

# Bem-vindos ao

## **Treino Metacognitivo para Perturbações Borderline da Personalidade (B-TMC)**

*Caso não haja participantes novos pode passar os slides 1-13  
(Inicie no slide 14)!*

A utilização das imagens neste módulo foi gentilmente permitida pelos artistas e pelos detentores dos direitos de autor, respectivamente. Para mais informações (artista, título), por favor consulte o final da apresentação.

01/18

© Schilling, Köther & Moritz

Adaptação: Estrela, Andrade,  
Fialho, Caiado, Duarte &  
Sardinha

# Treino Metacognitivo (TMC)

???

# Treino Metacognitivo (TMC)

**meta** →

derivada do grego, significa "sobre, acerca"

# Treino Metacognitivo (TMC)

**meta** →

derivada do grego, significa "sobre, acerca"

**cognição** →

derivada do latim, significa "pensar, pensamento"

# Treino Metacognitivo (TMC)

**meta** →

derivada do grego, significa "sobre, acerca"

**cognição** →

derivada do latim, significa "pensar, pensamento"

**metacognição** →

“Pensar sobre o pensar ou Pensar acerca do pensamento”

# B-TMC

Treino metacognitivo para PBP (B-TMC) é uma abordagem terapêutica focalizada nos pensamentos e seus processos.

O treino tem como objectivoss...

- transmitir conhecimentos sobre os seus próprios processos de pensamento;
- torná-lo consciente das distorções típicas de pensamento e de como alterá-las

Pensamento distorcido: modo desfavorável de receber e processar informação a partir do exterior que pode levar ao desenvolvimento ou manutenção de problemas na área da saúde mental (ex., culpar sempre e só a si próprio).

# **Um evento - varias emoções possíveis... O que motiva as diferentes reacções?**

Na estrada, o condutor do veículo atrás de si, encadeia-o com os máximos.

**Que pensamentos podem surgir como resposta?**

# Um evento - varias emoções possíveis...

## O que motiva as diferentes reacções?

Na estrada, o condutor do veículo atrás de si, encadeia-o com os máximos.

### **Pensamentos possíveis**

Pensamentos /  
resposta?

Pensamentos /  
resposta?

Pensamentos /  
resposta?

# Um evento - varias emoções possíveis... O que motiva as diferentes reacções?

Na estrada, o condutor do veículo atrás de si, encadeia-o com os máximos.

## **Pensamentos possíveis**

“Que raio! Quem é que ele julga que é?  
Travo e aprende já!”

“O mundo está cheio de gente desta.  
Zangar-me não ajuda nada!”

“Sou mesmo muito lento e não presto atenção!  
Devia deixar de conduzir.”

# Um evento - varias emoções possíveis...

## O que motiva as diferentes reacções?

Na estrada, o condutor do veículo atrás de si, encadeia-o com os máximos.

### **Pensamentos possíveis**

“Que raio! Quem é que ele julga que é? Travo e aprende já!”

“O mundo está cheio de gente desta. Zangar-me não ajuda nada!”

“Sou mesmo muito lento e não presto atenção! Devia deixar de conduzir.”

**Que emoções podem surgir associadas a estes pensamentos?**

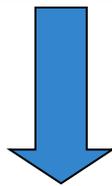
# Um evento - varias emoções possíveis...

## O que motiva as diferentes reacções?

Na estrada, o condutor do veículo atrás de si, encadeia-o com os máximos.

### Pensamentos possíveis

“Que raio! Quem é que ele julga que é? Travo e aprende já!”



Zanga

“O mundo está cheio de gente desta. Zangar-me não ajuda nada!”

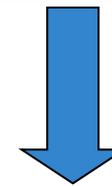


### Emoções possíveis



Descontração

“Sou mesmo muito lento e não presto atenção! Devia deixar de conduzir.”



Tristeza

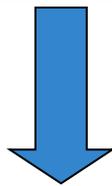
# Um evento - varias emoções possíveis...

## O que motiva as diferentes reacções?

Na estrada, o condutor do veículo atrás de si, encadeia-o com os máximos.

### Pensamentos possíveis

“Que raio! Quem é que ele julga que é? Travo e aprende já!”



Zanga

“O mundo está cheio de gente desta. Zangar-me não ajuda nada!”

