

# Programa Emoções Positivas para a eSquizofrenia



## **PEPS – sessão 2**

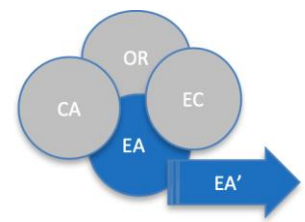
**Desfrutar a experiência agradável**



# Cada sessão PEPS tem várias etapas:

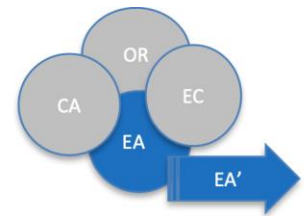


- 1. Partilha de experiências sobre o exercício realizado intersessões (caderno do participante)
- 2. Exercício de relaxamento (crise de calma, apreciação de um momento agradável, carinho, etc.)
- 3. Trabalho sobre crenças derrotistas com Teresa & Tiago
- 4. Formação de uma competência PEPS
- 5. Apresentação do exercício a realizar em casa (caderno do participante)



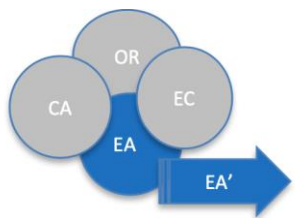
# Experiências inter-sessões

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



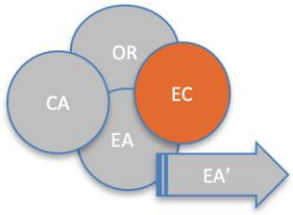
# Experiências inter-sessões

- **Qual era a tarefa para a sessão de hoje?**
- Tivemos de escolher uma imagem ou objecto que evocasse uma emoção ou sentimento agradável para nós, e apresentá-lo ao grupo.



# Experiências inter-sessões

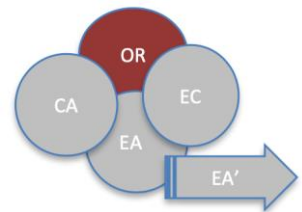
- Vamos apresentar e discutir as imagens ou objectos que trouxemos!



# A crise de calma

- 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: [a crise de calma](#) .

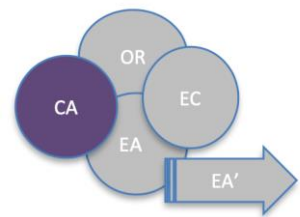




# Partilha da experiência....

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





# Mudar as crenças derrotistas

- O Tiago deparou-se com um problema durante a sessão.
- Ele pensa que se fizer uma pergunta, vai parecer ridículo.
- A nossa tarefa é ajudá-lo a encontrar uma crença positiva.





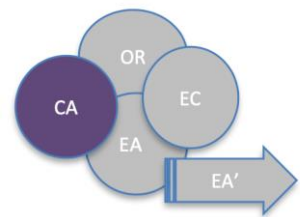
# O Tiago pensa que se fizer uma pergunta, vai parecer ridículo.

- Desenvolvam explicações adicionais:
  - O que pode ser ligado a ele?
  - O que pode estar relacionado com os outros?
  - O que pode estar relacionado com a situação?



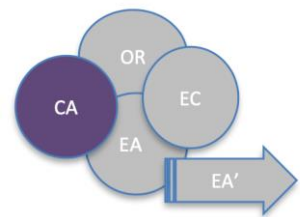
# O Tiago pensa que se fizer uma pergunta, vai parecer ridículo.

- Desenvolvam explicações adicionais:
  - O que pode ser ligado a ele?
    - Ele não compreendeu alguma coisa. Ele não ouviu. Ele tem estado distraído.
  - O que pode estar relacionado com os outros?
    - O áudio é pouco claro, confuso. Ela fala demasiado calmamente.
  - O que pode estar relacionado com a situação?
    - O conteúdo é complicado. Havia ruído.



O Tiago será mesmo ridículo?

- **Quais seriam as crenças positivas?**

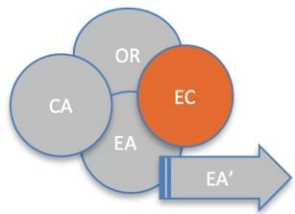


# O Tiago será mesmo ridículo?

- **Quais seriam as crenças positivas?**

- É normal não compreender tudo.
- Qualquer pessoa se pode distrair.
- Este é um assunto com o qual ele não se sente confortável.
- Fazer uma pergunta mostra que está interessado em aprender.
- Se o animador não for claro, a culpa não é dele.
- Etc





# Desfrutar a experiência agradável

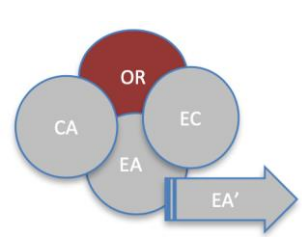
- Vamos ver fotografias de paisagens.
- Observem as sensações agradáveis que estas podem produzir em vós.
- Concentrem a vossa atenção na experiência agradável.





