

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!



# Autoestima

---

# Autoestima: O que é isso?

---



# Autoestima: O que é isso?

---

- O valor que uma pessoa atribui a si própria



# Autoestima: O que é isso?

---

- O valor que uma pessoa atribui a si própria
- Avaliação subjetiva de si próprio



# Autoestima: O que é isso?

---

- O valor que uma pessoa atribui a si própria
- Avaliação subjetiva de si próprio
- Não tem nada a ver com a forma como os outros experienciam ou o avaliam



# O que é que caracteriza uma pessoa com autoestima elevada?

---



# Observável externamente

---

➤ Voz: ???

➤ Mímica/Gestos: ???

➤ Postura: ???



# Observável externamente

---

- **Voz:** clara, bem articulada e volume apropriado
- **Mímica/Gestos:** ???
- **Postura:** ???



# Observável externamente

---

- **Voz:** clara, bem articulada e volume apropriado
- **Mímica/Gestos:** contacto visual, usar gestos para dar ênfase ao discurso
- **Postura:** ???



# Observável externamente

---

- **Voz:** clara, bem articulada e volume apropriado
- **Mímica/Gestos:** contacto visual, usar gestos para dar ênfase ao discurso
- **Postura:** direita, ereta



# Exercício 1 – Postura

---

# Exercício 1 – Postura

---

Agora pode praticar a sua postura para uma autoestima positiva.  
Comece por:

# Exercício 1 – Postura

---

Agora pode praticar a sua postura para uma autoestima positiva.  
Comece por:

Levante-se (se necessário, permaneça sentado) e deixe-se “pendurar”.

# Exercício 1 – Postura

---

Agora pode praticar a sua postura para uma autoestima positiva. Comece por:

Levante-se (se necessário, permaneça sentado) e deixe-se “pendurar”.

Olhe para baixo, deixe os seus ombros e braços balançarem, descaídos ou arquear um pouco as costas.

# Exercício 1 – Postura

---

Agora pode praticar a sua postura para uma autoestima positiva.  
Comece por:

Levante-se (se necessário, permaneça sentado) e deixe-se “pendurar”.

Olhe para baixo, deixe os seus ombros e braços balançarem, descaídos ou arquear um pouco as costas.

Caminhe pela sala com esta postura!

# Exercício 1 – Postura

---

Agora pode praticar a sua postura para uma autoestima positiva.  
Comece por:

Levante-se (se necessário, permaneça sentado) e deixe-se “pendurar”.

Olhe para baixo, deixe os seus ombros e braços balançarem, descaídos ou arquear um pouco as costas.

Caminhe pela sala com esta postura!

Qual é a sensação?

# Exercício 1 – Postura

---

Agora tente ficar o mais alto e direito que puder, mas que seja ainda confortável para si. Imagine que está a esticar a cabeça em direção ao céu.

# Exercício 1 – Postura

---

Agora tente ficar o mais alto e direito que puder, mas que seja ainda confortável para si. Imagine que está a esticar a cabeça em direção ao céu.

Caminhe através da sala com esta postura!

# Exercício 1 – Postura

---

Agora tente ficar o mais alto e direito que puder, mas que seja ainda confortável para si. Imagine que está a esticar a cabeça em direção ao céu.

Caminhe através da sala com esta postura!

Qual é a sensação?

# Exercício 1 – Postura

---

- Com uma postura ereta não só parece mais confiante para o mundo exterior, mas também tem uma influência positiva na sua autoestima interior.

# Exercício 1 – Postura

---

- Com uma postura ereta não só parece mais confiante para o mundo exterior, mas também tem uma influência positiva na sua autoestima interior.
- Através da sua postura exterior pode ganhar uma nova atitude interior: uma linguagem corporal que irradia autoconfiança (em pé, direito, contacto visual, voz firme), propaga-se para dentro e reforça a sua autoconfiança.

# Exercício 1 – Postura

---

- Com uma postura ereta não só parece mais confiante para o mundo exterior, mas também tem uma influência positiva na sua autoestima interior.
- Através da sua postura exterior pode ganhar uma nova atitude interior: uma linguagem corporal que irradia autoconfiança (em pé, direito, contacto visual, voz firme), propaga-se para dentro e reforça a sua autoconfiança.
- O que inicialmente começa como um “encenação” torna-se uma verdadeira atitude interior!

# O que não se observa diretamente

---



# O que não se observa diretamente

---

- Confiança nas próprias capacidades



# O que não se observa diretamente

---

- Confiança nas próprias capacidades
- Aceitação dos erros/falhas, sem se isolar, ruminar ou desvalorizar-se



# O que não se observa diretamente

---

- Confiança nas próprias capacidades
- Aceitação dos erros/falhas, sem se isolar, ruminar ou desvalorizar-se
- Introspectivo, pronto a aprender (também os erros / falhas)



# O que não se observa diretamente

---

- Confiança nas próprias capacidades
- Aceitação dos erros/falhas, sem se isolar, ruminar ou desvalorizar-se
- Introspetivo, pronto a aprender (também os erros / falhas)
- Atitude positiva para consigo próprio, por exemplo, elogiando-se a si próprio quando tem sucesso



# O que não se observa diretamente

- Confiança nas próprias capacidades
- Aceitação dos erros/falhas, sem se isolar, ruminar ou desvalorizar-se
- Introspetivo, pronto a aprender (também os erros / falhas)
- Atitude positiva para consigo próprio, por exemplo, elogiando-se a si próprio quando tem sucesso



Até que ponto é  
que pode fazer  
isto?

