

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!

Valores



Viagem de Veleiro

Imagine que gostava de ir velejar. (*Não sabe navegar? Não há problema! É apenas um exercício de imaginação!*).



Viagem de Veleiro

Imagine que gostava de ir velejar. (*Não sabe navegar? Não há problema! É apenas um exercício de imaginação!*).

Meia hora depois de partir, nota que se esqueceu do mapa e da bússola. Sabe de uma forma geral, qual a direção que tem de navegar para conseguir chegar ao seu destino. No entanto, não sabe a rota exata; não há marcos (ilhas) e o céu está nebulado. Do veleiro ainda consegue ver o porto.



Viagem de Veleiro

Imagine que gostava de ir velejar. (*Não sabe navegar? Não há problema! É apenas um exercício de imaginação!*).



Meia hora depois de partir, nota que se esqueceu do mapa e da bússola. Sabe de uma forma geral, qual a direção que tem de navegar para conseguir chegar ao seu destino. No entanto, não sabe a rota exata; não há marcos (ilhas) e o céu está nebulado.

Do veleiro ainda consegue ver o porto.

O que faz? Continua a navegar?

Faz sentido continuar a navegar sem mapa nem bússola?

Valores

- É melhor voltar atrás e trazer o mapa e a bússola.



Valores

- Para atingir um destino (objetivos) na vida, é necessário uma espécie de bússola (interior).



Valores

- Para atingir um destino (objetivos) na vida, é necessário uma espécie de bússola (interior).
- Os **valores**, no sentido psicológico, assemelham-se a um mapa/bússola interior.



Valores

- Para atingir um destino (objetivos) na vida, é necessário uma espécie de bússola (interior).
- Os **valores**, no sentido psicológico, assemelham-se a um mapa/bússola interior.
- Como no exemplo da vela, é possível navegar pela vida sem valores (sem mapa/bússola). Chega-se sempre a um destino! No entanto, quando os valores não são tidos em conta, existe o risco de seguir um caminho errado e desta forma, não chegar ao destino desejado.



O que são valores?

Ter uma casa confortável e convidativa

Estar atualizado em relação ao dia a dia

Ser gentil comigo e com os outros



O que são valores?

Ter uma casa confortável e convidativa

Disponibilidade para aprender acerca de novos países e culturas

Estar atualizado em relação ao dia a dia

Conduzir uma vida com base em valores da religião

Ser gentil comigo e com os outros

Cuidar do ambiente



O que são valores?



Ter uma casa confortável e convidativa

Disponibilidade para aprender acerca de novos países e culturas

Estar envolvido na educação dos meus netos

Estar atualizado em relação ao dia a dia

Conduzir uma vida com base em valores da religião

Ter um estilo de vida saudável

Ser gentil comigo e com os outros

Cuidar do ambiente

O que são valores?

- Os valores ajudam-nos a fazer escolhas, com base nos caminhos que queremos seguir na vida.



O que são valores?

- Os valores ajudam-nos a fazer escolhas, com base nos caminhos que queremos seguir na vida.
- Ajudam a definir os objetivos de vida e o comportamento no dia-a-dia.



O que são valores?

Exemplo

Um possível valor:

Melhorar a minha comunidade.

Que tipo de objetivos e comportamentos serviriam para viver de acordo com este valor?



O que são valores?

Exemplo

Um possível valor:

Melhorar a minha comunidade.

Que tipo de objetivos e comportamentos serviriam para viver de acordo com este valor?

- Fazer voluntariado na escola ou biblioteca local
- Assistir a reuniões comunitárias
- Fazer compras nas lojas locais
- Recolher o lixo do chão



O que são valores?

Os valores são...



O que são valores?

Os valores são...

- **Escolhidos livremente** – você decide quais os valores pelos quais gostaria de viver



O que são valores?



Os valores são...

- **Escolhidos livremente** – você decide quais os valores pelos quais gostaria de viver
- **Tem a ver com o comportamento** – refletem-se no modo como se trata a si próprio e dos outros.

O que são valores?



Os valores são...

- **Escolhidos livremente** – você decide quais os valores pelos quais gostaria de viver
- **Tem a ver com o comportamento** – refletem-se no modo como se trata a si próprio e dos outros
- **Flexíveis** - podem mudar ao longo do tempo

Um exemplo...

O que são valores?

Exemplo: Quando os filhos da Maria eram pequenos, ela sempre teve como prioridade cuidar deles e passar mais tempo com a família. Agora, que os filhos já cresceram e mudaram de casa, ela ocupa grande parte do seu tempo a fazer voluntariado.



Os valores não são...

Os Valores não são Objetivos – os objetivos podem ser alcançados, enquanto que os valores guiam o comportamento da pessoa e são escolhidos de forma ativa em cada momento (“**A viagem é o destino!**”). Ao viver de acordo com aquilo que valoriza, o foco não é alcançar os objetivos, mas sim o seu comportamento e modo de vida diário.

Os valores não são...

Os Valores não são Objetivos – os objetivos podem ser alcançados, enquanto que os valores guiam o comportamento da pessoa e são escolhidos de forma ativa em cada momento (“**A viagem é o destino!**”). Ao viver de acordo com aquilo que valoriza, o foco não é alcançar os objetivos, mas sim o seu comportamento e modo de vida diário.

Valor: Respeitar os animais

Possíveis objetivos e comportamentos: ???

Os valores não são...

Os Valores não são Objetivos – os objetivos podem ser alcançados, enquanto que os valores guiam o comportamento da pessoa e são escolhidos de forma ativa em cada momento (“**A viagem é o destino!**”). Ao viver de acordo com aquilo que valoriza, o foco não é alcançar os objetivos, mas sim o seu comportamento e modo de vida diário.

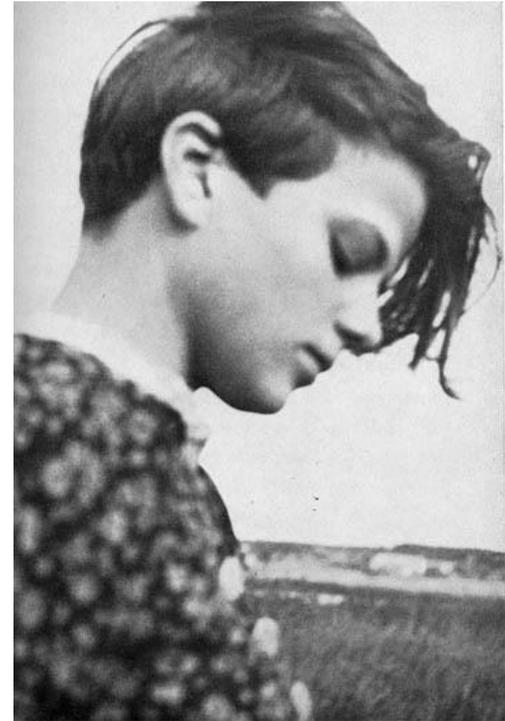
Valor: Respeitar os animais

Possíveis objetivos e comportamentos:

- Oferecer-se para cuidar do cão do vizinho
- Comer menos carne
- Fazer uma doação ao abrigo dos animais local

Os valores não são...

