

Bem-Vindo ao

Treino Metacognitivo – Prata

(MCT-Silver)



Treino Metacognitivo

Meta: palavra de origem grega, significa “para além de”



Treino Metacognitivo

Meta: palavra de origem grega, significa “para além de”

Cognição: palavra de origem latina, significa “pensar”



Treino Metacognitivo

Meta: palavra de origem grega, significa “para além de”

Cognição: palavra de origem latina, significa “pensar”

Meta + Cognição: “pensar sobre o próprio pensamento”

Treino Metacognitivo



Treino Metacognitivo



Perspetiva Segundo
os olhos de um
pássaro



Porquê o Treino Metacognitivo?

- A maioria das pessoas com o diagnóstico de depressão apresenta sintomas há já um longo período de tempo, apesar das várias tentativas para os superar.
- O desenvolvimento da depressão varia em função de inúmeros fatores, sendo alguns de natureza modificável e outros não.
- O treino metacognitivo para a depressão em pessoas com mais de 60 anos providencia um conjunto de estratégias e de informação com utilidade na resolução dos sintomas mencionados.

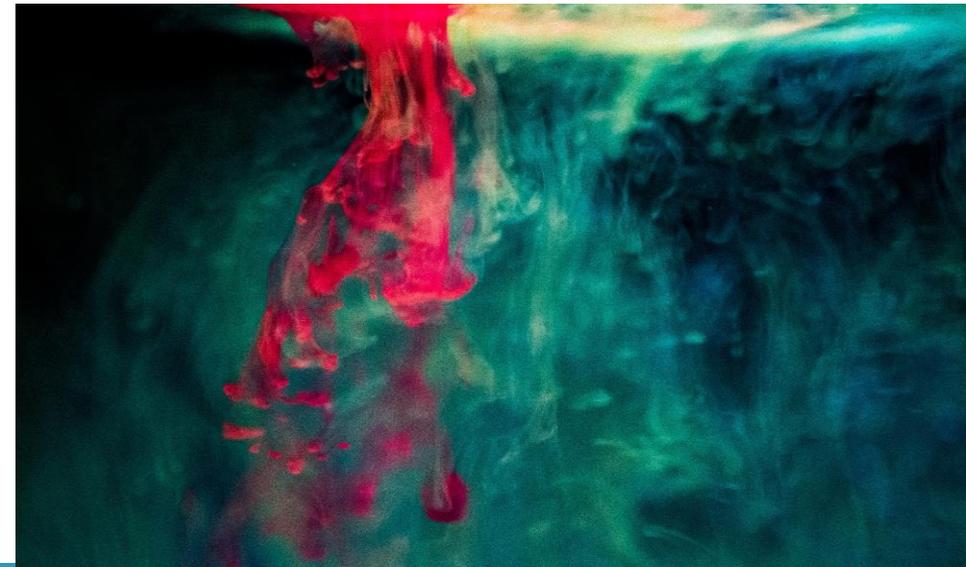
Porquê o Treino Metacognitivo?

- Mesmo com o recurso a este programa, não é esperado que os sintomas desapareçam instantaneamente com a realização de um só exercício ou módulo, sendo necessário tempo e prática.
- O referido programa adota uma visão de que o utente é o seu próprio especialista, na medida em que já leva uma considerável experiência para refletir sobre as técnicas que o podem ajudar ou não.
- É necessário manter a persistência e tentar realizar os exercícios - mesmo que pareçam estranhos ou demasiado simples ao princípio!



