

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 “pensamento”



Treino Metacognitivo

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

Cognição: palavra de origem latina, significa “pensamento”

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.

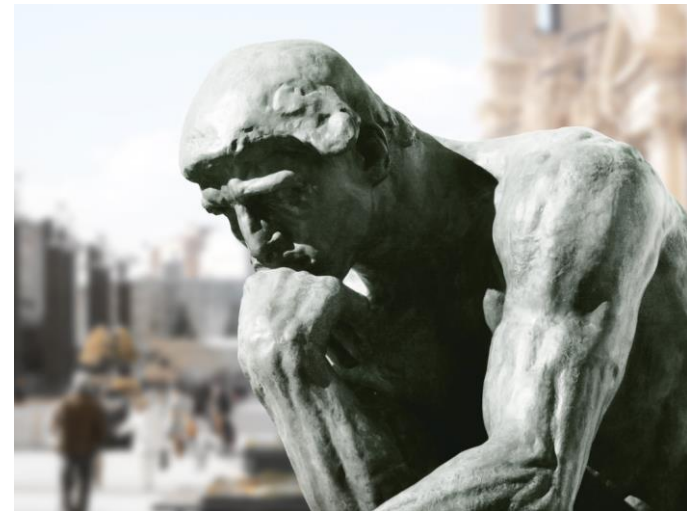
Porquê o Treino Metacognitivo?

- 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!



Comportamentos e Estratégias

Ruminação ou Preocupação



Ruminação ou Preocupação

- Muitas pessoas com depressão referem constantes preocupações e ruminatórias.



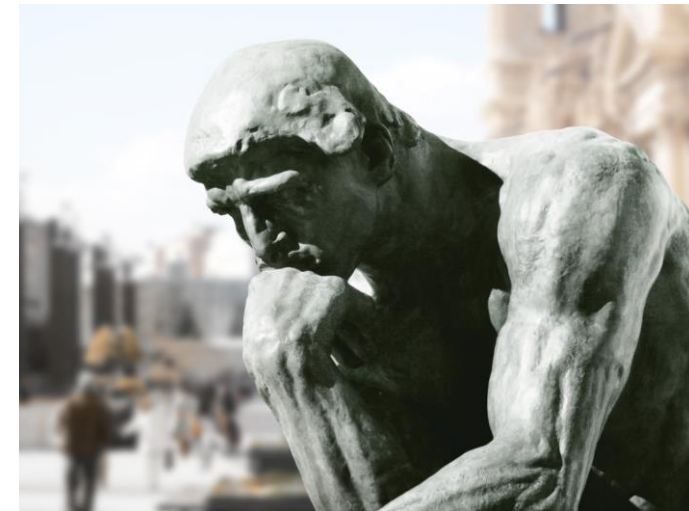
Ruminação ou Preocupação

- Muitas pessoas com depressão referem constantes preocupações e ruminatórias.

Está familiarizado com estas situações?

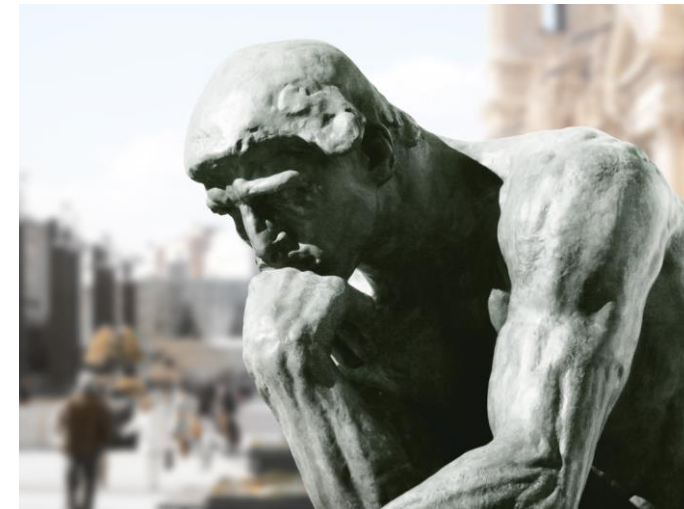


A ruminação pode ajudar ...