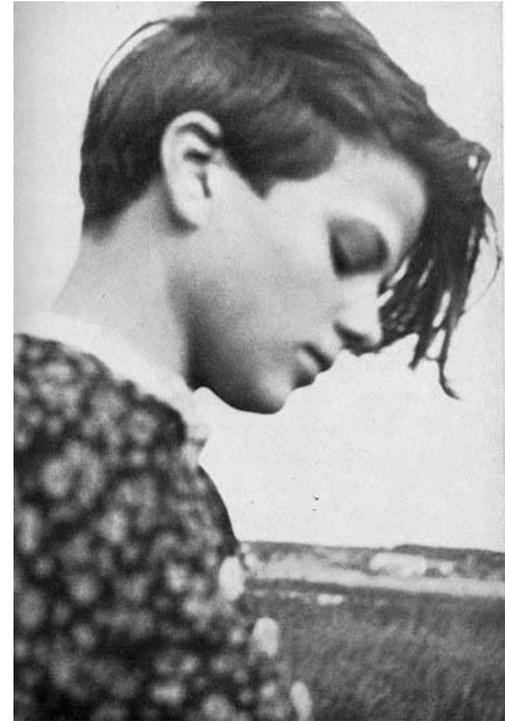
Os Valores não são externos – Os valores têm pouco a ver com os outros mas tem muito a ver com o seu próprio comportamento



Os valores não são...

Os Valores não são externos – Os valores têm pouco a ver com os outros mas tem muito a ver com o seu próprio comportamento

Exemplo: Sophie Scholl é um exemplo extremo de uma pessoa que viveu de acordo com os seu próprios valores, de correr enormes riscos em ser perseguida pelas suas crenças e ações. Lutou pelo movimento de resistência durante o domínio nazi na Alemanha e foi morta pelo seu envolvimento nessa luta.



Os valores não são...

Valores *não* garantem a felicidade – viver pelos próprios valores não garante de forma automática a felicidade (como descrito no exemplo anterior), mas aumenta as hipóteses de satisfação em relação à sua vida, isto porque deu prioridade às coisas mais importantes para si.



Qual a relação entre os Valores e a Depressão?

- Pessoas com depressão preocupam-se frequentemente com pensamentos negativos e comportamentos depressivos (ruminação e isolamento).

Qual a relação entre os Valores e a Depressão?

- Pessoas com depressão preocupam-se frequentemente com pensamentos negativos e comportamentos depressivos (ruminação e isolamento).
- Como consequência, encontram-se mais afastadas e mais distraídas dos seus valores.

Qual a relação entre os Valores e a Depressão?

- Pessoas com depressão preocupam-se frequentemente com pensamentos negativos e comportamentos depressivos (ruminação e isolamento).
- Como consequência, encontram-se mais afastadas e mais distraídas dos seus valores.
- Mudanças na vida (perdas, limitações físicas), podem tornar mais difícil viver consoante os valores previamente estabelecidos.

Qual a relação entre os Valores e a Depressão?



Qual a relação entre os Valores e a Depressão?

- Durante a fase depressiva existe o perigo de perder de vista o que é realmente importante na vida.



Qual a relação entre os Valores e a Depressão?

- Durante a fase depressiva existe o perigo de perder de vista o que é realmente importante na vida.
- Como o mau tempo ao navegar, a depressão pode dificultar a procura e o uso da bússola.



Qual a relação entre os Valores e a Depressão?

- Durante a fase depressiva existe o perigo de perder de vista o que é realmente importante na vida.
- Como o mau tempo ao navegar, a depressão pode dificultar a procura e o uso da bússola.

Esta situação é lhe familiar?



Qual a relação entre os Valores e a Depressão?

- A pessoa com depressão em vez de apenas estar centrada nos obstáculos, pode tentar ter uma perspetiva diferente, com o objetivo de encontrar novas formas de viver de acordo com os seus próprios valores.



Qual a relação entre os Valores e a Depressão?

- A pessoa com depressão em vez de apenas estar centrada nos obstáculos, pode tentar ter uma perspectiva diferente, com o objetivo de encontrar novas formas de viver de acordo com os seus próprios valores.
- Deixe a sua imaginação correr livremente!



Qual a relação entre os Valores e a Depressão?

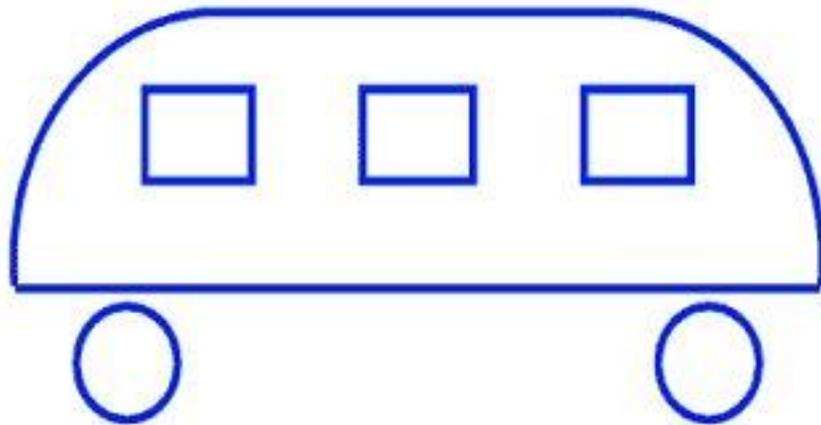
- A pessoa com depressão em vez de apenas estar centrada nos obstáculos, pode tentar ter uma perspectiva diferente, com o objetivo de encontrar novas formas de viver de acordo com os seus próprios valores.
- Deixe a sua imaginação correr livremente!
- Os exercícios que se seguem ilustram como adotar novas perspectivas para os problemas, levando a melhores soluções.



Exercício do autocarro

Em que direção o motorista conduz o autocarro?

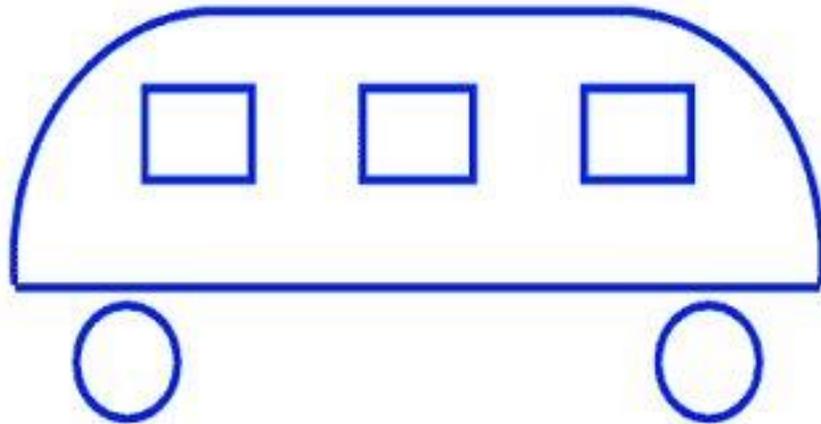
Esquerda ou à direita?



Exercício do autocarro

Em que direção o motorista conduz o autocarro?

Esquerda ou à direita?



Esquerda, porque a porta do autocarro não é visível!

Desafio para o Cérebro – 1

O que pode ver uma vez em um minuto, duas vezes em um momento mas não aparece de todo em dez anos?



Desafio para o Cérebro – 1

O que pode ver uma vez em um minuto, duas vezes em um momento mas não aparece de todo em dez anos?

