

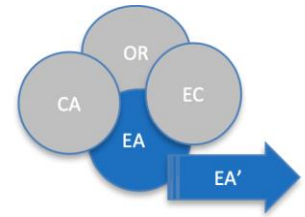
Programa Emoções Positivas para a eSquizofrenia



PEPS – sessão 7

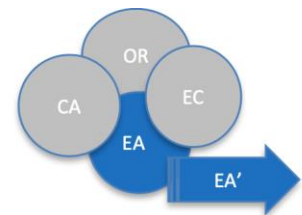
Antecipar os momentos agradáveis





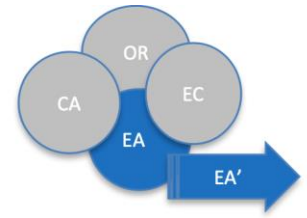
Experiências inter-sessões

- **Qual era a tarefa para a sessão de hoje?**



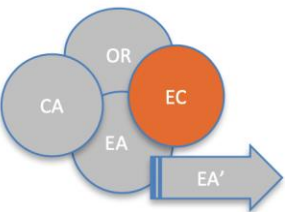
Experiências inter-sessões

- **Qual era a tarefa para a sessão de hoje?**
- Tivemos de praticar o antecipar de momentos agradáveis, seleccionando uma actividade de que gostássemos ou um evento positivo que aconteceria em breve.



Experiências inter-sessões

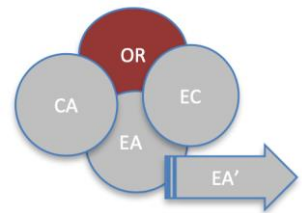
- Vamos partilhar as nossas experiências!



Desenvolver expectativas positivas

- Encontrem uma posição confortável sentados na cadeira.
- Tirem um momento para encontrar a posição certa.
- Se possível, coloquem os pés no chão e mantenham as costas direitas e fora do encosto.
- No entanto, se esta posição não for conveniente, procurem uma posição mais confortável.
- Prestem atenção às seguintes palavras:
- Tocar: [desenvolver expectativas positivas](#).

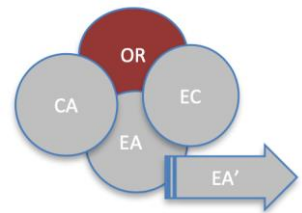




Partilha da experiência...

- O que sentiram?
- Sensações agradáveis, desagradáveis, conforto, desconforto, concentração, disponibilidade, interesse, tédio, etc.
- Como se sentem agora?

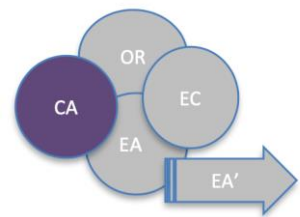




Mudar as crenças derrotistas

- Tiveram alguma crença derrotista esta semana?
- Escolher em conjunto uma crença derrotista de entre as mencionadas no grupo.





Formular a crença derrotista

- Crenças derrotistas :

Pensamentos negativos sobre si próprio que o impedem de fazer algo

- Exemplos :

- Se eu for desajeitado a animar a PEPS, perderei toda a credibilidade.
- Para quê fazer se eu vou falhar.

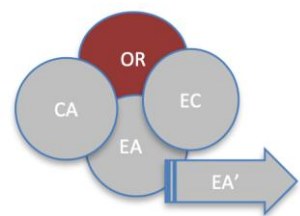
Crença derrotista de um(-a) participante

- Vamos encontrar outras explicações:
 - O que pode estar ligado à pessoa?
 - O que pode estar relacionado com os outros?
 - O que pode estar relacionado com a situação?

Crença derrotista de um(-a) participante

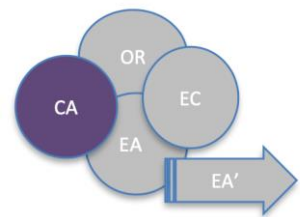
- Quais seriam as crenças positivas?





Antecipar os momentos agradáveis

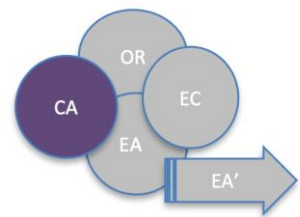
- Descrevam situações nas quais se divertem.
- Descrevam como fazem para viver o prazer antecipadamente.



Antecipar os momentos agradáveis

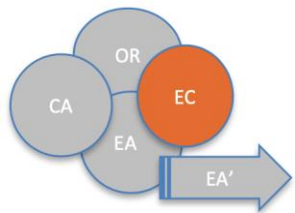
- Preparar-se (ter algo para entreter inesperadamente, comprar um pequeno presente, etc.)
- Imaginar os eventos positivos que podem acontecer no dia seguinte
- Ter expectativas positivas para as situações futuras
- Regozijar-se de forma comportamental (saltar para cima e para baixo, esfregar as mãos, preparar-se em frente ao espelho, etc.)





