

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 modificáveis 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!



Memória

É possível teoricamente ter capacidade de memorizar tudo?



É possível teoricamente ter capacidade de memorizar tudo?



- Não, a capacidade de armazenamento da nossa memória é limitada.

É possível teoricamente ter capacidade de memorizar tudo?



Exemplo: Se ouvir 15 palavras durante cinco vezes, de quantas palavras pensa que se recordaria?

É possível teoricamente ter capacidade de memorizar tudo?



Exemplo: Se ouvir 15 palavras durante cinco vezes, de quantas palavras pensa que se recordaria?

Após 30 minutos, um jovem de 20 anos recorda em média de 13 palavras. Uma pessoa de 65 anos recorda em média 11 palavras...

É possível teoricamente ter capacidade de memorizar tudo?



Exemplo: Se ouvir 15 palavras durante cinco vezes, de quantas palavras pensa que se recordaria?

Após 30 minutos, um jovem de 20 anos recorda em média de 13 palavras. Uma pessoa de 65 anos recorda em média 11 palavras...

Um exercício de memória...

Exercício

Ser-lhe-ão mostradas imagens complexas.

➤ De seguida, será perguntado o que estava retratado na imagem.

Durante este exercício tente recordar corretamente o máximo de detalhes possíveis.



("Quadros de falsas memórias/False Memory Bilder" by Norman Rockwell)

O que foi mostrado?

- Veleiro
- Balde
- Toalhas de praia
- Pegadas
- Sol
- Céu azul
- Sombra

O que foi mostrado?

- Veleiro
- Balde
- Toalhas de praia
- Pegadas
- Sol
- Céu azul
- Sombra



■ = não presente



("sem título" by ArtsyBee)

O que foi mostrado?

- Colher de cozinha
- Avental
- Misturadora
- Bolo
- Flores
- Copos de medida
- Farinha

O que foi mostrado?

- Colher de cozinha
- Avental
- Misturadora
- Bolo
- Flores
- Copos de medida
- Farinha



■ = não presente

Falsas Memórias!

- A memória não é um instrumento totalmente fidedigno, pelo que nem tudo que nos lembramos aconteceu realmente, da forma que nos lembramos.

Falsas Memórias!

- A memória não é um instrumento totalmente fidedigno, pelo que nem tudo que nos lembramos aconteceu realmente, da forma que nos lembramos.
- A nossa memória não funciona como uma câmara de vídeo que grava tudo com o máximos de detalhe.

Falsas Memórias!

- A memória não é um instrumento totalmente fidedigno, pelo que nem tudo que nos lembramos aconteceu realmente, da forma que nos lembramos.
- A nossa memória não funciona como uma câmara de vídeo que grava tudo com o máximo de detalhe.
- O nosso cérebro elabora e associa experiências atuais com eventos semelhantes do passado, tecendo um elo comparativo com experiências anteriores. Na sua constituição são ainda complementadas com fundamento da lógica (ex: toalha de praia).

Isto significa que não posso confiar
nas minhas memórias?

Isto significa que não posso confiar nas minhas memórias?

- Não! As falsas memórias são normais e afetam toda a gente.

Falsas Memórias



Um antigo presidente dos EUA, George Bush, referiu diversas vezes, que no fatídico dia 11/09/2001, observou o embate do primeiro avião com as torres, antes de se dirigir para um evento numa escola. Ao ser analisada a situação ao pormenor, verificou-se que tal não era possível, uma vez que o ataque não tinha ocorrido àquela hora. O presidente fora, apenas informado do ataque, durante o evento. Desde então, partilhou também outras falsas memórias referentes àquele dia.

Isto significa que não posso confiar nas minhas memórias?

- **Não!** As falsas memórias são normais e afetam toda a gente.
- No entanto, é importante considerar que podem estar erradas, porque a memória não é como uma câmara de vídeo.

O que tem isto haver com a depressão?