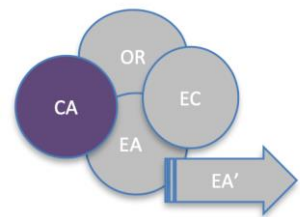






Como se sentiram e o que vos agradou?





# Desfrutar a experiência agradável

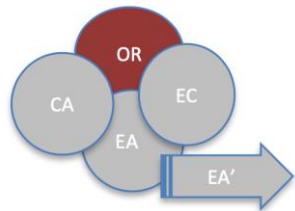
- Dirigir deliberadamente a atenção para a experiência agradável actual acompanha-se de um aumento da intensidade e frequência das emoções positivas.
- **Trata-se de experimentar conscientemente as sensações agradáveis provocadas pela experiência.**





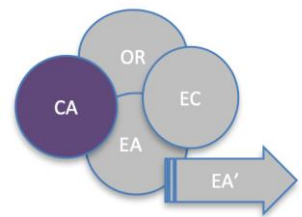






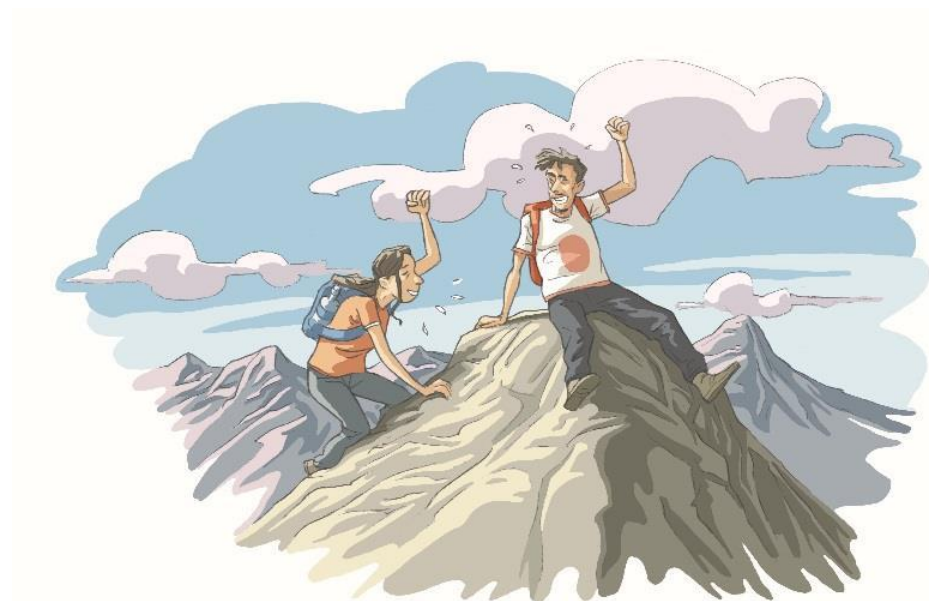
# Como se sentiram e o que vos agradou?



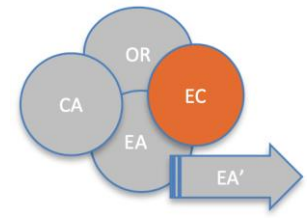


# Desfrutar a experiência agradável

- A capacidade de desfrutar pode ser aumentada valorizando ainda mais a situação vivida.
  - Que sorte que tenho em ter esta experiência!
  - Esta experiência é única!





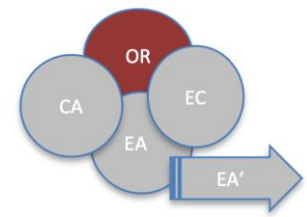


# Aumentar o acto de desfrutar

- Vejam esta paisagem.
- Digam a vocês próprios que este é um momento único e uma sorte de a poder contemplar.







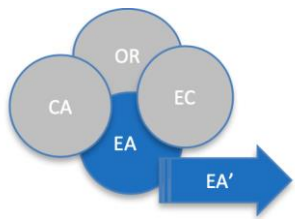
Como se sentiram e o que vos agradou?



# O instante perfeito



*Pam Mullins, [twistedsifter.com](http://twistedsifter.com)*



## Para a próxima sessão

- Para a próxima vez, vamos seleccionar uma situação agradável e observar conscientemente as sensações provocadas de forma a as desfrutarmos.
- Vamos anotar como nos sentimos bem, para que possamos falar sobre isso na nossa próxima sessão



# 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.](#)