Conselhos

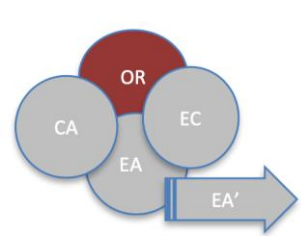
- Utilizar os cinco sentidos
 - Visão
 - Audição
 - Olfacto
 - Toque
 - Paladar
- Centrem-se nas emoções positivas (alegria, satisfação, gratidão, contentamento, etc).



Antecipar o prazer

- Escolham um fruto que gostem particularmente
- Fechem os olhos e imaginem esse fruto
 - Estejam atentos às seguintes palavras: tocar **Antecipar o prazer de comer um fruto**

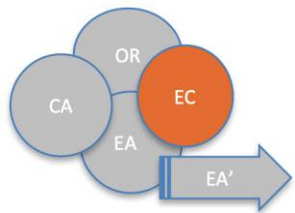




Partilha da experiência...

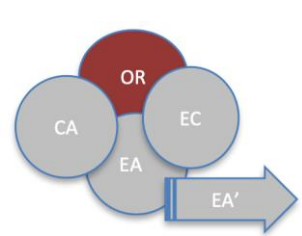
- O que sentiram?
- Sensações agradáveis, desagradáveis, conforto, desconforto, concentração, disponibilidade, interesse, tédio, etc.
- Como se sentem agora?





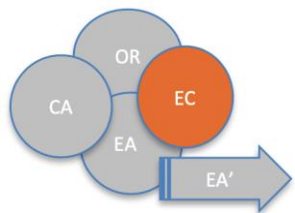
Antecipar o prazer

- Escolham um evento positivo que irá acontecer em breve (um passeio, uma refeição, um encontro, um convite, etc.).
- Imaginem-se nessa situação e identifiquem as sensações agradáveis que acompanham este evento e desfrutem delas.



Partilha da experiência...

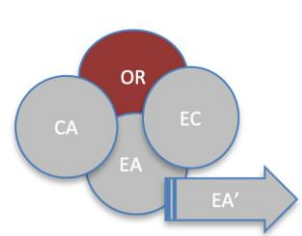
- O que sentiram?
 - Sensações agradáveis, desagradáveis, conforto, desconforto, concentração, disponibilidade, interesse, tédio, etc.
- Como se sentem agora?



Antecipar o prazer

- Seleccionem da vossa lista uma actividade que apreciem e que tenha uma pontuação de prazer-esforço acima de "0".
- Imaginem-se a fazer esta actividade e tentem sentir o prazer que ela vos traz (**usem os cinco sentidos**).
- Saboreiem esse prazer.
- Tocar **Antecipar o prazer de um momento agradável**





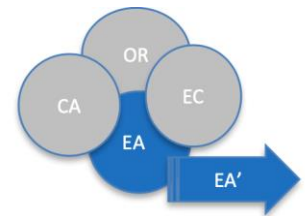
Partilha da experiência...

- O que sentiram?
 - Sensações agradáveis, desagradáveis, conforto, desconforto, concentração, disponibilidade, interesse, tédio, etc.
- Como se sentem agora?

O instante perfeito



Bruno Gerber



Para a próxima sessão

- Vamos seleccionar da nossa lista uma actividade com uma pontuação de prazer-benefício acima de "0".
- Vamos praticar o antecipar o prazer que a actividade nos traz e saboreá-la conscientemente.
- Vamos tomar nota dos sentidos que utilizámos.

PEPS



La Source.

Institut et Haute
Ecole de la Santé

- Concepção: Jérôme Favrod e Alexandra Nguyen
 - Ilustrações: Sébastien Perroud, PET
 - Actores: Charlotte Aeschbacher & Yael Horowitz
 - Música: Tanaël (piano) e Noram (guitarra) Nguyen
-
- Tradução para Português : Leonor Brito Santana
 - Áudios em Português: Carolina Lopes, Leonor Brito Santana, Manuel Machado Dias

Bibliografia

- 1 [Nguyen A, Frobert L, McCluskey I, Golay P, Bonsack C, Favrod J: Development of the Positive Emotions Program for Schizophrenia: An Intervention to Improve Pleasure and Motivation in Schizophrenia. Front Psychiatry 2016;7:13.](#)
- 2 [Favrod J, Nguyen A, Fankhauser C, Ismailaj A, Hasler JD, Ringuet A, Rexhaj S, Bonsack C: Positive Emotions Program for Schizophrenia \(PEPS\): a pilot intervention to reduce anhedonia and apathy. BMC Psychiatry 2015;15:231.](#)
- 3 [Favrod J, Nguyen A, Chaix J, Pellet J, Frobert L, Fankhauser C, Ismailaj A, Brana A, Tamic G, Suter C, Rexhaj S, Golay P, Bonsack C: Improving Pleasure and Motivation in Schizophrenia: A Randomized Controlled Clinical Trial. Psychotherapy and Psychosomatics 2019;1-12.](#)
- 4 [Favrod J, Nguyen A, Tronche AM, Blanc O, Dubreucq J, Chereau-Boudet I, Capdevielle D, Llorca PM: Impact of Positive Emotion Regulation Training on Negative Symptoms and Social Functioning in Schizophrenia: A Field Test. Front Psychiatry 2019;10:532.](#)