- Estudos mostram que o nosso humor atual influencia a que memórias temos acesso.

O que tem isto haver com a depressão?

- Estudos mostram que o nosso humor atual influencia a que memórias temos acesso.
- O humor depressivo leva frequentemente a recordarmos as experiências negativas - experiências agradáveis ou neutras não são tão facilmente recordadas.

O que tem isto haver com a depressão?

- Estudos mostram que o nosso humor atual influencia a que memórias temos acesso.
- O humor depressivo leva frequentemente a recordarmos as experiências negativas - experiências agradáveis ou neutras não são tão facilmente recordadas.
- Os eventos são, portanto, vividos e recordados não através de cor de rosa, mas muito mais frequentemente através de óculos de cor cinza.

Influência da depressão nas memórias do dia-a-dia

Exemplo:

Durante a visita a um museu, os poucos lugares disponíveis para o Sr. Manuel descansar estavam todos ocupados. O Sr. Manuel começou a sentir dores nas costas e ficou de mau humor. Recordando a situação, o Sr. Manuel referia apenas os poucos lugares disponíveis, descurando as incríveis obras de arte da exposição!

Alguma vez recordou apenas os aspetos negativos de uma situação?

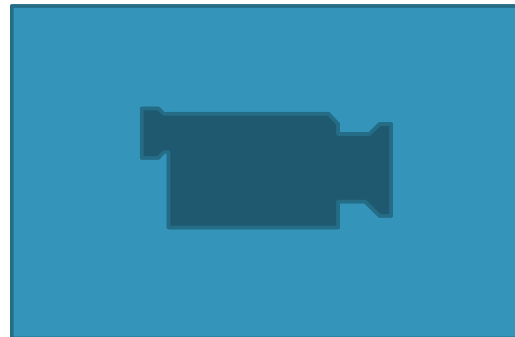




Videos

www.youtube.com/user/AGNeuropsychologie

www.youtube.com/watch?v=SffA8ZGgpdY



Influência da depressão nas memórias do dia-a-dia

- As pessoas com depressão tendem a **sobregeneralizar as memórias positivas**, tornando-as menos específicas.

Memória Generalizada

Evento anterior	<u>Memória generalizada</u>	Realidade
Férias de verão		

Memória Generalizada

Evento anterior	<u>Memória generalizada</u>	Realidade
Férias de verão	No verão, tínhamos férias em família, todos juntos. O tempo estava sempre incrível e podíamos estar ao ar livre durante horas. Estávamos todos bem dispostos. Foram momentos incríveis!	

Memória Generalizada

Evento anterior	<u>Memória generalizada</u>	Realidade
Férias de verão	No verão, tínhamos férias em família, todos juntos. O tempo estava sempre incrível e podíamos estar ao ar livre durante horas. Estávamos todos bem dispostos. Foram momentos incríveis!	Apesar de ter havido dias com sol, houve também alguns com chuva. Passear com bom tempo foi bom mas montar a tenda à chuva não é agradável. As férias de verão costumam ser boas mas nem sempre assim é.



Memória Generalizada



Evento anterior	<u>Memória generalizada</u>	Realidade
Aniversários		



Memória Generalizada



Evento anterior	<u>Memória generalizada</u>	Realidade
Aniversários	Quando eu era nova o meu aniversário era sempre especial. A minha família celebrava sempre comigo e os meus amigos também vinham. As pessoas eram simplesmente mais fiáveis naquela época.	



Memória Generalizada



Evento anterior	<u>Memória generalizada</u>	Realidade
Aniversários	Quando eu era nova o meu aniversário era sempre especial. A minha família celebrava sempre comigo e os meus amigos também vinham. As pessoas eram simplesmente mais fiáveis naquela época.	Alguns aniversários foram melhores que outros. Quando fiz 30 anos estive com gripe. Quando fiz 40 anos, o meu marido organizou uma festa surpresa para mim. Noutras ocasiões, nem sequer celebrava o aniversário.



