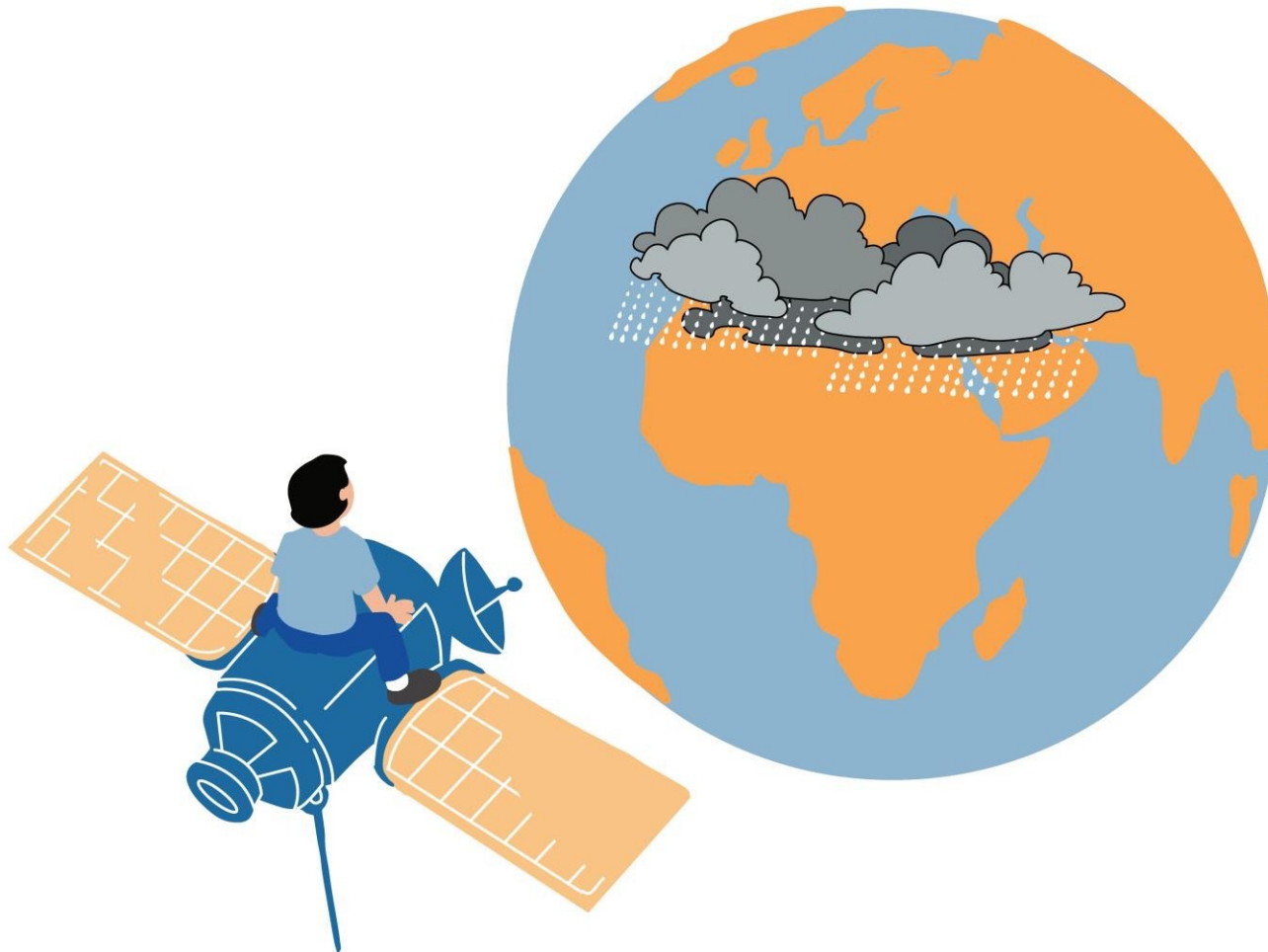




# Treino metacognitivo para a depressão

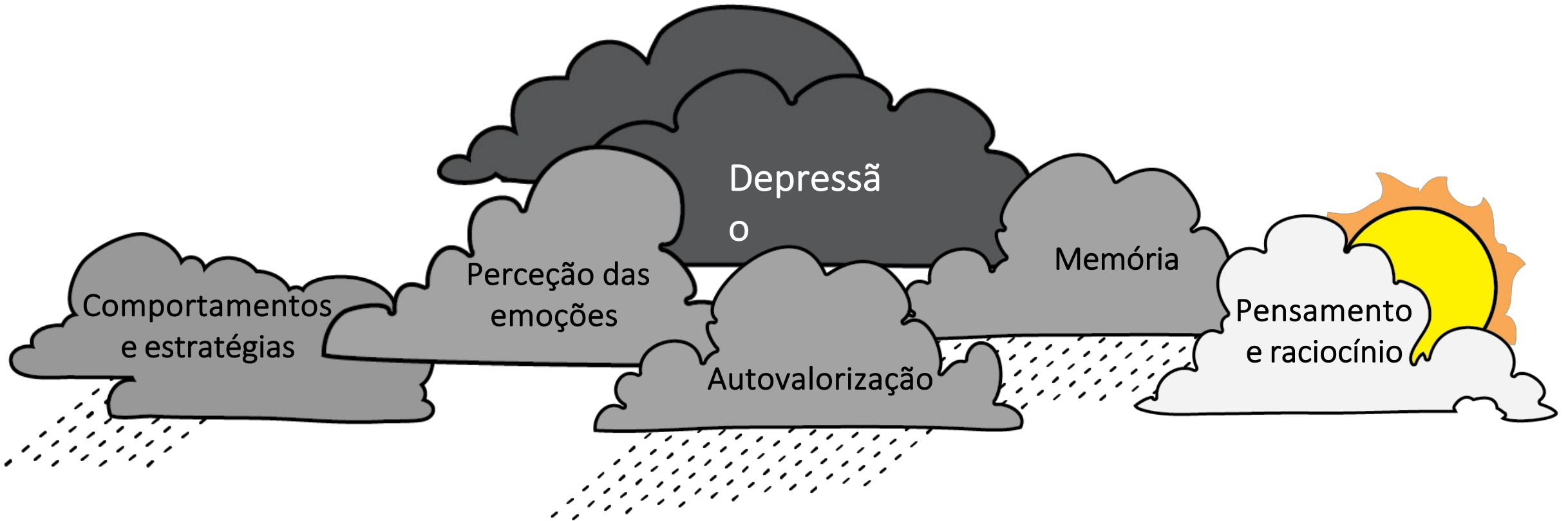


# D-TMC: Posição do satélite





# 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

