

Trabalho de casa e resumo do Módulo de Treino 1

• Atribuição – Culpar e Atribuir o Crédito a si Próprio •

Atribuição

= inferir causas para os acontecimentos (culpar e atribuir o crédito ao próprio)

Porque estamos a fazer isto?

Os estudos mostram que muitas pessoas com depressão (mas não todas!):



- Tendem a atribuir as razões para os erros e para os acontecimentos negativos a si próprias
- Normalmente atribuem o sucesso a circunstâncias fortuitas, em vez de a si próprias

Isto pode ter como consequência uma baixa autoestima!

Os estudos mostram que muitas pessoas com delírios (mas não todas!):



- Tendem a culpar os outros pelos erros e pelos acontecimentos negativos
- Por vezes têm tendência para pensar que os acontecimentos estão fora do seu próprio controlo

Particularmente o primeiro estilo atributivo pode conduzir a problemas interpessoais!

Exemplos de falsas atribuições:



A Clara cai frequentemente.
Crença pessoal: o seu tio está a causar isto através do envio de impulsos que passam por elétrodos colocados na sua cabeça.
O que realmente aconteceu: Foi-lhe diagnosticada uma doença neurológica grave (esclerose múltipla)

Muitas vezes negligenciamos que o mesmo acontecimento pode ter diferentes causas.

Exemplo:

Um bom amigo não me ouve.

Quais as causas que podem ter contribuído para esta situação?

...o próprio	<ul style="list-style-type: none">▪ Sou aborrecido▪ Sou desajeitado
...os outros	<ul style="list-style-type: none">▪ Ele é desagradável▪ Ele pode ter problemas
...situação ou coincidência	<ul style="list-style-type: none">▪ O radio está a tocar▪ O amigo está distraído pelo toque do seu telemóvel

Como foi demonstrado, os acontecimentos podem ter diferentes causas subjacentes.

Além disso, na maior parte dos casos, vários fatores combinados podem contribuir para uma determinada situação.

Não obstante, muitas pessoas têm tendência para ver apenas um aspeto como importante (e.g., culpar os outros em vez de a si próprio, ou o contrário)

Estilo Atributivo Depressivo:

- A pessoa sente-se a única responsável pelos acontecimentos negativos (e.g., reprovar num exame = "Sou tão burro").
- Ao mesmo tempo, os acontecimentos positivos são atribuídos ao acaso ou à contribuição dos outros, podendo mesmo acontecer que a pessoa duvide da natureza positiva do acontecimento ("qualquer um consegue fazê-lo").



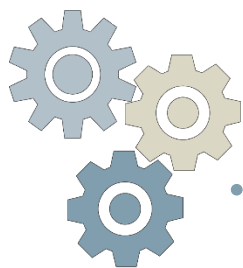
Desvantagem: baixa autoestima e, em extremo, avaliação irrealista dos acontecimentos.

Estilo Atributivo Delirante:

Os outros são responsabilizados por acontecimentos negativos (e.g., reprovar num exame = "O avaliador é injusto"; alguém não consegue ficar com o emprego = "Eles não gostaram de mim desde o início."). Ao mesmo tempo, os acontecimentos positivos são inteiramente atribuídos ao próprio ("Eu sou o melhor").



Desvantagem: Apesar de a autoconfiança ficar elevada, em casos extremos, trata-se de uma avaliação irrealista dos acontecimentos. Para além disso, esta visão do mundo pode facilmente irritar os outros ("bodes expiatórios") e gerar conflitos.



Trabalho de casa e resumo dos Módulos de Treino 2 & 7

• Tirar conclusões precipitadas I e II I •

Porque estamos a fazer isto?



Os estudos mostram que muitas pessoas com psicose (mas não todas!) tomam decisões baseadas em pouca informação.

Este estilo de decisão pode facilmente conduzir a erros. Assim, um estilo de tomada de decisão mais ponderado, que envolva a análise de todas as informações disponíveis, deve ser preferido.

Muitas pessoas com psicose (mas não todas!) podem ter uma perceção alterada da realidade. Podem inclusivamente ponderar interpretações que a maioria das pessoas não teria em consideração.

Exemplo de saltar para conclusões:



A Ana acha que os seus amigos andam a falar mal de si ou a preparar algo para lhe fazerem mal.