Memória Generalizada



Evento anterior	<u>Memória generalizada</u>	Realidade
Aniversários	Quando eu era nova o meu aniversário era sempre especial. A minha família celebrava sempre comigo e os meus amigos também vinham. As pessoas eram simplesmente mais fiáveis naquela época.	Alguns aniversários foram melhores que outros. Quando fiz 30 anos estive com gripe. Quando fiz 40 anos, o meu marido organizou uma festa surpresa para mim. Noutras ocasiões, nem sequer celebrava o aniversário.

Memória Generalizada

- **Conclusão:** Embora seja benéfico para o humor recordar os bons momentos, as boas memórias tendem a ser generalizadas e exageradas. Como consequência, a vida presente pode ser percebida como mais negativa.
- Em vez de citar as experiências anteriores como inteiramente positivas, tente encontrar um ponto de equilíbrio entre as memórias, uma vez que em todas as situações, existem sempre bons e maus momentos.

Concentração e Memória

- A capacidade de retermos informação de forma significativa depende da concentração prestada no momento.



Concentração e Memória



- A capacidade de retermos informação de forma significativa depende da concentração prestada no momento.

Porque é que pessoas com problemas de concentração apresentam uma pior memória? Aqui está um pequeno problema de matemática...



Problema de Matemática

- Um pequeno problema matemático será lido para si e mostrado no slide. Não é bom a matemática? Basta dar o seu melhor!



Problema de Matemática

- Um pequeno problema matemático será lido para si e mostrado no slide. Não é bom a matemática? Basta dar o seu melhor!
- Durante o próximo minuto, mantenha-se completamente concentrado no problema que será lido.



Problema de Matemática

Um motorista de autocarro parte da estação pela manhã com o autocarro vazio. Na primeira paragem entram 5 pessoas. Na paragem seguinte entram mais 4 passageiros mas, saem 2. Na próxima, entra apenas 1 passageiro. Na paragem seguinte, entram 6 pessoas. Na próxima paragem, saem 8 passageiros e entram 3 passageiros. Por fim, na última paragem, saem 2 pessoas.

Problema de Matemática

Pergunta: Quantas vezes parou o autocarro?!?





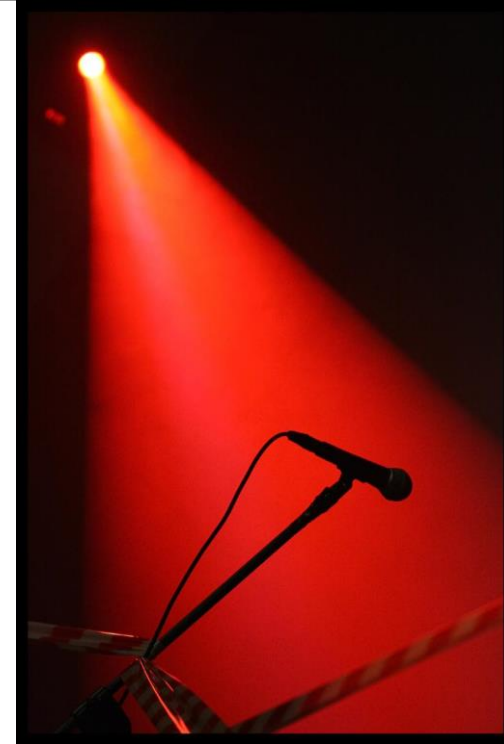
Problema de Matemática

Pergunta: Quantas vezes parou o autocarro?!?

Resposta correta: Parou 6 vezes!

No final, permanecem sete passageiros a bordo do autocarro, mas não foi essa a questão colocada.

Concentração



Concentração

- A nossa concentração funciona como um **holofote**; onde apenas um elemento consegue ser iluminado de cada vez.