# Autoestima + Envelhecimento

---



# Existem diferentes opiniões sobre o envelhecimento...

---

Ingmar Bergmann  
(Director)



Joan Collins  
(Atriz)



# Existem diferentes opiniões sobre o envelhecimento...

---

Ingmar Bergmann  
(Director)



“A velhice é como escalar uma montanha. Quanto mais alto se chega, mais cansado e sem fôlego se fica, mas as suas vistas tornam-se mais extensas.”

Joan Collins  
(Atriz)



# Existem diferentes opiniões sobre o envelhecimento...

---

Ingmar Bergmann  
(Director)



“A velhice é como escalar uma montanha. Quanto mais alto se chega, mais cansado e sem fôlego se fica, mas as suas vistas tornam-se mais extensas.”

Joan Collins  
(Atriz)

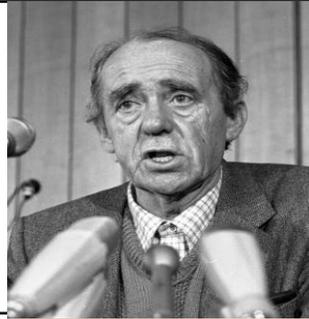


"A idade é apenas um número. É totalmente irrelevante, a menos que seja, uma garrafa de vinho."

# Existem diferentes opiniões sobre o envelhecimento...

---

Heinrich Böll  
(Ator)



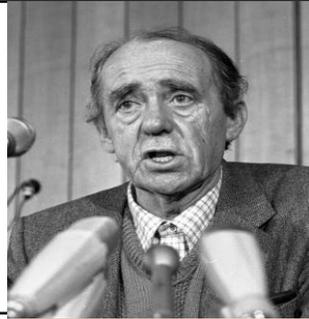
Jeanne Moreau  
(Atriz)



# Existem diferentes opiniões sobre o envelhecimento...

---

Heinrich Böll  
(Ator)



“O quão você envelheceu pode ser visto nos rostos daqueles que conheceu jovem.”

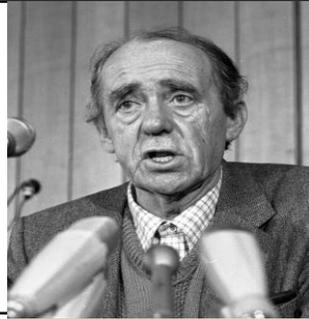
Jeanne Moreau  
(Atriz)



# Existem diferentes opiniões sobre o envelhecimento...

---

Heinrich Böll  
(Ator)



“O quão você envelheceu pode ser visto nos rostos daqueles que conheceu jovem.”

Jeanne Moreau  
(Atriz)



“Pessoas velhas são como museus – visitados não por causa da fachada, mas por causa dos tesouros armazenados no seu interior.”

# Existem diferentes opiniões sobre o envelhecimento...

---

Heinrich Böll  
(Ator)



“O quão você envelheceu pode ser visto nos rostos daqueles que conheceu jovem.”

Jeanne Moreau  
(Atriz)



“Pessoas velhas são como museus – visitados não por causa da fachada, mas por causa dos tesouros armazenados no seu interior.”

Como vê o envelhecimento?

# Tem apenas a idade que sente?

---



# Tem apenas a idade que sente?

---

- Na nossa cultura, o foco está frequentemente em tentar permanecer jovem.



# Tem apenas a idade que sente?

- Na nossa cultura, o foco está frequentemente em tentar permanecer jovem.
- Somos constantemente invadidos com publicidade sobre como permanecer “jovens” e “atraentes”.



# Tem apenas a idade que sente?

- Na nossa cultura, o foco está frequentemente em tentar permanecer jovem.
- Somos constantemente invadidos com publicidade sobre como permanecer “jovens” e “atraentes”.
- Como resultado, muitas vezes só prestamos atenção aos aspetos negativos do envelhecimento. Rugas e outras marcas do envelhecimento, que podem acrescentar carácter, são assim vistos como um problema.



# Tem apenas a idade que sente?

- Na nossa cultura, o foco está frequentemente em tentar permanecer jovem.
- Somos constantemente invadidos com publicidade sobre como permanecer “jovens” e “atraentes”.
- Como resultado, muitas vezes só prestamos atenção aos aspetos negativos do envelhecimento. Rugas e outras marcas do envelhecimento, que podem acrescentar carácter, são assim vistos como um problema.



Está familiarizado com isto?

# Atitudes em relação ao envelhecimento

---

- As pessoas com depressão tendem a comparar-se com o seu antigo (supostamente melhor) Eu ou a romantizar o seu passado.



# Atitudes em relação ao envelhecimento

- As pessoas com depressão tendem a comparar-se com o seu antigo (supostamente melhor) Eu ou a romantizar o seu passado.

## Exemplo:

“Eu costumava ser muito mais bonita.”

“Quando eu era jovem, costumava ter muito mais energia.”



# Atitudes em relação ao envelhecimento

- As pessoas com depressão tendem a comparar-se com o seu antigo (supostamente melhor) Eu ou a romantizar o seu passado.

## Exemplo:

“Eu costumava ser muito mais bonita.”

“Quando eu era jovem, costumava ter muito mais energia.”



Mesmo que estes pensamentos sejam verdade, será que são úteis?

# Atitudes em relação ao envelhecimento

---

➤ NÃO!



# Atitudes em relação ao envelhecimento

---

- NÃO!
- Ao fazer comparações com o seu eu “mais jovem”, aspetos da velhice e envelhecimento que são positivos e até belos são facilmente esquecidos!



# Atitudes em relação ao envelhecimento

---

- NÃO!
- Ao fazer comparações com o seu eu “mais jovem”, aspetos da velhice e envelhecimento que são positivos e até belos são facilmente esquecidos!
- Vamos tirar um momento para tentar identificar os aspetos positivos do envelhecimento.