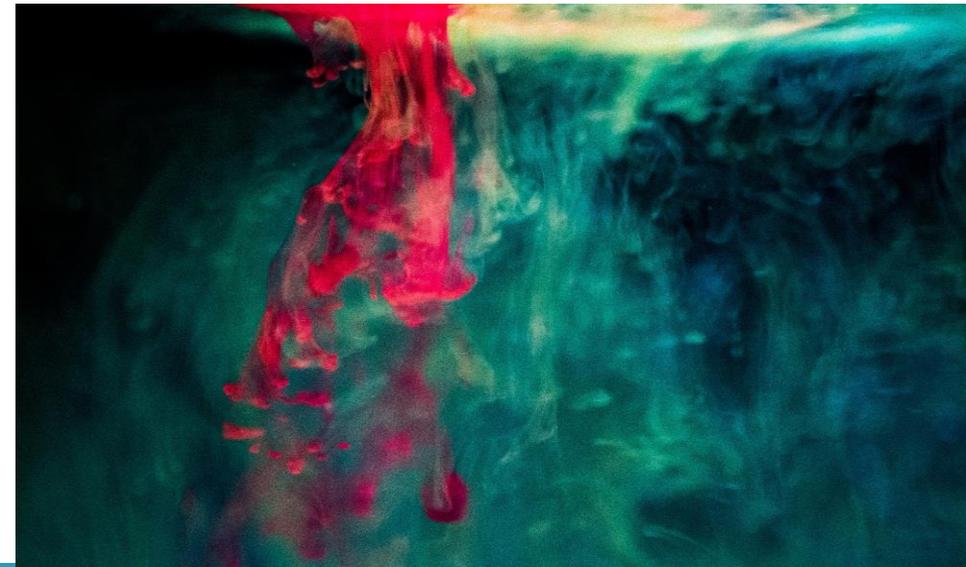
Pensamento e Raciocínio 1

Filtro Mental



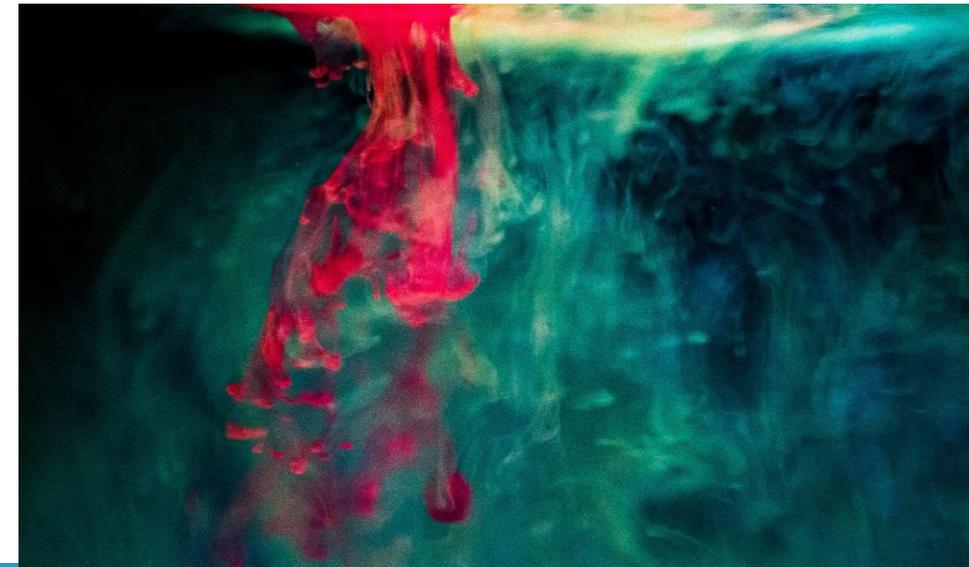
Filtro Mental

- Procura de atenção pelos detalhes negativos.



Filtro Mental

- Procura de atenção pelos detalhes negativos.
- As percepções da realidade são turvas, como uma única gota de tinta que cobre um copo cheio de água.



Filtro Mental

Situação: A D. Maria celebra os seus 70 anos. Durante a festa de aniversário recebe muitos elogios dos convidados...



Filtro Mental

Situação: A D. Maria celebra os seus 70 anos. Durante a festa de aniversário recebe muitos elogios dos convidados...

A comida é muito boa!

O bolo está incrível!

Obrigada pelo convite.

O novo corte de cabelo fica-lhe bem

Parabéns – Conseguiu!

O seu look está fantástico!

É ótimo finalmente reve-la

É bom estar aqui!

Posso ter a receita desta salada?

É maravilhoso que toda a sua família tenha vindo.



Filtro Mental

Situação: A D. Maria celebra os seus 70 anos. Durante a festa de aniversário recebe muitos elogios dos convidados. No entanto, um dos convidados queixa-se que as cadeiras são desconfortáveis





Filtro Mental

Filtro Mental:

- «Os meus convidados estão aborrecidos e não se sentem confortáveis aqui.»

