

# PEPS

Programa Emoções Positivas para a esquizofrenia



Este caderno pertence a

.....

Os dinamizadores do meu grupo chamam-se:

.....

.....

.....

## Bem vindo ao Programa PEPS

O PEPS é um programa psicoeducativo. O seu objectivo é reduzir a anedonia (a dificuldade de antecipar ou experimentar o prazer).

O intuito é aprender a reduzir as emoções negativas e os pensamentos derrotistas e a aumentar o controlo cognitivo das emoções positivas (antecipando e mantendo-as).

Será acolhido e acompanhado durante as oito sessões do programa por profissionais de saúde.

Juntos experimentarão técnicas de meditação e relaxamento.

Também praticará antecipar os prazeres da vida e desfrutá-los de forma a suscitar emoções positivas. Será capaz de observar os efeitos dos exercícios que realiza durante e entre sessões.

Os temas das sessões serão:

1. Gerir crenças derrotistas
2. Desfrutar a experiência agradável
3. Mudança de crenças derrotistas
4. Capitalizar as emoções positivas
5. Desfrutar e recordar as coisas boas
6. Antecipação do prazer
7. Antecipação dos momentos agradáveis
8. Juntando tudo

A equipa do PEPS espera que goste de participar neste programa!

## Caderno do Programa

Este caderno é-lhe oferecido e pertence-lhe.  
Acompanhá-lo-á durante cada sessão e entre sessões.

Contém os principais exercícios que irá experimentar e será uma espécie de auxiliar de memória. Poderá consultá-lo em qualquer altura e encontrar pontos de referência.

No final de cada sessão, todos os membros do grupo irão escolher uma actividade para experimentar antes da próxima sessão. Várias possibilidades serão sugeridas neste caderno. É-lhe fornecido um espaço para anotar o que escolheu.

No início de cada sessão, terá tempo para reflectir sobre as experiências relacionadas com a actividade que escolheu na sessão anterior. Partilhará então as suas experiências e ideias com o grupo.

Ao longo das sessões, este diário tornar-se-á o seu registo dos exercícios e técnicas de que desfrutou e que lhe são úteis. Também pode utilizá-lo para comunicar com os seus técnicos de referência sobre o programa e as suas experiências.

## SESSÃO 1 – Mudar as crenças derrotistas

### *Técnicas utilizadas durante a sessão*

#### A crise de Calma

##### Manobra vagal para “desacelerar”

Expire o ar dos seus pulmões, calmamente, como um “balão que desinsufla”

Inspire um pouco de ar, sem esforço.  
Guarde esse ar alguns instantes de forma a favorecer as trocas gasosas ao nível dos pulmões.

Deixe o ar dos pulmões escapar, sem forçar.



##### Neutralização para regularizar o ritmo cardíaco

Centre a sua atenção no mediastino, a zona situada entre os dois pulmões, ao nível do esterno, mais especificamente ao nível do coração, bastante alto no peito.

Sinta a sua respiração na inspiração e expiração. Respire lentamente, calmamente, procure um ritmo respiratório confortável.

##### Focalização numa emoção, num sentimento agradável

Focalize a sua atenção numa sensação agradável no seu corpo.

Mantendo a respiração agradável, evoque um sentimento agradável. Isso pode ser pensar numa pessoa que você ama, um local particular que aprecie

## SESSÃO 1 – Mudar as crenças derrotistas

### *Para a próxima sessão*

Por favor escolha uma imagem ou objecto que lhe cause uma emoção ou uma boa sensação para apresentar ao grupo.

As minhas notas:

A minha imagem ou o meu objecto: (por favor cole abaixo uma representação do seu objecto ou uma cópia da sua imagem; pode também apenas escrever o nome do que o fez sentir-se bem)



## SESSÃO 2 – Desfrutar a experiência agradável

*Para hoje:*

Tive de escolher uma imagem ou objecto que evocasse uma emoção ou sentimento agradável para mim, e apresentar a minha escolha ao grupo. (Pode utilizar a folha anterior para o ajudar)

*Técnicas utilizadas durante a sessão*

### Desfrutar a experiência agradável

Deliberadamente concentre a sua atenção na experiência agradável actual.

