

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 2

Afirmações Deveria



Afirmações Deveria

- Definir regras e padrões rígidos permite pouca flexibilidade de pensamento!



Afirmações Deveria

- Definir regras e padrões rígidos permite pouca flexibilidade de pensamento!
- Tente pôr-se a si próprio a usar declarações com “eu devo” ou “tenho de”.



Afirmações Deveria

Outros Exemplos:

- “Eu devo olhar sempre para o todo”.

Afirmações Deveria

Outros Exemplos:

- “Eu devo olhar sempre para o todo.”
- “Eu nunca deveria ser um fardo para os outros.”

Afirmações Deveria

Outros Exemplos:

- “Eu devo olhar sempre para o todo.”
- “Eu nunca deveria ser um fardo para os outros.”
- “Uma boa dona de casa, deve fazer sempre comida caseira.”

Afirmações Deveria

Outros Exemplos:

- “Eu devo olhar sempre para o todo.”
- “Eu nunca deveria ser um fardo para os outros.”
- “Uma boa dona de casa, deve fazer sempre comida caseira.”
- “A minha casa deveria estar sempre arrumada de forma perfeita.”

Afirmações Deveria

Outros Exemplos:

- “Eu devo olhar sempre para o todo.”
- “Eu nunca deveria ser um fardo para os outros.”
- “Uma boa dona de casa, deve fazer sempre comida caseira.”
- “A minha casa deveria estar sempre arrumada de forma perfeita.”
- “Eu deveria estar sempre de bom humor.”

Afirmações Deveria

Afirmações do tipo «deveria» são consideradas padrões excessivamente elevados que colocamos a nós próprios!

Afirmações Deveria

Afirmações do tipo «deveria» são consideradas padrões excessivamente elevados que colocamos a nós próprios!

Este conceito é lhe familiar?

Afirmações Deveria

Afirmações do tipo «deveria» são consideradas padrões excessivamente elevados que colocamos a nós próprios!

Este conceito é lhe familiar?

Que padrões elevados coloca a si próprio?

Análise custo-benefício de "colocar a fasquia alta"?

- Benefício?
- Custo?



Benefícios de padrões elevados?



Benefícios de padrões elevados?

- Recompensa a curto prazo (ex: elogios).



Benefícios de padrões elevados?



- Recompensa a curto prazo (ex: elogios).
- O Feedback positivo e o reconhecimento de conquistas especiais gera uma sensação positiva!

Benefícios de padrões elevados?



- Recompensa a curto prazo (ex: elogios).
- O Feedback positivo e o reconhecimento de conquistas especiais gera uma sensação positiva!

Advertência: Quando deixa de se agarrar a padrões tão elevados, também deve deixar ir os possíveis benefícios a curto prazo. Isto torna mais difícil parar!

Por conseguinte, deve ter em conta os custos!

Custos de padrões elevados?



Custos de padrões elevados?

- Existe o perigo de repetir falhas.



Custos de padrões elevados?



- Existe o perigo de repetir falhas.
- Com sorte, pode-se ultrapassar obstáculos extremamente elevados, no entanto, é difícil!

Custos de padrões elevados?



- Existe o perigo de repetir falhas.
- Com sorte, pode-se ultrapassar obstáculos extremamente elevados, no entanto, é difícil!
- É difícil verificar se também se pode alcançar o objetivo quando se exerce menos esforço.

Custos de padrões elevados?



- Existe o perigo de repetir falhas.
- Com sorte, pode-se ultrapassar obstáculos extremamente elevados, no entanto, é difícil!
- É difícil verificar se também se pode alcançar o objetivo quando se exerce menos esforço.
- O estabelecimento de padrões demasiado elevados pode levar ao "esgotamento" e também causar depressão.

Afirmação Deveria

O que seria um pensamento mais flexível?

Afirmação Deveria	Pensamento mais flexível
Eu deveria chegar sempre a horas aos meus compromissos.	???