# Envelhecimento

---

Quais são, na sua opinião, os aspetos positivos de se envelhecer?



# Envelhecimento

---

Quais são, na sua opinião, os aspectos positivos de se envelhecer?

- Acumulação de conhecimentos gerais (sabedoria)



# Envelhecimento

---

Quais são, na sua opinião, os aspetos positivos de se envelhecer?

- Acumulação de conhecimentos gerais (sabedoria)
- Uma perspetiva de vida diferente (experiência)

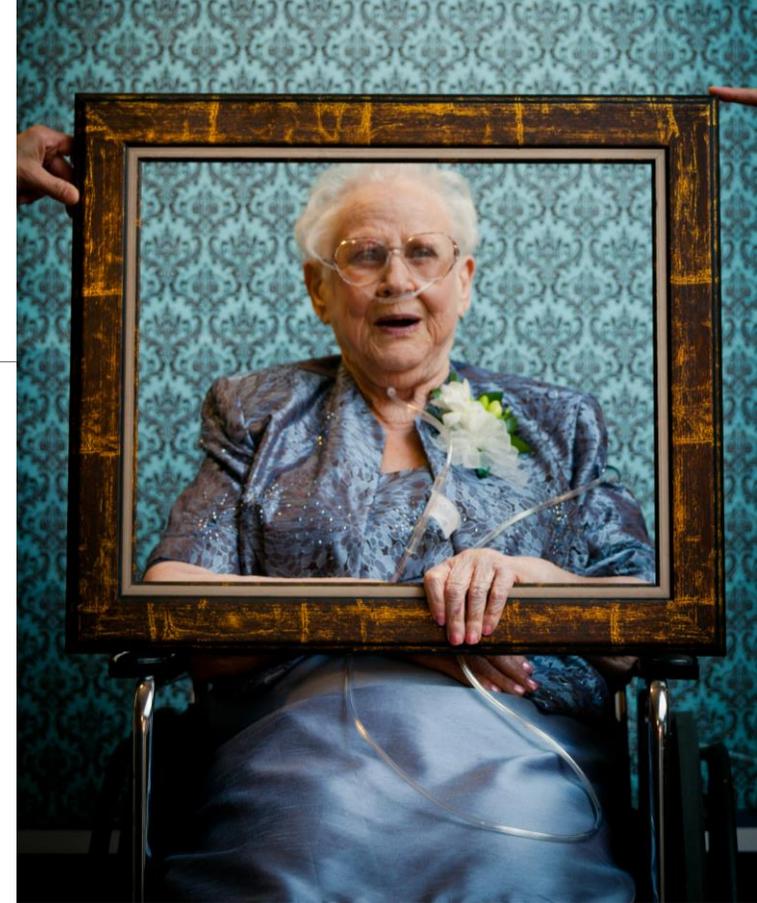


# Envelhecimento

---

Quais são, na sua opinião, os aspetos positivos de se envelhecer?

- Acumulação de conhecimentos gerais (sabedoria)
- Uma perspetiva de vida diferente (experiência)
- Para alguns: tornar-se avô/avó (o papel diferente do de um pai)



# Envelhecimento

---

Quais são, na sua opinião, os aspetos positivos de se envelhecer?

- Acumulação de conhecimentos gerais (sabedoria)
- Uma perspetiva de vida diferente (experiência)
- Para alguns: tornar-se avô/avó (o papel diferente do de um pai)
- Menos pressão sobre o seu desempenho



# Envelhecimento

---

Quais são, na sua opinião, os aspetos positivos de se envelhecer?

- Acumulação de conhecimentos gerais (sabedoria)
- Uma perspetiva de vida diferente (experiência)
- Para alguns: tornar-se avô/avó (o papel diferente do de um pai)
- Menos pressão sobre o seu desempenho
- Mais liberdade para fazer o que quiser com o seu tempo
- ...entre outras coisas!



# Autoestima e Imagem Mental

---

- O humor é influenciado pelas experiências, pensamentos, linguagem corporal e também pelas imagens mentais.

# Autoestima e Imagem Mental

---

- O humor é influenciado pelas experiências, pensamentos, linguagem corporal e também pelas imagens mentais.
- Por exemplo, várias pessoas com depressão relatam que associam determinadas imagens ou metáforas à depressão.

# Autoestima e Imagem Mental

---

- O humor é influenciado pelas experiências, pensamentos, linguagem corporal e também pelas imagens mentais.
- Por exemplo, várias pessoas com depressão relatam que associam determinadas imagens ou metáforas à depressão.
- Algumas destas imagens mentais podem também ter um impacto negativo sobre a autoimagem.

# Autoestima e Imagem Mental

---

- O humor é influenciado pelas experiências, pensamentos, linguagem corporal e também pelas imagens mentais.
- Por exemplo, várias pessoas com depressão relatam que associam determinadas imagens ou metáforas à depressão.
- Algumas destas imagens mentais podem também ter um impacto negativo sobre a autoimagem.

Está familiarizado com essas imagens mentais?

# Exercício 2

---

O exercício que se segue pode ajudar a mudar as imagens negativas de si próprio.

# Exercício 2

---

O exercício que se segue pode ajudar a mudar as imagens negativas de si próprio.

- Cuidado! Este exercício não é assim tão fácil. É um exercício que abrange uma forma de pensar completamente diferente! Experimente - depois pode decidir se isso o pode ajudar.

# Exercício de Imaginação

---

Este exercício é sobre a transformação das imagens mentais negativas de si próprio.