Pano de fundo: Tem visto os seus amigos a trocarem segredos. Hoje em particular vê-os com um ar suspeito e cúmplice e tem quase a certeza que estão a combinar alguma coisa para lhe fazerem mal. A determinada hora do dia vê-os a entrarem para uma sala, com ar suspeito. Dirige-se de imediato para a sala onde os viu a entrar e pensa para si mesma “vou apanhá-los!!”. Entra de rompante na sala onde estão reunidos.

Mas! estraga uma festa surpresa que estavam a preparar para comemorar o seu aniversário!

Nós fazemos julgamentos com base em informações muito complexas retiradas do ambiente que nos rodeia. Frequentemente, tiramos conclusões sem ter 100% de certeza.

- **Motivos/vantagens:** economizar tempo, fazer sentir segurança, poder aparentar determinação e competência para com os outros (“Uma decisão errada é melhor do que uma não decisão”)



Desvantagens: risco de tomar uma decisão incorreta e perigosa...
Um meio-termo deve ser encontrado entre tomar uma decisão apressada (**risco:** decisão pobre, incorreta ou perigosa) e ser excessivamente preciso (**desvantagem:** perda de tempo)

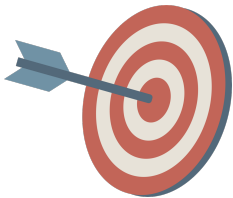
Sem 100% de certeza – mas com pouca razão para duvidar



- pequeno objeto a vaguear no céu: pássaro!
- fumo a sair de uma janela. Fogo? Provavelmente, uma vez que se diz: “Não há fumo sem fogo”

Mas:

- Um homem está a balbuciar palavras com pouco sentido: estará embriagado?
 - Observe-o de perto: o homem está a sair de um bar ou está a cheirar a álcool?
 - O homem pode sofrer de uma perturbação de linguagem após ter tido um AVC, ou um comprometimento da fala.
- não se devem tirar conclusões precipitadas (e.g., mostrar aversão)

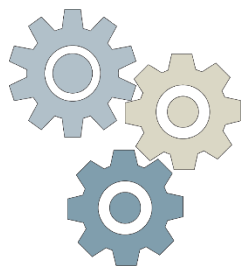


Objetivos de Aprendizagem:

- Quando os julgamentos são importantes e momentâneos, é melhor evitar conclusões precipitadas e ter em consideração toda a informação relevante (“é melhor prevenir do que remediar”).
- Assim, deve-se procurar tanta informação quanto possível e trocar pontos de vista com os outros, especialmente se as decisões são importantes (e.g., sensação de que o seu vizinho o está a perseguir -> não ataque os inimigos que assumiu à partida).
- Em acontecimentos de menor importância, nós podemos decidir rapidamente (e.g., escolher uma marca de iogurte ou um bolo).
- Errar é humano – prepare-se para a possibilidade de estar errado!

Duvidar pode ser um sentimento desagradável, mas muitas vezes ajuda-nos a prevenir erros graves:

A vida é frequentemente complexa e pode ser difícil considerar todas as informações num só momento. Contudo, é muito importante não fazer o



Trabalho de casa e resumo do Módulo de Treino 3

- Alteração de crenças •

Porque estamos a fazer isto?



Os estudos mostram que muitas (mas não todas!) pessoas com psicose continuam presas às suas opiniões ou crenças acerca de um acontecimento, mesmo quando confrontadas com informações contrárias.

Isto pode levar a problemas interpessoais e pode mesmo constituir um obstáculo a uma visão saudável e realista do mundo.

Exemplo de incorrigibilidade:

A Laura cortou os pneus da sua colega!

Pano de fundo: A Laura sentiu-se maltratada.

Porquê?: Apesar de apenas alguns colegas da universidade terem realmente feito alguns comentários desagradáveis acerca da Laura, ela englobou-os todos e ficou completamente envolvida num pensamento de que todos os seus colegas estavam contra si – como se fosse uma teoria da conspiração. Ela esqueceu-se que a maioria dos seus colegas são sempre simpáticos e justos com ela.

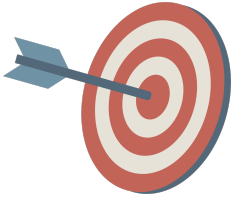
Há uma tendência humana para ter em consideração as primeiras impressões (e.g., atitude de “primeira impressão = melhor impressão”).