Esta estratégia é acompanhada por um aumento da intensidade e frequência das emoções positivas.

Trata-se de experimentar conscientemente as sensações agradáveis causadas pela experiência.



## SESSÃO 2 – Desfrutar a experiência agradável

### *Para a próxima sessão*

Para a próxima vez, vamos seleccionar uma situação agradável e observar conscientemente as sensações provocadas, a fim de as desfrutar.

Por favor, tome nota de como as desfrutou, para que o possa dizer na próxima reunião.

As minhas notas:

**A minha situação agradável:**

---

---

---

---

---

---

**As sensações que experimentei e desfrutei:**

---

---

---

---

---

## SESSÃO 3 – Expressão comportamental

### *Para hoje:*

Tive de seleccionar uma situação agradável e observar conscientemente as sensações provocadas para as poder desfrutar. Tive de escrever como gostei delas, para poder contar ao grupo.

(Pode utilizar a folha anterior para o ajudar)



### *Técnicas utilizadas durante a sessão*

#### Expressão comportamental

Expressar emoções positivas através de comportamentos não-verbais. A expressão facial das emoções pode aumentar a força das emoções.

#### Exemplos:

Saltar

Insuflar o tronco e esticar os braços para trás

Apertar o punho e dobrar o braço, marcando a emoção com um movimento

Levantar o braço para cima para mostrar a vitória

Dançar

Cantar, cantarolar



## SESSÃO 3 – Expressão comportamental

### *Para a próxima sessão*

Por favor, tome nota dos comportamentos que utilizou para aumentar as sensações agradáveis que experimentou. Isto é para que nos possa falar disso na nossa próxima reunião.

*As minhas notas:*

**Acontecimentos agradáveis que me aconteceram:**

---

---

---

---

---

---

**Os meus comportamentos que aumentaram as sensações agradáveis:**

---

---

---

---

---

---

## SESSÃO 4 – Capitalizar as emoções positivas

*Para hoje:*

Foi-me pedido que escrevesse os comportamentos que aumentam os meus sentimentos agradáveis.

(Pode utilizar a folha anterior para o ajudar)

*Técnicas utilizadas durante a sessão*

Capitalizar :

Comunicar e celebrar eventos positivos com outros.

Esta estratégia está associada à melhoria do efeito, para além do impacto do próprio evento positivo, e melhora a resposta imunitária.



## SESSÃO 4 – Capitalizar as emoções positivas

*Para a próxima sessão*

Pratique a capitalização dos eventos positivos.

Conte aos seus amigos sobre os acontecimentos positivos e observe o efeito que isso tem sobre si.

As minhas notas:

**Os meus eventos positivos:**

•

-----

•

-----

•

-----

**A quem eu os contei:**

•

-----

•

-----

•

-----

**O que isso me fez:**

-----

-----

-----

-----

-----

## SESSÃO 5– Desfrutar e recordar as coisas boas

*Para hoje:*

Tive de me treinar a capitalizar os acontecimentos positivos, contando aos meus amigos sobre os acontecimentos positivos e observando o efeito disso em mim.

(Pode utilizar a folha anterior para o ajudar)

*Elementos síntese da sessão*

Desfrutar a experiência agradável:

- A atenção deliberadamente direccionada para a memória de uma experiência agradável está associada à felicidade.
- Trata-se de reviver o passado e experimentar conscientemente as sensações agradáveis provocadas por essa memória.



## SESSÃO 5 – Desfrutar e recordar as coisas boas

*Para a próxima sessão*

Pratique o apreciar o momento presente, o mais frequentemente possível e em diferentes circunstâncias da sua vida. Avalie a sua capacidade de desfrutar de 0 a 10.

Tenha o hábito de apreciar todas as pequenas e grandes coisas que pode apreciar.