Concentração

- A nossa concentração funciona como um **holofote**; onde apenas um elemento consegue ser iluminado de cada vez.
- Nós só nos conseguimos lembrar corretamente das coisas em que previamente prestamos atenção (ou seja, dos passageiros a entrar e a sair do autocarro ou das paragens de autocarro)!



Concentração

- A nossa concentração funciona como um **holofote**; onde apenas um elemento consegue ser iluminado de cada vez.
- Nós só nos conseguimos lembrar corretamente das coisas em que previamente prestamos atenção (ou seja, dos passageiros a entrar e a sair do autocarro ou das paragens de autocarro)!
- É impossível focarmos a nossa atenção em toda a informação ao nosso redor em simultâneo!



Como é que ocorrem os problemas de memória e concentração?



Como é que ocorrem os problemas de memória e concentração?

- A depressão apresenta fortes períodos ruminativos, com pensamentos circulares, que frequentemente, absorvem toda a nossa atenção e a desviam do que é relevante.



Como é que ocorrem os problemas de memória e concentração?

- A depressão apresenta fortes períodos ruminativos, com pensamentos circulares, que frequentemente, absorvem toda a nossa atenção e a desviam do que é relevante.
- Neste caso, a capacidade de nos focarmos nas coisas que realmente importam está diminuída, pois o nosso foco de atenção está voltado para dentro (holofote focado para dentro).



Como é que ocorrem os problemas de memória e concentração?

- A depressão apresenta fortes períodos ruminativos, com pensamentos circulares, que frequentemente, absorvem toda a nossa atenção e a desviam do que é relevante.
- Neste caso, a capacidade de nos focarmos nas coisas que realmente importam está diminuída, pois o nosso foco de atenção está voltado para dentro (holofote focado para dentro).
- Como resultado, os afetados por rumações podem mal se recordarem posteriormente de alguns detalhes no seu ambiente.



Como é que ocorrem os problemas de memória e concentração?

- A depressão apresenta fortes períodos ruminativos, com pensamentos circulares, que frequentemente, absorvem toda a nossa atenção e a desviam do que é relevante.
- Neste caso, a capacidade de nos focarmos nas coisas que realmente importam está diminuída, pois o nosso foco de atenção está voltado para dentro (holofote focado para dentro).
- Como resultado, os afetados por rumações podem mal se recordarem posteriormente de alguns detalhes no seu ambiente.



Alguma vez experienciou isto?

A memória agrava com o envelhecimento?



A memória agrava com o envelhecimento?

Irá o pensamento agravar em todas as áreas?



A memória agrava com o envelhecimento?

Irá o pensamento agravar em todas as áreas?

Durante o processo de envelhecimento normal, alguns processos mentais não são afetados, podendo até melhorar (ex: vocabulário e o conhecimento com base na experiência de vida).



A memória agrava com o envelhecimento?

Irá o pensamento agravar em todas as áreas?

Durante o processo de envelhecimento normal, alguns processos mentais não são afetados, podendo até melhorar (ex: vocabulário e o conhecimento com base na experiência de vida).

Conclusão: No entanto, existem áreas que poderão apenas ser diferentes (ex: memória a curto prazo e na procura de palavras)!



A memória agrava com o envelhecimento?

Mensagem a levar para casa:

Existe uma ligação entre a idade e a memória, porém quando existe melhoria dos sintomas depressivos/ruminação, consegue-se melhorar a capacidade de concentração e a atenção.



A memória agrava com o envelhecimento?



Pergunta mais frequente: Existe alguma coisa que as pessoas podem fazer para minimizar os problemas de memória?

A memória agrava com o envelhecimento?



Pergunta mais frequente: Existe alguma coisa que as pessoas podem fazer para minimizar os problemas de memória?

Existem diversas estratégias...

A memória agrava com o envelhecimento?



Pergunta mais frequente: Existe alguma coisa que as pessoas podem fazer para minimizar os problemas de memória?

Existem diversas estratégias...

Costuma ter problemas de memória no seu dia-a-dia? Como lida com eles?