Motivos:

- preguiça, “viés de confirmação” (-> procurar apenas as provas que comprovam a sua própria teoria)
- facilita a orientação num mundo complexo,
- orgulho

Problemas:

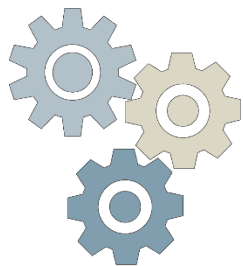
- São mantidos falsos julgamentos (e.g. preconceitos raciais)
- Pode ocorrer uma falsa supergeneralização (“ver um □ ver todos”)
- Não conceder uma segunda oportunidade a alguém que poderia tê-la merecido



Objetivos de Aprendizagem:

Por vezes, os acontecimentos tornam-se diferentes do que era esperado: as decisões iniciais frequentemente conduzem a conclusões erradas

- Deve-se sempre ter em consideração diferentes interpretações/hipóteses e ajustar crenças insustentáveis
- Procure tanta informação quanto possível para verificar o seu julgamento



Trabalho de casa e Fundamentos dos Módulos de Treino 4 & 6

• Empatia...I e II •

Porque estamos a fazer isto?

Os estudos mostram que muitas (mas não todas!) as pessoas com problemas psiquiátricos (especialmente psicoses) têm os seguintes problemas:

- Dificuldades a detetar e a avaliar as expressões faciais dos outros (e.g. tristeza, alegria)
- Dificuldade em deduzir os motivos/atividades futuras dos outros a partir do seu comportamento atual.

Exemplo de uma má interpretação social:

Quando o Paulo abriu a sua janela, a sua vizinha fechou as suas cortinas. Avaliação errada: o Paulo considerou isto como uma prova decisiva de que a sua vizinha está a conspirar contra ele e a tentar tirá-lo para fora de casa.

Mas!: Isto pode ter sido uma mera coincidência ou talvez a sua vizinha estivesse despida e não quisesse ser vista...

Como os problemas de reconhecimento emocional originam más interpretações durante uma psicose - exemplos:

Os sentimentos de ansiedade e pânico impedem uma avaliação objetiva acerca de outras pessoas ou situações:

- As palavras de encorajamento dos amigos não são tidas em consideração.
- O sorriso do médico é entendido como uma careta.
- Um rosto nervoso de um viajante de um autocarro é mal interpretado como um aviso (e.g. possibilidade de assalto).

Por vezes, temos tendência a hipervalorizar a linguagem corporal dos outros (e.g. coçar o nariz = mentira?; cruzar os braços = arrogância?) ou a inferir apressadamente acerca dos seus pensamentos e intenções.

Frequentemente é necessário conhecer melhor alguém de modo a realizar

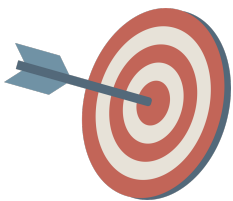
juígements válidos. A linguagem corporal e as primeiras impressões veiculam informações importantes, contudo, deve-se recolher mais informações de modo a conhecer o todo.

O que nos ajuda a interpretar o comportamento das outras pessoas?



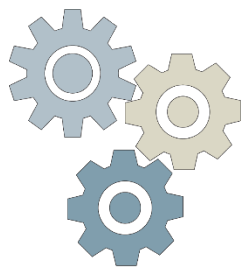
Exemplo: Uma pessoa está a cruzar os braços.
Porquê? arrogância, insegurança, a pessoa tem frio?

- **Conhecimento prévio acerca da pessoa:** a pessoa tem tendência para ser arrogante ou tímida?
- **Ambiente/situação:** quando uma pessoa cruza os braços no Inverno, provavelmente está com frio!
 - **Auto-observação:** Em que situações eu cruzo os meus braços? (Cuidado! Não infira imediatamente de si próprio para os outros)
 - **Expressões faciais:** a pessoa mostra-se zangada ou amigável?