“M” - A letra “M” aparece uma vez na palavra “minuto”, duas vezes na palavras “momento”, mas não aparece de todo nas palavras “dez anos”.



Desafio para o Cérebro – 2

Que pneu não se mexe quando o carro vira à direita?



Desafio para o Cérebro – 2

Que pneu não se mexe quando o carro vira à direita?

O pneu sobressalente!



Qual é a relação com o Treino Metacognitivo?

- A forma como vivemos de acordo com os nossos valores pode variar com a idade ou após mudanças na vida (por exemplo, doença).



Qual é a relação com o Treino Metacognitivo?

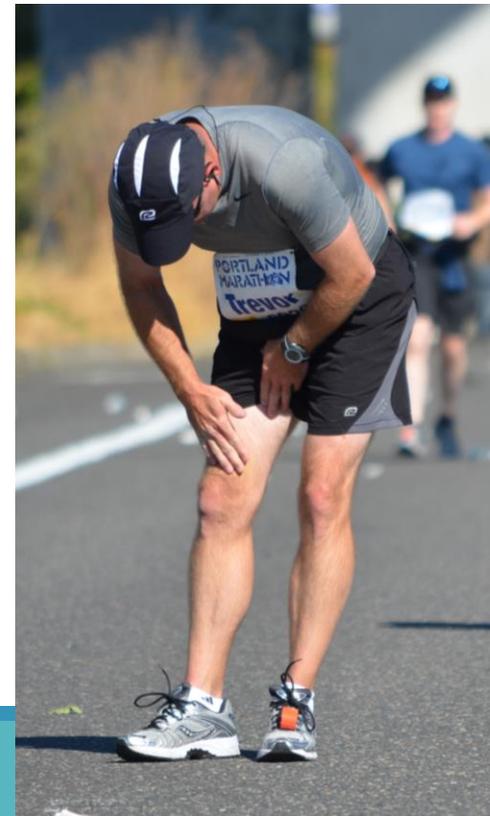
- A forma como vivemos de acordo com os nossos valores pode variar com a idade ou após mudanças na vida (por exemplo, doença).
- Em vez de não seguir um valor quando aparece um obstáculo no caminho, tente encontrar uma rota alternativa. Por vezes, como ilustrado pelos exercícios, é preciso pensar de forma diferente para o fazer!



Descobrir novas rotas

Como se vive de acordo com os próprios valores pode parecer muito diferente com o passar da idade.

Exemplo: O Joaquim sempre deu importância a um estilo de vida saudável e era um corredor imbatível. No entanto, aos 65 anos desenvolveu uma dor no joelho que o impossibilita de correr novamente.

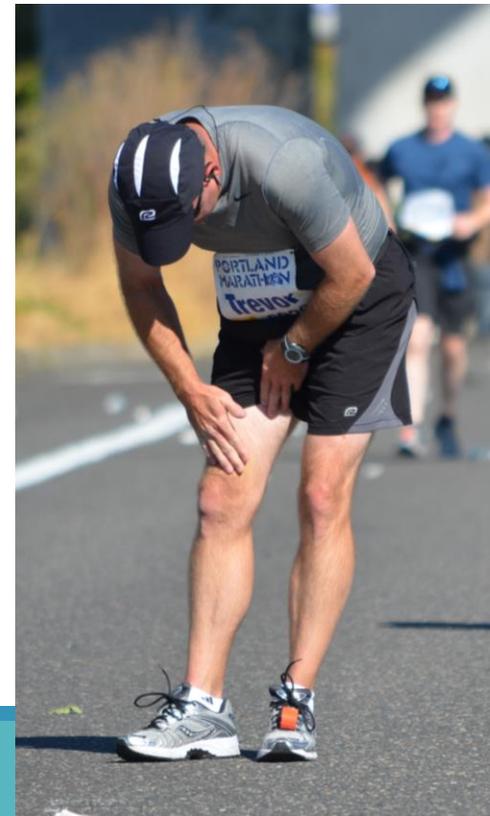


Descobrir novas rotas

Como se vive de acordo com os próprios valores pode parecer muito diferente com o passar da idade.

Exemplo: O Joaquim sempre deu importância a um estilo de vida saudável e era um corredor imbatível. No entanto, aos 65 anos desenvolveu uma dor no joelho que o impossibilita de correr novamente.

Ao aceitar as limitações causadas pela dor no joelho, como pode o Joaquim ainda viver uma “vida saudável”, tendo em conta os seus valores?



Descobrir novas rotas

Como pode o Joaquim ainda viver de acordo com o seu valor de “ter uma vida saudável”?

Em vez de correr, o Joaquim pode começar a caminhar. Além disso, pode focar-se mais numa alimentação saudável. Talvez goste de novos sabores e receitas.



Determinar os seu valores

Agora é a sua vez! Quais são os seus próprios valores?

Para identificar os seu valores pessoais (mais uma vez), pergunte a si próprio:



Determinar os seu valores

Agora é a sua vez! Quais são os seus próprios valores?

Para identificar os seu valores pessoais (mais uma vez), pergunte a si próprio:

- O que é importante na vida para mim?



Determinar os seu valores

Agora é a sua vez! Quais são os seus próprios valores?

Para identificar os seu valores pessoais (mais uma vez), pergunte a si próprio:

- O que é importante na vida para mim?
- Que relações são/foram mais importantes para mim?



Determinar os seu valores

Agora é a sua vez! Quais são os seus próprios valores?

Para identificar os seu valores pessoais (mais uma vez), pergunte a si próprio:

- O que é importante na vida para mim?
- Que relações são/foram mais importantes para mim?
- O que ainda quero fazer na vida? O que é que eu fiz na vida até agora?



Determinar os seu valores

Agora é a sua vez! Quais são os seus próprios valores?



Para identificar os seu valores pessoais (mais uma vez), pergunte a si próprio:

- O que é importante na vida para mim?
- Que relações são/foram mais importantes para mim?
- O que ainda quero fazer na vida? O que é que eu fiz na vida até agora?
- O que é que eu gosto e me faz feliz?

Determinar os seu valores

Agora é a sua vez! Com a ajuda dos exemplos anteriores, considere os seus próprios valores nas seguintes áreas:



Determinar os seus valores

Agora é a sua vez! Com a ajuda dos exemplos anteriores, considere os seus próprios valores nas seguintes áreas:

Ter uma casa confortável e convidativa



Determinar os seus valores

Agora é a sua vez! Com a ajuda dos exemplos anteriores, considere os seus próprios valores nas seguintes áreas:

Ter uma casa confortável e convidativa

Estar atualizado em relação aos acontecimentos



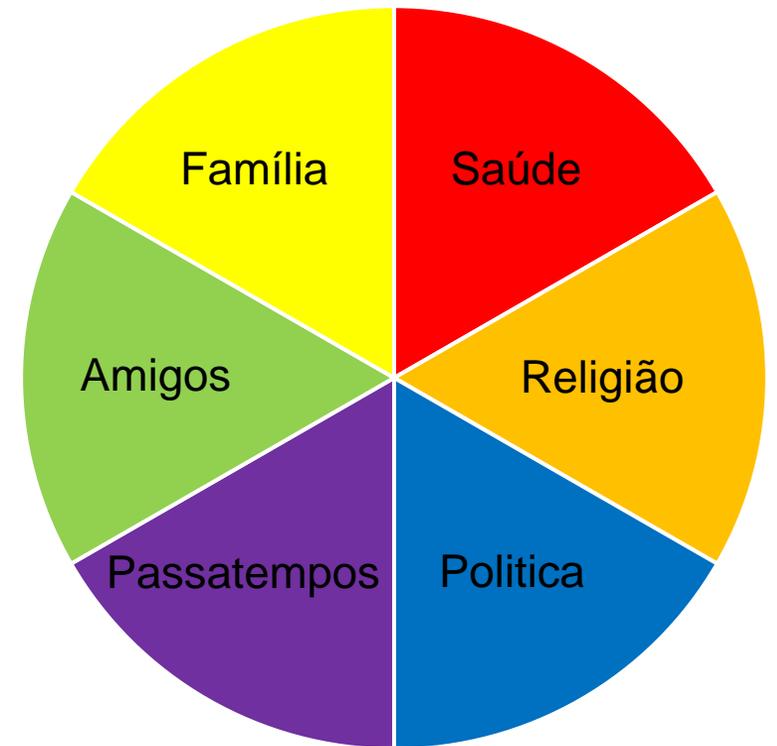
Determinar os seus valores

Agora é a sua vez! Com a ajuda dos exemplos anteriores, considere os seus próprios valores nas seguintes áreas:

Ter uma casa confortável e convidativa

Estar atualizado em relação aos acontecimentos

Manter as minhas amizades ativas



Determinar os seus valores

Agora é a sua vez! Com a ajuda dos exemplos anteriores, considere os seus próprios valores nas seguintes áreas:

Ter uma casa confortável e convidativa

Estar atualizado em relação aos acontecimentos

Manter as minhas amizades ativas

Aprender sobre novas culturas e países



Determinar os seus valores

Agora é a sua vez! Com a ajuda dos exemplos anteriores, considere os seus próprios valores nas seguintes áreas:

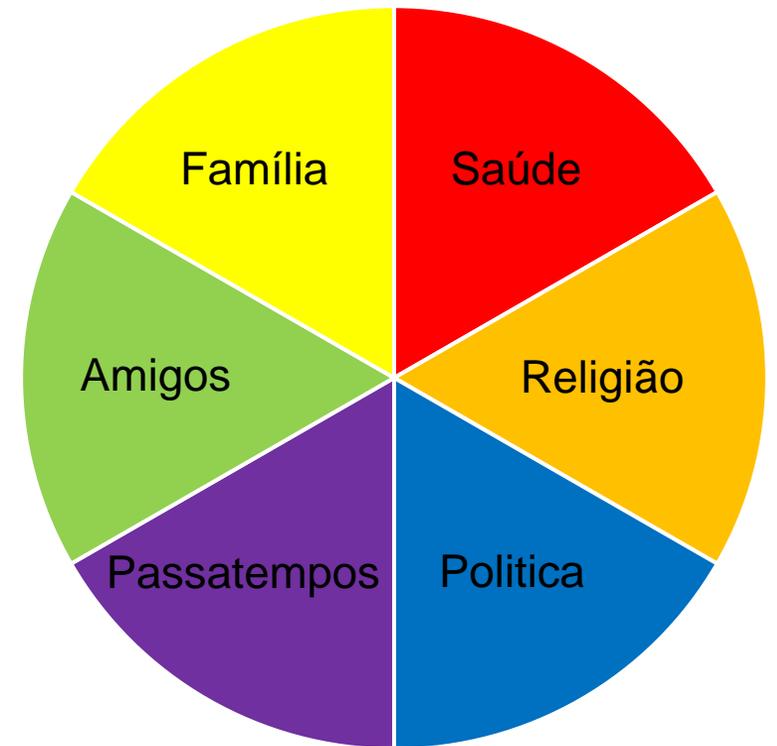
Ter uma casa confortável e convidativa

Estar atualizado em relação aos acontecimentos

Manter as minhas amizades ativas

Aprender sobre novas culturas e países

Viver uma vida religiosa



Determinar os seus valores

Agora é a sua vez! Com a ajuda dos exemplos anteriores, considere os seus próprios valores nas seguintes áreas:

Ter uma casa confortável e convidativa

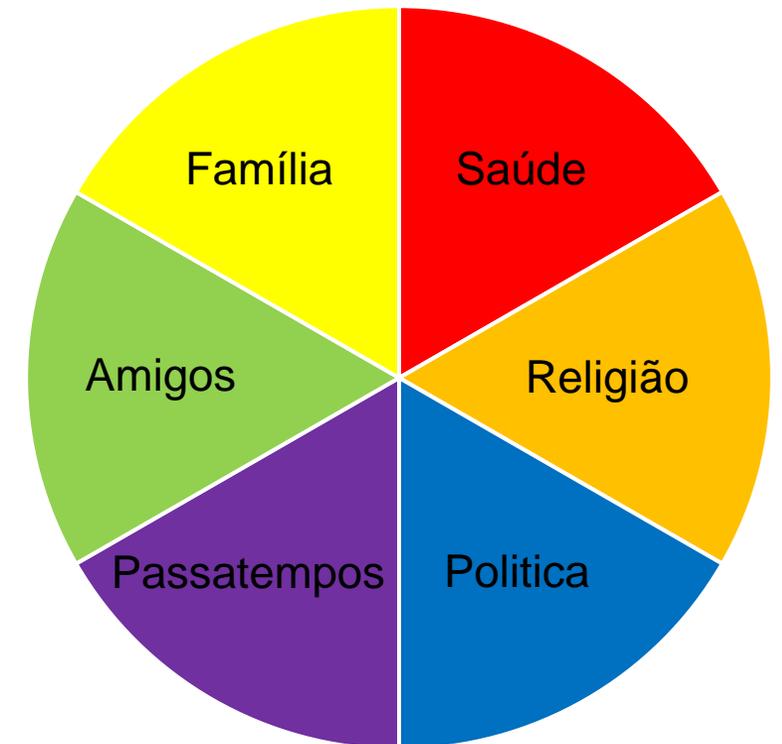
Estar atualizado em relação aos acontecimentos

Manter as minhas amizades ativas

Aprender sobre novas culturas e países

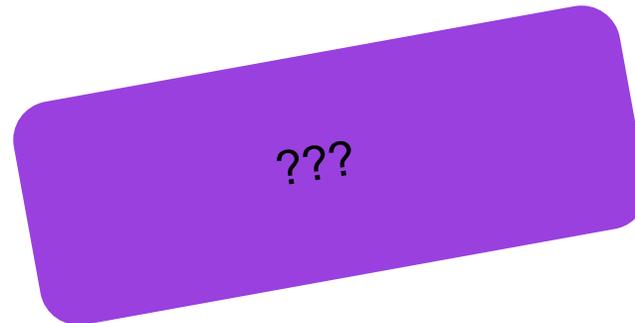
Viver uma vida religiosa

Ter um estilo de vida saudável



Determinar os seus valores

Agora é a sua vez! Com a ajuda dos exemplos anteriores, considere os seus próprios valores nas seguintes áreas:





“Quem sou eu?” Exercício

Para ajudar a determinar os seus próprios valores, pode perguntar, “Quem sou eu?”