Afirmação Deveria

O que seria um pensamento mais flexível?

Afirmação Deveria	Pensamento mais flexível
Eu deveria chegar sempre a horas aos meus compromissos.	"Eu não preciso necessariamente de chegar a horas a determinados compromissos. É mais importante chegar a tempo a uma consulta médica, por exemplo, do que a uma festa. No entanto, vou dar o meu melhor para chegar à hora marcada. Se acontecer alguma coisa e eu não conseguir chegar a tempo, eu aviso as pessoas e peço desculpa quando lá chegar."

Pensamento Preto e Branco



Pensamento Preto e Branco



- Apresentar expectativas demasiado elevadas e utilizar termos como «deveria» pode desencadear «pensamentos preto e branco»:

Pensamento Preto e Branco



- Apresentar expectativas demasiado elevadas e utilizar termos como «deveria» pode desencadear «pensamentos preto e branco»:
Estar convencido do fracasso total quando algo não está perfeito (as exigências não são 100% satisfeitas)

Pensamento Preto e Branco



- Apresentar expectativas demasiado elevadas e utilizar termos como «deveria» pode desencadear «pensamentos preto e branco»:
Estar convencido do fracasso total quando algo não está perfeito (as exigências não são 100% satisfeitas)
- Este tipo de pensamento funciona como um crítico interno que vê tudo apenas a preto ou branco.

Pensamento Preto e Branco

E se as expectativas não puderem ser satisfeitas?

O que seria um pensamento mais flexível?

Afirmiação Deveria	Pensamento Preto e Branco
Eu deveria preparar tudo sozinha/o para o jantar de família.	???

Pensamento Preto e Branco

E se as expectativas não puderem ser satisfeitas?

O que seria um pensamento mais flexível?

Afirmiação Deveria	Pensamento Preto e Branco
Eu deveria preparar tudo sozinha/o para o jantar de família.	Se eu não conseguir fazer tudo sozinha/o para o jantar em família, então não deveria ter convidado toda a minha família.

Pensamento Preto e Branco

E se as expectativas não puderem ser satisfeitas?

O que seria um pensamento mais flexível?

Afirmiação Deveria	Pensamento Preto e Branco
Eu deveria preparar tudo sozinha/o para o jantar de família.	Se eu não conseguir fazer tudo sozinha/o para o jantar em família, então não deveria ter convidado toda a minha família.



Todos precisamos de ajuda por vezes. Se eu pedir a colaboração da minha família, não significa que sou incapaz. É melhor fazer algo a 70%, do que 100% NÃO fazer.

Pensamento Preto e Branco

E se as expectativas não puderem ser satisfeitas?

O que seria um pensamento mais flexível?

Afirmiação Deveria	Pensamento Preto e Branco
Quando me encontro com um amigo, ele não deveria ver como me sinto mal.	???

Seja flexível!

- Alternativa: utilize uma medida justa e com exigências realistas



Seja flexível!

- Alternativa: utilize uma medida justa e com exigências realistas
- Ter flexibilidade é o objetivo! Pode-se desejar algo, mas em determinadas situações nem sempre acontece exatamente de uma certa maneira. E talvez, seja ainda melhor se se desviar do seu objetivo!



Seja flexível!

- Alternativa: utilize uma medida justa e com exigências realistas
- Ter flexibilidade é o objetivo! Pode-se desejar algo, mas em determinadas situações nem sempre acontece exatamente de uma certa maneira. E talvez, seja ainda melhor se se desviar do seu objetivo!
- Tente comparar conscientemente os custos e benefícios dos seus objetivos.



Lidar com sentimentos negativos



Lidar com sentimentos negativos

O **Envelhecimento bem-sucedido** significa aceitar-se a si próprio nesta fase da vida. Tente não se preocupar com:



Lidar com sentimentos negativos

Envelhecimento bem-sucedido significa aceitar-se a si próprio nesta fase da vida. Tente não preocupar-se com:

- O que poderia ter sido
(**choro infrutífero sobre o passado**).