Objetivos de Aprendizagem:

- Deverá apenas tirar conclusões acerca de outra pessoa se a conhecer bem ou se a tiver conhecido bem.
- As expressões faciais e os gestos são pistas importantes para perceber aquilo que a pessoa sente, mas por vezes podem enganar.
- Quando se avaliam situações complexas, é crucial considerar toda a informação disponível.
- Quanto mais informação é tida em conta, mais correto será o julgamento.



Trabalho de casa e Fundamentos do Módulo de Treino 5 • Memória •

Porque estamos a fazer isto?

- Os estudos mostram que muitas pessoas com psicose (mas não todas!) confiam mais em falsas memórias do que as pessoas sem psicose.
- Ao mesmo tempo, a confiança em memórias verdadeiras (i.e., coisas que realmente aconteceram) está diminuída na psicose.
- Isto pode levar a dificuldades na diferenciação entre as memórias falsas e verdadeiras e pode impedir uma visão saudável e realista do mundo.

Exemplo com um caso de falsa memória:

O Alberto diz ter sido raptado pela CIA.

Pano de fundo: O Alberto deu entrada num hospital psiquiátrico após uma recaída; devido ao medo e à confusão, lembra-se erradamente dos paramédicos como sendo agentes de serviços secretos.

A nossa capacidade para memorizar informação é limitada.

Exemplo: aproximadamente 40% dos detalhes de uma história que ouvimos há meia hora atrás não conseguem ser ativamente recordados.

- Vantagem: O nosso cérebro não é sobrecarregado com informação inútil. Principalmente, a informação irrelevante é perdida... mas
- Desvantagem:... muitas memórias importantes são igualmente perdidas (marcações, memórias das férias, conhecimentos adquiridos na escola...)

O que perturba o armazenamento da informação na memória?



- Distrações durante o estudo (-> rádio, outras pessoas no quarto, ambiente desagradável)
- Stress & pressão
- Consumo excessivo de álcool!
- Atividades distratoras após o estudo (e.g. ver TV)

Como posso memorizar melhor as coisas?

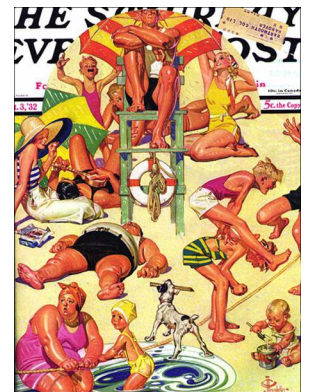


- repetir & trabalhar intensamente; COMPREENDER
- com matérias abstratas: tentar pensar em exemplos ou em simples mnemónicas auxiliares
- combinar a informação com o conhecimento já existente
- evitar estudar durante muito tempo seguido
- não beber ou beber pouco álcool
- ir para a cama depois de aprender (não ter mais distração)
- envolver os vários sentidos durante a aprendizagem (e.g. ouvir, ver, tirar apontamentos)

Cuidado: As falsas memórias podem invadir as nossas memórias!!!

Exemplo: Muitas pessoas (aprox. 60-80%) afirmam lembrar-se se ver uma bola ou uma toalha nesta imagem. De facto, nenhum destes dois objetos está presente.

A nossa memória prega-nos partidas!



Nem tudo o que recordamos aconteceu de facto!

- O nosso cérebro substitui e acrescenta informação em falta através de acontecimentos prévios relacionados (e.g. imagem característica de férias na praia). Alguns objetos são adicionados pela "lógica" (no mesmo exemplo: bola, toalha)!
- As memórias verdadeiras podem ser muitas vezes diferenciadas das falsas memórias pela sua vivacidade: as falsas memórias são bastante confusas e menos detalhadas.



Objetivos de Aprendizagem:

- As nossas memórias podem enganar-nos!
- Especialmente em acontecimentos importantes (e.g., discussões, testemunho ocular, etc.), tenha em atenção - se não consegue lembrar-se de detalhes com vivacidade acerca de um acontecimento:
- Não tenha tanta certeza de que a sua lembrança é verdadeira.
- Procure informação adicional (e.g. uma testemunha).

Exemplo:

Ao ter uma discussão com alguém, lembra-se vagamente que ele/ela fez comentários insultuosos relativos a si.

Tenha em consideração que a sua memória pode estar a pregar-lhe uma partida ou que a sua lembrança pode estar distorcida. De igual modo, pergunte a pessoas tenham estado presentes na situação.

