

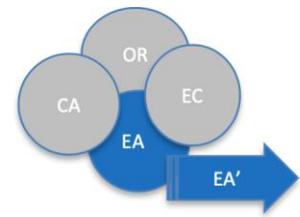
# Programa Emoções Positivas para a eSquizofrenia



## PEPS – sessão 8

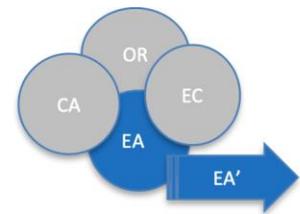
### Revisão





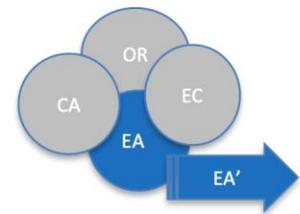
# Experiências inter-sessões

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



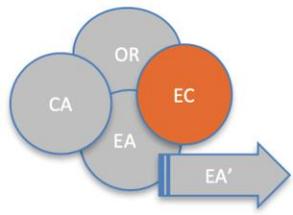
# Experiências inter-sessões

- **Qual era a tarefa para a sessão de hoje?**
- Tivemos de seleccionar uma actividade com uma pontuação prazer-esforço superior a 0 e treinar antecipar o prazer.



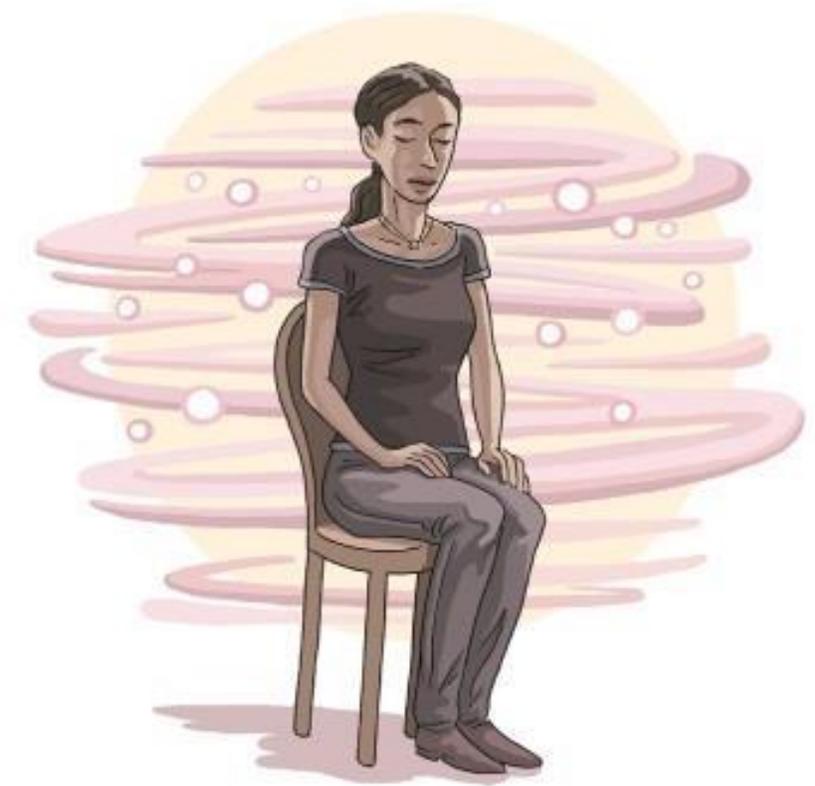
# Experiências inter-sessões

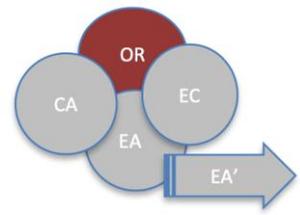
- Vamos partilhar as nossas experiências!



# A crise de calma

- Quem está interessado em dirigir a crise de calma para esta sessão?
  - Dirija a crise de calma e o regresso à experiência

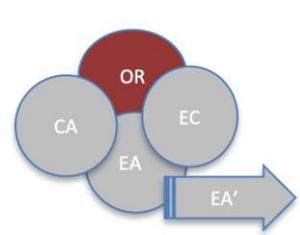




# Partilha da experiência...

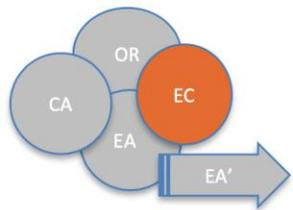
- O que sentiram?
  - Sensações agradáveis, desagradáveis, conforto, desconforto, concentração, disponibilidade, interesse, tédio, etc.
- Como se sentem agora?





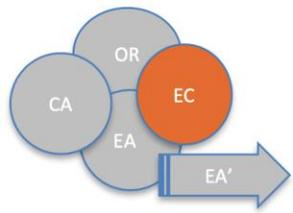
# Feedback sobre a animação

- Dêem um feedback positivo ao animador pela sua prestação.



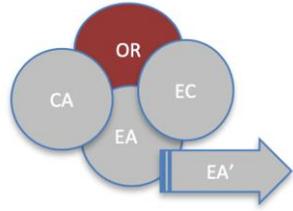
# Revisão

- Que competências aprenderam no programa PEPS?



# Revisão

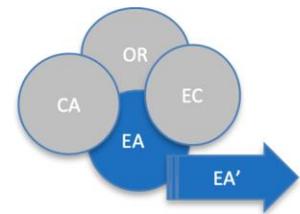
- Complete os vossos comentários sobre os temas seguintes:
- Mudar as crenças derrotistas
- Desfrutar a experiência agradável
- Antecipar os momentos agradáveis
- Desfrutar e recordar as coisas boas
- Expressar as emoções comportamentalmente
- Capitalizar as experiências positivas



# Aplicar no quotidiano

- Como vão utilizar estas competências no dia-a-dia ?
- Listem as vossas estratégias, dicas, métodos.