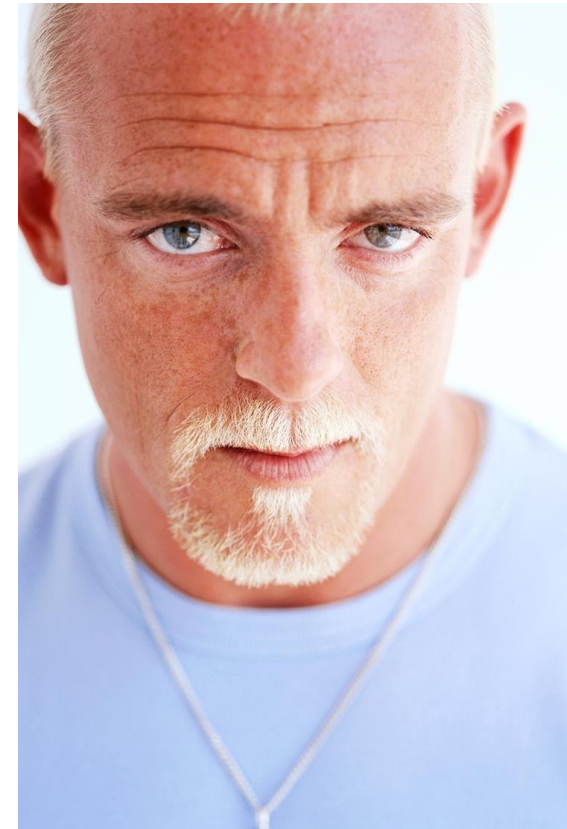
- Interpretar algo de forma negativa sem factos claros que sustentem essa conclusão.
- As estratégias típicas de pensamento depressivo são
  1. Leitura da mente e
  2. Adivinhação.