Na vida “desempenhamos” diferentes papéis. Não é apenas um homem/mulher mas também (possivelmente) um avô/avó, um amante de animais, um jardineiro, etc.





“Quem sou eu?” Exercício





“Quem sou eu?” Exercício



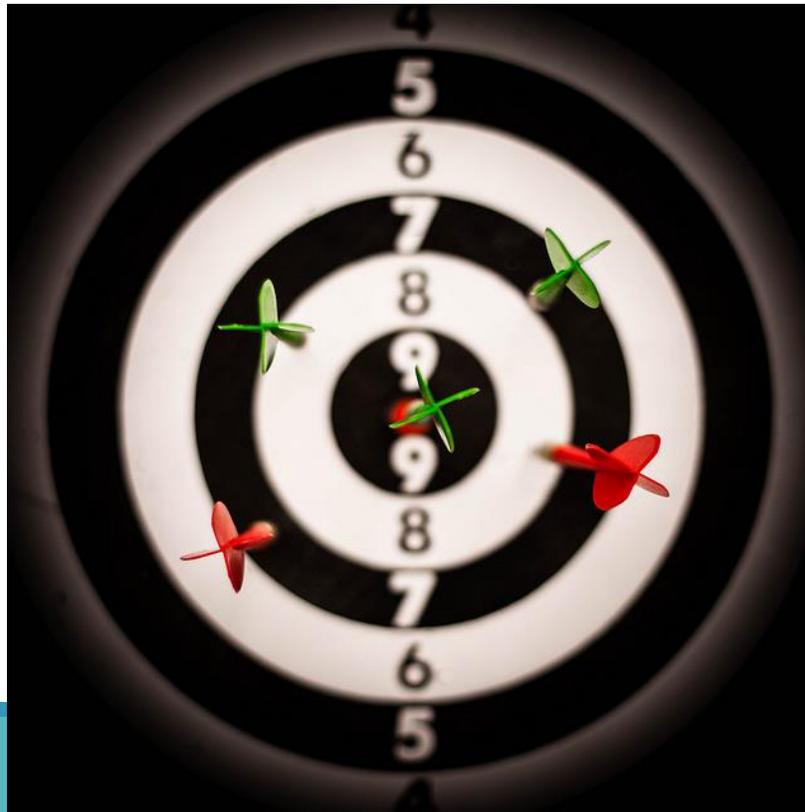
Por um momento, pense em quem é. Quais são os papéis da sua vida?

Talvez os seus papéis sejam diferentes deste exemplo!



Identificar valores – o que é importante para mim?

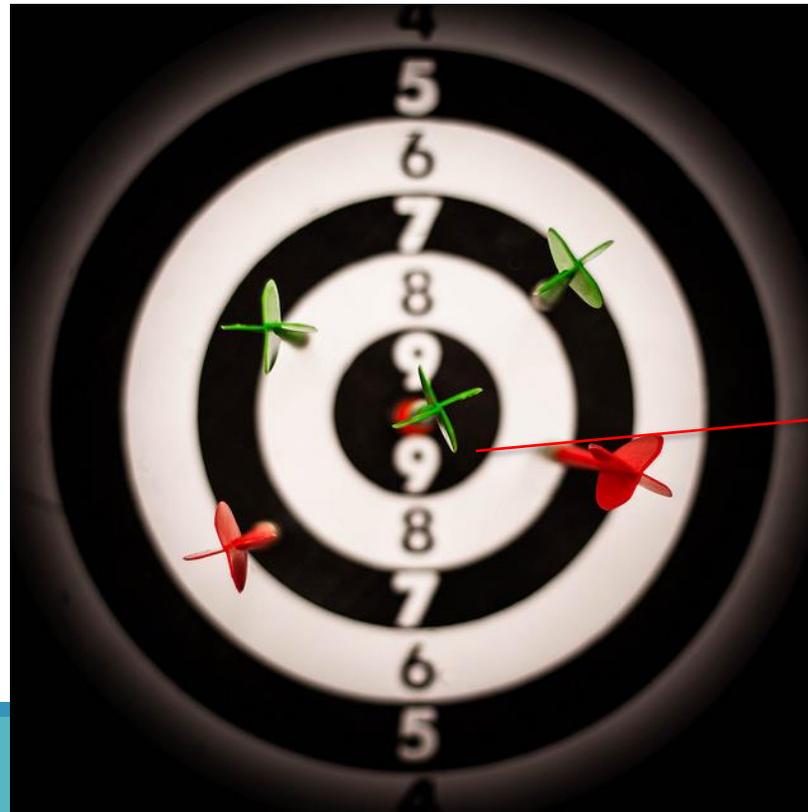
Os valores não têm um nível fixo de importância mas podem ter diferentes níveis de importância nas diferentes áreas da vida. Nem todos os seus valores podem ter a máxima prioridade.





Identificar valores – o que é importante para mim?

Os valores não têm um nível fixo de importância mas podem ter diferentes níveis de importância nas diferentes áreas da vida. Nem todos os seus valores podem ter a máxima prioridade.



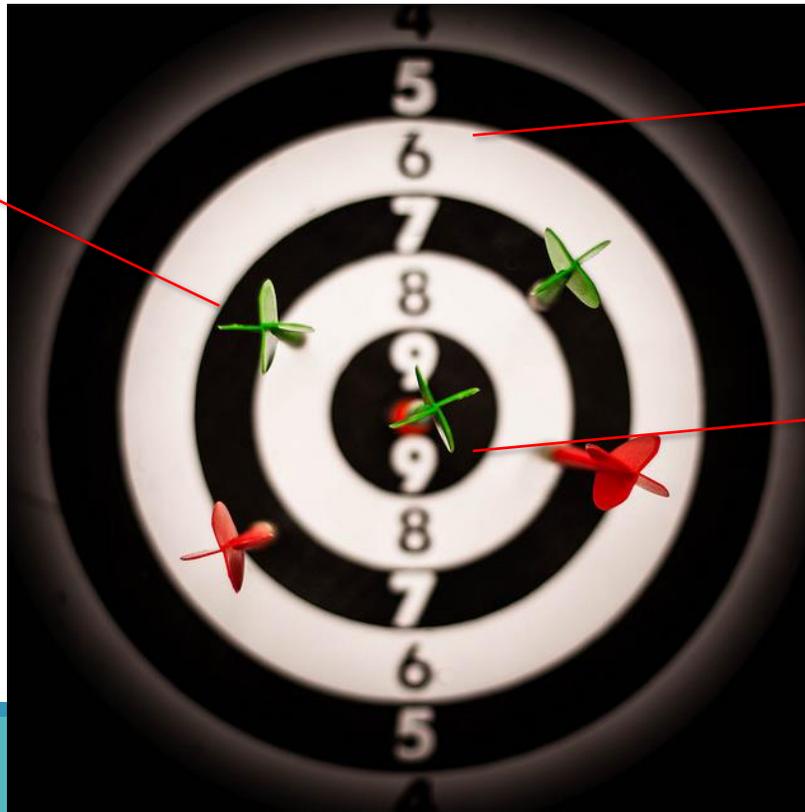
Manter a relação de amor com a família



Identificar valores – o que é importante para mim?

Os valores não têm um nível fixo de importância mas podem ter diferentes níveis de importância nas diferentes áreas da vida. Nem todos os seus valores podem ter a máxima prioridade.