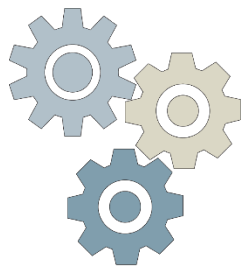
Quando é que a sua memória o enganou?

Exemplo 1

Eu lembro-me que o João me chamou "estúpido" durante uma discussão. Mas nenhuma das outras pessoas que também estavam presentes ouviram isso, por isso talvez eu estivesse simplesmente a imaginar isso, porque estava muito zangado.

Exemplo 2

Eu lembro-me de estar na torre Eiffel quando tinha 3 anos. No entanto, provavelmente eu era muito novo para me lembrar e presumivelmente os meus pais contaram-me essa história tantas vezes que agora eu imagino que a recordação é minha.



Trabalho de casa e Fundamentos do Módulo de Treino 8

• Autoestima & Humor •

Porque estamos a fazer isto?

Muitas pessoas com problemas de saúde mental demonstram distorções do pensamento que podem originar depressão.

Estas distorções de pensamento podem ser alteradas através do treino contínuo e intensivo.

Existe evidência de uma predisposição genética para os pensamentos depressivos e para a baixa autoestima. Para além disso, pais negligentes e críticos e acontecimentos de vida traumáticos podem promover uma autoimagem negativa.



Mas: A depressão não é uma fatalidade irreversível!

As estruturas de pensamento depressivo podem ser alteradas, e.g., através de psicoterapia e de reestruturação cognitiva.

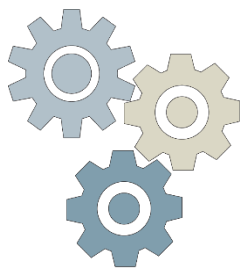
No entanto, se a reestruturação cognitiva não for feita regularmente e durante um período de tempo longo, não vai haver nenhuma alteração duradoura na autoimagem negativa, nem nos pensamentos negativos.

Seguidamente, é-lhe pedido que faça alguns exercícios como trabalho de casa. Estes exercícios são apenas um início/impulso, devendo ser praticados continuamente.

Dicas para diminuir o humor depressivo/ baixa autoestima (apenas é útil quando feito de modo regular)



- Todas as noites, anote algumas coisas (aprox. 5), que foram positivas durante o dia. Seguidamente, lembre-se dessas coisas.
 - Diga a si próprio em frente ao espelho: “Eu gosto de mim” ou “Eu gosto de ti”! [nota: Ao princípio, poderá sentir-se um pouco ridículo ao fazer isto!]
 - Aceite elogios e escreva-os de modo a utilizar este recurso quando os dias são mais difíceis.
- Tente lembrar-se de situações nas quais se sentiu realmente bem; tente lembrar-se disto com todos os seus sentidos (ver, sentir, cheirar...), talvez com a ajuda de um álbum de fotografias.
 - Faça coisas de que realmente gosta – de preferência com outros (e.g. ir ao cinema, ir ao café).
 - Fazer exercício físico (pelo menos 20 minutos) – se possível treino de resistência, como por exemplo uma caminhada longa ou jogging.
 - Ouça a sua música preferida.



Trabalho de casa e Fundamentos do Módulo de Treino 9 - Autoestima -

Porque estamos a fazer isto?

Muitas pessoas com doença mental têm baixa autoestima.

Auto-estima: o que é?

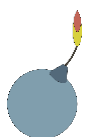


A autoestima é o valor que atribuímos a nós próprios. É uma apreciação subjetiva em relação ao próprio (ao "self") que não está necessariamente relacionado com a forma como os outros nos percebem. A baixa autoestima pode contribuir para problemas psicológicos, tais como: dúvida em relação ao próprio, ansiedade, sintomas depressivos e solidão.

Fontes de autoestima

- A autoestima não é constante, mas ocorre em diversas áreas da nossa vida e manifesta-se de formas diferentes.
- É importante considerar as nossas capacidades e qualidades e não nos focamos apenas nas nossas fraquezas.

As pessoas com baixa autoestima...



- Tendem a focar-se nas suas (aparentes) insuficiências.
- Tendem a fazer julgamentos depreciativos generalizados em relação a si próprias (ex: "não tenho valor nenhum").
- Não fazem distinções entre um comportamento e o que a pessoa é como um todo (ex: "se fracasso numa coisa apenas, isso significa que eu sou um falhado").