Quais são as consequências deste filtro mental?

- ???



Filtro Mental

Filtro Mental:

- «Os meus convidados estão aborrecidos e não se sentem confortáveis aqui.»

Quais são as consequências deste filtro mental?

- O humor da D. Maria afunda. Ela preocupa-se que os convidados não possam realmente desfrutar da festa.



Filtro Mental

Filtro Mental:

- «Os meus convidados estão aborrecidos e não se sentem confortáveis aqui.»

Quais são as consequências deste filtro mental?

- O humor da D. Maria afunda. Ela preocupa-se que os convidados não possam realmente desfrutar da festa.

Este pensamento é justificado?



Filtro Mental

Filtro Mental:

- «Os meus convidados estão aborrecidos e não se sentem confortáveis aqui.»

Quais são as consequências deste filtro mental?

- O humor da D. Maria afunda. Ela preocupa-se que os convidados não possam realmente desfrutar da festa.

Este pensamento é justificado? NÃO! Por conseguinte:

- O que a D. Maria pode pensar em vez disso?





Filtro Mental

O que a D. Maria pode pensar em vez disso?

➤ ???



Filtro Mental

O que a D. Maria pode pensar em vez disso?

- «Recebi muitos elogios dos convidados e todos parecem estar a gostar da festa. Só porque uma pessoa acha as cadeiras desconfortáveis não significa que todos os convidados pensem que a festa é um fracasso.»



Filtro Mental

O que a D. Maria pode pensar em vez disso?

- «Recebi muitos elogios dos convidados e todos parecem estar a gostar da festa. Só porque uma pessoa acha as cadeiras desconfortáveis não significa que todos os convidados pensem que a festa é um fracasso.»

Quais são as consequências deste pensamento?

- ???



Filtro Mental

O que a D. Maria pode pensar em vez disso?

- «Recebi muitos elogios dos convidados e todos parecem estar a gostar da festa. Só porque uma pessoa acha as cadeiras desconfortáveis não significa que todos os convidados pensem que a festa é um fracasso.»

Quais são as consequências deste pensamento?

- A D. Maria ainda pode desfrutar da festa. Talvez possa perguntar se há outras cadeiras mais confortáveis para este convidado.



Filtro Mental

O seu próprio exemplo:

- Houve situações em que só prestou atenção a detalhes negativos?



Filtro Mental

O seu próprio exemplo:

- Houve situações em que só prestou atenção a detalhes negativos?
- Como pode ter avaliado a situação de forma diferente?

Sobregeneralização



Sobregeneralização

- Um único evento negativo é visto como parte de uma série interminável.



Sobregeneralização

- Um único evento negativo é visto como parte de uma série interminável.
- Ao descrever tais eventos, palavras como “sempre” ou “nunca” são frequentemente usadas.



Sobregeneralização

- Um único evento negativo é visto como parte de uma série interminável.
- Ao descrever tais eventos, palavras como “sempre” ou “nunca” são frequentemente usadas.

Já se sentiu assim?



Sobregeneralização



O que seria um pensamento mais útil?

Evento	Sobregeneralização Avaliação útil
Perdi os óculos.	??? ???

Sobregeneralização



O que seria um pensamento mais útil?

Evento	Sobregeneralização Avaliação útil
Perdi os óculos.	«Eu esqueço-me cada vez mais e nunca encontro as minhas coisas! Espero não estar com demência.» ???

Sobregeneralização



O que seria um pensamento mais útil?

Evento	Sobregeneralização Avaliação útil
Perdi os óculos.	«Eu esqueço-me cada vez mais e nunca encontro as minhas coisas! Espero não estar com demência.» «Acontece a todos de vez em quando. Isso não significa que vou ter demência! Posso encontrar um lugar onde posso colocar os meus óculos sempre que eu não precise deles.»

Sobregeneralização



O que seria um pensamento mais útil?

Evento	Sobregeneralização
???	Avaliação inútil: ??? Avaliação útil: ???

Como tornar as avaliações mais úteis?

- Saia da "roda hamster da generalização".



Como tornar as avaliações mais úteis?