# Tirar conclusões precipitadas e depressão

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

## 1. Leitura da mente:



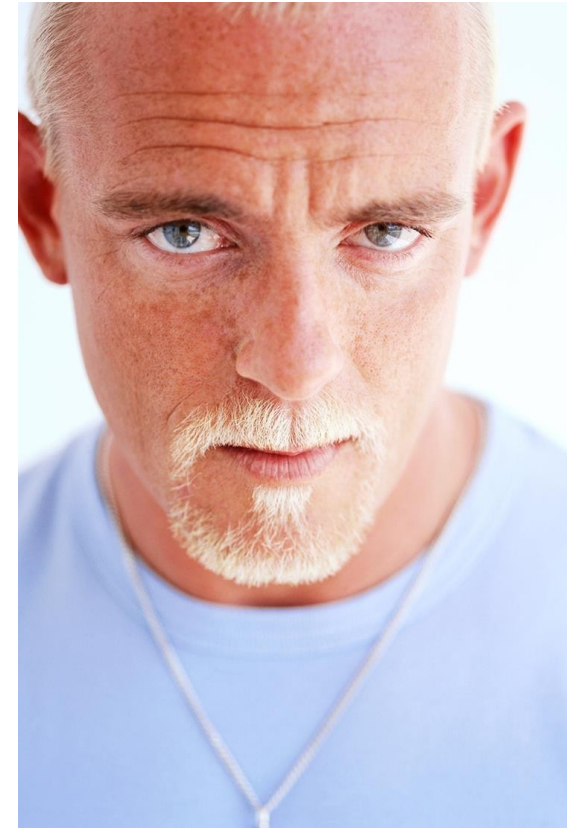


# Tirar conclusões precipitadas e depressão

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.



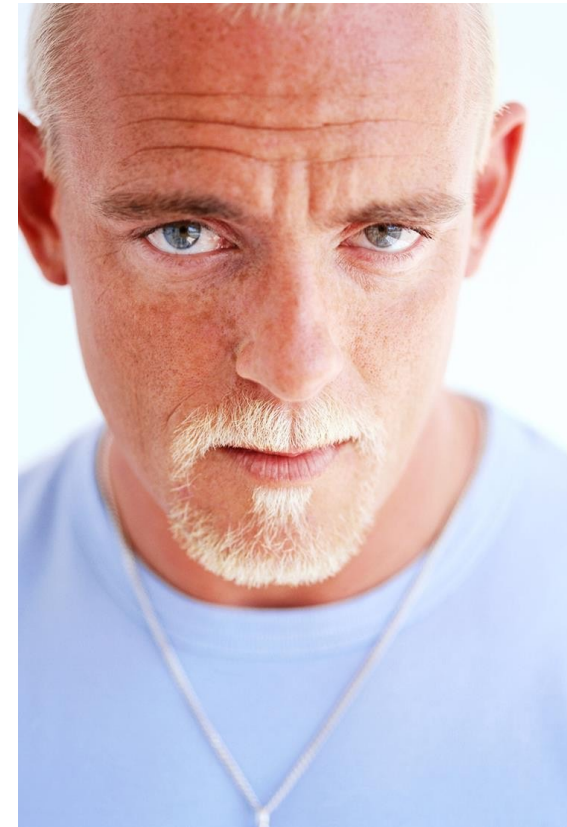


# Tirar conclusões precipitadas e depressão

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.







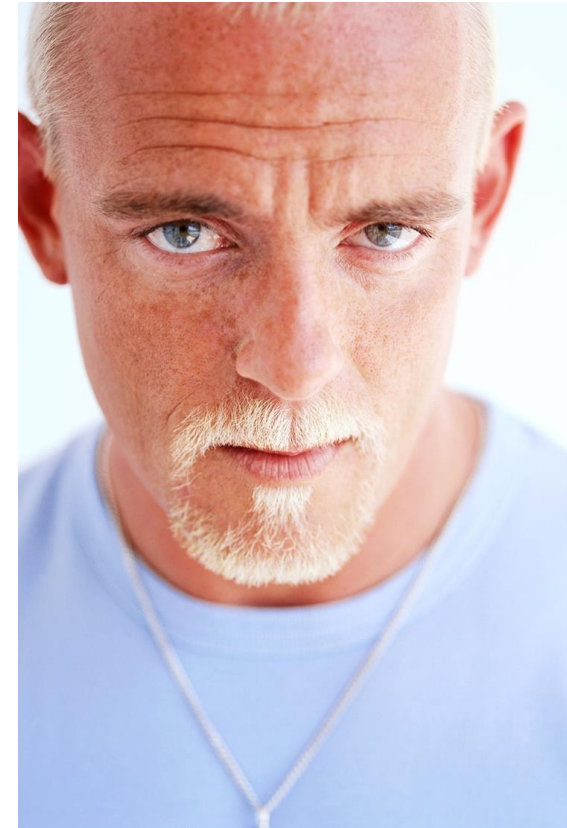
# Tirar conclusões precipitadas e depressão

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.