Lidar com sentimentos negativos

Envelhecimento bem-sucedido significa aceitar-se a si próprio nesta fase da vida. Tente não preocupar-se com:

- O que poderia ter sido
(**choro infrutífero sobre o passado**).
- As coisas que queria fazer em algum momento, mas já não consegue
(**choro infrutífero sobre o futuro**)



Lidar com sentimentos negativos

Envelhecimento bem-sucedido significa aceitar-se a si próprio nesta fase da vida. Tente não preocupar-se com:

- O que poderia ter sido
(**choro infrutífero sobre o passado**).
- As coisas que queria fazer em algum momento, mas já não consegue
(**choro infrutífero sobre o futuro**)

Está familiarizado com isto?



Lidar com mudanças irreversíveis

- É verdade que ocorrem mudanças difíceis na vida sobre as quais temos pouco ou nenhum controlo. A vida tende a ser incerta.

Lidar com mudanças irreversíveis

- É verdade que ocorrem mudanças difíceis na vida sobre as quais temos pouco ou nenhum controlo. A vida tende a ser incerta.
- Além disso, ninguém viveu uma vida perfeita.

Lidar com mudanças irreversíveis

- É verdade que ocorrem mudanças difíceis na vida sobre as quais temos pouco ou nenhum controlo. A vida tende a ser incerta.
- Além disso, ninguém viveu uma vida perfeita.
- Pensamentos e sentimentos negativos são muitas vezes desencadeados quando as pessoas com depressão se focam no arrependimento ou em situações que não podem ser alteradas (ex: ruminar).

Que caminho gostaria de seguir?



Existem dois “caminhos” possíveis para lidar com as emoções negativas:

Que caminho gostaria de seguir?



Existem dois “caminhos” possíveis para lidar com as emoções negativas:

- 1) Já conhece o primeiro caminho. Carrega consigo as suas preocupações e sentimentos negativos, dá-lhe atenção e gasta bastante energia a tentar suprimi-los. É um caminho cansativo!

Que caminho gostaria de seguir?



Existem dois “caminhos” possíveis para lidar com as emoções negativas:

- 1) Já conhece o primeiro caminho. Carrega consigo as suas preocupações e sentimentos negativos, dá-lhe atenção e gasta bastante energia a tentar suprimi-los. É um caminho cansativo!
- 2) O segundo caminho é desconhecido. Para seguir este caminho, tem de aprender a lidar de forma diferente com as suas preocupações e sentimentos negativos: Reconheça-os, mas não se preocupe muito com eles. As preocupações vão consigo na viagem, mas não são tão difíceis de carregar. Assim, pode chegar mais facilmente ao seu destino.

Que caminho gostaria de seguir?



É útil considerar de forma consciente, qual o caminho a seguir.
E sim - tem poder de escolha!

Considere se é útil combater sentimentos negativos (caminho 1) ou se os poderia libertar de forma a que possa concentrar-se novamente na sua vida (caminho 2)?

Aceitação

O que significa?



Aceitação

O que significa?

Refere-se a permitir e talvez mesmo aceitar sentimentos negativos. É o oposto de evitar, combater ou suprimir tais sentimentos.

Uma metáfora...



Exercício de imaginação

Imagine que partiu uma perna e quer ir visitar um amigo que mora no 4º andar. Ficaria de pé em frente às escadas a dizer mal da sua perna porque não pode subir as escadas com ela partida?

Exercício de imaginação

Não! De que adianta ficar chateado com esta situação?



Exercício de imaginação



Não! Talvez ficasse chateado por um momento, mas depois apanhava o elevador ou pedia ao amigo para vir ter consigo.

Lidar com sentimentos negativos



- O mesmo se passa na vida real. Quanto mais disposto estiver a permitir dar espaço a sentimentos negativos sobre si próprio ou sobre determinadas situações que não se podem mudar, menos ocupado está na luta desses sentimentos negativos...