Ouvir bem os outros



Estar bem informado sobre eventos mundiais

Manter a relação de amor com a família



Identificar valores – o que é importante para mim?

Os valores não têm um nível fixo de importância mas podem ter diferentes níveis de importância nas diferentes áreas da vida. Nem todos os seus valores podem ter a máxima prioridade.

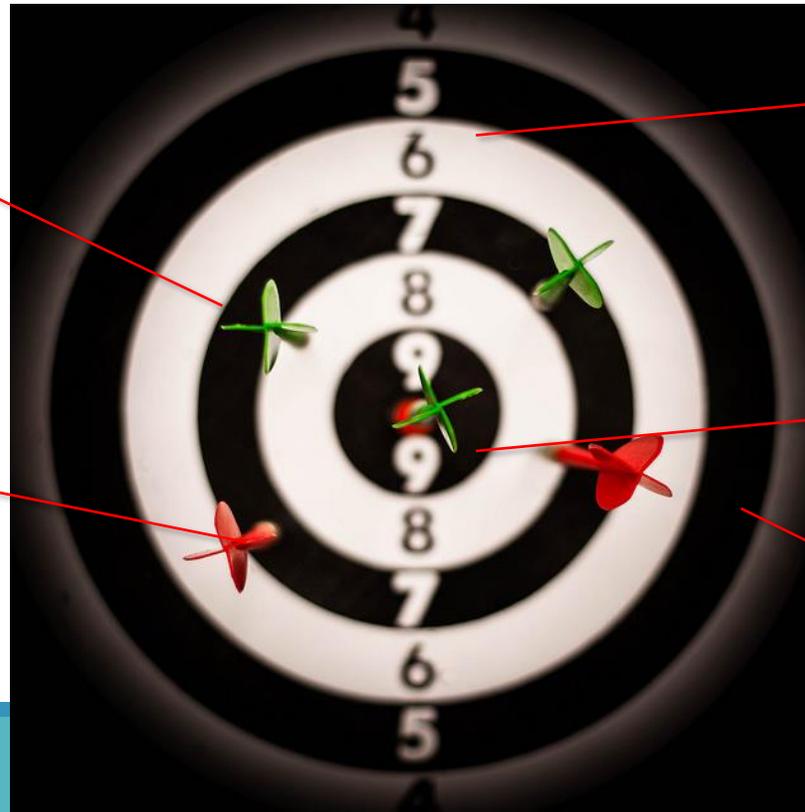
Ouvir bem os outros

Ser criativo

Estar bem informado sobre eventos mundiais

Manter a relação de amor com a família

Comer bem





Identificar valores – o que é importante para mim?

Os valores não têm um nível fixo de importância mas podem ter diferentes níveis de importância nas diferentes áreas da vida. Nem todos os seus valores podem ter a máxima prioridade.

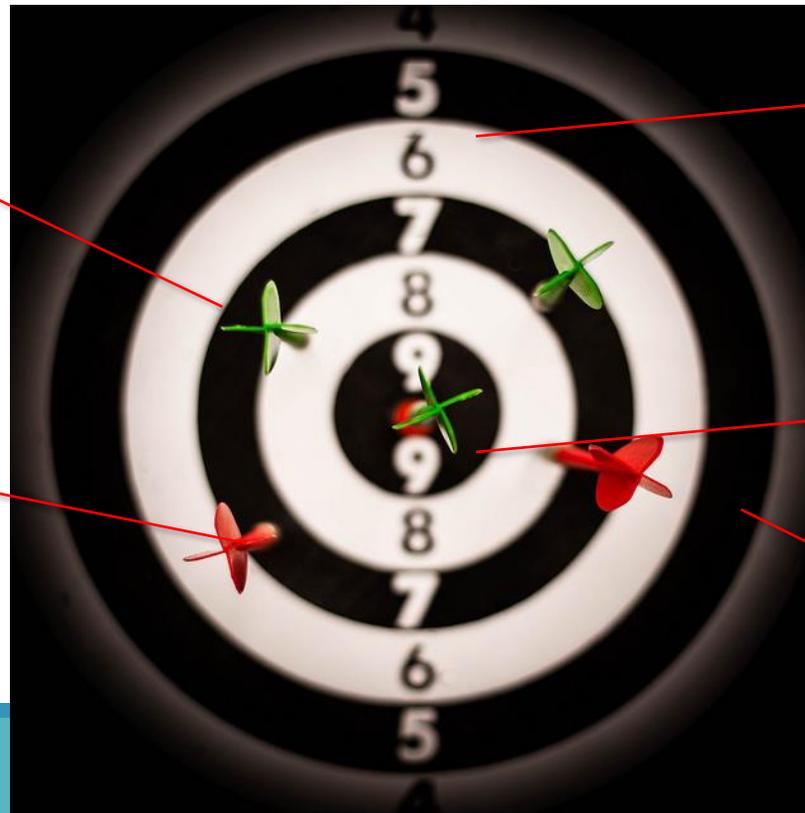
Ouvir bem os outros

Ser criativo

Estar bem informado sobre eventos mundiais

Manter a relação de amor com a família

Comer bem



E você?



Vamos ser mais específicos...

Agora pense em como pode transformar os seus valores em comportamentos concretos. Como pode colocar os seus próprios valores em prática e integrá-los no seu dia-a-dia?



Vamos ser mais específicos...

Agora pense em como pode transformar os seus valores em comportamentos concretos. Como pode colocar os seus próprios valores em prática e integrá-los no seu dia-a-dia?

Um valor que gostaria de pôr em prática na minha vida e no meu dia-a-dia: ???

Vamos ser mais específicos...



Agora pense em como pode transformar os seus valores em comportamentos concretos. Como pode colocar os seus próprios valores em prática e integrá-los no seu dia-a-dia?

Um valor que gostaria de pôr em prática na minha vida e no meu dia-a-dia: **Manter contacto com os meus amigos.**

Vamos ser mais específicos...



Agora pense em como pode transformar os seus valores em comportamentos concretos. Como pode colocar os seus próprios valores em prática e integrá-los no seu dia-a-dia?

Um valor que gostaria de pôr em prática na minha vida e no meu dia-a-dia: **Manter contacto com os meus amigos.**

Uma pequena mudança no meu comportamento que poderia fazer para o conseguir: **???**



Vamos ser mais específicos...

Agora pense em como pode transformar os seus valores em comportamentos concretos. Como pode colocar os seus próprios valores em prática e integrá-los no seu dia-a-dia?

Um valor que gostaria de pôr em prática na minha vida e no meu dia-a-dia: **Manter contacto com os meus amigos.**

Uma pequena mudança no meu comportamento que poderia fazer para o conseguir: **Vou escrever uma carta ou mail a um amigo a informar o que estou a fazer. Tenho a certeza que ficará feliz por saber de mim, embora não possa dizer que neste momento esteja tudo perfeito.**



Vamos ser mais específicos...

Agora pense em como pode transformar os seus valores em comportamentos concretos. Como pode colocar os seus próprios valores em prática e integrá-los no seu dia-a-dia?

Um valor que gostaria de pôr em prática na minha vida e no meu dia-a-dia: **Manter contacto com os meus amigos.**

Uma pequena mudança no meu comportamento que poderia fazer para o conseguir: **Vou escrever uma carta ou mail a um amigo a informar o que estou a fazer. Tenho a certeza que ficará feliz por saber de mim, embora não possa dizer que neste momento esteja tudo perfeito.**

Adicione mais vida aos seus anos!

