenção à sua tendência para tirar conclusões precipitadas na vida quotidiana (leitura da mente, adivinhação).
- Lembre-se que as decisões rápidas conduzem muitas vezes a erros (como ilustram as pinturas e a história em imagens).
- Devemos recolher mais informações e potenciais explicações. Por exemplo, considere os aspectos positivos e pensamentos neutros e não apenas os pensamentos negativos.
- Se prevê uma catástrofe, tente também desenvolver previsões alternativas.



Ronda final

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



Para os formadores:

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



www.uke.de/mct_app





Obrigado!