Estratégias para melhorar os problemas de memória



Imagine que se esquece frequentemente dos seus compromissos. O que poderá fazer para melhorar esta situação?

Estratégias para melhorar os problemas de memória



Imagine que se esquece frequentemente dos seus compromissos. O que poderá fazer para melhorar esta situação?

Que estratégias já usou?

Estratégias para melhorar os problemas de memória



Imagine que se esquece frequentemente dos seus compromissos. O que poderá fazer para melhorar esta situação?

1) Escreva numa agenda/caderno tudo o que pensa fazer, preferencialmente que tenha espaço para deixar anotações.

Estratégias para melhorar os problemas de memória



Imagine que se esquece frequentemente dos seus compromissos. O que poderá fazer para melhorar esta situação?

- 1) Escreva numa agenda/caderno tudo o que pensa fazer, preferencialmente que tenha espaço para deixar anotações.
- 2) Anote imediatamente após combinar o que quer que seja.

Estratégias para melhorar os problemas de memória



Imagine que se esquece frequentemente dos seus compromissos. O que poderá fazer para melhorar esta situação?

- 1) Escreva numa agenda/caderno tudo o que pensa fazer, preferencialmente que tenha espaço para deixar anotações.
- 2) Anote imediatamente após combinar o que quer que seja.
- 3) Deixe um lembrete no seu telemóvel (ex: despertador).

Estratégias para melhorar os problemas de memória



Imagine que se esquece frequentemente dos seus compromissos. O que poderá fazer para melhorar esta situação?

- 1) Escreva numa agenda/caderno tudo o que pensa fazer, preferencialmente que tenha espaço para deixar anotações.
- 2) Anote imediatamente após combinar o que quer que seja.
- 3) Deixe um lembrete no seu telemóvel (ex: despertador).
- 4) Solicite uma chamada para o lembrar do compromisso (ex: de uma pessoa de confiança).

Estratégias para melhorar os problemas de memória



Imagine que esqueceu-se onde colocou as chaves de casa. O que poderá fazer da próxima vez, para saber onde colocou as chaves de casa?

Que estratégias já usou?

Estratégias para melhorar os problemas de memória



Imagine que esqueceu-se onde colocou as chaves de casa. O que poderá fazer da próxima vez, para saber onde colocou as chaves de casa?

1) Selecione um local específico onde deixará sempre as chaves.

Estratégias para melhorar os problemas de memória



Imagine que esqueceu-se onde colocou as chaves de casa. O que poderá fazer da próxima vez, para saber onde colocou as chaves de casa?

- 1) Selecione um local específico onde deixará sempre as chaves.
- 2) Seja paciente. Pratique deixar as chaves neste local durante uma semana. Caso necessite, deixe um post-it na porta de casa para se recordar desta prática.

Estratégias para melhorar os problemas de memória



Costuma esquecer-se dos nomes das pessoas?

Se sim, o que poderá fazer para contrariar esta tendência?

Estratégias para melhorar os problemas de memória



Costuma esquecer-se dos nomes das pessoas?

Se sim, o que poderá fazer para contrariar esta tendência?

1) Repita o nome em voz alta várias vezes, ou, apenas na sua cabeça.

Estratégias para melhorar os problemas de memória



Costuma esquecer-se dos nomes das pessoas?

Se sim, o que poderá fazer para contrariar esta tendência?

- 1) Repita o nome em voz alta várias vezes, ou, apenas na sua cabeça.
- 2) Use o nome várias vezes no decurso da conversa.

Estratégias para melhorar os problemas de memória



Costuma esquecer-se dos nomes das pessoas?

Se sim, o que poderá fazer para contrariar esta tendência?

- 1) Repita o nome em voz alta várias vezes, ou, apenas na sua cabeça.
- 2) Use o nome várias vezes no decurso da conversa.
- 3) Fale dessa pessoa a uma outra pessoa, recorrendo ao seu nome.