1. Fazer declarações concretas sobre uma situação específica que tem a ver com o aqui e agora.

Como tornar as avaliações mais úteis?



1. Fazer declarações concretas sobre uma situação específica que tem a ver com o aqui e agora.

Exemplo: Esqueceu-se do aniversário de um amigo, em vez de dizer a si própria...

«Sou um mau amigo porque esqueci-me de lhe dar os parabéns no dia do seu aniversário»



Como tornar as avaliações mais úteis?



1. Fazer declarações concretas sobre uma situação específica que tem a ver com o aqui e agora.

Exemplo: Esqueceu-se do aniversário de um amigo, em vez de dizer a si própria...

«Sou um mau amigo porque esqueci-me de lhe dar os parabéns no dia do seu aniversário»



«Esqueci-me do aniversário dela este ano. Isso é embaraçoso, mas eu ainda posso chamá-la e pedir-lhe desculpa pelo esquecimento. Ou posso ainda enviar-lhe um cartão e um presente. Apenas porque me esqueci do seu aniversário não quer dizer, que sou um mau amigo».

Como tornar as avaliações mais úteis?

2. Mude a sua perspectiva

- O que diria a um bom amigo se vivenciasse a mesma situação ou uma situação idêntica?

Como tornar as avaliações mais úteis?



Exemplo:

Há alguns dias que você tem adiado a compra de bilhetes para uma noite de teatro com amigos. Agora os bilhetes estão esgotados!

Como tornar as avaliações mais úteis?



- Agora considere o quanto poderia julgar a si mesmo.

Como tornar as avaliações mais úteis?



- Agora considere o quanto poderia julgar a si mesmo.
- Em vez disso, pense no que diria a um bom amigo.

Como tornar as avaliações mais úteis?



- Agora considere o quanto poderia julgar a si mesmo.
- Em vez disso, pense no que diria a um bom amigo.
- Provavelmente iria confortá-lo e identificaria bem as razões pelas quais o seu fracasso é perdoável.

Como tornar as avaliações mais úteis?



- Agora considere o quanto poderia julgar a si mesmo.
- Em vez disso, pense no que diria a um bom amigo.
- Provavelmente iria confortá-lo e identificaria bem as razões pelas quais o seu fracasso é perdoável.

Exemplos pessoais?

Como tornar as avaliações mais úteis?

3. Descubra o seguinte com base numa experiência:

Todos pensam o mesmo que eu?

Como tornar as avaliações mais úteis?

3. Descubra o seguinte com base numa experiência:

Todos pensam o mesmo que eu?

Pergunte a uma pessoa de confiança, que também estava lá, sobre como ela avaliou a situação. (Exemplo: «Um convidado acha as cadeiras desconfortáveis. Também pensa assim? Acha que todos os meus convidados se sentem desconfortáveis?»)»)

Filtro Mental, Sobregeneralização



O que mais pode ajudar com avaliações distorcidas?

Filtro Mental, Sobregeneralização



- Se notar que um único aspecto negativo ofusca todos os aspectos positivos, tente imaginar a situação de forma engraçada em de uma forma absurda.

Filtro Mental, Sobregeneralização



- Se notar que um único aspecto negativo ofusca todos os aspectos positivos, tente imaginar a situação de forma engraçada em de uma forma absurda.
- Divirta-se com as suas próprias distorções de pensamento! Isto pode ajudá-lo a ganhar uma perspetiva diferente e ajudar a avaliar uma situação.

Exagero deliberado



Evento	Avaliação depressiva
Você queimou um bolo	Sou uma falhada, não faço nada bem. Não posso esperar que a minha família coma isto.

Exagero deliberado

Possível exagero (humorístico): ???

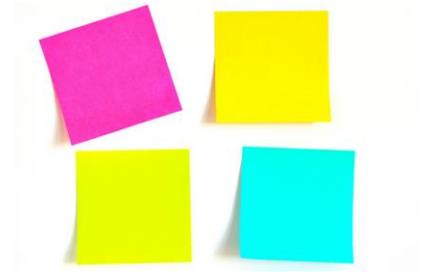


Exagero deliberado



Possível exagero (humorístico): Os meus filhos adoram este bolo e acham-no delicioso. Estão entusiasmados pelo seu sabor único e pediram-me para fazer este bolo na próxima festa de aniversário. Na festa, uma perita em doçaria experimenta o bolo e adora! Quatro semanas depois o bolo pode ser comprado em todos os supermercados da região...