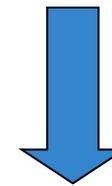


### Emoções possíveis



Descontração

“Sou mesmo muito lento e não presto atenção! Devia deixar de conduzir.”



Tristeza

**Em cada caso, qual será o comportamento?**

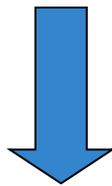
# Um evento - varias emoções possíveis...

## O que motiva as diferentes reacções?

Na estrada, o condutor do veículo atrás de si, encadeia-o com os máximos.

### Pensamentos possíveis

“Que raio! Quem é que ele julga que é? Travo e aprende já!”



**Zanga**

Trava de repente, para assusta-lo e arrisca provocar um acidente.

“O mundo está cheio de gente desta. Zangar-me não ajuda nada!”

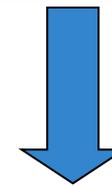


### Emoções possíveis

**Descontração**

Mantém-se calmo e segue viagem.

“Sou mesmo muito lento e não presto atenção! Devia deixar de conduzir.”



**Tristeza**

Deixa-o ultrapassar, ficando incomodado.

# Bem-vindos ao

## Modulo de treino:

### Pense cor-de-rosa -

## Descobrimo o lado positivo

O uso das imagens neste módulo foi gentilmente cedido pelos artistas e detentores de direitos de autor, respectivamente. Para mais detalhes (artista, título), por favor consulte o final desta apresentação.

01/18

© Schilling, Köther & Moritz

Adaptação: Estrela, Andrade,  
Fialho, Caiado, Duarte &  
Sardinha

# Rejeitar o positivo

Hautzinger, 2003

???

# Rejeitar o positivo

Hautzinger, 2003

- Negar as experiências positivas
- Olhar para as vivências positivas como uma exceção





# Rejeição do feedback positivo

Evento	Rejeição do positivo Resposta mais adaptativa (mais útil)
Foi elogiado pela sua performance!	???  ???



# Rejeição do feedback positivo

Evento	Rejeição do positivo Resposta mais adaptativa (mais útil)
Foi elogiado pela sua performance!	“Apenas estão a dar-me graxa, e isso é desonesto.”; “Só ele/ela é que tem essa opinião.” ???



# Rejeição do feedback positivo

Evento	Rejeição do positivo Resposta mais adaptativa (mais útil)
Foi elogiado pela sua performance!	“Apenas estão a dar-me graxa, e isso é desonesto.”; “Só ele/ela é que tem essa opinião.” “É bom alguém reconhecer as minhas competências!”



# Rejeição do feedback positivo

Evento	Rejeição do positivo Resposta mais adaptativa (mais útil)
Foi elogiado pela sua performance!	“Apenas estão a dar-me graxa, e isso é desonesto.”; “Só ele/ela é que tem essa opinião.” “É bom alguém reconhecer as minhas competências!”

Muitas vezes é difícil aceitar o elogio, especialmente quando não coincide com a nossa percepção.



# Quando é que faz elogios?

- ... Quando alguém faz alguma coisa bem feita
- ... Quando alguém se esforça, apesar do resultado final
- ... Quando quer motivar alguém para uma tarefa futura
- ... Quando quer alegrar o dia de alguém
- ...

# Como posso lidar melhor com os elogios?

Lembre-se:

- Geralmente as pessoas pretendem ser simpáticas ou alegrar o seu dia quando lhe fazem um elogio.
- Recusa-lo, é como se dissesse: “ Não gosto do teu presente, não quero!”





# Como posso lidar melhor com os elogios?

*Expresse alegria aquando do elogio*

- Mesmo que não se sinta especialmente bem no momento, alguém pode pensar que sim!



# Como posso lidar melhor com os elogios?

## *Expresse alegria aquando do elogio*

- Mesmo que não se sinta especialmente bem no momento, alguém pode pensar que sim!

## *Nunca recusar um elogio*

- Não reaja com comentários depreciativos sobre si, nem devolva um elogio para desviar a atenção. Em vez disso, “aceite o elogio”.



# Como posso lidar melhor com os elogios?

## *Expresse alegria aquando do elogio*

- Mesmo que não se sinta especialmente bem no momento, alguém pode pensar que sim!

## *Nunca recusar um elogio*

- Não reaja com comentários depreciativos sobre si, nem devolva um elogio para desviar a atenção. Em vez disso, “aceite o elogio”.

