

Bem-Vindo ao

Treino Metacognitivo – Prata

(MCT-Silver)



Treino Metacognitivo

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



Treino Metacognitivo

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

Cognição: palavra de origem latina, significa “pensar”



Treino Metacognitivo

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

Cognição: palavra de origem latina, significa “pensar”

Meta + Cognição: “pensar sobre o próprio pensamento”

Treino Metacognitivo



Treino Metacognitivo



Perspetiva Segundo
os olhos de um
pássaro



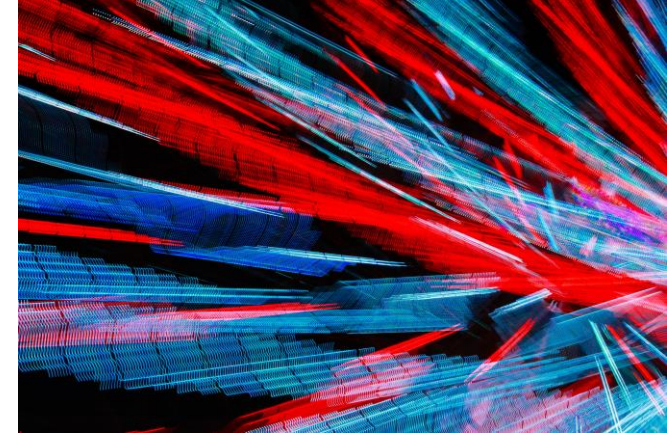
Porquê o Treino Metacognitivo?

- A maioria das pessoas com o diagnóstico de depressão apresenta sintomas há já um longo período de tempo, apesar das várias tentativas para os superar.
- O desenvolvimento da depressão varia em função de inúmeros fatores, sendo alguns de natureza modificável e outros não.
- O treino metacognitivo para a depressão em pessoas com mais de 60 anos providencia um conjunto de estratégias e de informação com utilidade na resolução dos sintomas mencionados.

Porquê o Treino Metacognitivo?

- Mesmo com o recurso a este programa, não é esperado que os sintomas desapareçam instantaneamente com a realização de um só exercício ou módulo, sendo necessário tempo e prática.
- O referido programa adota uma visão de que o utente é o seu próprio especialista, na medida em que já leva uma considerável experiência para refletir sobre as técnicas que o podem ajudar ou não.
- É necessário manter a persistência e tentar realizar os exercícios - mesmo que pareçam estranhos ou demasiado simples ao princípio!

Pensamento e Raciocínio 3



Nomeie de forma espontânea ...

As seguintes situações ...



Nomeie de forma espontânea ...

As seguintes situações ...

- ... o que não correu bem hoje



Nomeie de forma espontânea ...

As seguintes situações ...

- ... o que não correu bem hoje
- ... o que correu bem hoje



Nomeie de forma espontânea ...

As seguintes situações ...

- ... o que não correu bem hoje
- ... o que correu bem hoje

O que lhe veio à cabeça mais depressa?



Nomeie de forma espontânea ...

As seguintes situações ...

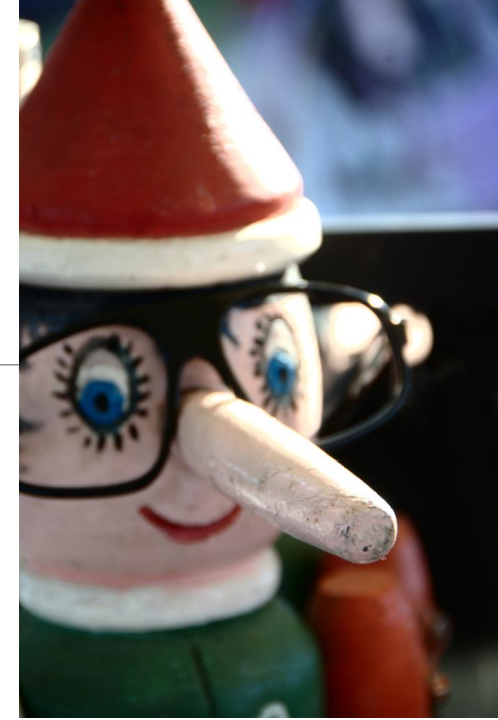
- ... o que não correu bem hoje
- ... o que correu bem hoje

O que lhe veio à cabeça mais depressa?