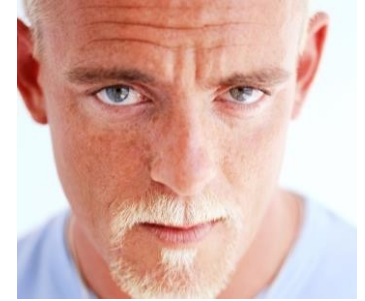
Está familiarizado com isto?





# 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

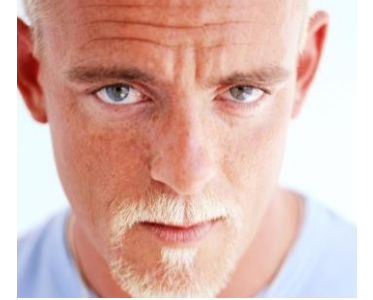
- É útil tentar adivinhar o que os outros estão a pensar?
  - Benefícios? Riscos?
  - Se estivermos correctos, podemos ajustar o nosso comportamento, se necessário (por exemplo, afastando-nos dos "inimigos"). No entanto, se estivermos errados, isso pode causar preocupações e stress desnecessários.





# 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

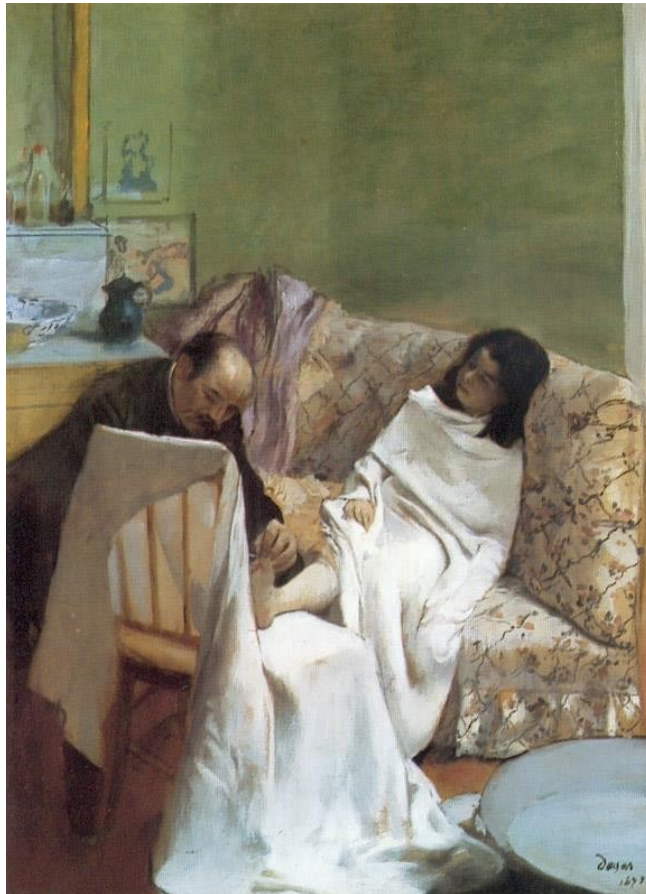


- a. O misturador de veneno de Salamanca
- b. O vendedor de água de Sevilha  
(Diego Velázquez, 1623)
- c. Degustação de vinhos em Málaga
- d. O alcoólico de Madrid