## *Seja coerente*

- As suas palavras estão de acordo com seu tom de voz, expressão facial e gestos?

## **Video clip: “Validation” (Kurt Kuenne)**



*<http://www.youtube.com/user/AGNeuropsychologie>*



# Elogiar os outros!

*Melhore o dia dos outros, elogiando-os.*

(ex.: “Maravilhosa a forma como lidaste com...”, “Impressionante, o facto de teres mantido a tua posição”, “Eu realmente admiro-te porque...”)

→ Também poderá melhorar o seu humor?!



# Elogiar os outros!

## *Melhore o dia dos outros, elogiando-os.*

(ex.: “Maravilhosa a forma como lidaste com...”, “Impressionante, o facto de teres mantido a tua posição”, “Eu realmente admiro-te porque...”)

→ Também poderá melhorar o seu humor?!

## *O que devemos ter em mente sobre isso?*

O elogio é mais efectivo quando...

... Se elogia a pessoa na altura em que a situação ocorre.

... Está relacionado com um evento concreto.

... Está bem fundamentado.



# Elogiar os outros!

*Melhore o dia dos outros, elogiando-os.*

(ex.: “Maravilhosa a forma como lidaste com...”, “Impressionante, o facto de teres mantido a tua posição”, “Eu realmente admiro-te porque...”)

→ Também poderá melhorar o seu humor?!

*O que devemos ter em mente sobre isso?*

O elogio é mais efectivo quando...

... Se elogia a pessoa na altura em que a situação ocorre.

... Está relacionado com um evento concreto.

... Está bem fundamentado.

*Esteja mais atento ao fenómeno do elogio (dar e receber).*

*Próximo passo: preste atenção ao que tem de bom, às suas qualidades.*



# Elogiar os outros!

*Melhore o dia dos outros, elogiando-os.*

(ex.: “Maravilhosa a forma como lidaste com...”, “Impressionante, o facto de teres mantido a tua posição”, “Eu realmente admiro-te porque...”)

→ Também poderá melhorar o seu humor?!

*O que devemos ter em mente sobre isso?*

O elogio é mais efectivo quando...

... Se elogia a pessoa na altura em que a situação ocorre.

... Está relacionado com um evento concreto.

... Está bem fundamentado.

**O auto-elogio também ajuda**

*Esteja mais atento ao fenómeno do elogio (dar e receber).*

*Próximo passo: preste atenção ao que tem de bom, às suas qualidades.*



# Lidar com o feedback negativo

???



# Lidar com o feedback negativo

Evento	Aceitação total da crítica negativa Resposta mais adaptativa (útil)
Foi criticado por algo que fez!	???  ???



# Lidar com o feedback negativo

Evento	Aceitação total da crítica negativa Resposta mais adaptativa (útil)
Foi criticado por algo que fez!	“Fui exposto, não valho nada...”  ???



# Lidar com o feedback negativo

Evento	Aceitação total da crítica negativa Resposta mais adaptativa (útil)
Foi criticado por algo que fez!	“Fui exposto, não valho nada...”  “A outra pessoa pode ter tido um mau dia”; “O que posso aprender com essa crítica?”

# Como posso lidar melhor com a crítica negativa?



# Como posso lidar melhor com a crítica negativa?

- *Tenha uma visão mais equilibrada da crítica*  
Talvez alguns desses aspectos sejam verdadeiros, e eu já tivesse conhecimento. O que mais posso aprender com isso?



# Como posso lidar melhor com a crítica negativa?

- *Tenha uma visão mais equilibrada da crítica*  
Talvez alguns desses aspectos sejam verdadeiros, e eu já tivesse conhecimento. O que mais posso aprender com isso?
- *Não generalize*  
Um comportamento em particular, não reflete toda a minha personalidade.



# Como posso lidar melhor com a crítica negativa?

- *Tenha uma visão mais equilibrada da crítica*  
Talvez alguns desses aspectos sejam verdadeiros, e eu já tivesse conhecimento. O que mais posso aprender com isso?
- *Não generalize*  
Um comportamento em particular, não reflete toda a minha personalidade.
- *Olhe para o futuro*  
Se me deparar novamente com uma situação semelhante – como é que eu quero lidar com ela.



# Porque fazemos isto?

Muitas pessoas [mas, não todas!!!] com PBP tendem a concentrar a sua atenção em informação negativa.