Qual a importância de definir os meus valores?



Adicione mais vida aos seus anos!

Qual a importância de definir os meus valores?

- Estudos mostram que é importante encontrar um sentido na vida, tornar consciente a fonte de significados e viver o *máximo possível*.



Adicione mais vida aos seus anos!

Qual a importância de definir os meus valores?

- Estudos mostram que é importante encontrar um sentido na vida, tornar consciente a fonte de significados e viver o *máximo possível*.
- Ter um propósito na vida está associado a uma melhor saúde, a uma vida com satisfação e a melhor humor.





Ideias chave

- As pessoas que sofrem de depressão são muito preocupadas consigo próprias e estão mais focadas no negativo. Tendem a esquecer o que é importante na vida e as boas qualidades que têm.



Ideias chave

- As pessoas que sofrem de depressão são muito preocupadas consigo próprias e estão mais focadas no negativo. Tendem a esquecer o que é importante na vida e as boas qualidades que têm.
- Os valores fornecem alguma orientação à vida. São como uma bússola que ajudam a guiar o comportamento.



Ideias chave

- As pessoas que sofrem de depressão são muito preocupadas consigo próprias e estão mais focadas no negativo. Tendem a esquecer o que é importante na vida e as boas qualidades que têm.
- Os valores fornecem alguma orientação à vida. São como uma bússola que ajudam a guiar o comportamento.
- Os valores são escolhidos de forma livre e são flexíveis. Podem mudar com o tempo. E a forma como vive de acordo os seus valores pode mudar com a idade.



Ideias chave

- Tente formular objetivos pessoais de acordo com os seus valores. Ao fazê-lo, pode considerar o que pode querer adicionar à sua vida e como pode torna-la mais “ativa”!



Ideias chave

- Tente formular objetivos pessoais de acordo com os seus valores. Ao fazê-lo, pode considerar o que pode querer adicionar à sua vida e como pode torna-la mais “ativa”!
- Pense no pequeno passo que pode dar hoje, para viver a vida de forma mais harmoniosa com os seus valores. Pode ser algo muito pequeno – talvez impercetível para os outros! Como diz um provérbio chinês: **Cada viagem longa começa com o primeiro passo.**



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-93Btzn-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
Calsidyrose	https://www.flickr.com/photos/calsidyrose/5716577535/in/photolist-8uS8xg-8uS8vp-q6JqDB-23kJdbQ-5CHakp-6dtg4Y-waFYVL-6chQwM-ew46JX-9H9XkD-kjXZd-GsACw4-8vKtZy-pzz75j-r4nLvt-osiptt-ev6pju-aYCNz4-G4yEhr-874kCc-21qDK1G-5XQraD-djoY2w-8rBYUj-6XSLDU-8FEePh-qLMU2N-ohRe7t-25NjKFU-9NJAiA-FqTdBx-9QpcqV-JzrDQp-p7gE6n-obYZ87-5zGNnY-ZHpy2E-5CHar6-x7j8m4-25ivDJy-q3dv8x-p6RTBZ-dnmTSb-8uVbx5-VGgbb2-cweZrj-9Sb8F2-hk4QCs-4zDWay-diZau9	Compass Study II	CC	05.06.18

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
Chris Capell	https://www.flickr.com/photos/mrcleanoh/3657973159/in/photolist-6zf4YK-bQeHt-347Ts5-adA4En-qpvWzN-ap4fp3-9b7eLg-3f83zL-6prrgJ-88wB7n-pu9yAc-pJxKqW-8eTQie-9bbgnC-9batzU-34MLpm-9YeaQY-5hjASt-5w1JhG-p1gziA-akkm6R-dwKLPv-8F2LmH-4MAzi9-569bE8-bYCXe-9bavDq-c5QrLE-5P2eZG-8kRb1Z-9qRgLU-8uT4bD-accSGG-6aLBn5-7Y11Zm-MKwwUH-f7bqrZ-cNTc7W-aehaBz-yUUaK-fsK3oR-cnNtwd-6C2fAW-4W7jC2-2z1sZ9-puceZY-82FYQU-o58ZRg-oPQEAX-pkBe9T	Sailboat	CC	05.06.18
Stephen	https://www.flickr.com/photos/26713913@N06/2504570573/in/photolist-4Pjzzg-633tob-62YfwR-633svC-qj4dz-aF2Vvx-aF2V9n-8Ey6Qx-8EBg7S-3wGzN5-po2uoS-aF6KzY-48NQA9-p8ycJF-pgYVmp-k22T9-5WFEML-Fy2HV-j249Le-p8zDcR-5WFHSb-Qy6dU-3wGqW-p8z369-3wCbxe-pgYW7n-phfYLn-pgYTAa-phdWNW-phdUMw-2m4mAD-ppMqpR-p8zhZh-phdVKJ-j26kKs-p8zhMU-p8zDWr-phdVrN-p8yobU-ppMaVk-pq2Dw5-ppLZ3P-Mptmg-j2538d-p8yhuo-pgYWFZ-p8y4a6-p8yrq8-p8yK4A-po2mFs	The Longleat Maze	CC	05.06.18
Jim Forest	https://www.flickr.com/photos/jimforest/5360869127/in/photolist-9aHRC4-22nXYmk-212BH6T-4xRn65-a3ptVz-a3ptJn-21hGaVA-Xkd5U3-epAG1D-bpHUQV-9aHRAr-jNzRnW-9dyb9G-2JLKSw-9aHRbV-XQGrSL-oAHURC-oAHQXh-bpHZaB-djrrFe-4xRkp1-Y6MXCk-6P9MXb-25ZYuS-bpbj5j-a3pt4K-4ySKej-8S1J2F-djrrzx-5anani-25UJaa-J8ihG-8S1HZk-cXyQmG-5qB9rv-9aHRtK-9aHRde-XTrKQa-WQ3ySU-WQ3Cuy-B4Sv3h-sWnHKP-qFVF1M-dtgB6b-dtgpRZ-J8ihu-7F1LN7-dtgpKv-S69f9w-5jwE5z	Sophie Scholl	CC	05.06.18

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
tramani_sagrens	https://www.flickr.com/photos/tramani_sagrens/5007194839/in/photolist-jxnGw5-8Ctbzv-atFiNn-73NPBW-qzYUC9-9Bjajr-aFSfkn-dvsLGn-aFS9dx-aFSabk-aFSeAR-aFSaFg-aFSdMM-aFSbBK-a3PqNU-aFSfWF-aFSbdr-aFSgEH-aFSaKe-aFSf4T-aFSdWZ-aFSgq6-aFSfGe-aFSeUt-aFSa4v-dkdvWW-aFSe6P-dHvbyv-6jitpA-dG83uv-pMw39-WisWoz	20100919_1200	CC	05.06.18
Eric Kilby	https://www.flickr.com/photos/ekilby/9245402730/in/photolist-f5Z78m-gLz1TN-6D7pAP-mKMpu-83QLox-cnqCis-gLPmv4-83QKKr-83QNs8-V75KSe-ozVaSU-83TUco-83QPdM-6AgtN9-4YPNoy-83QKWM-83QM6e-mKMEh-83QMmH-4fWC5Z-4XbShB-83TUEh-43fTmB-JH5go1-83QMf8-A8xNGd-aorFVf-aop2PX-aopyXZ-aorF7j-aoshdW-aoqfKf-aoqmdW-4v2PQ7-aonPQF-aopzNK-aopj2p-aornD-aorXEJ-aopHJi-aopJLg-aonMta-aoqcT-aoqkn7-aosdbE-aosubS-aosbEQ-aosoSb-aostD9-aoqjZd	Heavy Seas	CC	05.06.18
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