# Exercício de Imaginação

Passo 1: Como se imagina ou visualiza, quando se sente deprimido?

Feche os olhos e pense numa imagem ou metáfora que pode usar para se caracterizar a si próprio, ou uma que sinta que é apropriada para si.



# Exercício de Imaginação

Passo 2: O que seria uma imagem mais positiva de si mesmo?

Feche novamente os olhos. Tente encontrar uma imagem/metáfora mais agradável. Poderia ser uma imagem numa versão mais positiva de si, um animal, ou um objeto. Sinta-se à vontade para escolher o que quiser. Deixe a sua imaginação correr livremente de forma a gerar imagens mentais positivas e fortes!



# Exercício de Imaginação

---

Passo 3: Transformar a imagem negativa



# Exercício de Imaginação

---

**Exemplo:** Imagine uma cria feia e indefesa a tornar-se lentamente numa águia orgulhosa, que ninguém pode atingir.



# Exercício de Imaginação

---

**Exemplo:** Imagine uma cria feia e indefesa a tornar-se lentamente numa águia orgulhosa, que ninguém pode atingir.



# Exercício de Imaginação

---

**Exemplo:** Imagine uma cria feia e indefesa a tornar-se lentamente numa águia orgulhosa, que ninguém pode atingir.



# Exercício de Imaginação

---

**Exemplo:** Uma estátua de aspeto triste torna-se o Super-Homem, que pode proteger-se a si próprio e aos outros de todas as coisas negativas da vida.



# Exercício de Imaginação

---

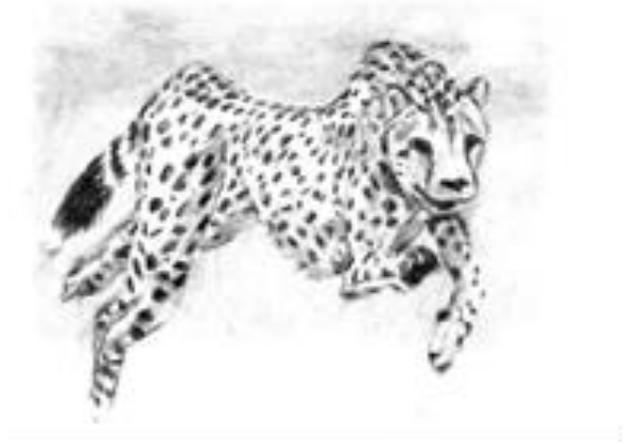
**Exemplo:** Um caracol transforma-se num cavalo que cavalga fortemente e orgulhosamente através da vida.



# Exercício de Imaginação

---

**Exemplo:** Um peixe feio, ignorado e desprezado por todos, transforma-se numa chita rápida e forte.



# Exercício de Imaginação

---

**Cuidado!** Ao completar estes exercícios, é importante desenvolver as suas próprias imagens mentais pessoais. Não é necessário ser o Super-Homem ou um cavalo. Talvez queira imaginar uma imagem completamente diferente ou antes uma versão mais confiante de si próprio...

# Exercício de Imaginação

---



## Passo 3: Transformar a imagem negativa

- Feche novamente os olhos. Transforme as imagens negativas em algo belo, forte e/ou orgulhoso.

# Exercício de Imaginação

---



## Passo 3: Transformar a imagem negativa

- Feche novamente os olhos. Transforme as imagens negativas em algo belo, forte e/ou orgulhoso.
- Tente imaginar a imagem positiva com o mesmo número de detalhes, o mais pormenorizado possível.

# Exercício de Imaginação



## Passo 3: Transformar a imagem negativa

- Feche novamente os olhos. Transforme as imagens negativas em algo belo, forte e/ou orgulhoso.
- Tente imaginar a imagem positiva com o mesmo número de detalhes, o mais pormenorizado possível.

**Cuidado!** O objetivo não é suprimir as imagens negativas - mas sim, transformar. Da mesma forma que uma feia pintura ainda pode tornar-se numa bela obra de arte, quando é embelezada ou pintada por cima.

# Exercício de Imaginação

---

Quando tiver mentalmente completa a transformação, assuma uma postura de autoestima positiva:

- Estique os ombros para trás e empurre o peito para a frente
- Estique o topo da sua cabeça em direção ao céu



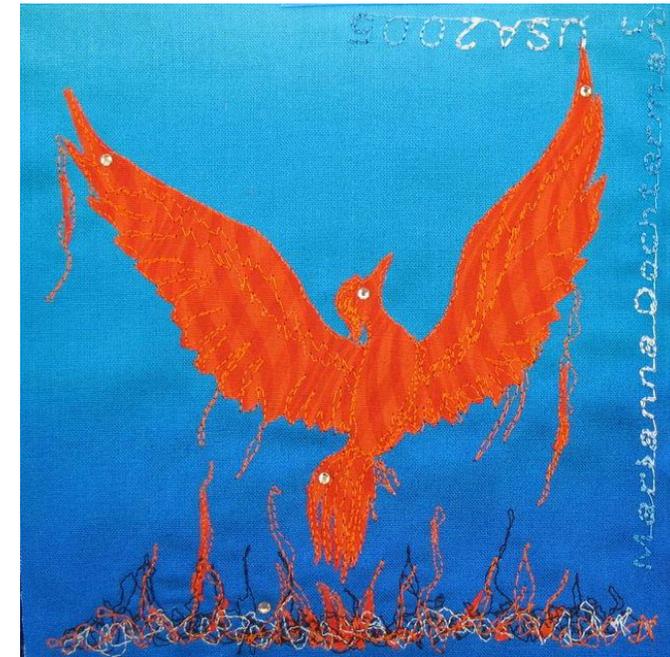
# Exercício de Imaginação

---

Quando tiver mentalmente completa a transformação, assuma uma postura de autoestima positiva:

- Estique os ombros para trás e empurre o peito para a frente
- Estique o topo da sua cabeça em direção ao céu

Torne-se mais alto à medida que imagina elevar-se como uma Fênix das cinzas!