- 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 conseqüências

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 conseqüências

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

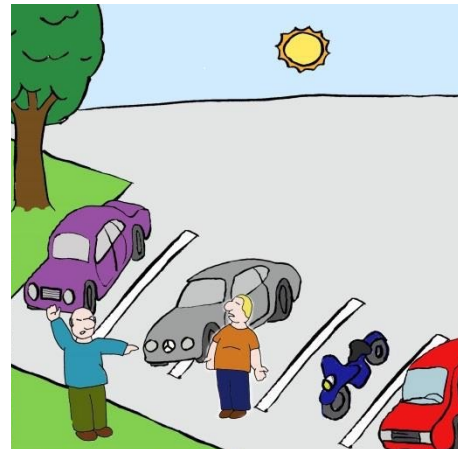


# Exercício

- 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

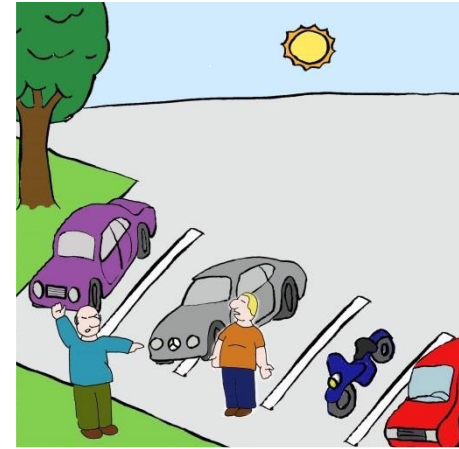
1. Os homens discutem por causa de um lugar de estacionamento à sombra.
2. O homem da esquerda está a repreender o outro porque este ocupou dois lugares de estacionamento.
3. O condutor do Mercedes cinzento está a ser injustamente criticado.
4. Os dois homens estão a discordar sobre a venda de um carro.



## Qual é a resposta mais provável?



2

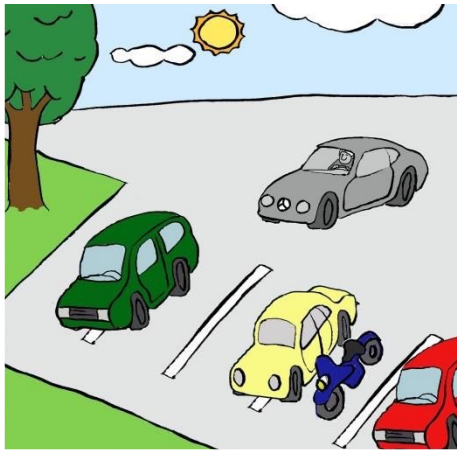


3

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.



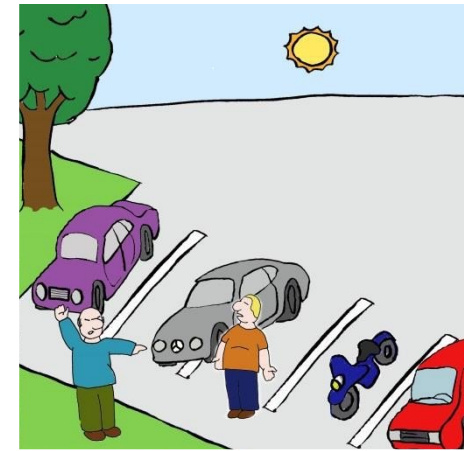
## Qual é a resposta mais provável?



1



2

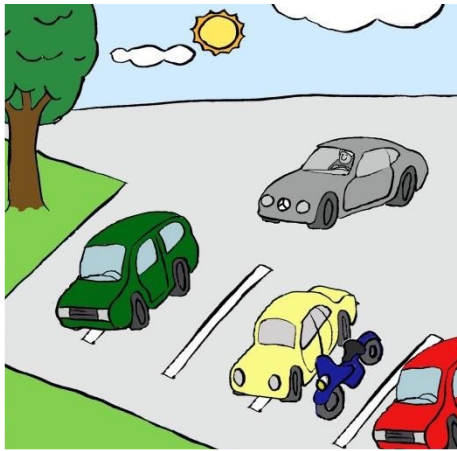


3

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.



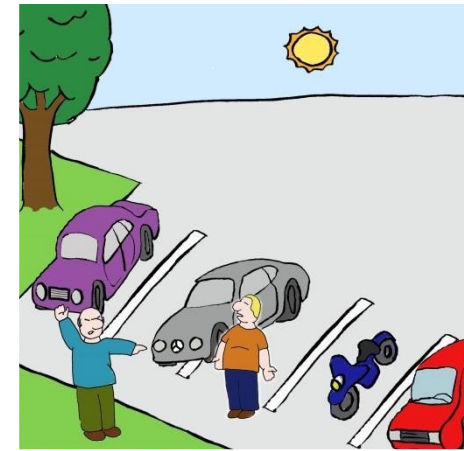
## Qual é a resposta mais provável?



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](http://www.uke.de/mct_app)





# Obrigado!