O que mais o incomoda?



Maximização ou Minimização



Maximização ou Minimização

- Maximização da **extensão** e **severidade** dos seus erros e problemas.



Maximização ou Minimização

- Maximização da **extensão** e **severidade** dos seus erros e problemas.
- Minimizar as suas próprias capacidades ou vê-las como sem importância.



Maximização ou Minimização

- Maximização da **extensão** e **severidade** dos seus erros e problemas.
- Minimizar as suas próprias capacidades ou vê-las como sem importância.

Já teve estas experiências?





Maximização ou Minimização

Exemplos

Acontecimento	Minimização Pensamento mais útil
Arranja um fecho de correr partido.	???



Maximização ou Minimização

Exemplos

Acontecimento	Minimização Pensamento mais útil
Arranja um fecho de correr partido.	“Todos podem fazer isso. Não é nada de especial.” ???



Maximização ou Minimização

Exemplos

Acontecimento	Minimização Pensamento mais útil
Arranja um fecho de correr partido.	“Todos podem fazer isso. Não é nada de especial.” “Os fechos de correr são especialmente finos. Eu sou bom a reparar fechos de correr. Não preciso de ajuda, e, de facto, posso oferecer a minha ajuda aos outros”.



Maximização ou Minimização

Exemplos

Acontecimento	Maximização Pensamento mais útil
Perde-se a conduzir quando está de férias. Tem de parar e pedir indicações.	??? ???



Maximização ou Minimização

Exemplos

Acontecimento	Maximização Pensamento mais útil
Perde-se a conduzir quando está de férias. Tem de parar e pedir indicações.	“Sou incapaz de ler mapas e tenho um horrível sentido de orientação. Sem ajuda, eu estaria completamente perdido. Devo estar a desenvolver Alzheimer”. ???



Maximização ou Minimização

Exemplos

Acontecimento	Maximização Pensamento mais útil
Perde-se a conduzir quando está de férias. Tem de parar e pedir indicações.	<p>“Sou incapaz de ler mapas e tenho um horrível sentido de orientação. Sem ajuda, eu estaria completamente perdido. Devo estar a desenvolver Alzheimer”.</p> <p>“Demorei mais tempo porque tive alguma dificuldade em ler o mapa. Foi bom que tenha pedido ajuda a alguém que conhecia o caminho. Há uma razão pela qual muitas pessoas utilizam um GPS”.</p>



Maximização ou Minimização

Exemplos

Acontecimento	Maximização ou minimização Pensamento mais útil
Acontecimento Positivo	???
Acontecimento Negativo	???

Estilo Atributivo

Atribuições =

a sua própria explicação para a causa de uma situação (por exemplo, a culpa).

Estilo Atributivo

Atribuições =

a sua própria explicação para a causa de uma situação (por exemplo, a culpa).

Muitas vezes ignoramos que situações semelhantes podem ter causas bem diferentes.

Estilo Atributivo

Atribuições =

a sua própria explicação para a causa de uma situação (por exemplo, a culpa).

Muitas vezes ignoramos que situações semelhantes podem ter causas bem diferentes.

O que poderia causar a seguinte situação?

Situação: Teve um acidente de viação

Razões ...

... eu próprio?

... outros?

... situação ou coincidência?



Situação: Teve um acidente de viação



... Eu:

... Outros:

... Situação ou
Coincidência:

Situação: Teve um acidente de viação



... Eu:

- Conduzi depressa demais.
- Eu sou um mau condutor.
- Eu estava cansado.

... Outros:

... Situação ou
Coincidência:

Situação: Teve um acidente de viação



... Eu:

- Conduzi depressa demais.
- Eu sou um mau condutor.
- Eu estava cansado.