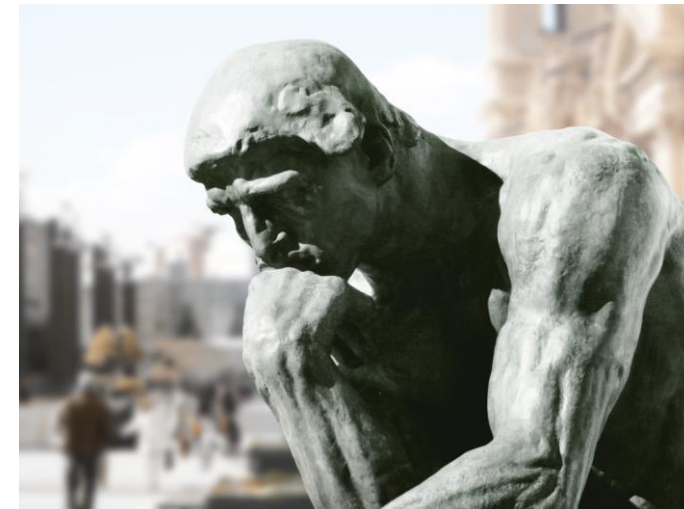
A ruminação pode ajudar ...

- ... a resolver problemas?



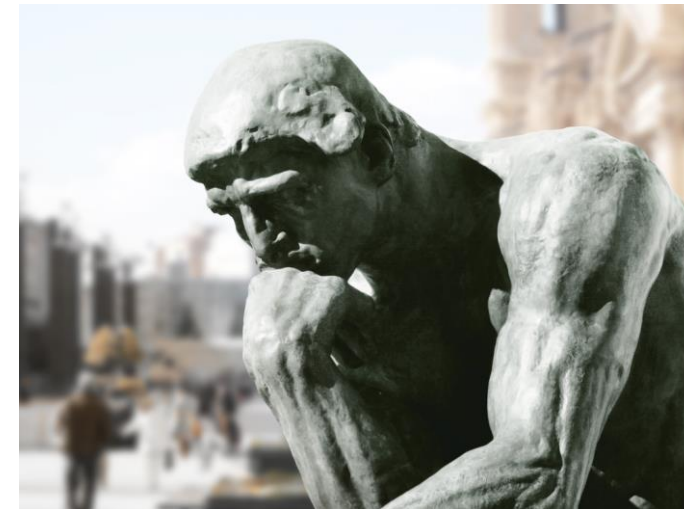
A ruminação pode ajudar ...

- ... a resolver problemas?
- ... a evitar problemas no futuro?



A ruminaco pode ajudar ...

- ... a resolver problemas?
- ... a evitar problemas no futuro?
- ... a organizar o seu pensamento?



Ruminação ou Preocupação

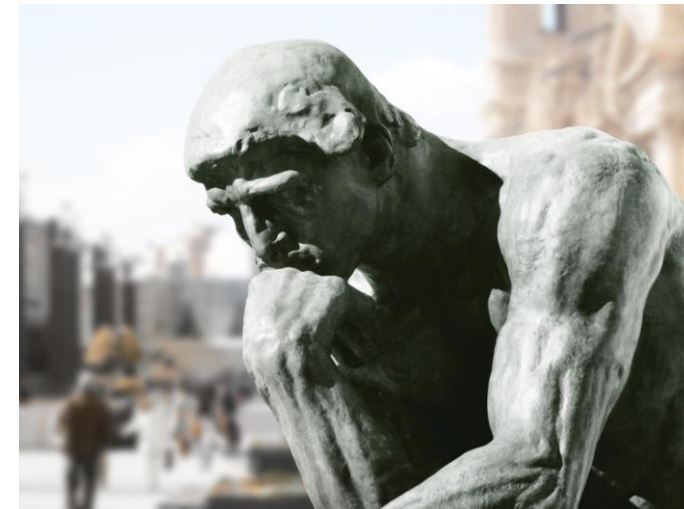
Como se pode reconhecer a ruminação? Como difere a ruminação da contemplação ou do planeamento?



Ruminação ou Preocupação

Como se pode reconhecer a ruminação? Como difere a ruminação da contemplação ou do planeamento?