→ Isto pode piorar significativamente o humor e o bem-estar.

# Esteja atento aos seus pontos fortes



- Em vez de se centrar nas suas fraquezas, enfatize os seus pontos fortes.
- Todo o ser humano tem pontos fortes e diferentes das outras pessoas e dos quais se pode orgulhar ...  
Não precisam de ser recordes do mundo ou invenções famosas.

# Esteja atento aos seus pontos fortes



## I. Pense nos seus pontos fortes :

Quais são as suas qualidades? Fui elogiado no passado , quais as razões?

ex., “Eu sou bom em...”

# Esteja atento aos seus pontos fortes



## 1. Pense nos seus pontos fortes :

Quais são as suas qualidades? Fui elogiado no passado , quais as razões?

ex., “Eu sou bom em...”

## 2. Imagine situações concretas:

Quando e onde? O que fiz e quem me deu o feedback?

ex., “Na última semana, ajudei uma amiga a decorar o apartamento. Fui uma grande ajuda para ela...”

# Esteja atento aos seus pontos fortes



## 1. Pense nos seus pontos fortes :

Quais são as suas qualidades? Fui elogiado no passado , quais as razões?

ex., “Eu sou bom em...”

## 2. Imagine situações concretas:

Quando e onde? O que fiz e quem me deu o feedback?

ex., “Na última semana, ajudei uma amiga a decorar o apartamento. Fui uma grande ajuda para ela...”

## 3. Escreva!

Leia regularmente o que escreveu e vá acrescentando. Quando estiver em crise , volte para essas memórias (por exemplo, quando surgirem ideias de menos-valia)

Escreva sobre o que correu bem, ou elogios que tenha recebido...

# Esteja atento aos seus pontos fortes



Em alternativa:

- Qual a opinião dos outros sobre quais são os seus pontos fortes?
- Pergunte aos seus amigos sobre quais são as suas qualidades ( se escreverem melhor).

# Agora algo diferente!



# “Dissonância cognitiva”

De acordo com Festinger

= um desconforto emocional que resulta da presença simultânea de conflitos de pensamentos, crenças, desejos ou intenções.



# “Dissonância cognitiva”

De acordo com Festinger

- = um desconforto emocional que resulta da presença simultânea de conflitos de pensamentos, crenças, desejos ou intenções.
- um tipo de “sentimento conturbado que se desenvolve.

(Latim: dis = “diferente, separado” e sonare = “de som”)



# Exemplo

A: Eu pratico muitos desportos.

B: Eu realmente gosto de desporto.

→ A e B coincidem (= consonante).

# Exemplo

A: Eu pratico muitos desportos.

B: Eu realmente gosto de desporto.

→ A e B coincidem (= consonante).

A: Eu fumo muito.

B: Fumar faz mal a saúde.

→ A e B do não coincidem (= dissonante).

# “Dissonância cognitiva”

*Também surge quando ...*

- tomou uma decisão, sendo as alternativas igualmente tentadoras (por exemplo, no restaurante, enquanto fazia compras, etc.).
- tomou uma decisão que se revelou errada.
- trabalhou muito e o resultado não está de acordo com as suas expectativas.

# “Dissonância cognitiva”

Uma vez que a dissonância cognitiva é vivenciada como uma experiência desagradável, tenta-se conciliar informações conflitantes:

- Ou muda-se a crença para coincidir com o comportamento (“fumar não faz assim tanto mal”) ou
- Muda-se o comportamento para coincidir com a crença (ex., deixa de fumar)



A “conciliação” mental reduz a tensão e aumenta a satisfação e o bem-estar.

# Pensamentos conflitantes – Exemplo 1

## Situação: começar um emprego novo

<b>Pensamentos</b>	<b>Emoções</b>	<b>Comportamento</b>	<b>Impacto a longo prazo</b>
<p>“Eles estão a olhar de forma estranha, parecem não gostar de mim.”</p> <p>E ao mesmo tempo:</p> <p>“Eu sou dependente do seu apoio, preciso que gostem de mim.”</p>	???	???	???