... Outros:

- O outro condutor ia distraído com o telemóvel.
- O outro condutor não fez sinal.

... Situação ou Coincidência:

Situação: Teve um acidente de viação



... Eu:

- Conduzi depressa demais.
- Eu sou um mau condutor.
- Eu estava cansado.

... Outros:

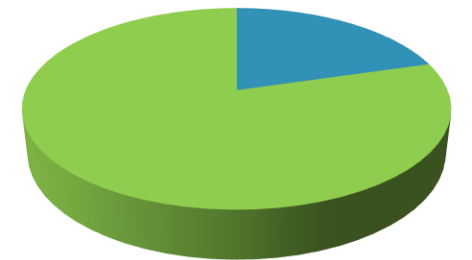
- O outro condutor ia distraído com o telemóvel.
- O outro condutor não fez sinal.

... Situação ou Coincidência:

- As ruas estavam muito escorregadias devido à chuva forte.
- O semáforo foi parcialmente coberto por um ramo de uma árvore.

Como é que isto se relaciona com a depressão?

- Os estudos mostram que em situações com resultados negativos (por exemplo falhas), as pessoas com depressão tendem a atribuir a falha a eles próprios.

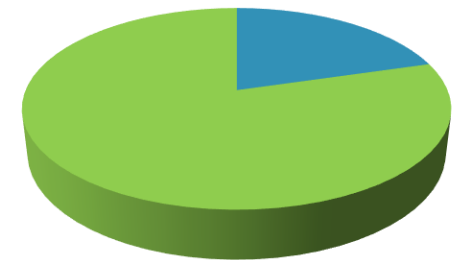


■ Fatores situacionais
■ Eu

Como é que isto se relaciona com a depressão?

- Os estudos mostram que em situações com resultados negativos (por exemplo falhas), as pessoas com depressão tendem a atribuir a falha a eles próprios.

Quais são as consequências deste estilo de atribuição?



■ Fatores Situacionais

■ Eu

Quais são as consequências deste estilo de atribuição?

Quais são as consequências deste estilo de atribuição?

- Baixa autoestima (ex: “Eu sou um fracasso”)

Quais são as consequências deste estilo de atribuição?

- Baixa autoestima (ex: “Eu sou um fracasso”)
- Tristeza, sentir-se em baixo

Quais são as consequências deste estilo de atribuição?

- Baixa autoestima (ex: “Eu sou um fracasso”)
- Tristeza, sentir-se em baixo
- Isolamento devido ao medo de cometer um erro

Quais são as consequências deste estilo de atribuição?

- Baixa autoestima (ex: “Eu sou um fracasso”)
- Tristeza, sentir-se em baixo
- Isolamento devido ao medo de cometer um erro
- No que diz respeito ao exemplo do acidente de viação, poderia até haver consequências legais se assumir total responsabilidade pelo acidente

Quais são as consequências deste estilo de atribuição?

- Baixa autoestima (ex: “Eu sou um fracasso”)
- Tristeza, sentir-se em baixo
- Isolamento devido ao medo de cometer um erro
- No que diz respeito ao exemplo do acidente de viação, poderia até haver consequências legais se assumir total responsabilidade pelo acidente

Tenha cuidado para não fazer atribuições unilaterais!

Situação: Teve um acidente de viação



Considere uma explicação equilibrada, que inclua diversas causas (uma combinação da: **situação, outros e você mesmo**):

... Eu:

... Outros:

... Situação ou
Coincidência:

Situação: Teve um acidente de viação



Considere uma explicação equilibrada, que inclua diversas causas (uma combinação da: **situação, outros e você mesmo**):

... **Eu:**

... **Outros:**

... **Situação ou
Coincidência:**

“Conduzi um pouco mais rápido que o habitual porque estava atrasado para um compromisso”.

Situação: Teve um acidente de viação



Considere uma explicação equilibrada, que inclua diversas causas (uma combinação da: **situação, outros e você mesmo**):

... **Eu:**

“Conduzi um pouco mais rápido que o habitual porque estava atrasado para um compromisso”.