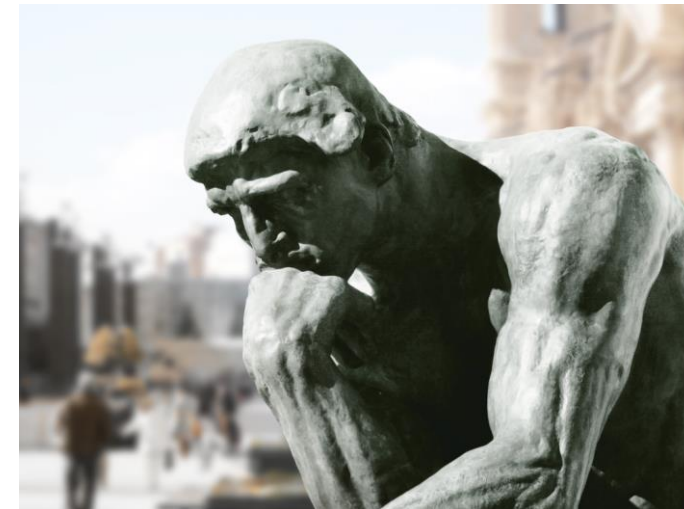
- Os pensamentos ruminativos são circulares: É difícil encontrar um fim. São autodestrutivos em vez de úteis. Raramente se encontra uma solução!



Ruminação ou Preocupação

Como se pode reconhecer a ruminação? Como difere a ruminação da contemplação ou do planeamento?

- Os pensamentos ruminativos são circulares: É difícil encontrar um fim. São autodestrutivos em vez de úteis. Raramente se encontra uma solução!
- **Conteúdo:** “Porquê?”, “Porquê eu?”, “Como seria (ou como poderia ter sido) quando...?” ou “E se algo de horrível acontecer?”



Ruminação ou Preocupação

Como se pode reconhecer a ruminação? Como difere a ruminação da contemplação ou do planeamento?

- Os pensamentos ruminativos são circulares: É difícil encontrar um fim. São autodestrutivos em vez de úteis. Raramente se encontra uma solução!
- **Conteúdo:** “Porquê?”, “Porquê eu?”, “Como seria (ou como poderia ter sido) quando...?” ou “E se algo de horrível acontecer?”
- A ruminação é normalmente sobre situações/acontecimentos passados.



Ruminação ou Preocupação

Como se pode reconhecer a ruminação? Como difere a ruminação da preocupação ou do planejamento?

- Os pensamentos são repetitivos e negativos: É difícil encontrar soluções úteis. Ruminação não ajuda!
- Conteúdo: Ruminação foca no passado (ou futuro) de algo horrível acontecido. É se algo de
- A ruminação é normalmente sobre situações/acontecimentos passados.

**A Ruminação
não ajuda!**



O que ajuda contra a ruminação?



O que ajuda contra a ruminação?

Será útil suprimir os pensamentos negativos?



Supressão de Pensamento

Experimente:

Durante o minuto seguinte, não pense num elefante!



A supressão do pensamento funciona? Não!



A supressão do pensamento funciona? Não!



- A maioria de vocês provavelmente pensou imediatamente num elefante e/ou sobre algo relacionado com um elefante (isto é, jardim zoológico, safari, África, etc.).

A supressão do pensamento funciona? Não!



- A maioria de vocês provavelmente pensou imediatamente num elefante e/ou sobre algo relacionado com um elefante (isto é, jardim zoológico, safari, África, etc.).
- O efeito é ainda mais forte quando se tenta suprimir ativamente **pensamentos desagradáveis**, tais como a própria culpa (“Sou um fracasso”, etc.).

Conclusão

- Estratégia inútil: “Não posso ter pensamentos negativos”.



Conclusão

- Estratégia inútil: “Não posso ter pensamentos negativos”.
- Não é possível reprimir pensamentos desagradáveis e tentar fazê-lo pode ser frustrante.



Conclusão

- Estratégia inútil: “Não posso ter pensamentos negativos”.
- Não é possível reprimir pensamentos desagradáveis e tentar fazê-lo pode ser frustrante.
- Tentar conscientemente não pensar em algo pode reforçar os pensamentos negativos.



Em vez disso: Procurar o espaço interior...



Em vez disso: Procurar o espaço interior...

Por exemplo, um lugar na sua mente no qual pode observar pensamentos, mas não julgá-los.