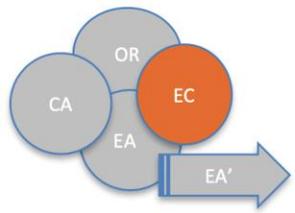


# Aplicar no quotidiano

- Como vão utilizar estas competências no dia-a-dia ?
- Listem as vossas estratégias, dicas, métodos.
  - Reler o caderno do participante, descarregar os áudios, procurar os animadores, praticar as técnicas, falando com os colegas, etc.

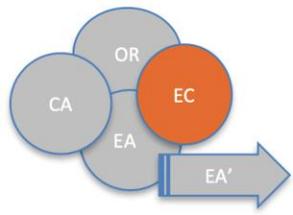
[www.seretablr.net/PEPS/](http://www.seretablr.net/PEPS/)





# Revisão

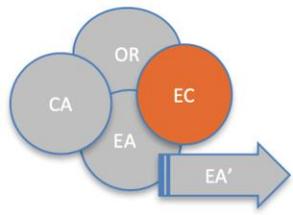
- O objectivo dos próximos exercícios é mobilizar os ensinamentos do **PEPS**.
  - Recordar um momento agradável
  - Capitalizar
  - Antecipar um momento agradável
- A animação do exercício por parte dos participantes consolida a aprendizagem.



# Recordar um momento agradável

- Seleccionem um momento agradável.
- Revejam os aspectos agradáveis do evento.
- Desfrutem conscientemente dos seus aspectos agradáveis.
  - Tomem consciência do valor do momento.
  - Se um pensamento perturbador interferir com o exercício, tomem consciência do mesmo e regressem ao exercício.

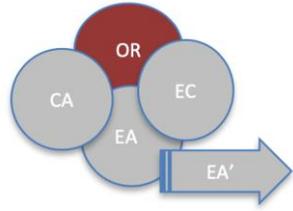




# Capitalizar

- Aproveitem este momento e contem ao seu vizinho.
  - *Nem sabes o que me aconteceu? ...Contem o evento positivo.*
  - Após alguns minutos, inverter os papéis.

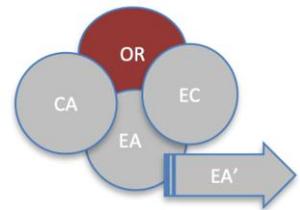




# Partilha da experiência...

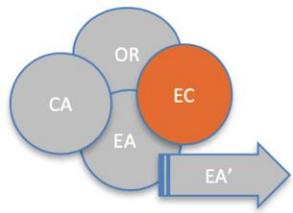
- O que sentiram?
  - Sensações agradáveis, desagradáveis, conforto, desconforto, concentração, disponibilidade, interesse, tédio, etc.
- Como se sentem agora?





# Feedback sobre a animação

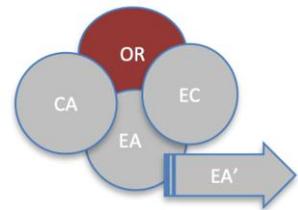
- Dêem um feedback positivo ao animador pela sua prestação.



# Antecipar o prazer

- Escolham um evento positivo que irá acontecer em breve (um passeio, uma refeição, um encontro, um convite, etc.).
- Imaginem-se na situação e identifiquem os sentimentos agradáveis que a acompanham.
- Desfrutem o momento.

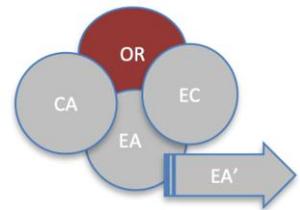




# Partilha da experiência...

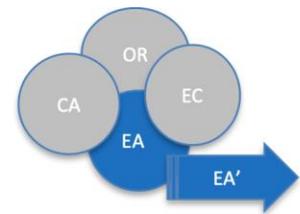
- O que sentiram?
  - Sensações agradáveis, desagradáveis, conforto, desconforto, concentração, disponibilidade, interesse, tédio, etc.
- Como se sentem agora?





# Feedback sobre a animação

- Dêem um feedback positivo ao animador pela sua prestação.



## No futuro

- **Desfrutem os momentos agradáveis**
- **Expressem as vossas emoções positivas**
- **Falem sobre as coisas boas que aconteceram**
- **Antecipem os momentos positivos**
- **Desenvolvam crenças positivas sobre vocês próprios.**

# O instante perfeito



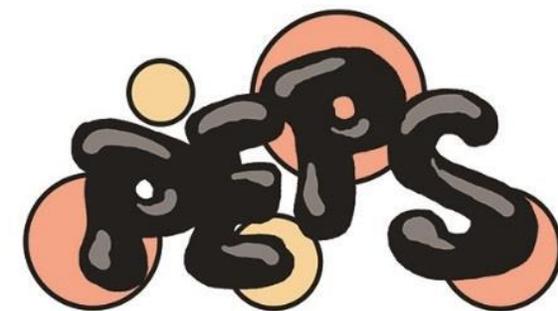
*Nick Kelly, [twistedrifter.com](http://twistedrifter.com)*

Muito obrigada pela vossa participação



# PEPS

- 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



La Source.

Institut et Haute  
Ecole de la Santé

# 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.](#)