... **Outros:**

“O outro condutor estava distraído com o seu telemóvel”.

... **Situação ou Coincidência:**

Situação: Teve um acidente de viação



Considere uma explicação equilibrada, que inclua diversas causas (uma combinação da: **situação, outros e você mesmo**):

... **Eu:**

“Conduzi um pouco mais rápido que o habitual porque estava atrasado para um compromisso”.

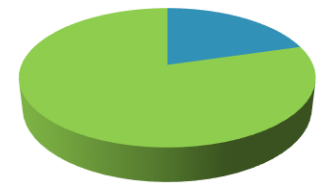
... **Outros:**

“O outro condutor estava distraído com o seu telemóvel”.

... **Situação ou Coincidência:**

“Por causa da intensidade da chuva, não consegui reagir suficientemente rápido para evitar o acidente”.

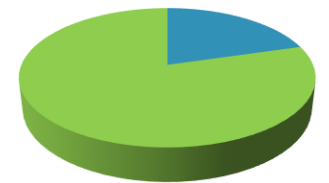
Como é que isto se relaciona com a depressão?



■ Fatores Situacionais
■ Eu

Como é que isto se relaciona com a depressão?

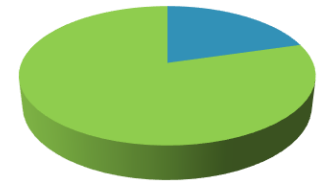
- Muitas pessoas com depressão tendem a fazer atribuições unilaterais de acontecimentos *complexos* e atribuir um resultado geral.



■ Fatores Situacionais
■ Eu

Como é que isto se relaciona com a depressão?

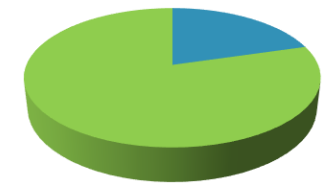
- Muitas pessoas com depressão tendem a fazer atribuições unilaterais de acontecimentos *complexos* e atribuir um resultado geral.
- As falhas são geralmente atribuídas a si **próprio**.



■ Fatores Situacionais
■ Eu

Como é que isto se relaciona com a depressão?

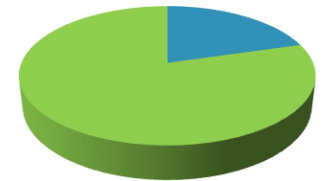
- Muitas pessoas com depressão tendem a fazer atribuições unilaterais de acontecimentos *complexos* e atribuir um resultado geral.
- As falhas são geralmente atribuídas a si **próprio**.
- O sucesso é atribuído à **situação / sorte / outros** ou é visto como indigno de louvor (“nada de especial”).



■ Fatores Situacionais
■ Eu

Como é que isto se relaciona com a depressão?

- Muitas pessoas com depressão tendem a fazer atribuições unilaterais de acontecimentos *complexos* e atribuir um resultado geral.
- As falhas são geralmente atribuídas a si **próprio**.
- O sucesso é atribuído à **situação / sorte / outros** ou é visto como indigno de louvor (“nada de especial”).
- Estes estilos atribucionais não refletem a realidade e podem promover comportamentos inúteis e reduzir auto-valorização!



■ Fatores Situacionais
■ Eu

Exemplo

Um exemplo para ilustrar as consequências de Atribuições unilaterais...



Acontecimento	Atribuição unilateral depressiva (causa: eu)	Comportamento	Consequências a longo prazo
Um vizinho não o cumprimenta no supermercado.			

Exemplo

Um exemplo para ilustrar as consequências de Atribuições unilaterais...



Acontecimento	Atribuição unilateral depressiva (causa: eu)	Comportamento	Consequências a longo prazo
Um vizinho não o cumprimenta no supermercado.	Eles veem que há alguma coisa errada comigo. Porque deveriam eles preocuparem-se com isso? Penso eu. O meu andarilho faz com que eu pareça mais velho”.		