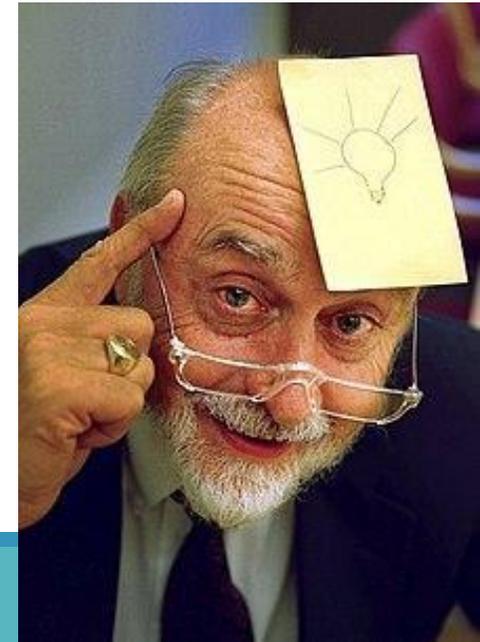
Exagero deliberado



Este exemplo não está longe da realidade. Há muitos supostos erros e fracassos que levam a grandes invenções...

Post-it Notes

- Dr. Spencer Silver, um cientista americano, estava a tentar desenvolver um adesivo forte.
- Em vez disso, desenvolveu acidentalmente a cola para o Post-Its.
- Foi só quando um colega aplicou esta substância a um pedaço de papel, que ele queria usar como marcador, que decidiram vender a cola e papel juntos como post-it de notas.



Pontos chave de aprendizagem



Passo 1: Preste atenção no dia-a-dia às avaliações depressivas discutidas.

- Filtro mental, sobregeneralização!

Pontos chave de aprendizagem



Passo 2: Gere avaliações mais úteis, por exemplo:

- Faça afirmações concretas sobre uma situação específica que estejam relacionadas com o aqui e agora.

Pontos chave de aprendizagem



Passo 2: Gere avaliações mais úteis, por exemplo:

- Faça afirmações concretas sobre uma situação específica que estejam relacionadas com o aqui e agora.
- Mude a sua perspetiva: («O que eu diria a um bom amigo se ele experimentassem a mesma situação ou outra semelhante?»).

Pontos chave de aprendizagem



Passo 2: Gere avaliações mais úteis, por exemplo:

- Faça afirmações concretas sobre uma situação específica que estejam relacionadas com o aqui e agora.
- Mude a sua perspetiva: («O que eu diria a um bom amigo se ele experimentassem a mesma situação ou outra semelhante?»).
- Ganhe uma perspetiva diferente tentando deliberadamente exagerar a sua avaliação (imagine a situação de forma absurda ou engraçada).



Obrigada pela sua atenção!

Formadores: fichas de trabalho!

As imagens utilizadas neste módulo são reproduzidas com permissão indirecta (licença creative commons) ou directa dos artistas listados abaixo, pelos quais gostaríamos de expressar a nossa gratidão! Uma lista completa pode ser obtida através do site www.uke.de/MCT. Se infringimos involuntariamente os direitos de autor, por favor aceite as nossas desculpas. Neste caso, pedimos amavelmente aos criadores a sua permissão para utilizar a sua obra ao abrigo da política de "utilização justa".