Lidar com sentimentos negativos



- O mesmo se passa na vida real. Quanto mais disposto estiver a permitir dar espaço a sentimentos negativos sobre si próprio ou sobre determinadas situações que não se podem mudar, menos ocupado está na luta desses sentimentos negativos...
- ...E quanto mais poder participar na sua vida novamente, melhor será o seu humor!

Aceitação e mudanças na vida

- No entanto, aceitação não significa que deve aceitar todas as situações ou não tentar mudar ativamente as coisas.



Aceitação e mudanças na vida

- No entanto, aceitação não significa que deve aceitar todas as situações ou não tentar mudar ativamente as coisas.
- É muito mais sobre a sua atitude interior - se estiver disposto a aceitar os seus sentimentos e pensamentos difíceis, você pode tornar-se um melhor defensor das suas necessidades!

Um poema...



Poema

O ser humano é uma casa de hóspedes.
Todas as manhãs uma nova chegada.
A alegria, a depressão, a falta de sentido,
Alguma consciência momentânea chega
Como um visitante inesperado.
Bem-vindo e entretenha-os a todos! [...]
O pensamento sombrio, a vergonha, a malícia,
Encontra-os na porta a rir
e convida-os a entrar.

-Rumi, *The Guesthouse*



Aceitação no dia a dia

O que é que lhe parece?

- Em que áreas da sua vida gostaria de estar mais aberto e aplicar a aceitação?
- Se pudesse ter mais aceitação nestas áreas, como poderia ser diferente a sua vida?



O que tem a ver a aceitação com a depressão e as mudanças de vida?

Pensamento inútil:

“Isto agora é mais difícil para mim e realmente afeta-me. Antes que eu falhe, eu prefiro não fazer de todo!”

O que tem a ver a aceitação com a depressão e as mudanças de vida?

Pensamento inútil:

“Isto agora é mais difícil para mim e realmente afeta-me. Antes que eu falhe, eu prefiro não fazer de todo!”

Em vez disso: Reconheça a situação e os sentimentos, mas também procure alternativas!

Alguns exemplos ...

Aceitação no dia a dia

Exemplo: Há seis meses perdeu um amigo com quem partilhava muitos momentos, devido a morte súbita.



Aceitação no dia a dia

Exemplo: Há seis meses perdeu um amigo com quem partilhava muitos momentos, devido a morte súbita.

Dê a si mesmo permissão de lamentar a perda deste amigo. Tente fazer as mesmas atividades que fazia com ele ou considere outras pessoas para partilhar tais momentos. Permita espaço para conhecer pessoas com interesses semelhantes ou experimente novas atividades.



Aceitação no dia a dia

Exemplo: Tem consciência que cada vez mais apresenta dificuldades em fazer a cama. Falta-lhe força e energia, sente-se cada vez mais frustrado por isso.

Como pode praticar a aceitação nesta situação?



Aceitação no dia a dia

Exemplo: Tem consciência que cada vez mais apresenta dificuldades em fazer a cama. Falta-lhe força e energia, sente-se cada vez mais frustrado por isso.

Pense o quanto é importante para si fazer a própria cama.

Traz realmente uma melhoria à sua vida?

É possível ter ajuda? Pode comprar novos lençóis ou coberta, de forma a fazê-la mais facilmente? Ou talvez fazê-la apenas de dois em dois dias?





Aceitação no dia a dia



Exemplo: Durante um episódio depressivo, você descobre que tem muita dificuldade em concentra-se a ler um livro...



Aceitação no dia a dia



Exemplo: Durante um episódio depressivo, você descobre que tem muita dificuldade em concentra-se a ler um livro...

Em vez de ficar tão frustrado que não consegue ler mais (por exemplo, ruminando sobre a sua própria ruminação), você pode tentar ler apenas uma ou duas páginas de cada vez e, em seguida, parar. Também pode escolher um livro que ache particularmente divertido.