Exemplo

Um exemplo para ilustrar as consequências de Atribuições unilaterais...



Acontecimento	Atribuição unilateral depressiva (causa: eu)	Comportamento	Consequências a longo prazo
Um vizinho não o cumprimenta no supermercado.	Eles veem que há alguma coisa errada comigo. Porque deveriam eles preocuparem-se com isso? Penso eu. O meu andarilho faz com que eu pareça mais velho”.	Mantem o seu olhar baixo para não cumprimentar Outros.	

Exemplo

Um exemplo para ilustrar as consequências de Atribuições unilaterais...



Acontecimento	Atribuição unilateral depressiva (causa: eu)	Comportamento	Consequências a longo prazo
Um vizinho não o cumprimenta no supermercado.	Eles veem que há alguma coisa errada comigo. Porque deveriam eles preocuparem-se com isso? Penso eu. O meu andarilho faz com que eu pareça mais velho”.	Mantem o seu olhar baixo para não cumprimentar Outros.	Isola-se dos outros; nega a si próprio possíveis oportunidades de ser socialmente aceite ou de descobrir se os seus pressupostos são verdadeiros.

Exemplo



Acontecimento	Atribuição alternativa (causa: combinação)	Comportamento	Consequências a longo prazo
Um vizinho não o cumprimenta no supermercado.			

Exemplo



Acontecimento	Atribuição alternativa (causa: combinação)	Comportamento	Consequências a longo prazo
Um vizinho não o cumprimenta no supermercado.	“Talvez não o tenha feito por não me reconhecer de imediato ou estava envolvido nos seus pensamentos e não reparou que eu estava aqui”.		

Exemplo



Acontecimento	Atribuição alternativa (causa: combinação)	Comportamento	Consequências a longo prazo
Um vizinho não o cumprimenta no supermercado.	“Talvez não o tenha feito por não me reconhecer de imediato ou estava envolvido nos seus pensamentos e não reparou que eu estava aqui”.	Cumprimentar de forma ativa o vizinho.	

Exemplo



Acontecimento	Atribuição alternativa (causa: combinação)	Comportamento	Consequências a longo prazo
Um vizinho não o cumprimenta no supermercado.	“Talvez não o tenha feito por não me reconhecer de imediato ou estava envolvido nos seus pensamentos e não reparou que eu estava aqui”.	Cumprimentar de forma ativa o vizinho.	Manter ou procurar ativamente o contacto social; examinar possíveis hipóteses durante a conversa; verificar se as suposições negativas são verdadeiras.

Situação *positiva*: Um amigo deu-lhe um presente

O que levou o seu amigo a dar-lhe um presente?

A que é que atribui isto?

- A si próprio?
- A outra pessoa ou a outras pessoas?
- Situação ou coincidência?





Situação *positiva*: Uma criança que vive ao seu lado pede ajuda

Porque é que a criança lhe pediria ajuda?

A que atribui isto?

- Você mesmo?
- Outra pessoa ou outras pessoas?
- Situação ou coincidência?



Como tornar as atribuições mais úteis?

- Considerar as possíveis diferentes causas de uma situação (Ex: **eu próprio, outros, situação/coincidência**). Comece com acontecimentos negativos de uma situação e os acontecimentos positivos iniciam-se por si.

Como tornar as atribuições mais úteis?

- Considerar as possíveis diferentes causas de uma situação (Ex: **eu próprio, outros, situação/coincidência**). Comece com acontecimentos negativos de uma situação e os acontecimentos positivos iniciam-se por si.
- Tente ter outra perspetiva (O que pensaria se outra pessoa passasse por uma situação semelhante?).

Como tornar as atribuições mais úteis?

- Considerar as possíveis diferentes causas de uma situação (Ex: **eu próprio, outros, situação/coincidência**). Comece com acontecimentos negativos de uma situação e os acontecimentos positivos iniciam-se por si.
- Tente ter outra perspetiva (O que pensaria se outra pessoa passasse por uma situação semelhante?).
- Considere como o seu estilo atribucional influencia o seu comportamento e quais são as possíveis consequências a longo prazo.