# Pensamentos conflitantes – Exemplo 1

## Situação: começar um emprego novo

<b>Pensamentos</b>	<b>Emoções</b>	<b>Comportamento</b>	<b>Impacto a longo prazo</b>
<p>“Eles estão a olhar de forma estranha, parecem não gostar de mim.”</p> <p>E ao mesmo tempo:</p> <p>“Eu sou dependente do seu apoio, preciso que gostem de mim.”</p>	<p>Incerteza, tristeza, raiva, desconfiança...</p>	<p>???</p>	<p>???</p>

# Pensamentos conflitantes – Exemplo 1

## Situação: começar um emprego novo

<b>Pensamentos</b>	<b>Emoções</b>	<b>Comportamento</b>	<b>Impacto a longo prazo</b>
<p>“Eles estão a olhar de forma estranha, parecem não gostar de mim.”</p> <p>E ao mesmo tempo:</p> <p>“Eu sou dependente do seu apoio, preciso que gostem de mim.”</p>	<p>Incerteza, tristeza, raiva, desconfiança...</p>	<p>Oscila entre aproximar-se e isolar-se.</p>	<p>???</p>

# Pensamentos conflitantes – Exemplo 1

## Situação: começar um emprego novo

<b>Pensamentos</b>	<b>Emoções</b>	<b>Comportamento</b>	<b>Impacto a longo prazo</b>
<p>“Eles estão a olhar de forma estranha, parecem não gostar de mim.”</p> <p>E ao mesmo tempo:</p> <p>“Eu sou dependente do seu apoio, preciso que gostem de mim.”</p>	<p>Incerteza, tristeza, raiva, desconfiança...</p>	<p>Oscila entre aproximar-se e isolar-se.</p>	<p>Continua a tentar apresentar-se de maneira agradável, e portanto, constantemente stressado e / ou têm dificuldades em aproximar-se.</p>

# Resolvendo conflitos – O que fazer?

- *Questione se os pensamentos conflitantes são realistas!*  
(exemplos: “Será que realmente ninguém gosta mesmo de mim?”)

# Resolvendo conflitos – O que fazer?

- *Questione se os pensamentos conflitantes são realistas!*  
(exemplos: “Será que realmente ninguém gosta mesmo de mim?”)
- *Adicione pensamentos positivos!*  
Exemplos: ???

# Resolvendo conflitos – O que fazer?

- *Questione se os pensamentos conflitantes são realistas!*  
(exemplos: “Será que realmente ninguém gosta mesmo de mim?”)
- *Adicione pensamentos positivos!*  
Exemplos: “Agora não conheço ninguém, mas isso poderá mudar. Deve haver alguém com quem me identifique. Estas situações já se resolveram no passado.”

# Resolvendo conflitos – O que fazer?

- *Questione se os pensamentos conflitantes são realistas!*  
(exemplos: “Será que realmente ninguém gosta mesmo de mim?”)
- *Adicione pensamentos positivos!*  
Exemplos: “Agora não conheço ninguém, mas isso poderá mudar. Deve haver alguém com quem me identifique. Estas situações já se resolveram no passado.”
- *Tente descobrir algo positivo sobre a situação!*  
Exemplos: ???

# Resolvendo conflitos – O que fazer?

- *Questione se os pensamentos conflitantes são realistas!*  
(exemplos: “Será que realmente ninguém gosta mesmo de mim?”)
- *Adicione pensamentos positivos!*  
Exemplos: “Agora não conheço ninguém, mas isso poderá mudar. Deve haver alguém com quem me identifique. Estas situações já se resolveram no passado.”
- *Tente descobrir algo positivo sobre a situação!*  
Exemplos: “A situação é nova e emocionante, tenho a possibilidade de conhecer outras pessoas. Uma boa oportunidade para trabalhar a autoconfiança.”

# Resolvendo conflitos – O que fazer?

- *Questione se os pensamentos conflitantes são realistas!*  
(exemplos: “Será que realmente ninguém gosta mesmo de mim?”)
  - *Adicione pensamentos positivos!*  
Exemplos: “Agora não conheço ninguém, mas isso poderá mudar. Deve haver alguém com quem me identifique. Estas situações já se resolveram no passado.”
  - *Tente descobrir algo positivo sobre a situação!*  
Exemplos: “A situação é nova e emocionante, tenho a possibilidade de conhecer outras pessoas. Uma boa oportunidade para trabalhar a autoconfiança.”
- **O poder do conflito diminui, e portanto, o desconforto emocional melhora.**

# Pensamentos conflitantes – Exemplo 2

**Situação: Não é capaz de resolver um problema informático.**

<b>Pensamentos</b>	<b>Emoções</b>	<b>Comportamento</b>	<b>Impacto a longo prazo</b>
“Eu sou bom em informática.”  vs.  “Não consigo resolver este problema informático.”	???	???	???