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
PixelGhostClyde	https://www.flickr.com/photos/86194754@N07/15584645858/in/photolist-pKaofE-bWkwjR-cgBRU1-boo5cQ-q7Rc9n-qLHj78-cFPjh9-cu5hLy-spV7fi-qhr64S-fp9G6L-7HUow9-8mM4mG-a25pYe-8dUahb-s7F7qF-bWM6sk-rsWQzf-6bFZhw-fPyxCo-snCFzw-qUKjKD-s6CnQv-GJzR28-qR8WrK-Fa5JE-ascaKt-e5vTka-nMa3JF-enNgUW-GyHns1-b8cCQ8-8LZtfH-e5GGTd-ekn3dr-83ozRp-pFA8xC-8aWjoz-eiBpeZ-ZnBJTA-eoh3cR-hATnHm-awun7a-dR1QYs-awumT6-ggXWMj-cgBWNh-4yWG3X-55uCG7-muTZvM	165 Rosso Corallo Scuro	CC	05.06.18
CodyJung	https://www.flickr.com/photos/cat1205123/13808443545/in/photolist-n3cTbR-LR2ow-GNwpL-B2AkJ-6P1RAAd-8XJDb2-8EEYS2-5oMmgZ-7xgBmT-7aQQQS-6GEcS2-4GKtyf-5xhGSK-odW7re-gJUnTu-wLhFY7-71dKAX-5vGKvh-NhnTDy-2gFJfDp-23QbZ8p-2dk9ceC-5G66dq-5gSB8e-YkLhZB-4QaHw-2N65D-6cmfW5-bk792D-ePtoVQ-bid8vg-bk79zH-98ZYXk-2hDXqQ5-wykBBJ-4XKABk-jWJCdp-upmLcf-pawZsR-JBz5L-QC8U8-qR3rgM-cvjVV7-hx6K6-pn5xZ-D3Ntvr-QHVC9G-r7VJCR-RtYthx-9JW3Xa	Detour	CC	15.01.20
DSC_0811	https://www.flickr.com/photos/22226011@N02/8080159041/in/photolist-dj1VLV-9WfgDA-9N6cfP-ay3nzw-9q6yb5-msr3z-a7kvnN-oXX5oZ-dZVg9T-snaRw8-gNAou9-bmKQe9-9Pv4X4-8vHtC6-8vKQh3-s5H9T6-bzDZtk-2NzmD7-auYGX2-snaLf6-8CDHJH-s5AoBJ-s5At4u-f9yFgB-8vHeAR-8CDHRH-8VusBa-bKEKi8-dgdvZe-9Fuzda-8uspS2-hfCMes-a1kiTC-7ZQr5B-oXodnA-dL972W-a1khrq-oXoSUH-duC3Ci-a1kixh-a1kkcw-6tRBKw-a1httH-6tRzDq-6tMmQB-ebydtC-5Q8mCt-5ewjGE-6tRqLy-eZb29Z	nprpdx	CC	05.06.18

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
Stephanie Young Merzel	https://www.flickr.com/photos/justthismoment/5903359342/in/photolist-9ZEg4C-eTJ1Wp-4LjaBq-4LeYgP-4LeXwD-4Lj9Rd-4Ljbfz-4LeXhT-gqjdr-fMPVdW-bjWpBC-bjWYLN-5kVySu-fMxwbM-9gZRH5-9BecDW-6gmAEY-eNXh13-bxRS4x-7xeZpZ-fMPMZj-9ZEg4w-bjWpMy-88i6uM-fMPJvY-fMPJTQ-6MLkuT-fMQ8kE-61P7ue-5mfRmG-8JNg6D-bjWYi5-2mQqe-ah7sE2-bG3rX-2176g3-e8yZaR-W2Dnsx-KwNcN-FgchX-fMPLyY-88i7eH-3brq9v-fMPTNf-fMxbTH-fMPWgN-fMPJ6q-fMxxaX-ahahFs-fMPH1d	Yoga Man & Dog	CC	05.06.18
Mo Riza	https://www.flickr.com/photos/moriza/2082754741/in/photolist-4b3Eqv-4wj9AT-pjQfY-35tbuP-CaR5Y6-6uErcX-s9vkT2-JWhG9-7XxhWU-3bTASn-9UX4cx-67fru1-gTajaC-9AEWAh-8Wk3Tp-2Nxzk2-osiptt-cTW88y-k7hVV9-e8NtVk-fCsHh2-6nqFzd-4XPpZB-SUKobw-fr9RKp-mMc1bz-akFLWb-egVQEv-81YS3d-ckJzvA-b4JcL8-6h7rLA-q2UJn7-oDcqTp-d44Gif-xW2qK-8KWh3Q-kkrMBF-bojYop-rikvuB-aNQ8yR-4sf4wm-8WPiRP-846msD-Dznmuk-52wTfC-itn2Gc-a9PWB4-dwQD5z-dzELDK	Twins : North West	CC	05.06.18

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
Ricardo Liberato	https://www.flickr.com/photos/liberato/200858281/in/photolist-9sgJit-iKsaP-4LKbc6-PeRagt-dtehBR-bCC1td-9rPWKy-53Qnft-2x4mHk-98gEPm-28vFq-cq6ACq-88WFQW-4joxqi-r6Kyax-7LgZeh-5fJSZp-72vbhD-xzX2G5-b2eNV-EWFmiS-73wuam-25nqMZE-uzpPWr-qLb1u4	Riga Old Man	CC	05.06.18
Björn Lindell	https://www.flickr.com/photos/arctia/9384116376	198. Mitt i prick (65/365)	CC	05.06.18
rawpixel	https://unsplash.com/photos/4fFAgg_zO3E	No title	CC	05.06.18
Margaret Richardson	https://www.flickr.com/photos/41412606@N00/2770991934/in/photolist-5dS4n1-ehQ2aR-748YHU-RS3vX4-pu5cx-S75mQ7-oYAmhP-RZpmzF-6o3dq-9Bzrg-6iLC7-pXEXF-jxrCDg-4NrsUc-aipgNY-cFddnE-dCUWbV-2sWSvK-pCyTcL-9RYpuF-94PWVh-pUamRo-52mUYW-c75WSu-83JaAm-6fu11K-jJykmE-8puZxr-eJZnxx-7otZnb-8esudd-c1ayF3-p5MeG-8rnJrR-GsCdw-6cfFQR-5djeCm-72XAw9-5vJaxH-4HpSKU-7jmmGg-6n23cb-a3MU9T-7F6yqr-adYLjC-oUPzGx-o71pxJ-JgANy-9dWR84-6XgcDU	grandpa having fun	CC	05.06.18
Alex Blăjan	https://unsplash.com/photos/98Rcate6GCU	Man wearing blue shirt while on white surfboard	CC	31.08.2018

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