Como tornar as atribuições mais úteis?

Tente ser realista no seu dia-a-dia:

Como tornar as atribuições mais úteis?

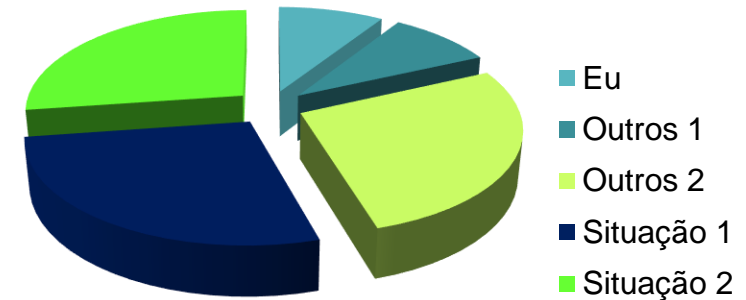
Tente ser realista no seu dia-a-dia:

Nem sempre há culpa pela falhas - do mesmo modo, os outros não são inteiramente culpados se alguma coisa não correr bem!

Ideias Chave



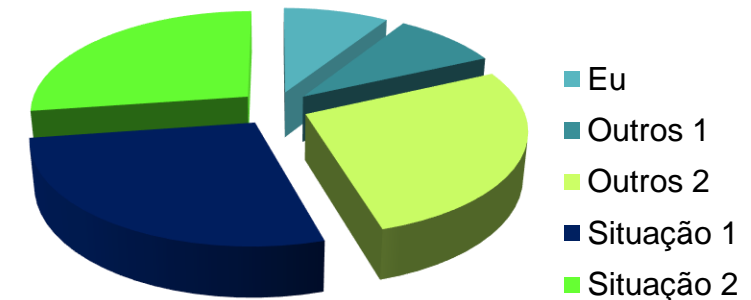
- Preste atenção aos momentos em que pode ampliar os erros e minimizar as suas forças e sucessos!



Ideias Chave



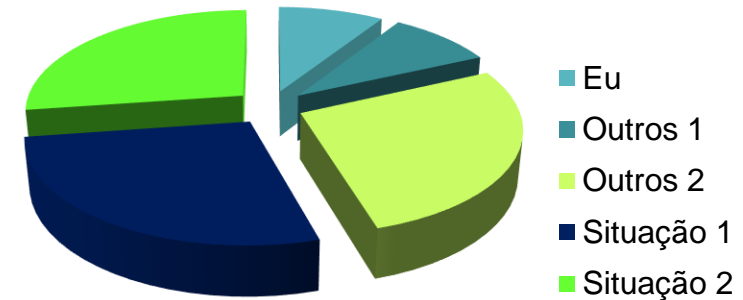
- Preste atenção aos momentos em que pode ampliar os erros e minimizar as suas forças e sucessos!
- Tente evitar atribuições unilaterais e sobre-generalizações na vida quotidiana!



Ideias Chave



- Preste atenção aos momentos em que pode ampliar os erros e minimizar as suas forças e sucessos!
- Tente evitar atribuições unilaterais e sobre-generalizações na vida quotidiana!
- Tente avaliar as situações do dia-a-dia de forma realista: A culpa não é sempre sua quando algo corre mal! Pense noutros fatores que possam ter contribuído para um evento.



Ideias Chave



- Pense no que diria a outra pessoa numa semelhante situação. Trate-se como se fosse um amigo!



Ideias Chave

- Pense no que diria a outra pessoa numa semelhante situação. Trate-se como se fosse um amigo!
- Atribuições unilaterais de eventos podem promover comportamentos (por exemplo, afastamento social) e baixa autoestima.



Ideias Chave

- Pense no que diria a outra pessoa numa semelhante situação. Trate-se como se fosse um amigo!
- Atribuições unilaterais de eventos podem promover comportamentos (por exemplo, afastamento social) e baixa autoestima.
- Antes de se decidir, considere as consequências (em comportamento, humor, autoestima) das atribuições que faz sobre a causa de uma situação.