# Pensamentos conflitantes – Exemplo 2

**Situação: Não é capaz de resolver um problema informático.**

<b>Pensamentos</b>	<b>Emoções</b>	<b>Comportamento</b>	<b>Impacto a longo prazo</b>
“Eu sou bom em informática.”  vs.  “Não consigo resolver este problema informático.”	Raiva ou frustração.	???	???

# Pensamentos conflitantes – Exemplo 2

**Situação: Não é capaz de resolver um problema informático.**

<b>Pensamentos</b>	<b>Emoções</b>	<b>Comportamento</b>	<b>Impacto a longo prazo</b>
“Eu sou bom em informática.”  vs.  “Não consigo resolver este problema informático.”	Raiva ou frustração.	Exemplo: gritar com terceiros ou desistir imediatamente de resolver o problema.	???

# Pensamentos conflitantes – Exemplo 2

**Situação: Não é capaz de resolver um problema informático.**

<b>Pensamentos</b>	<b>Emoções</b>	<b>Comportamento</b>	<b>Impacto a longo prazo</b>
“Eu sou bom em informática.”  vs.  “Não consigo resolver este problema informático.”	Raiva ou frustração.	Exemplo: gritar com terceiros ou desistir imediatamente de resolver o problema.	A auto-percepção é totalmente condicionada pelo evento actual (“sou um incompetente absoluto, porque não consigo corrigir o problema agora.”) → sem auto-percepção estável, porque continua a ver-se de forma diferente em diferentes situações.

# Resolvendo conflitos!

- Adicione pensamentos positivos e lembre-se de eventos do passado que tenham corrido melhor! Exemplo: ???

# Resolvendo conflitos!

- Adicione pensamentos positivos e lembre-se de eventos do passado que tenham corrido melhor! Exemplo: "Não consegui desta vez, mas e daí?"; "Eu já resolvi problemas muito complicados antes, como uma vez que salvei disco rígido da minha irmã."

# Resolvendo conflitos!

- Adicione pensamentos positivos e lembre-se de eventos do passado que tenham corrido melhor! Exemplo: "Não consegui desta vez, mas e daí?"; "Eu já resolvi problemas muito complicados antes, como uma vez que salvei disco rígido da minha irmã."
- Descubra algo positivo e dê sentido, significado à situação!  
Exemplo: ???

# Resolvendo conflitos!

- Adicione pensamentos positivos e lembre-se de eventos do passado que tenham corrido melhor! Exemplo: "Não consegui desta vez, mas e daí?"; "Eu já resolvi problemas muito complicados antes, como uma vez que salvei disco rígido da minha irmã."
- Descubra algo positivo e dê sentido, significado à situação!  
Exemplo: "Vou pedir ajuda a um amigo que perceba também desta área. Ao fazê-lo, posso aprender algo novo e ser capaz de resolver o problema sozinho na próxima vez (as nossas competências melhoram)".

# Resolvendo conflitos!

- Adicione pensamentos positivos e lembre-se de eventos do passado que tenham corrido melhor! Exemplo: "Não consegui desta vez, mas e daí?"; "Eu já resolvi problemas muito complicados antes, como uma vez que salvei disco rígido da minha irmã."
- Descubra algo positivo e dê sentido, significado à situação!  
Exemplo: "Vou pedir ajuda a um amigo que perceba também desta área. Ao fazê-lo, posso aprender algo novo e ser capaz de resolver o problema sozinho na próxima vez (as nossas competências melhoram)".

Atenção! Isto não é sobre desvalorizar a situação - seja realista:

Nem tudo é apenas só mau, mesmo que o pareça à primeira vista!

# Descobrimo o positivo! Exercício

Situação: A apresentação que tinha de fazer foi antecipada.

Pensamento: ???

# Descobrimo o positivo! Exercício

Situação: A apresentação que tinha de fazer foi antecipada.

Pensamento: “Estou muito ocupado neste momento, como é que isto poderá correr?”

# Descobrimo o positivo! Exercício

Situação: A apresentação que tinha de fazer foi antecipada.

Pensamento: “Estou muito ocupado neste momento, como é que isto poderá correr?”