Em vez disso: Procurar o espaço interior...

Por exemplo, um lugar na sua mente no qual pode observar pensamentos, mas não julgá-los.

Ver um pensamento pelo que ele é:



Em vez disso: Procurar o espaço interior...

Por exemplo, um lugar na sua mente no qual pode observar pensamentos, mas não julgá-los.

Ver um pensamento pelo que ele é:

➤ **Um pensamento!** Não é a realidade!



Em vez disso: Procurar o espaço interior...

Por exemplo, um lugar na sua mente no qual pode observar pensamentos, mas não julgá-los.

Ver um pensamento pelo que ele é:

- **Um pensamento!** Não é a realidade!
- Uma “experiência” na sua mente. Tente apenas registrar o pensamento, e não julga-lo.



Em vez disso: Procurar o espaço interior...

Por exemplo, um lugar na sua mente no qual pode observar pensamentos, mas não julgá-los.

Ver um pensamento pelo que ele é:

- **Um pensamento!** Não é a realidade!
- Uma “experiência” na sua mente. Tente apenas registrar o pensamento, e não julga-lo.
- Imagine que se encontra numa estação de comboios. Tal como os pensamentos, o comboios vêm e vão - mas, não embarque em todas as estações!



Exercício: Procura do espaço interior...

Observe os seus pensamentos sem intervir ou julgá-los (“Eu sou um idiota, estou a ruminar novamente!”). Deixe passar os seus pensamentos, como um comboio numa estação de comboio, como nuvens que se movem através do céu, ou uma folha a flutuar por um riacho.

Exercício respiratório...



O que fez durante o exercício respiratório?

- Focou-se na sua respiração.



O que fez durante o exercício respiratório?



- Focou-se na sua respiração.
- Observou a sua respiração sem a alterar.

O que fez durante o exercício respiratório?



- Focou-se na sua respiração.
- Observou a sua respiração sem a alterar.
- Percebeu os seus pensamentos e sentimentos sem os julgar ou intervindo.

O que fez durante o exercício respiratório?



- Focou-se na sua respiração.
- Observou a sua respiração sem a alterar.
- Percebeu os seus pensamentos e sentimentos sem os julgar ou intervindo.

No passo seguinte, poderia pensar em que “comboio” gostaria de entrar. Que “folha” gostaria de apanhar?

Isolamento Social Como reconhecê-lo?

O afastamento social pode abranger diversas situações...



Isolamento Social

Como reconhecê-lo?

O afastamento social pode abranger diversas situações...

- Não sair de casa.



Isolamento Social

Como reconhecê-lo?

O afastamento social pode abranger diversas situações...

- Não sair de casa.
- Evitar a família e os amigos (por exemplo, chamá-los com menos frequência).



Isolamento Social

Como reconhecê-lo?

O afastamento social pode abranger diversas situações...

- Não sair de casa.
- Evitar a família e os amigos (por exemplo, chamá-los com menos frequência).
- Não participar ativamente em conversas.



Isolamento Social

Como reconhecê-lo?

O afastamento social pode abranger diversas situações...

- Não sair de casa.
- Evitar a família e os amigos (por exemplo, chamá-los com menos frequência).
- Não participar ativamente em conversas.

Esta situação é lhe familiar?



Isolamento Social

Porque é que isto acontece?

Nas fases depressivas...

- ... a interação com outros pode ser stressante.



Isolamento Social

Porque é que isto acontece?



Nas fases depressivas...

- ... a interação com outros pode ser stressante.
- ... as pessoas com depressão sentem-se com frequência incompreendidas pelos outros ou sem importância (“Eles não se importam com os meus problemas”).

Isolamento Social

Porque é que isto acontece?



Nas fases depressivas...

- ... a interação com outros pode ser stressante.
- ... as pessoas com depressão sentem-se com frequência incompreendidas pelos outros ou sem importância (“Eles não se importam com os meus problemas”).
- ... a vontade de fazer as coisas é reduzida.

Isolamento Social

Porque é que isto acontece?



Nas fases depressivas...

- ... a interação com outros pode ser stressante.
- ... as pessoas com depressão sentem-se com frequência incompreendidas pelos outros ou sem importância (“Eles não se importam com os meus problemas”).
- ... a vontade de fazer as coisas é reduzida.
- ... as limitações físicas ou doenças médicas podem tornar difícil manter o contacto social.