As minhas notas:

**Evento agradável:**.....

A minha avaliação da minha capacidade de desfrutar deste evento,(colocar uma cruz na linha abaixo):

0					5					10
---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	----

**Evento agradável:**.....

A minha avaliação da minha capacidade de desfrutar deste evento, (colocar uma cruz na linha abaixo):

0					5					10
---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	----

**Evento agradável:**.....

A minha avaliação da minha capacidade de desfrutar deste evento,(colocar uma cruz na linha abaixo):

0					5					10
---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	----

## SESSÃO 6 – Antecipar o prazer

*Para hoje:*

Tive de me treinar para desfrutar do momento presente, tantas vezes quanto possível e em diferentes circunstâncias da minha vida. Classifiquei a minha capacidade de desfrutar de 0 a 10 para alguns eventos agradáveis . (Pode utilizar a folha anterior para o ajudar)

*Exercício da sessão*

### Lista de actividades agradáveis:

Actividades	Prazer	Esforço	Prazer-esforço

Para cada actividade avalie o prazer que a actividade lhe traria 1 = um pouco de satisfação <----->10 = um prazer extremo

Para cada actividade, anote o esforço que a actividade custaria 1 = um pequeno esforço <----->10 = enorme esforço

Subtraia a pontuação do esforço da pontuação do prazer

Pontuação prazer – Pontuação esforço

## SESSÃO 6 – Antecipar o prazer

*Para a próxima sessão*

Pratique a antecipação dos momentos agradáveis.

Selecione uma actividade que aprecie ou um evento positivo que irá acontecer em breve.

Pratique a antecipação desta actividade ou evento na sua imaginação.

As minhas notas:

**O evento positivo que eu antecipo:** .....

Conseguir antecipar esta actividade na minha imaginação

Não consegui	Conseguir um pouco	Conseguir moderadamente	Conseguir bastante	Conseguir totalmente
-----------------	--------------------------	----------------------------	-----------------------	-------------------------

**O evento positivo que eu antecipo:** .....

Conseguir antecipar esta actividade na minha imaginação

Não consegui	Conseguir um pouco	Conseguir moderadamente	Conseguir bastante	Conseguir totalmente
-----------------	--------------------------	----------------------------	-----------------------	-------------------------

**O evento positivo que eu antecipo:** .....

Conseguir antecipar esta actividade na minha imaginação

Não consegui	Conseguir um pouco	Conseguir moderadamente	Conseguir bastante	Conseguir totalmente
-----------------	--------------------------	----------------------------	-----------------------	-------------------------

## SESSÃO 7 – Antecipar os momentos agradáveis

*Para hoje:*

Tive de praticar o antecipar de momentos agradáveis.

Tive de seleccionar uma ou duas actividades de que gostasse ou um evento positivo que aconteceria.

Tive de praticar a antecipação desta actividade ou evento na minha imaginação. Avaliei o meu sucesso para este exercício.

(Pode utilizar a folha anterior para o ajudar)





## SESSÃO 7 – Antecipar os momentos agradáveis

*Para a próxima sessão*

Seleccionar uma actividade com uma pontuação de prazer-benefício superior a 0.

Pratique antecipando o prazer desta actividade: imagine o prazer que esta actividade lhe traria ao apreciá-la conscientemente.

Note os sentidos que utilizou.

Indique como desfrutou este prazer.

As minhas notas:

**A actividade que seleccionei:**

---

---

**Quais os sentidos que utilizei para antecipar o prazer:**

- ---
- ---
- ---

**Que sensações foram agradáveis?**

---

---

**Como desfrutei destas sensações agradáveis?**

---

---

---

## SESSÃO 8 – Juntando Tudo

*Para hoje:*

Tive de seleccionar uma actividade com uma pontuação de prazer-benefício superior a 0 e praticar antecipando o prazer que a actividade me traria ao apreciá-la conscientemente.

Tive de notar os sentidos que utilizei.

Tive de dizer como apreciei o prazer e quais foram as sensações agradáveis.

(Pode utilizar a folha anterior para o ajudar)

## **Balanço**

No final deste programa, sinto-me .....

(Por favor descreva os seus sentimentos, sensações relacionadas com a aprendizagem no programa PEPS)

## O que vou recordar

*Ideias, palavras-chave, técnicas :*

## Memórias

*Os exercícios que praticarei*

Concepção: Alexandra Nguyen & Jérôme Favrod  
Ilustrações: Sébastien Perroud, PET – outubro 2019  
Tradução para Português: Leonor Santana