Aspectos positivos: ???

# Descobrendo o positivo! Exercício

Situação: A apresentação que tinha de fazer foi antecipada.

Pensamento: “Estou muito ocupado neste momento, como é que isto poderá correr?”

Aspectos positivos: “Agora estou a ser obrigado a mudar os meus planos, mas pelo lado positivo, vou terminar mais cedo, e fico com mais tempo para fazer outras coisas.”

# Descobrimo o positivo!

Os nossos exemplos: ???



# Conclusão!

- Procure activamente os aspectos positivos.

*O que pode aprender com uma situação difícil?*

- As crises também significam crescimento e mudança.
- Mantenha-se realista, descobrir o positivo não significa fingir.



*Encontre os tons de cinza em vez de pensar apenas em "preto e branco"!*

## Uma vez PBP – nem sempre PBP!

- Estudo longitudinais de longo prazo mostram que com o passar do tempo, muitos pacientes deixam de ter os critérios definidos para o diagnóstico de PBP..
- Apesar das dificuldades em determinadas áreas da vida permanecerem, os sintomas podem desvanecer-se com o tempo.

## Uma vez PBP – nem sempre PBP!

- Estudo longitudinais de longo prazo mostram que com o passar do tempo, muitos pacientes deixam de ter os critérios definidos para o diagnóstico de PBP..
  - Apesar das dificuldades em determinadas áreas da vida permanecerem, os sintomas podem desvanecer-se com o tempo.
- É possível abordar os problemas e aprender a lidar com eles de uma nova forma.

- Módulo Descobrimos o positivo -  
**Transferir para o dia-a-dia**

**Objectivos de aprendizagem:**

- Módulo Descobrimo o positivo -  
**Transferir para o dia-a-dia**

## **Objectivos de aprendizagem:**

- Mesmo sendo difícil: Tente aceitar os elogios!

- Módulo Descobrimos o positivo -  
**Transferir para o dia-a-dia**

## **Objectivos de aprendizagem:**

- Mesmo sendo difícil: Tente aceitar os elogios!
- Esteja atento aos aspectos positivos do dia-a-dia.

- Módulo Descobrimo o positivo -  
**Transferir para o dia-a-dia**

## **Objectivos de aprendizagem:**

- Mesmo sendo difícil: Tente aceitar os elogios!
- Esteja atento aos aspectos positivos do dia-a-dia.
- Tente encontrar aspectos positivos nas situações difíceis. O que posso aprender para o futuro?

- Módulo Descobrimo o positivo -  
**Transferir para o dia-a-dia**

## **Objectivos de aprendizagem:**

- Mesmo sendo difícil: Tente aceitar os elogios!
- Esteja atento aos aspectos positivos do dia-a-dia.
- Tente encontrar aspectos positivos nas situações díficieiis. O que posso aprender para o futuro?
- Atenção: Não branquear, não desvalorizar,mas também, não pensar “preto ou branco”!

# Questões?

???

**Obrigado pela vossa atenção!**

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/MCT](http://www.uke.de/MCT). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/MCT](http://www.uke.de/MCT). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungerlaubnis.

Name Photographer/ Artist Name Fotograf/ Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Kt Ann	flickr	Stop Sign	CC	Stop sign / Stoppschild
.reid.	flickr	thumbs up	CC	Thumbs up / Daumen hoch
Qmnonic	flickr	sad toronto blossoms	CC	Sad blossoms / Traurige Blumen
Treehouse1977	flickr	Blossom4	CC	blooming flowers / Blühende Blumen
Alphaundomikron	flickr	Auge in Nahaufnahme	CC	Eye in close-up / Auge in Nahaufnahme
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping /Springende Menschen
Biscarotte	<a href="http://www.flickr.com/photos/biscotte/489752654/lightbox/">http:// www.flickr.com/ photos/biscotte/ 489752654/lightbox/</a>	vol au vent...	CC	Balloons / Luftballons
slopjop	flickr	high contrast power lines	CC	Power lines / Stromleitung
tmvogel	flickr	Harmony	CC	Harmony /Harmonie
Midnightfun	flickr	Contrast	CC	Green door / Grüne Tür
Friedrich Althausen	<a href="http://friedrichalthausen.de/?page_id=411">http:// friedrichalthausen.de/ ?page_id=411</a>	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Font / Schriftart Vollkorn