Isolamento Social

Existem outras razões para isso?



Isolamento Social

Existem outras razões para isso?



- Após a morte de um ente querido ou de um amigo próximo, os sobreviventes podem sentir solidão.

Isolamento Social

Existem outras razões para isso?



- Após a morte de um ente querido ou de um amigo próximo, os sobreviventes podem sentir solidão.
- É claro que ainda têm uma necessidade de contacto social, mas pode ser difícil estabelecer contacto com outros.

Isolamento Social

Existem outras razões para isso?



- Após a morte de um ente querido ou de um amigo próximo, os sobreviventes podem sentir solidão.
- É claro que ainda têm uma necessidade de contacto social, mas pode ser difícil estabelecer contacto com outros.
- Especialmente quando ainda estão de luto pela pessoa falecida ou necessitam de construir uma nova rede social após a perda.

Isolamento Social

Existem outras razões para isso?



Como é que é para si? Está familiarizado com o afastamento social? Como é que consegue interagir socialmente com os outros e manter relações?

Consequências do isolamento social



Agora considere – quais são as possíveis consequências do isolamento social?

Consequências do isolamento social

Consequências negativas:



Consequências do isolamento social



Consequências negativas:

- Solidão

Consequências do isolamento social



Consequências negativas:

- Solidão
- Menos (novas) experiências ➡ Tédio

Consequências do isolamento social



Consequências negativas:

- Solidão
- Menos (novas) experiências ➡ Tédio
- Mais tempo para a ruminação (“ciclo vicioso”)

Consequências do isolamento social



Consequências negativas:

- Solidão
- Menos (novas) experiências ➡ Tédio
- Mais tempo para a ruminação (“ciclo vicioso”)
- Possivelmente até conflitos ou mal-entendidos com amigos ou membros da família, se pensarem que lhes está a esconder algo ou que já não está interessado neles.

Consequências do isolamento social

Consequências positivas:



Consequências do isolamento social

Consequências positivas:

Existem consequências positivas?



Consequências do isolamento social



Consequências positivas:

Existem consequências positivas?

- A oportunidade de fazer uma pausa

Consequências do isolamento social



Consequências positivas:

Existem consequências positivas?

- A oportunidade de fazer uma pausa
- Possivelmente uma sensação de segurança (pode ficar na sua zona de conforto)

Consequências do isolamento social



Consequências positivas:

Existem consequências positivas?

- A oportunidade de fazer uma pausa
- Possivelmente uma sensação de segurança (pode ficar na sua zona de conforto)
- Evitar a rejeição ou outros acontecimentos negativos temidos (mas também possivelmente experiências positivas!)

Isolamento Social



Como posso construir os meus contactos sociais?

Pessoas com depressão por vezes têm pressupostos que podem agravar o afastamento social.

| Situação | Pensamento inútil | Pensamento mais útil |
|--|-------------------|----------------------|
| Está a pensar em participar num grupo de jogo de cartas. | | |

Isolamento Social



Como posso construir os meus contactos sociais?

Pessoas com depressão por vezes têm pressupostos que podem agravar o afastamento social.

| Situação | Pensamento inútil | Pensamento mais útil |
|--|--|----------------------|
| Está a pensar em participar num grupo de jogo de cartas. | “Os membros do grupo provavelmente conhecem-se uns aos outros desde há muito tempo. Eu vou ser um estranho.” | |

Isolamento Social



Como posso construir os meus contactos sociais?

Pessoas com depressão por vezes têm pressupostos que podem agravar o afastamento social.

| Situação | Pensamento inútil | Pensamento mais útil |
|--|--|---|
| Está a pensar em participar num grupo de jogo de cartas. | “Os membros do grupo provavelmente conhecem-se uns aos outros desde há muito tempo. Eu vou ser um estranho.” | “Talvez os membros do grupo estejam felizes por terem alguém novo a juntar-se ao grupo, especialmente quando já se conhecem bem uns aos outros. Posso experimentar uma vez e depois decidir se quero voltar.” |

Atividades Positivas

Participar em atividades positivas geralmente conduz a uma melhoria do humor.