Ideas-chave

- De forma geral, a nossa memória é enganadora, está sujeita a erros e varia em função do nosso humor no momento.



Ideas-chave

- De forma geral, a nossa memória é enganadora, está sujeita a erros e varia em função do nosso humor no momento.
- Problemas de memória podem ser considerados normais com o envelhecimento. O quão bem se pode pensar em determinada altura depende de vários fatores.



Ideas-chave

- Utilize auxiliares de memória durante os períodos depressivos (ex: post-its, calendários).



Ideas-chave

- Utilize auxiliares de memória durante os períodos depressivos (ex: post-its, calendários).
- Ninguém é perfeito: Todos nós nos esquecemos de coisas, independentemente da idade. Este é um processo normal e em algumas ocasiões, até é positivo!



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/aussieman02/890874191/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
Piyushgiri Revagar	https://www.flickr.com/photos/p_revagar/28777007826/in/photolist-KQVFRm-KXhUz8-8xW84g-bdfWut-bdfW7g-h6b1FC-bdfVHX-pR7MhF-adDGtp-8TGdT7-4hM87c-22yp7iB-83g63W-5QXNFU-q783N9-pRQnAE-q8j73H-JYSVoF-8Na6Sp-q8tCpa-pRRdfW-q9mfm7-pR7Msa-q9mfs9-pcDxHt-q783TE-62Euc8-q9eeot-pbJXyk-pRZipz-pR6gK7-q9pwcT-pRRdbC-pR6gKY-q8tCkc-pRQnDq-q783LL-pRY5Mz-pR7MkM-q783F5-pbJXqz-pRY5S4-q9mfom-q9pwat-pbG7Hu-pR7Myc-nQ67Bb-q6outJ-nQ7dqv-yCkrMz	Clever Cogs!	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
Erik Schepers	https://www.flickr.com/photos/schepers/36773357272/in/photolist-Y2x4Xf-8tUKQa-6sp2VK-NhBVL-nbk5Ld-4uVf7P-8A9oP3-Cd7vo1-ccatKw-pc7DZz-68dip4-kecLM-gS91rt-6MpGfR-MLZkD-2qe9iT-k4fcyY-2hBs1C-L1ZsB-dP35b4-PJDau-GivpQ-bA5ucT-8avTPu-6KqXs6-93vM1s-6sp2Yc-3Qz94M-2esVoL-8ScRgi-4CEpCG-8tUPsP-id9SF-eWo9e-8rNff2-7wuiSD-fhSAAk-81DuoF-PSU61-qmk7o-6KqYpV-dPizfX-dSwxib-7Jsdbp-6b8RDZ-oTP5mZ-ashd5u-4LHM7b-pPR6oi-9YPHpL	Chairs	CC	17.04.18
Marcin Kargol	https://www.flickr.com/photos/powazny/3281066234/in/photolist-5ZWjFu-8U2Smi-a2mkA9-aFQ2A-7n3ux-sch9Jj-zATAZy-dtPZUu-TVHYMR-98vDPU-63EbNA-VBzV4N-r1W7es-dtJrJi-zFPF9-7AhriX-Fp9tX-9NT4tj-8TUHyH-bGAcnk-kVmFBk-6qnBir-atR5Sj-27K2GF-pKyA7-foKHQr-UpVtuu-ay2GZe-rczy4p-9Egv2C-dgrcZY-c5CYvw-e9pnpg-68mSoZ-9RDUAF-89yG5e-7Empf-zmpVZX-ec4dix-efVHV-s-WxbJyc-62nmnG-8QjZA9-7GnPHj-rUXNa2-x5mwQ-8FMr5A-6CBMWX-3hNEzi-8LRCJA	Spotlight	CC	17.04.18
Sarah Joy	https://www.flickr.com/photos/joybot/36357076720/in/photolist-XoKwfm-3QNKQy-3QFfxd-3QDUm5-hmhJBB-4XenQk-38bprN-SQN6Lv-cSH6SC-3KsouV-3QyFfa-3QDHB9-3QyKcX-aDzcZe-oMLVTb-JyD925-WtDSwK-4ueAcf-o3ohSz-2odmuE-opNa8S-ZRZnQU-sjwGBP-8FU4Td-47ufMv-6xTn5N-47tG5r-47xMnN-859SGU-4qP5fB-hvUtZY-FnmbtN-54uZVy-bA11S7-6Vdu9Q-pqJRLW-hKAzD2-9wg5CH-JX8fg-5was7Y-9ppSFd-6ehdSH-pw7V3J-47tGkT-47xMxh-47ykSA-y3LV1Y-7oLuN3-47tGnx-qaGTw4	Reminder	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
Markus Spiske	https://unsplash.com/photos/aAil4k3_BA8	A chocolate covered bundt birthday cake with coloured candy and candles on top	Free image	03.05.18
AP x 90	https://unsplash.com/photos/jD6eRgBpE0c	No title	Free image	03.09.18
Benjamin Reay	https://www.flickr.com/photos/benjreay/14713228051/in/photolist-oqa96H-Tu5GcJ-hsxMoz-sc8f6h-bXBkHs-4ZS6xq-8NTXwY-8nfF6x-mAj9Gz-xEbF4-acx2uN-XZy3r-7ssqC5-nKhHko-92R8a5-mfoBP-2Zgmd-dYJsXi-kjUazw-fEuCN8-6bbLCt-nKcRBA-5zjaYi-59Jrb6-4YXDVC-nvkbzc-UGhru3-gPWyk5-h9zVX-jDdzFn-4yvzGK-8SZXs2-7atKQ4-39Qban-7mp3wi-h9zUU-5qLPLi-h9zMc-8gmor5-jnFtDH-qtANm-jnFAdp-7EgLYm-dzVg-rqxWra-4yxMoN-bNzhAT-gE7QC5-67EwNQ-g9XfMJ	Big question mark	CC	05.06.18
Josh Edgoose	https://unsplash.com/photos/bg2jcyjBkJ00	No title	Free image	19.06.18
Rosebud 23	https://www.flickr.com/photos/15942690@N00/4571141076/in/photolist-9MFiff-mReSqK-fPpxJR-cmSJzy-fPpxTv-8yAFTE-48JCQ4-7XJvxC-mRePMZ-fPG72C-7XFh2n-7XJvy3-7XWjz1-7XJvy7-7XJvxU-GSwsUS-GnodCZ-GnofvM-HbHrcp-fPG6Sm-7XWhZb	07 How many are they?	CC	19.06.18