As pessoas com autoestima elevada...

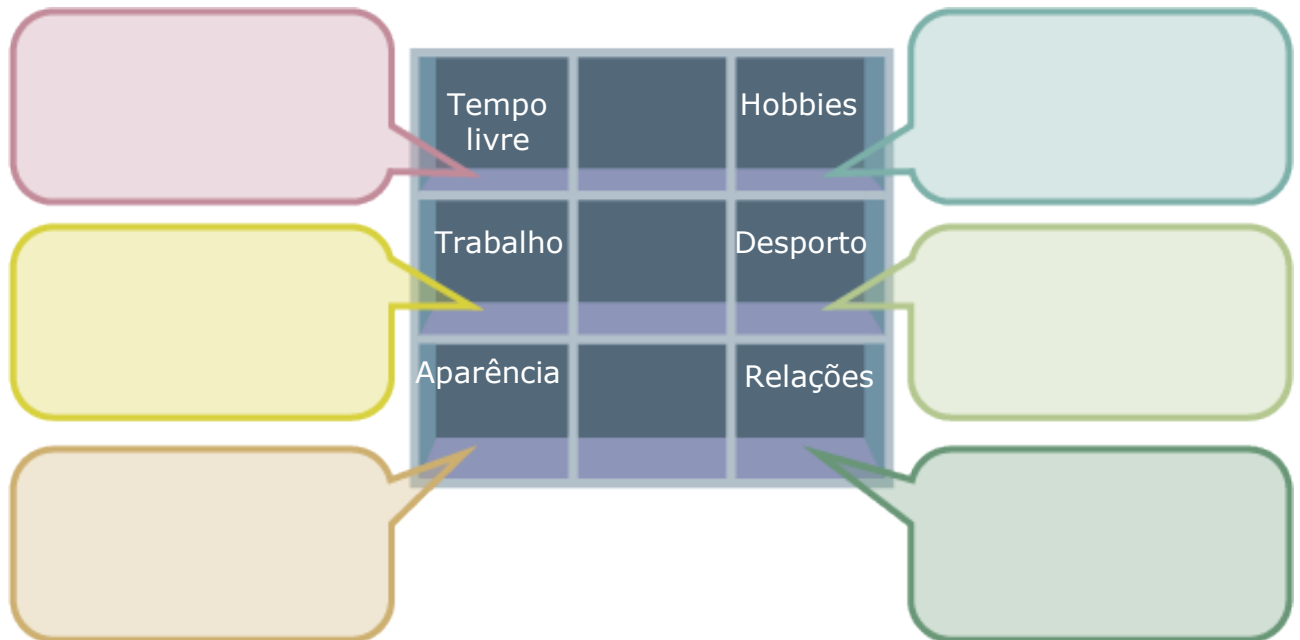
O que é observável:



- S Voz: clara, bem articulada, com volume apropriado
- Expressão facial/gestos: Contacto ocular, aparência confiante
- Postura: direita

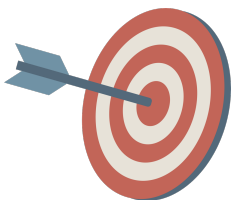
2. Imagine a sua vida como um armário com diferentes prateleiras preenchidas:

- Há prateleiras que foram abandonadas há algum tempo? Preencha os espaços do armário com exemplos de qualidades em diferentes áreas da sua vida.



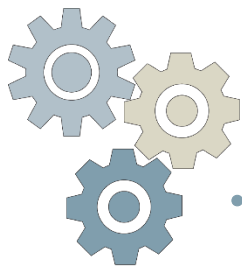
Sugestões para aumentar a sua autoestima:

- Expresse os seus desejos às outras pessoas.
- Tente falar audivelmente e de forma clara.
- Faça contacto ocular. Se for difícil para si, comece com pessoas que conheça bem e depois procure fazer o mesmo com pessoas desconhecidas.
- Coloque-se direito: lembre-se do impacto de uma postura direita na sua autoestima e nas pessoas que estão à sua volta.