# Exercício de Imaginação

---

Um passo mais além - pode também pensar em afirmações positivas para acompanhar a sua imagem mental, como por exemplo “**Estou autorizado a ser forte e orgulhoso**” (pode parecer estranho, desagradável ou mesmo embaraçoso no início devido a crenças como, “O auto elogio não é elogiar tudo”, etc.).



# Exercício de Imaginação

---

Até que ponto foi capaz de se envolver no exercício?

Sentiu-se estranho?

# Exercício de Imaginação

---

Até que ponto foi capaz de se envolver no exercício?

Sentiu-se estranho?

- Claro que nem este pequeno exercício, nem os outros exercícios apresentados no módulo, podem reduzir a depressão crónica e profunda num instante! Isto requer prática regular e tempo.

# Exercício de Imaginação

---

Até que ponto foi capaz de se envolver no exercício?

Sentiu-se estranho?

- Claro que nem este pequeno exercício, nem os outros exercícios apresentados no módulo, podem reduzir a depressão crônica e profunda num instante! Isto requer prática regular e tempo.
- No entanto, estudos demonstraram que os exercícios que envolvem as imagens mentais e a postura têm um efeito muito positivo sobre o humor quando usado regularmente. Isto não acontece da noite para o dia - experimente!

# Ideias Chave

---





# Ideias Chave

---

- A autoestima é o *valor* que uma pessoa coloca sobre *ela própria*.



# Ideias Chave

---

- A autoestima é o *valor* que uma pessoa coloca sobre *ela própria*.
- Pense nas imagens mentais que tem de si próprio. Tente encontrar uma imagem positiva e forte de si mesmo.



# Ideias Chave

---

- A autoestima é o *valor* que uma pessoa coloca sobre *ela própria*.
- Pense nas imagens mentais que tem de si próprio. Tente encontrar uma imagem positiva e forte de si mesmo.
- Trabalhe a consciencialização de forma equilibrada; por exemplo, pode manter um diário de alegria.



# Ideias Chave

---

- A autoestima é o *valor* que uma pessoa coloca sobre *ela própria*.
- Pense nas imagens mentais que tem de si próprio. Tente encontrar uma imagem positiva e forte de si mesmo.
- Trabalhe a consciencialização de forma equilibrada; por exemplo, pode manter um diário de alegria.
- Quando se compara com os outros ou com o seu Eu mais jovem, tente ser justo! Considere também os aspetos positivos de envelhecer.

# Trabalho de Casa: A história de uma contagem...

---



... ele tornou-se muito, muito velho, porque era um apreciador da vida, por excelência. Ele nunca saía de casa sem um punhado de feijões no bolso. Fazia-se acompanhar dos seus feijões para que pudesse notar mais conscientemente os momentos maravilhosos do seu dia e no final os pudesse contabilizar. Por cada momento positivo que experienciasse ao longo do dia – por exemplo, uma conversa amigável na rua, uma pessoa a rir-se, uma deliciosa refeição, um simples cigarro, um lugar sombreado no calor do meio-dia, um bom copo de vinho – para tudo o que agradava os seus sentidos, ele movia um feijão do bolso do casaco direito para o esquerdo. Às vezes, ele movia dois ou três feijões ao mesmo tempo. À noite, já em casa, ele contava os feijões do bolso esquerdo e comemorava por longos minutos, recordando cada bom momento. Desta forma, ele lembrava-se de quantos momentos agradáveis ele experienciou ao longo daquele dia, tornando-o verdadeiramente feliz. E mesmo nos dias em que ele contava apenas um feijão, o dia foi bem-sucedido. Valeu a pena viver.