Nome do fotógrafo ou artista	Fonte	Nome da imagem	Licença	Data do download
Chyna	https://www.flickr.com/photos/7caught7my7eyes7/1577248987/in/photolist-3pnPb4-d5Skn-3Xhcv9-7REh8G-cQ11t-gLYeu-73iG1B-gLYSF-p65cV-WGX9zt-7J3ctk-9VCkyN-Ayj6ED-5fddtC-nyAFK-fuCUc-5fddH1-nyAHF-aQPMWa-cgqvW-UBRTQJ-Ej9jp-n6MJV5-gLYmG-8b9tsE-34TgqU-7DvrSd-7TKtzq-ig12Wf-ig1tRD-8Vf3jc-3yG6Nq-2SGEpu-2SC9EZ-5bfGWd-oD3mNH-78RXPm-gLYK8-ig1diW-BAatX-5R41Z8-gLZ5P-gLYYT-5pXLfc-bKUoWi-693vN7-72632T-ajB4dL-7J3csH-8fY78c	Wanna get lost?	CC	17.04.18
Robbie	https://www.flickr.com/photos/aussiemano2/890874191/in/photolist-2mHXRR-hBZnX-cRaCB5-6wy8W-aE4xzF-hBZr8-6pkcio-78QEgj-hBZwJ-hBZtr-nPNgmu-61Bni2-7mEEmd-MAjZV-fwQh5A-8vnKvW-3g63qv-8pA9Kf-cvjFsL-qDFzZ5-5vWmir-7kfAkN-8CqXQQ-8pA9Xd-93Btnz-hBZag-7mqB8R-oubAbD-afhWha-8pwUQg-hBZg3-8pwXnR-3fpHa1-aubNs3-8pwYDB-hBZcC-8pA7DY-5nUH5o-8Vf3nR-eQu5aK-88ycyD-4UtjX-5R41Wt-meJ1Va-7wkA8V-oGXXy-6psje5-V4ifYs-7mnv5X-5ouajg	Maze Cheat	CC	17.04.18
Carlos Lorenzo	https://www.flickr.com/photos/carlos_lorenzo/3528214668/in/photolist-6nM2io-oCVMEp-dAz8QF-re4bCM-7QKpT1-oSnV2J-5hw6XA-7P54k9-6RbEs-pMbbeQ-4nKMZM-CKYJQh-aSoikV-oQofEM-768AiU-8TobL2-34hHEY-koYjE-3dZJxk-6wCvHr-bBGQBE-nCTaBG-5xD8Mu-XgKKGy-cSuR4S-uRdwGN-5hwzCm-5MncTi-4nKNTv-9cHs4w-4nKNBe-4nPQ5G-9cEmwt-9cHspN-4nKNdr-4nKPfB-9zAPoL-4nPQwY-4nKMEM-cCEVmG-6k1kh6-6Uhnu6-5DAp8R-5MndBD-bG3SuZ-bZw3D3-imruke-bzic4U-aCjRei-4RWnbB	Cogwheels and Pebbles	CC	17.04.18

As imagens utilizadas neste módulo são reproduzidas com permissão indirecta (licença creative commons) ou directa dos artistas listados abaixo, pelos quais gostaríamos de expressar a nossa gratidão! Uma lista completa pode ser obtida através do site www.uke.de/MCT. Se infringimos involuntariamente os direitos de autor, por favor aceite as nossas desculpas. Neste caso, pedimos amavelmente aos criadores a sua permissão para utilizar a sua obra ao abrigo da política de "utilização justa".

Nome do fotógrafo ou artista	Fonte	Nome da imagem	Licença	Data do download
Luca Benjamin	Photo by Lucas Benjamin on Unsplash	No title	Free image (https://unsplash.com/license)	05.04.18
Maarten	https://www.flickr.com/photos/superchango/4376881609/in/photolist-7ELEq2-2M1hR-7yry4J-51B1kb-37xQtt-7NiS3b-4yaPGm-71TUFB-TqTpUw-4e8Hry-RdhkR-65XUp9-ngWNmm-zLKEC-A9K8o-KG6zk-4kSBmj-Rcfku-5Qh5Fe-2SSGr-qaFvhf-ncCHu4-bCMfFL-8xeBPS-8BwUwf-95m6B6-9yW6SP-okaCST-4tpSDr-8Q1d25-pCpFSc-3vLdz-7EQr6L-js5GjU-hi7MA-aFZZTZ-7ELDmB-yyQ2t-Bs1B5-225SF3-6midAY-221txR-7EQvJL-4kPACj-2cxztK-7VZcX9-7VUVoT-rxtHyG-7VYz8b-aZvAU	Bebop de hamster	CC	05.04.18
Alexander Stramma	https://www.flickr.com/photos/stramma/6211807363/in/photolist-asV8UX-ruo2n1-8guqF7-adWjo9-V4rqAG-YncHVk-9EFRrd-4ceJdb-BkRhjR-V4roXw-ei2nUe-dVoW5a-o5Eqhi-ei2nU8-8DCWb2-anFy8T-6ZgKqU-acxRQy-ahaz7s-fxB1sy-apgFPU-95v6G-7nyPfo-oLxr8w-pcxFts-882WWJ-zE6T5y-dfGjMb-UpQ9pu-V4rpzy-X2WLYy-VwmFt6-VykY5Y-UpQ88b-X2WLY5-VwmGha-Vb46No-894KEU-PqZwV8-VuWk78-s61uoT-jaW6QK-iVo6Fq-bDTD11-VrNF8q-nfcSWW-5ucAg4-omPcUo-2341XxR-5VtUnr	Day 277	CC	05.04.18
craig Cloutier	https://www.flickr.com/photos/craigcloutier/3509783351/in/photostream/	Woman at beach	CC	14.06.18