Aceitação no dia a dia



Exemplo: Depois de meia hora a mexer na garagem, as sua mãos e costas começam a doer. Em vez de desistir do seu passatempo...



Aceitação no dia a dia



Exemplo: Depois de meia hora a mexer na garagem, as sua mãos e costas começam a doer. Em vez de desistir do seu passatempo...

Faça pausas com mais frequência e considere ter instalada uma superfície de trabalho mais alta para proteger as costas.



Aceitação no dia a dia



Exemplo: Depois de meia hora a mexer na garagem, as suas mãos e costas começam a doer. Em vez de desistir do seu passatempo...

Faça pausas com mais frequência e considere ter instalada uma superfície de trabalho mais alta para proteger as costas.

Consegue pensar em exemplos semelhantes da sua vida?

Aceitação no dia a dia

Consegue pensar em exemplos semelhantes da sua vida?



Praticar a aceitação

Como posso praticar a aceitação?



???

Praticar a aceitação



Como posso praticar a aceitação?

- 1) Identifique e descreva quais os sentimentos que pretende permitir-se no futuro. Estes sentimentos estão ligados a situações concretas?

Praticar a aceitação



Como posso praticar a aceitação?

- 1) Identifique e descreva quais os sentimentos que pretende permitir-se no futuro. Estes sentimentos estão ligados a situações concretas?
- 2) Lembre-se que a realidade, é como é. Por exemplo, pode dizer a si próprio: “É como é, por agora. Se resistir vou torná-lo mais difícil para mim mas isto não quer dizer que desista de tentar mudar a situação!”

Praticar a aceitação



Como posso praticar a aceitação?

- 3) Pratique a “ação oposta” – finja que aceitou o sentimentos / situação há muito tempo, por exemplo, dizendo em voz alta: "Aceitei esta situação, posso permitir a presença destes sentimentos negativos.”

Praticar a aceitação



Como posso praticar a aceitação?

- 3) Pratique a “ação oposta” – finja que aceitou o sentimentos / situação há muito tempo, por exemplo, dizendo em voz alta: "Aceitei esta situação, posso permitir a presença destes sentimentos negativos.”
- 4) Imagine como seria se pudesse aceitar a situação / sentimento. Isto pode ser útil?



Ideias-chave

- Se notar afirmações "deveria" ou "tudo ou nada" no seu dia a dia, tente mudar estas afirmações / pensamentos para afirmações mais equilibradas e justas.



Ideias-chave

- Se notar afirmações "deveria" ou "tudo ou nada" no seu dia a dia, tente mudar estas afirmações / pensamentos para afirmações mais equilibradas e justas.
- Encontre a medida certa para os seus objetivos - seja justo para si próprio, de forma a conseguir satisfazer as suas exigências!



Ideias-chave

- Se notar afirmações "deveria" ou "tudo ou nada" no seu dia a dia, tente mudar estas afirmações / pensamentos para afirmações mais equilibradas e justas.
- Encontre a medida certa para os seus objetivos - seja justo para si próprio, de forma a conseguir satisfazer as suas exigências!
- Isto também significa perdoar-se a si próprio, quando verifica que cai naquelas armadilhas de pensamento!



Ideias-chave

- Se notar afirmações "deveria" ou "tudo ou nada" no seu dia a dia, tente mudar estas afirmações / pensamentos para afirmações mais equilibradas e justas.
- Encontre a medida certa para os seus objetivos - seja justo para si próprio, de forma a conseguir satisfazer as suas exigências!
- Isto também significa perdoar-se a si próprio, quando verifica que cai naquelas armadilhas de pensamento!
- Aceitação significa reconhecer e permitir sentimentos negativos.



Ideias-chave

- Quando repara que já não pode fazer uma atividade que gosta, tente encontrar uma alternativa (semelhante).