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
Norman Rockwell Edited by/Editiert v. Michael B. Miller	- - -	- - -	PP	False memory pictures/False Memory Bilder
The U.S. National Archives	https://www.flickr.com/photos/usnationalarchives/6106534437/in/photolist-aiBzWv-JEGRC-ppZkB-2Vgb2W-aiB6Lx-4FqFLX-3a1hzw-4DXgtx-eepqKi-ax4csQ-c8WeZA-aiEnAL-5hxwW1-cA7yJw-4sAgAq-4qS9UY-5xJPUG-5gDeMy-4oi5CQ-asW4i-bWt1qp-5Dzywa-37DcKj-c8mxL7-bCmGTK-2fxG45-cKKowd-Beygm-4ZucpA-ePoxSY-3Ubz5y-6FBPZZ-7NeXsS-5sqWGi-2b5Wkw-vxRjS-E3M7E-dHgKBw-epWu2a-5uz68s-jbNmVV-qkJ2n-99kEd-MepZE-cabrEq-5V4mND-967iQY-5bvPhi-5xFZkJ-8Tv4CH	911: President George W. Bush Calls New York Officials, 09/13/2001.	CC	24.08.19
ArtsyBee	https://pixabay.com/de/retro-jahrgang-home-kuchen-dessert-1291738/	---	CC	30.11.2018