

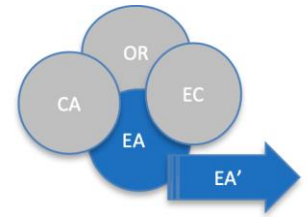
Programa Emoções Positivas para a eSquizofrenia



PEPS – sessão 4

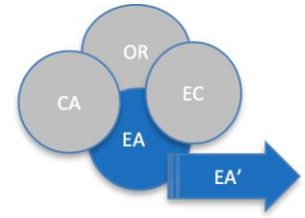
Capitalizar





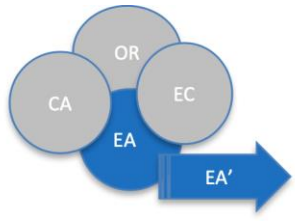
Experiências inter-sessões

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



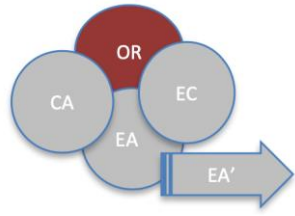
Experiências inter-sessões

- **Qual era a tarefa para a sessão de hoje?**
- Foi-me pedido que tomasse nota dos comportamentos que utilizei para aumentar as sensações agradáveis.
- Isto para que hoje pudesse falar disso e contar ao grupo.



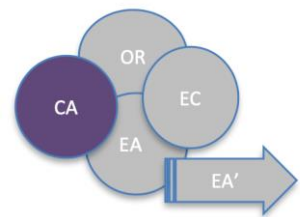
Experiências inter-sessões

- Vamos partilhar as nossas experiências!



Lembrete

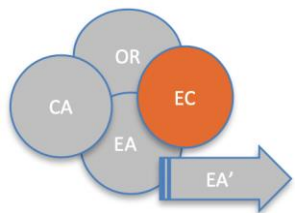
- Quem gostaria de nos recordar as duas primeiras estratégias que aprendemos para aumentar as emoções positivas?



Lembrete

- Quem gostaria de nos recordar as duas primeiras estratégias que aprendemos para aumentar as emoções positivas?
 - Expressar emoções positivas com comportamentos
 - Desfrutar a experiência agradável

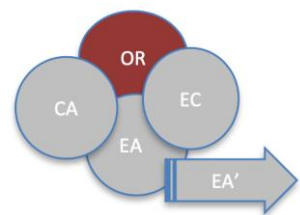




Carinho

- 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: [Exercício de carinho](#).

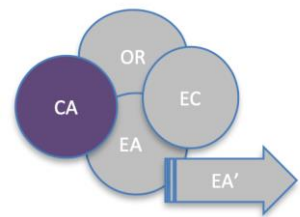




Partilha da experiência...

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





Mudar as crenças derrotistas

- A Teresa deparou-se com um problema esta semana. Ela quer convidar o Tiago para ir ao cinema.
- Ela diz a si própria que não o vai convidar porque ele pode recusar, e isso seria terrível.
- A nossa tarefa é ajudá-la a encontrar uma crença positiva.



A Teresa diz que não o vai convidar porque ele pode recusar, e isso seria terrível.

- Desenvolva explicações adicionais:
 - O que pode estar ligado a ela?
 - O que pode estar relacionado com os outros?
 - O que pode estar relacionado com a situação?



A Teresa diz que não o vai convidar porque ele pode recusar, e isso seria terrível.

- Desenvolva explicações adicionais:

- O que pode estar ligado a ela?

Ela diz a si própria que não é suficientemente boa. Ela não tem dinheiro suficiente para o convidar. Ela não confia em si própria.

- O que pode estar relacionado com os outros?

Ele não gosta de mim. Ele está muito ocupado. Ele pode recusar por timidez. Ele tem mau gosto.

- O que pode estar relacionado com a situação?

É tarde. Não se conhecem suficientemente bem um ao outro. Não há bons filmes.

Seria verdadeiramente terrível se o Tiago recusasse?

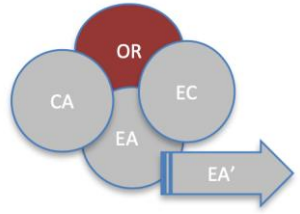
- **Quais seriam as crenças positivas?**

Seria verdadeiramente terrível se o Tiago recusasse?

- **Quais seriam as crenças positivas?**

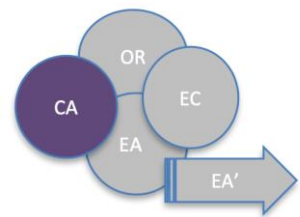
- Não é assim tão grave.
- Talvez ele aceite ir noutra altura.
- Se ela não tentar, não saberá se ele vai aceitar.
- Ele pode recusar por razões que nada têm a ver com ela.
- Etc.





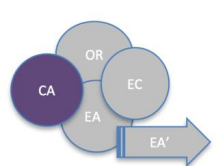
Mudar as crenças derrotistas

- Na vossa opinião, quais são as estratégias para mudar as crenças derrotistas?



Estratégias para mudar as crenças derrotistas

- Dár-se o direito de aprender; dar a si próprio o direito de não saber.
- Concentrar-se no que funciona e não no que não funciona.
- Assegurar o sucesso através da redução das expectativas.
- Louvando e encorajando-se a si próprio.



Reduzir as expectativas



Dar-se o direito de aprender

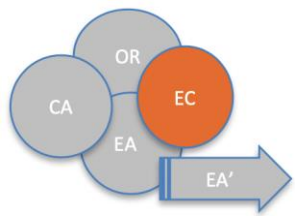


Encorajar-se



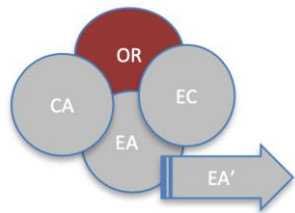
Centrar-se no que funciona





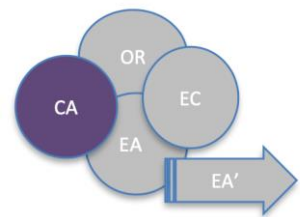
Capitalizar

- Escolha um evento agradável e diga-o ao seu vizinho.
 - Nem sabes o que me aconteceu?.... Contar um acontecimento positivo.
- Após alguns minutos, inverter os papéis.



Partilha das experiências

- Como se sentiram ao relatar o momento agradável?
- Como se sentiram quando ouviram a experiência agradável do vosso parceiro?



Capitalizar

- Comunicar e celebrar eventos positivos com outros leva à melhoria do humor, para além do impacto do próprio evento positivo em si mesmo.
- Também melhora a resposta imunitária

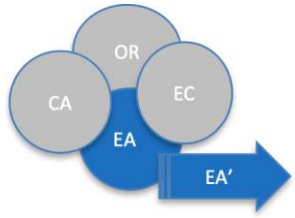


O instante perfeito



© SpecialistStock / Barcroft Media

Marco Querra twistedstifter.com



Para a próxima sessão

- Vamos praticar a capitalização de eventos positivos.
- Vamos contar aos nossos amigos sobre os acontecimentos positivos.
- Vamos observar os efeitos que isso tem sobre nós.

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.](#)