Ideias-chave

- Quando repara que já não pode fazer uma atividade que gosta, tente encontrar uma alternativa (semelhante).
- Tente praticar a aceitação em relação aos seus sentimentos e não ficar zangado quando não se sentir bem.



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-aE4xF-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
Simson Petrol	https://unsplash.com/photos/lojCPQ2rWe8	Jockeys on horseback in a race with mountains in the background	CC	24.04.18
Monsieuricon	https://www.flickr.com/photos/mricon/1836841/in/photolist-aq2F-4nETTV-nEVJ9F-qnnf3Z-ReX8j2-RMT4wm-KN18W-atJBp2-dTAYXT-4nETVD-n7Mtzt-4RrBJm-SVbwe5-dTfgQ7-bPgQyv-s2Pr7d-dnTY3p-aSfF4z-r3Z7Rr-RGeBbC-gtEyvM-gtDntu-H4iHXi-G3a4Y2-dCcSCL-nLpgGD-dnU1Ld-78Uoyy-6gBNFz-UA3icL-r3KLfA-bPSSj2-bRGzWx-7KPPQb-e9Dtn2-83Lqon-qrsnxw-baAzgi-4nETXF-jxjFMn-aikd9A-eufMku-g6gb9k-kHEzPp-eMVbCV-aj1t41-RAD8kp-4bWwSL-V9GLVu-a5KFGQ	Babies away!	CC	24.04.18
Sangudo	https://www.flickr.com/photos/sangudo/32754346926/in/photolist-RUoAcq-5f7CDs-5f7D81-9ebASH-fa35f-RJpsn1-5qEuwd-5f3enZ-ej6khN-wxWuh6-fjVSej-7W8DYq-gb7DJu-WeiHTR-9qPgFS-nx5ysU-oNZVeG-5f7BpY-cmxt37-cmxued-RSwaxw-eP3GTt-eKZMkj-cmxtvq-i1GUts-5f3h8K-oCnLAR-f5B6qp-5f7E9u-cmxEBm-4tVQNq-8udkma-cmxJEA-cmxMYu-qSUWV4-5f3h44-c1Fwww-qujnRY-9dDgXE-48LBvz-qduTCu-vSrZ5y-X9oCTD-5f3fm2-cmxZZ9-5f3gCx-c1FAJC-W5ARTh-ec3fnK-bhPavR/	2017 Golden Bear Open	CC	18.05.18

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
Eva-Maria Vogtel	https://www.flickr.com/photos/30020993@N06/7089782681/in/photolist-bNuZor-3mBa2-eCBb3K-nxydc-6Zp84T-9Yk359-9RUj85-29GiaV-mjTQtY-Ff2aGi-C4xCnK-8bf2AJ-8AZX8V-24cYsFd-8eaXyY-acHXny-ZUzKoy-bW9SsE-bkmoV4-9fSkeM-tonAeW-HXVZ93-7uaFcR-hDojz-VbWP65-DFVV1f-HXW1wd-DWazGQ-boFT4d-ThRX3Y-7MXpLo-nLbk77-JKSRW8-893MeB-pXgu6Y-fyuuF9-cjksf1-26G2sZ6-bbQ9EX-WrBAtt-nNRpqy-dstqxM-ifxTfQ-ucsiXh-dJYFvq-3nWpPF-dstqDP-EXYugR-878VP2-24JydGK	Ordnung	CC	18.05.2017
Israel Gil	https://unsplash.com/photos/jB7Zg8InaSk	No title	CC	24.04.18
paulisson miura	https://www.flickr.com/photos/paulisson_miura/8696458473/in/photolist-oioTVD-efc8c	Pantaneiro Seu Dito Verde (Pantanal, Mato Grosso, Brasil)	CC	18.05.18
Jens Lelie	https://unsplash.com/photos/u0vgclOQG08	A fork in a footpath in the middle of a forest	CC	24.04.18
John Moeses Bauan	https://unsplash.com/photos/8YVaEljM-9I	No title	Free image	18.05.18