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](http://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	<a href="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">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</a>	Wanna get lost?	CC	17.04.18
Robbie	<a href="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">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</a>	Maze Cheat	CC	17.04.18
Calsidyrose	<a href="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">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</a>	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](http://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
FuFu Wolf	<a href="https://www.flickr.com/photos/fufuwolf/6533892673/in/photolist-aXnUDX-aJdoEV-aQE7qt-j1gH3J-2WNNyD-5tjZz3-bHqe2c-8oeToU-ndCnA8-77xub1-4zxSfT-qbssv-nccfCE-qbsvg-nvrzmk-6Mf2gY-5XFDwW-54j5si-5aewgA-4QG86V-fS9uoR-5acPuf-dxhVgC-27iaN31-23StCHW-9N2x9q-31ZjZi-6Z7WVw-8cz7fL-aQZ1H-cqerRo-63YPJ2-oNCWsX-GRP2jt-5aacBx-5a8eCc-5af5CA-5adqkb-5aaouF-ZNGnPP-5a7Ym4-CuRWRh-9Ziy7V-8NMtD2-5hEitS-6v4MLs-omutEB-B657K-bNyueV-6HNwU7">https://www.flickr.com/photos/fufuwolf/6533892673/in/photolist-aXnUDX-aJdoEV-aQE7qt-j1gH3J-2WNNyD-5tjZz3-bHqe2c-8oeToU-ndCnA8-77xub1-4zxSfT-qbssv-nccfCE-qbsvg-nvrzmk-6Mf2gY-5XFDwW-54j5si-5aewgA-4QG86V-fS9uoR-5acPuf-dxhVgC-27iaN31-23StCHW-9N2x9q-31ZjZi-6Z7WVw-8cz7fL-aQZ1H-cqerRo-63YPJ2-oNCWsX-GRP2jt-5aacBx-5a8eCc-5af5CA-5adqkb-5aaouF-ZNGnPP-5a7Ym4-CuRWRh-9Ziy7V-8NMtD2-5hEitS-6v4MLs-omutEB-B657K-bNyueV-6HNwU7</a>	Finanzen-EZB-Euro	CC	14.06.18
Johanan Ottensooser	<a href="https://www.flickr.com/photos/oatsandsugar/6096119614/in/photolist-ahGcYA-7PXsYQ-6gGJ1t-QJnPZJ-dec23W-kQueYQ-bkcFhj-5LWCjv-bHX3K2-coRCeS-coRBWG-coRDcs-gTpRmB-q5cova-e3QFci-e3MYVa-gTpJ7Z-gTpDSh-q5atKK-5YkHKM-5Y4WSA-bkcD2Q-rGEEG-a1UTH4-9NE5dm-by7z8M-QJnRn3-9VNCa8-coRPLJ-kbKy5-5ZGEPu-iyqDv8-56nyUC-9jDDLv-bkcGWQ-nhV4QH-nzpWZT-e3TFKd-q53yFQ-qmq3T6-ppBKJL-qjk8iA-qmqBbH-e3TChA-gTpaJo-XvegkS-gTpeui-rZcCC-pEnVGM-9vHUDH">https://www.flickr.com/photos/oatsandsugar/6096119614/in/photolist-ahGcYA-7PXsYQ-6gGJ1t-QJnPZJ-dec23W-kQueYQ-bkcFhj-5LWCjv-bHX3K2-coRCeS-coRBWG-coRDcs-gTpRmB-q5cova-e3QFci-e3MYVa-gTpJ7Z-gTpDSh-q5atKK-5YkHKM-5Y4WSA-bkcD2Q-rGEEG-a1UTH4-9NE5dm-by7z8M-QJnRn3-9VNCa8-coRPLJ-kbKy5-5ZGEPu-iyqDv8-56nyUC-9jDDLv-bkcGWQ-nhV4QH-nzpWZT-e3TFKd-q53yFQ-qmq3T6-ppBKJL-qjk8iA-qmqBbH-e3TChA-gTpaJo-XvegkS-gTpeui-rZcCC-pEnVGM-9vHUDH</a>	Super Grandpa	CC	03.09.18
Martin Reti	<a href="https://www.flickr.com/photos/martinreti/6821660306/in/photolist-boNMWS-ezhdQZ-66mqz1-6zbSxq-cBGJej-4Hixb-PDPxUF-4RrqmV-8qwdVa-iHhLS-GoS4ug-HNjo2v-bCAn2h-8qwezH-iHhQS-a2o8Cc-nsK1Yc-c3bA8U-i9WQt-8N4x65-HHKDrE-8qzmAj-8qzmg1-eHWeV9-83xbtb-f41vA7-c3bzsu-81L6QF-c3bErW-VXdGwE-fPYiWu-LvpbG-gXj9oH-bRv5TT-cDXD19-dngpLU-bRv4rT-9LLkNF-8yqHQQ-s9wxyn-81L8dP-ddihCg-81PsWu-iYzHwn-81Pg1u-cAs89E-cpqUfo-4NDeE7-bCuRLa-bToexF">https://www.flickr.com/photos/martinreti/6821660306/in/photolist-boNMWS-ezhdQZ-66mqz1-6zbSxq-cBGJej-4Hixb-PDPxUF-4RrqmV-8qwdVa-iHhLS-GoS4ug-HNjo2v-bCAn2h-8qwezH-iHhQS-a2o8Cc-nsK1Yc-c3bA8U-i9WQt-8N4x65-HHKDrE-8qzmAj-8qzmg1-eHWeV9-83xbtb-f41vA7-c3bzsu-81L6QF-c3bErW-VXdGwE-fPYiWu-LvpbG-gXj9oH-bRv5TT-cDXD19-dngpLU-bRv4rT-9LLkNF-8yqHQQ-s9wxyn-81L8dP-ddihCg-81PsWu-iYzHwn-81Pg1u-cAs89E-cpqUfo-4NDeE7-bCuRLa-bToexF</a>	Spatz in der Hand	CC	14.06.18