As imagens utilizadas neste módulo são reproduzidas com permissão indirecta (licença creative commons) ou directa dos artistas listados abaixo, pelos quais gostaríamos de expressar a nossa gratidão! Uma lista completa pode ser obtida através do site www.uke.de/MCT. Se infringimos involuntariamente os direitos de autor, por favor aceite as nossas desculpas. Neste caso, pedimos amavelmente aos criadores a sua permissão para utilizar a sua obra ao abrigo da política de "utilização justa".

Nome do fotógrafo ou artista	Fonte	Nome da imagem	Licença	Data do download
Kilyan Sockalingum	Photo by Kilyan Sockalingum on Unsplash	No title	Free image	05.04.18
Su-lin	https://www.flickr.com/photos/su-lin/2247478888/in/photolist-4qAVb1-fhLcdF-Tw795P-5UzLHQ-aoeDSm-6UXK3K-8cDe4T-9W4ft-8oivjy-nSnnR-a6NQo6-23JJFqt-3de3KE-5RNiwY-baQQne-mgaN38-9y37zV-67SSP-8ofkyH-5MeFdq-qBFpzQ-fmJssZ-6sBWK5-aoAziV-6tEzym-5iVeUK-hCWtsE-rozftG-fi1uoq-3r6yh5-dT9nne-7jW8jg-5FTV2u-9bXTHK-dTeZvQ-eF5ye-97xdwv-8ueaJu-9FV4X4-aos5tm-aPnd1a-6yBP5X-8xFVMd-8RFfhN-5W5wpm-5ueSNp-dA9tJ5-2G1nR2-9WVFuZ-p59WL8	Chocolate Fondant Cake	CC	05.04.18
JETSHOOTS.COM	Photo by JESHOOTS.COM on Unsplash	No title	Free image	05.04.18
craig Cloutier	https://www.flickr.com/photos/23656277@N00/3509787315	Woman at beach	CC	14.06.18
Open Grid Engine / Grid Scheduler	https://www.flickr.com/photos/opengridscheduler/26373527472/in/photolist-GbxdSU-9P3d3u-rfbQ4t-rQytT8-2cZB1Ak-aQRKb8-5DZmwK-6cNGn1-awXoSW-81HKYs-Haq3K-ambQV5-8m3jhQ-4Y2FH8-7dnvxL-3fBSqH-7gAVMp-gqwcPk-awxrBp-8ZMaau-pcqm8P-59DrFJ-MKc9w-cpFS7d-dcFDTA-e2LdAx-GaSBA-22vqdan-25GmJ1-59zd18-aDrWCY-dQBxuf-5eqvPL-5ZFcTi-amHFAS-nhRg8a-8eNmQF-7BQmUF-4JYpJz-3eSURP-7HtNVr-21NVQ7-cnCjYE-dhANKL-9dEZAQ-7rYfUf-89hkVD-xCNfm-9cwa3s-9EReNy	Post-IT	Public Domain	24.02.19
Wikimedia Commons	https://en.wikipedia.org/wiki/Post-it_Note#/media/File:Fry-lightbulb-on-forehead1.jpg	Arthur Fry with a Post-It Note on his Foreshead	Public Domains	11.03.19
*CC = usado com licença Creative Commons correspondente; PP = usado com permissão pessoal do artista				