Objetivos de Aprendizagem:

- A autoestima é o valor que alguém atribui a si mesmo(a).
- Procure estar consciente das suas qualidades nas diferentes áreas de vida e tente melhorar a sua autoestima usando as estratégias que foram abordadas.
- Procure qualidades escondidas ("tesouros escondidos") perguntando aos seus amigos ou mantendo um diário de coisas positivas.



Trabalho de casa e Fundamentos do Módulo de Treino 10

• Lidar com os preconceitos (Estigma) •

Porque estamos a fazer isto?

Muitas pessoas diagnosticadas com esquizofrenia ou psicose [mas não todas!] podem perceber ou experienciar discriminação. Para prevenir os preconceitos, pode ser útil explicar a doença e os sintomas a algumas pessoas selecionadas.

- A estigmatização ocorre quando uma pessoa ou um grupo são associados com atributos negativos.
- O estigma pode ocorrer quando alguém não faz uma verificação com a realidade.
- O estigma pode levar à desvalorização ou segregação de pessoas.

Consequências da estigmatização

- Os termos psicose e esquizofrenia são muitas vezes associados a crenças erradas em pessoas desconhecidas.
- As descrições enviesadas nos meios de comunicação podem levar a premissas gerais falsas (“quando se conhece um, conhecem-se todos”).

Para reduzir o estigma, os estereótipos comuns sobre as pessoas com esquizofrenia ou psicose devem ser identificados e corrigidos.

O que fazer?

Informe-se & comunique a sua experiência com a doença de forma correta e adequada!

Como posso comunicar a minha doença?

Recomendação: Procure perder mais tempo a explicar os seus sintomas do que a dizer que tem determinado diagnóstico.

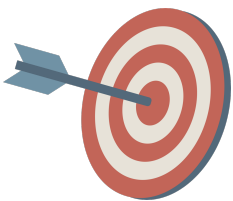


- Especialmente, se não conhece a pessoa muito bem, é recomendado descrever os sintomas do que indicar diagnósticos que podem ser ambíguos (esquizofrenia, psicose). Por exemplo, “Quase todos conhecem o sentimento de ser observado, por exemplo na rua ou no metro. Eu tenho essa mesma sensação, só que a tenho de forma mais severa e mais duradoura. Entretanto tenho feito várias coisas por mim de forma a tornar esta sensação mais rara.”

- Para explicar bem a sua doença aos outros, é necessário que se torne num “expert” desse assunto!

Pense em algumas sugestões acerca da forma como pode comunicar melhor os seus sintomas.

Sintoma:	Comunicação
Alucinações	
Delírios	
Sintomas não específicos, como depressão, perturbação da fala ou défice de atenção	

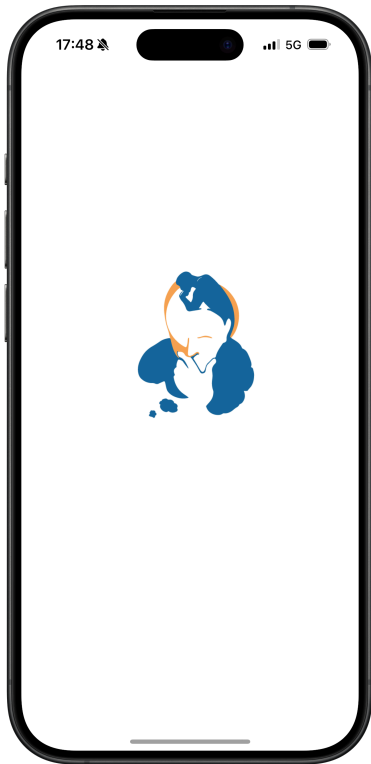


Objetivos de Aprendizagem:

Para prevenir o preconceito e o estigma, é importante comunicar apropriadamente a sua doença a outras pessoas.

- As doenças mentais são comuns.
- Não tem de partilhar detalhes da sua condição médica se não se sentir confortável com isso.
- Pode ajudar contar às pessoas em quem confia acerca do seu diagnóstico, para obter apoio e para o ajudar a prevenir recaídas.
- Por vezes, os outros podem manter crenças erradas acerca da doença. Explicar os seus sintomas (de psicose) pode ajudar mais do que partilhar um diagnóstico que pode confundir as pessoas que o desconhecem.

COGITO (MCT smartphone app)



www.uke.de/mct_app