Exemplo: Dar um passeio pelo parque todas as semanas com um amigo.



Atividades Positivas

- Pensamento inútil: “Dar um passeio pelo parque não é grande realização.”



("man and woman standing surrounded by yellow flowers" by Jaddy Liu)

Atividades Positivas

- Pensamento inútil: “Dar um passeio pelo parque não é grande realização.”
- Isto não se trata de realização! Em vez disso, escolha atividades que você aprecia - essa é a melhor maneira de o fazer porque “Cada viagem começa com um único passo”!

Que atividades positivas gosta de fazer?





Ideias Chave

- Determinados comportamentos (i.e., o afastamento social) reforçam em vez de reduzir a depressão!



Ideias Chave

- Determinados comportamentos (i.e., o afastamento social) reforçam em vez de reduzir a depressão!
- Há diferentes fatores que contribuem para o isolamento social (por exemplo, perda de relações, limitações físicas).



Ideias Chave

- Determinados comportamentos (i.e., o afastamento social) reforçam em vez de reduzir a depressão!
- Há diferentes fatores que contribuem para o isolamento social (por exemplo, perda de relações, limitações físicas).
- A ruminação e a preocupação não ajudam a resolver ou evitar problemas e agravam os pensamentos ou sentimentos negativos.



Ideias Chave

- Determinados comportamentos (i.e., o afastamento social) reforçam em vez de reduzir a depressão!
- Há diferentes fatores que contribuem para o isolamento social (por exemplo, perda de relações, limitações físicas).
- A ruminação e a preocupação não ajudam a resolver ou evitar problemas e agravam os pensamentos ou sentimentos negativos.
- Tentativas de suprimir os pensamentos negativos tornam-nos mais fortes. Por conseguinte, esta estratégia não é útil.



Ideias Chave

- Pratique pensamentos sem os julgar (exercícios de respiração, exercícios de relaxamento, etc.). Lembre-se, não é necessário embarcar em todos os comboios! Não há problema em deixar entrar alguns (pensamentos) e deixar passar outros.



Ideias Chave

- Pratique pensamentos sem os julgar (exercícios de respiração, exercícios de relaxamento, etc.). Lembre-se, não é necessário embarcar em todos os comboios! Não há problema em deixar entrar alguns (pensamentos) e deixar passar outros.
- Especialmente durante as fases depressivas, é importante manter o contacto com outros e continuar a participar em atividades (pequenos passos).



Ideias Chave

- Pratique pensamentos sem os julgar (exercícios de respiração, exercícios de relaxamento, etc.). Lembre-se, não é necessário embarcar em todos os comboios! Não há problema em deixar entrar alguns (pensamentos) e deixar passar outros.
- Especialmente durante as fases depressivas, é importante manter o contacto com outros e continuar a participar em atividades (pequenos passos).
- Tente conscientemente identificar as suposições negativas que faz – e ultrapassá-las!



Ideias Chave

- Pense nos seus interesses. O que mais pode fazer que aprecie? Mesmo que já não esteja fisicamente em condições de se envolver em atividades físicas extenuantes (por exemplo, fazer uma corrida semanal em grupo), existe normalmente uma alternativa semelhante e mais adequada (por exemplo, juntar-se a um grupo de caminhadas ou a um curso de ginástica).



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-4UjX-5R41Wt-meJ1Va-7wkA8V-oGXXy-6psje5-V4ifYs-7mnv5X-5ouajg | Maze Cheat | CC | 17.04.18 |
| Tim Melling | https://www.flickr.com/photos/timmelling/33726831296/in/photolist-AVqX6-n1t4zr-cWkvMu-vMT47y-4cjbZ-5q67Vu-5u6m3W-e1txb-cmk7Po-nDayxa-5BTna3-ascKsz-8MpF9G-pQ296j-9DD8kL-rmPL1N-VqrWXZ-8MpKnm-Vnnr2U-4GiPw7-8M3Hiz-8M6y3b-UorUXD-pQf7jB-pa5t5D-8MmHJi-8M3rkv-8D9czk-pQ29Qf-dnvCpP-i5Gm1W-VyqhfY-qM2gz8-VyqtQ1-8iUsC2-byZHtV-4kd6rm-dbSefZ-UqbhS8-4FMe3x-9QibET-37i2q-9SgU2f-rBA4g-bR88bi-5kJxvr-8hDDrz-72cvgS-uVj9TA/ | Ostrich with head in the sand | CC | 11.05.18 |