As imagens utilizadas neste módulo são reproduzidas com permissão indirecta (licença creative commons) ou directa dos artistas listados abaixo, pelos quais gostaríamos de expressar a nossa gratidão! Uma lista completa pode ser obtida através do site [www.uke.de/MCT](http://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
Olisplanet	<a href="https://www.flickr.com/photos/olisplanet/6100389341/in/photolist-ai56dz-Ugipzq-UQkxZA-UYrSwa-TWrX2z-pPbyLa-USmxz9-8zLDr8-qNB2Sw-S7o9tp-cWdzfh-adESjv-To9DEM-UrExf6-cXdPgN-ekBEY7-UCqZaA-TeTV23-VibtkN-pw8bDb-asSpQc-WyDDVx-bUJvh5-nsaDTm-h4NPtp-hUqqa8-psogtB-oziz4t-5otpB6-9nscgw-UxLSiN-eJchKZ-okLaNr-2758QiY-29zWSD-oYoXEk-nEJQ89-ocEACQ-5d7Gky-qB5s2i-VMvQim-WbyUyq-WzsuEj-bXJUqd-W8rfdS-Utpgi3-RSkgo-cSkbLo-s6sdyA-QkmoFh">https://www.flickr.com/photos/olisplanet/6100389341/in/photolist-ai56dz-Ugipzq-UQkxZA-UYrSwa-TWrX2z-pPbyLa-USmxz9-8zLDr8-qNB2Sw-S7o9tp-cWdzfh-adESjv-To9DEM-UrExf6-cXdPgN-ekBEY7-UCqZaA-TeTV23-VibtkN-pw8bDb-asSpQc-WyDDVx-bUJvh5-nsaDTm-h4NPtp-hUqqa8-psogtB-oziz4t-5otpB6-9nscgw-UxLSiN-eJchKZ-okLaNr-2758QiY-29zWSD-oYoXEk-nEJQ89-ocEACQ-5d7Gky-qB5s2i-VMvQim-WbyUyq-WzsuEj-bXJUqd-W8rfdS-Utpgi3-RSkgo-cSkbLo-s6sdyA-QkmoFh</a>	Kleine Schnecke	CC	14.06.18
Paul Csogi	<a href="https://unsplash.com/photos/wgLPy2YBXuc">https://unsplash.com/photos/wgLPy2YBXuc</a>	No title	Free Image	14.06.18
Ben Northern	<a href="https://www.flickr.com/photos/bnorthern/218867619/in/photolist-kkKHD-7qpZxj-8WCHg-73MBcf-qCPTdm-73MAJo-boqvqz-4aMg3-Nxev8-diULjG-iHkKgJ-UwBvjs-9PdUv9-5UDsqB-73MATU-Du9Ys-57ptxv-e2RXCa-4aMpG-9YN2A1-9dswka-4rCVdq-hzQFj-angBr-b1BCR6-9mb54L-4aMjr-5kYABR-3ctKKC-a8rYC-7jeSEt-57x82b-teZ8h-6u1tA-6HZJwG-fASpk8-poXi1S-4CLzAG-8sergi-Je6f6-7J6R9Q-27nLgPb-6rP6m3-4aMY3-4U1p7U-4aMAu-op3cB-yrCmH-4aLwG-4aLW2">https://www.flickr.com/photos/bnorthern/218867619/in/photolist-kkKHD-7qpZxj-8WCHg-73MBcf-qCPTdm-73MAJo-boqvqz-4aMg3-Nxev8-diULjG-iHkKgJ-UwBvjs-9PdUv9-5UDsqB-73MATU-Du9Ys-57ptxv-e2RXCa-4aMpG-9YN2A1-9dswka-4rCVdq-hzQFj-angBr-b1BCR6-9mb54L-4aMjr-5kYABR-3ctKKC-a8rYC-7jeSEt-57x82b-teZ8h-6u1tA-6HZJwG-fASpk8-poXi1S-4CLzAG-8sergi-Je6f6-7J6R9Q-27nLgPb-6rP6m3-4aMY3-4U1p7U-4aMAu-op3cB-yrCmH-4aLwG-4aLW2</a>	Superman	CC	15.06.18
Cowboy Dave	<a href="https://www.flickr.com/photos/8494589@N06/2042560585">https://www.flickr.com/photos/8494589@N06/2042560585</a>	Proud	CC	15.06.18
6ustav0	<a href="https://www.flickr.com/photos/9700021@N07/727938288/in/photostream/">https://www.flickr.com/photos/9700021@N07/727938288/in/photostream/</a>	Fenix 002	CC	15.06.18
futureatlas.com	<a href="https://www.flickr.com/photos/87913776@N00/1645381089">https://www.flickr.com/photos/87913776@N00/1645381089</a>	Sad statue in Reykjavik	CC	14.06.18

As imagens utilizadas neste módulo são reproduzidas com permissão indirecta (licença creative commons) ou directa dos artistas listados abaixo, pelos quais gostaríamos de expressar a nossa gratidão! Uma lista completa pode ser obtida através do site [www.uke.de/MCT](http://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
Jacque fresco	<a href="https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Jeanne_Moreau#/media/File:Jeanne_Moreau.jpg">https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Jeanne_Moreau#/media/File:Jeanne_Moreau.jpg</a>	Jeanne Moreau and Amos Gitai during filming of <i>Plus Tard</i> , 2008	Free image	29.05.18
Christian Newman	<a href="https://unsplash.com/photos/o1PKM7-8AH4">https://unsplash.com/photos/o1PKM7-8AH4</a>	Elderly woman with care worn face laughs in black and white photo	Free image	29.05.18
---	reproduced with kind permission by <a href="http://rockypointcollectibles.easystorecreator.net/">rockypointcollectibles.easystorecreator.net/</a>	---	reproduced with kind permission by <a href="http://rockypointcollectibles.easystorecreator.net/">rockypointcollectibles.easystorecreator.net/</a>	---
Jacque fresco	<a href="https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Jeanne_Moreau#/media/File:Jeanne_Moreau.jpg">https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Jeanne_Moreau#/media/File:Jeanne_Moreau.jpg</a>	Jeanne Moreau and Amos Gitai during filming of <i>Plus Tard</i> , 2008	CC	15.06.18