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
Fabio Ballasina	https://unsplash.com/photos/wEL2zPX3jDg	No title	Free image	30.04.18
Ben White	https://unsplash.com/photos/4K2IIP0zc_k	No title	Free image	11.05.18
Jess Watters	https://unsplash.com/photos/f94JPVrDbnY	No title	Free image	30.04.18

As imagens utilizadas neste módulo são reproduzidas com permissão indirecta (licença creative commons) ou directa dos artistas listados abaixo, pelos quais gostaríamos de expressar a nossa gratidão! Uma lista completa pode ser obtida através do site www.uke.de/MCT. Se infringimos involuntariamente os direitos de autor, por favor aceite as nossas desculpas. Neste caso, pedimos amavelmente aos criadores a sua permissão para utilizar a sua obra ao abrigo da política de "utilização justa".

Nome do fotógrafo ou artista	Fonte	Nome da imagem	Licença	Data do download
Niccolò Caranti	https://www.flickr.com/photos/ncaranti/5489216894/in/photolist-9n4EWA-jFfv6L-8oWsJC-5gDJTQ-kSD9eT-4VDfeA-p88mox-9Z1Fg-TzX1f7-9NYJup-rjh2tm-b8LVUi-4yJu5u-p9UZFj-6fVw88-f3n5mA-iY7RvT-egMy8B-aEai9F-6iu4V1-jbpXBp-mGRLz-fehrG4-dQ9kzw-6nJ38H-5okwb5-5HXExs-bcfe4T-aFZmQc-jbsqPQ-8vAwDa-Dckay3-82gBA5-dZjR4z-8Dhevez-5xGaZr-6k1rdP-9sst6g-bfGiZx-9xk8xh-wDtUSQ-mPU4Bh-8wzEVi-6w3Jfb-aEe9hs-nTgsT3-7cdpph-mPRMst-3U8dAD-6immHB	Carissimo Pinocchio	CC	29.05.18
TheeErin	https://www.flickr.com/photos/theeerin/1349850181/in/photolist-34hkqZ-5NKUTZ-8MKSd3-mR5CqX-gcskDz-2VgMV1-STrXy-66sSuD-bwDJyc-CXq6d-546BLP-evNamp-9TgYL-94PA2K-dv7UEh-cp8fB7-6iTbuP-7tLZZc-5yVM5T-6k8NsT-5rcXdu-edL6xf-6teYBs-8fJydM-6Vwnh7-61QRsy-fuX26V-eYf2Bb-pW2CkR-2t3Hs8-jmsjxm-73cyBY-ec5ofW-4npHMS-ne8xt7-7jytVj-6v7H2h-eGwTK6-fx4kzQ-b6d1mP-hr6QRK-fp4o8H-8vT5cV-ez2mNN-egTwo2-i1XCGV-hjWdC-nHEGmW-2GKbSa-ECoDL	Neighbors	CC	30.04.18
State Farm	https://www.flickr.com/photos/statefarm/12996444844/in/photolist-4A1DZw-5JveLS-eqW4Kj-6JaUY1-6W95yX-f6j5NE-adDEdF-5XJri6-iYVE93-bsviqD-bbDXDH-4zWmja-4A1H1d-2UpkF-f6iP2W-677AtW-7bxXVW-azxD3p-cPL5uf-pVCsLp-5nkFVo-KvNcZ3-2Upy8-bm8hDi-7rW5fS-a3jT9b-pwr4NY-9K4ZL-abGKQr-kNsbgf-7gpasr-6PJTcq-q3fTwn-9TysDe-o2T5R8-9C5kNq-5ngqGM-nKiWbh-kuebAC-9NMgAv-aiownk-7vcywE-dEzs4Z-SCGryf-g6e8Yz-4zWkQt-dEzscM-6EB4on-m9yWqr-889Dy8	Car accident	CC	30.04.18

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