*CC = usado com licença Creative Commons correspondente; PP = usado com permissão pessoal do artista

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
Kate Ter Haar	https://www.flickr.com/photos/katerha/8180180280/in/photolist-dsRyB3-ereuj3-88R3NS-69Y9Vr-SLo-ereu7s-qK5ZNh-q5RvsX-5BevXj-dcdsgR-fpTKzF-pNLUpg-7Q4eP7-8Gvnfz-3JM5ta-6d4RBx-byW9TU-8CASjV-bkaNC5-c6MuFG-puPyKm-edcgSf-hnPARQ-azvP5A-hoxu46-dfTB9C-9uDazj-cuPT3f-4rtjRW-8rbvTw-mJz1bX-sczEM-7b4E4u-5WTsEh-9LWhte-dyNDqE-eJLraV-mFXhhu-7wA67r-jyjkzx-fmBgbP-8fubgg-4ps6DS-azfq9T-91XhSg-5wDsYy-tMerrQ-8fXW6-cbdWLM-9QP8TZ	He told me one time he forgot himself & his heart opened up like a door with a loose latch & he tried for days to put it all back in proper order but finally he gave up & left it all jumbled up there in a pile & loved everything equally. Brian Andreas	CC	18.05.18
Dominik Scythe	https://unsplash.com/photos/v8vz-Roj8zo	Close-up of woodworking tools on a flat wooden surface	CC	24.04.18
Randy Fath	https://unsplash.com/photos/T9bi6qjxnhc	No title	CC	15.02.19

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
David Sola	https://unsplash.com/photos/xACeKhoDJLA	No title	Free image	18.05.18
Jeff Sandquist	https://www.flickr.com/photos/jeffsand/2129725654/in/photolist-4fcpeQ-5QbNLD-4ejdZ1-QV8gV-qd1h8B-4fckKm-aU44Jz-4fK35E-aX2VZD-pB7Nz1-4fcyyd-vmyTG-4ecyLY-4fcxim-q9QER5-4fFngE-4ejexy-ioCDsP-pqxj5w-7Xep1-7nkBJR-7rUiGR-Uc3Pzp-pctjJZ-94m8iT-dMZjxB-4fckdj-4fcoAN-aYX6GD-u6RdF-94m85R-qSXycP-5JE6Mr-veyKg-8ZVYXs-nDJmnt-5Ju5Ez-aXNcnZ-q833dF-aS4k2F-b1op3K-aNMHFc-22Kos7h-iqJvzy-4judii-5Awi5L-22qQPzb-aNMHMT-drZrZr-2SiQXE	Christmas Cookies	CC	24.04.18
Szabolcs Emich	https://www.flickr.com/photos/27580130@N07/3487567495/in/photolist-6jbGj4-df2zLH-5iaST-5uHJik-f9cvN-9MHGKU-4CW5q8-7oUhs3-7uzzYo-7EUv1f-pVFdAo-8sVpLm-5wdVex-QdFLm-eeBkZ-7DZZxD-6bwC8X-52UPJF-6DLSfA-6kEVEN-7UjuGz-zcHAox-3eZAdg-2jU97q-2i6pcH-9tkBsM-ck13Z9-8prPpV-e8fSfF-bJGsfP-JexQUC-mNquU-7JUScL-4daDGn-cpgDQq-7xo5rD-pGmjuQ-9ZcZ8Z-tSttFK-rZaPQ6-pesKml-ticBh-bSSSYg-7HS77G-5mBBak-pSX61p-axSxwE-o1KtTc-9X5iYP-bXae3L	Lonely	CC	12.06.18
Daniel von Appen	https://unsplash.com/photos/NVnU0WIhC28	A big wooden door with brass handles	Free image	12.06.18
Jilbert Ebrahimi	https://unsplash.com/photos/HAWA1N2gjo8	Man reading books	Free image	16.11.2018