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](http://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
Bundesarchiv	<a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Heinrich_B%C3%B6ll#/media/File:Bundesarchiv_B_145_Bild-F062164-0004,_Bonn,_Heinrich_B%C3%B6ll.jpg">https://de.wikipedia.org/wiki/Heinrich_B%C3%B6ll#/media/File:Bundesarchiv_B_145_Bild-F062164-0004,_Bonn,_Heinrich_B%C3%B6ll.jpg</a>	Heinrich Böll (1981)	CC	15.06.18
Joost Evers	<a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Ingmar_Bergman#/media/File:Ingmar_Bergman_(1966).jpg">https://de.wikipedia.org/wiki/Ingmar_Bergman#/media/File:Ingmar_Bergman_(1966).jpg</a>	Ingmar Bergman, 1966	CC	15.06.18
Frantogian	<a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Joan_Collins#/media/File:Joan_Collins_-_Monte-Carlo_Television_Festival.jpg">https://de.wikipedia.org/wiki/Joan_Collins#/media/File:Joan_Collins_-_Monte-Carlo_Television_Festival.jpg</a>	Joan Collins beim Monte-Carlo Television Festival (2012)	CC	15.06.18
Super Bejing	<a href="https://www.flickr.com/photos/99127930@N03/9353764219/in/photolist-ffyudT-nbtXs5-bakHe8-aiz9xk-Swpkx-aEXQPZ-8HRM9n-aEXRnM-fsyo7-oWFQLJ-65KMCN-JbTymp-ojbSha-8jmZCh-z363ec-aiBW2E-aiA3H4-onagLr-bAZkb7-on9uFu-ajbyG6-5HLGu6-4y2Qbp-xPgk91-qpXcxQ-7B5cZu-pST9jE-pdGjg6-m1Sj1p-2WFTJV-JdBbcY-7TGF1z-bakFNp-86aXyE-jD96uD-287kRUX-7p4uJz-287kSic-86aTaA-81BWWi-45vBVj-mQzGe7-83Viqm-oWMjJZ-akbUju-acbwzf-j1g4xR-axvLEH-8HuSTz-acbFWL">https://www.flickr.com/photos/99127930@N03/9353764219/in/photolist-ffyudT-nbtXs5-bakHe8-aiz9xk-Swpkx-aEXQPZ-8HRM9n-aEXRnM-fsyo7-oWFQLJ-65KMCN-JbTymp-ojbSha-8jmZCh-z363ec-aiBW2E-aiA3H4-onagLr-bAZkb7-on9uFu-ajbyG6-5HLGu6-4y2Qbp-xPgk91-qpXcxQ-7B5cZu-pST9jE-pdGjg6-m1Sj1p-2WFTJV-JdBbcY-7TGF1z-bakFNp-86aXyE-jD96uD-287kRUX-7p4uJz-287kSic-86aTaA-81BWWi-45vBVj-mQzGe7-83Viqm-oWMjJZ-akbUju-acbwzf-j1g4xR-axvLEH-8HuSTz-acbFWL</a>	Barbie Basic	CC	15.06.18

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](http://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
Classic Film	<a href="https://www.flickr.com/photos/29069717@N02/16023768004/in/photolist-qiJaKy-UJvWZB-45afe2-CpT6s1-9xLSu6-7dKEyr-BuNCQr-fBhVk1-ibr4Ah-Vag8tb-rqKL2Z-vedzAc-nuWWeM-jbWnQK-bmTMOB-c5zE3j-nM9AJ6-s7nurP-kHpoo7-dxpM1p-qxTVq9-qpXZY9-ouWsr9-8LtgY-5DRPPA-nxuyrV-RLDjT3-p9gXn6-5TBJnA-x4sz5q-5AKEPx-fwxHkh-7T3Q6R-qDTeB1-ngySw3-jxVhVS-aegTY3-944qeV-7pwTcc-pvPbQc-WFaHzW-jDUdUH-aN6J2p-p9gXwz-kFxrB6-RNgNS2-oZyyj6-nyJ2kV-8dGGxU-p8DLbW">https://www.flickr.com/photos/29069717@N02/16023768004/in/photolist-qiJaKy-UJvWZB-45afe2-CpT6s1-9xLSu6-7dKEyr-BuNCQr-fBhVk1-ibr4Ah-Vag8tb-rqKL2Z-vedzAc-nuWWeM-jbWnQK-bmTMOB-c5zE3j-nM9AJ6-s7nurP-kHpoo7-dxpM1p-qxTVq9-qpXZY9-ouWsr9-8LtgY-5DRPPA-nxuyrV-RLDjT3-p9gXn6-5TBJnA-x4sz5q-5AKEPx-fwxHkh-7T3Q6R-qDTeB1-ngySw3-jxVhVS-aegTY3-944qeV-7pwTcc-pvPbQc-WFaHzW-jDUdUH-aN6J2p-p9gXwz-kFxrB6-RNgNS2-oZyyj6-nyJ2kV-8dGGxU-p8DLbW</a>	Classic Film Vintage 1966 Hair Beauty Ad, Clairol Loving Care Hair Color, "Hate That Gray? Wash It Away!"	CC	15.06.18
Brandon Warren	<a href="https://www.flickr.com/photos/brandoncwarren/4905494614/">https://www.flickr.com/photos/brandoncwarren/4905494614/</a>	Matriarchal Love	CC	15.06.18
Marianna	<a href="https://www.flickr.com/photos/97021901@N00/5019550/sizes/o/">https://www.flickr.com/photos/97021901@N00/5019550/sizes/o/</a>	mvbird	CC	19.06.18
Fiona Braun	----	Zeichnungen von Küken, kleine Ente und Adler für Imagery Rescripting Manual angefertigt.	---	---

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](http://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".

<b>Nome do fotógrafo ou artista</b>	<b>Fonte</b>	<b>Nome da imagem</b>	<b>Licença</b>	<b>Data do download</b>
Ivan Jevtic	<a href="https://unsplash.com/photos/p7mo8-CG5Gs">https://unsplash.com/photos/p7mo8-CG5Gs</a>	Charming red rose photo	Free Image	05.02.19
Aaron Burden	<a href="https://unsplash.com/photos/Bn2rzIYM53g">https://unsplash.com/photos/Bn2rzIYM53g</a>	Fall maple tree photo	Free Image	05.02.19