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 |
|------------------------------|---|-------------------------------|------------|------------------|
| Hanroanu | 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 | Land turtle | CC | 11.05.18 |
| Héctor de Pereda | https://www.flickr.com/photos/hdepereda/3032738118/in/faves-152721966@N08/ | Old woman in Toledo | CC | 11.05.18 |
| Thebmag | https://www.flickr.com/photos/thebmag/69691281/in/faves-152721966@N08/ | You'll Never Walk Alone (Y52) | CC | 11.05.18 |
| Juanedc | https://www.flickr.com/photos/juanedc/8327862567/in/photolist-dFUtpn-94CX8x-4NMVvt-3KzDaq-dFUtTH-dFZVMb-X7gBsJ-5355zt-bpfPnm-7XxSV1-W7bQZW-5g7v7x-5du8pQ-ToQrK-4jW1o1-b9F7nD-7kVtbm-eohf95-4XMnpt-acFAc-E4J1jh-5g7xtT-hLWgSB-4jW3zd-bCBf6d-4jRYQH-59t2AM-4omxsi-29GQPh-8qNEYf-Ji599-hoVxwN-eTqtFN-rvP1j-eTeb8H-atGe2-4RPQB5-aJgtUt-e7EpsH-eTdVPK-9LvRVx-8NFg3t-ErFNv-eQb9cE-6kcUKT-n5Zdb-4jizhb-7okaGR-MGHsW-bEvzJU | Le Penseur | CC | 11.05.18 |
| Mahir Uysal | https://unsplash.com/photos/os6KAkli1ic | No title | Free image | 11.05.18 |

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 |
|------------------------------|---|--|------------|------------------|
| Copanda_ | https://www.flickr.com/photos/copanda_v/41337228162/in/photolist-25YQ6Lo-YTdvTk-D4p8QX-22YMXBW-22NZveQ-24arTYG-23PemXA-24eTXca-25cnYjz-Yn4HX7-22SXJbf-23RTnfv-CFEDCz-23PwuZc-25d8dKj-JcEAdR-24ZhbPA-YYmm7K-23svJPP-YP3uqj-FA1BWm-G7BAGN-232dJiZ-Z5c6xs-23Yk4i3-22T868s-25dH1gJ-21frJyL-26SxayA-22bzoip-EurVoP-Yn5k99-22MdA5m-Ypgeke-DG55Pn-GEGVYS-25kvUCS-26qiwVX-24uANwY-26uayWy-XPrm4i-YKCauV-YHc6sj-Fq8BiU-XJyMCA-Jo5LBh-YHb9om-2343rot-2545SvD-22T81L2 | ホッキョクグマのデア | CC | 11.05.18 |
| Alessandro Desantis | https://unsplash.com/photos/9_9hzZVjV8s | A long-tusked elephant marching on a sunlit grassy plain | Free image | 11.05.18 |
| Quino AI | https://unsplash.com/photos/9bISF_Ay3MY | No title | Free image | 11.05.18 |
| Inês Ferreira | https://unsplash.com/photos/DYM_vBsosVA | No title | Free image | 11.05.18 |
| Anna Creech | https://www.flickr.com/photos/eclecticlibrarian/3104217151/in/faves-152721966@N08/ | Grandmother & Mom getting the food ready | CC | 11.05.18 |

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 |
|-------------------------------------|---|---|----------------|-------------------------|
| Tup Wanders | https://www.flickr.com/photos/tupwanders/4703506440/in/faves-152721966@N08/ | Groceries | CC | 11.05.18 |
| suencs2 | https://www.flickr.com/photos/47337808@N05/33100617160/in/faves-152721966@N08/ | 503386730 | CC | 11.05.18 |
| Jesse Wagstaff | https://www.flickr.com/photos/jesse/5401875544/in/faves-152721966@N08/ | Grandmothers | CC | 11.05.18 |
| Jaddy Liu | www.unsplash.com/photos/nk-xUZwSjR4 | man and woman standing surrounded by yellow flowers | CC | 31.08.2018 |