

## **Suggested Contribution**

We provide the present as well as other self-help manuals at no cost. If you have benefited from the manual and/or would like to support its further development, please consider making a donation. A contribution of \$30 (or 30€) for individuals and \$100 (or 100€) for institutions would be helpful, but any amount is appreciated. You may donate online via [this link](#), and you will receive an official receipt within a few days.

## **myMCT Manual (Portuguese)**

### **Objetivos do Treinamento**

O Treinamento Meta-Cognitivo para o Transtorno Obsessivo Compulsivo (que daqui para frente chamaremos de TOC) visa proporcionar o conhecimento sobre as distorções do pensamento típicas desse quadro, assim como estratégias para vencê-las. Distorções do pensamento são formas adversas de receber e processar as informações, que levam ao surgimento e/ou à perpetuação das obsessões e compulsões (por exemplo, a atenção elevada para situações perigosas, o perfeccionismo e auto cobrança no desempenho, ou o exagero da própria responsabilidade em relação a acontecimentos ruins). Alguns comportamentos considerados normais ou saudáveis na população em geral podem ser parecidos com as distorções do pensamento ou comportamentos compulsivos presentes no TOC.

A grande diferença é, porém, que estes são adequados à situação e não trazem consigo um sofrimento ou conflito para a pessoa. Ex: a “obsessão/compulsão” dos pilotos ou cirurgiões enquanto realizam suas funções, mas que não apresentam este comportamento quando estão fora do ambiente profissional; ou pessoas que trazem consigo um patuá ou conduzem rituais diários, mas a ausência destes comportamentos ou objetos não traz maiores sofrimentos ou deficiência. O objetivo do treinamento é expor estas distorções do pensamento, que levam às compulsões/obsessões, e apresentar estratégias para reconhecer e desativar tais “armadilhas” mentais.

### **Ao Leitor (2a Edição)**

Em primeiro lugar, gostaríamos de agradecê-lo por seu interesse no Treinamento Meta-Cognitivo para Transtorno Obsessivo Compulsivo. Alegra-nos muito que, somente um ano após sua primeira publicação, em 2010, nós já possamos apresentar nosso livro em sua segunda edição. Agradecemos os comentários e sugestões de melhoria dos nossos leitores. Para a nova versão do Treinamento Meta-Cognitivo, nós revisamos e aprimoramos uma série de exercícios já existentes, e adicionamos outros relacionados com o aumento da disposição e melhoria do humor, assim como alguns dedicados à redução dos “pensamentos mágicos”. Diferente da primeira edição, nós somos agora três autores.

Vários dos novos exercícios foram inspirados no Treinamento Meta-Cognitivo para Depressão (D-MKT; Jelinek, Hauschildt & Moritz 2010). Porém, o foco do livro permanece o mesmo: a meta-cognição, ou seja, pensar sobre o pensar, analisando atentamente os próprios pensamentos, em especial aqueles que suscitam e dão continuidade às obsessões e compulsões. O Treinamento Meta-Cognitivo deve ajudar a identificar e combater tais “armadilhas” e “ciladas” de pensamentos, e, através de exercícios variados, desarmá-las, permitindo o fluxo de pensamentos normais, úteis e construtivos. Como já na primeira edição, o Treinamento Meta-Cognitivo para TOC é primeiramente indicado para pessoas que sofrem do quadro. O conjunto de exercícios é como uma caixa de ferramentas, contendo ferramentas importantíssimas (com exceção do pé-de-cabra!): leia tudo com calma e experimente com quais ferramentas você consegue apreender sua obsessão e/ ou compulsão! Aquelas ferramentas que atenderem

melhor sua necessidade, coloque-as na sua caixa de ferramentas pessoal, que você poderá utilizar sempre que sentir necessidade.



Desejamos-lhe muito sucesso

Steffen Moritz, Marit Hauschildt e Ananda Gauzzi Pilofof  
Hamburgo, 2012

### **Download gratuito**

Você pode baixar a versão beta Treinamento Meta-Cognitivo para o Transtorno Obsessivo Compulsivo (myMCT) clicando aqui. Para baixar as folhas de exercícios, clique aqui (para visualizar as tabelas da melhor forma, use a função do zoom em 125%).

### **Documento (versão beta)**



-  [myMCT\\_manual\\_portugues-brasileiro.pdf \(2.6 MiB\)](#)
-  [myMCT\\_trabalho\\_de\\_casa\\_portugues-brasileiro.pdf \(99.6 KiB\)](#)

Uma versão preliminar do Treinamento foi testada recentemente através de uma pesquisa científica com 86 pacientes com TOC: o myMCT teve um impacto positivo nas obsessões e depressão destes pacientes em comparação com um grupo de controle. Se você tiver interesse nos resultados desta pesquisa, você poderá fazer um download do artigo científico (em inglês) clicando aqui.

### **Doubt Therapy**

Nós recentemente adaptamos uma intervenção chamada “doubt therapy” pelo Dr. Kieron O’Connor. A nossa pesquisa com grupo de controle (grupo fazendo a doubt therapy vs. grupo de pessoas na lista de espera) mostrou um efeito significativo da intervenção em cima das obsessões dos participantes em um período de quatro semanas. Você pode fazer o download do conceito da doubt therapy (em inglês) clicando aqui.

### **Artigo e conceito**

-  [Dialogues\\_Clinical\\_Neurosciences\\_Moritz\\_2010.pdf \(351.2 KiB\)](#)
-  [Doubt\\_therapy\\_for\\_OCD.pdf \(385.9 KiB\)](#)

## **Por favor nos ajude a ajudar**

Em vista da situação crítica da saúde geral e das possibilidades limitadas de programas de tratamento próprio sérios, é o nosso objetivo prover nossos programas de intervenções e treinamentos, como o myMCT ou “[Distribuição das Associações](#)”, para as pessoas que necessitem dentro do menor custo possível. Além disso, desejamos avaliar e melhorar ainda mais o myMCT (Treinamento Meta-Cognitivo) contribuindo com pesquisas científicas. Mas pesquisas científicas não custam somente tempo, elas custam também recursos financeiros. Se você deseja apoiar o desenvolvimento do myMCT, nós ficaríamos extremamente gratos por doações. Evidentemente, nós o auxiliaremos com quaisquer perguntas que venha a ter, independente de qualquer contribuição. Doações em qualquer quantia serão recebidas com toda gratidão, uma vez que não temos qualquer suporte financeiro profissional e nem um sistema administrativo à nossa disposição. Todas e quaisquer doações serão usadas para o desenvolvimento e melhoramento do myMCT.

Por sermos uma facilidade de pesquisa sem fins lucrativos, suas doações podem ser abatidas de impostos, e nós podemos lhe enviar um certificado se desejar. Basta mandar um email para [Ananda-gauzzi@googlemail.com](mailto:Ananda-gauzzi@googlemail.com). Todos os doadores serão reconhecidos com imensa gratidão, independente da quantia doada, no: [sponsor site](#). Por doações em quantias acima de 4000€, os doadores serão reconhecidos nos materiais dos treinamentos (myMCT), incluindo apresentações.

Por favor, informe-se conosco sobre as possibilidades de patrocínio. Please inquire about different possibilities for sponsorship. Donations can be made to the following account (tax certificates will be issued on request):

**Pessoa jurídica em nome de:** UKE AG Neuropsychologie

**Banco:** Hamburger Sparkasse HASPA

**Assunto/Título ou descrição da transação (isto é imprescindível para garantir que sua doação chegará até nós):** 0470/001 - MyMCT

**IBAN:** DE54200505501234363636

**BIC/Swift:** HASPDEHHXXX

[Top](#)