

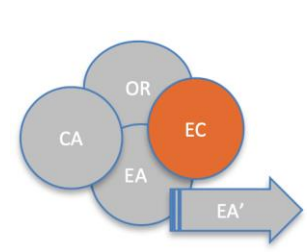
Programa Emoções Positivas para a eSquizofrenia



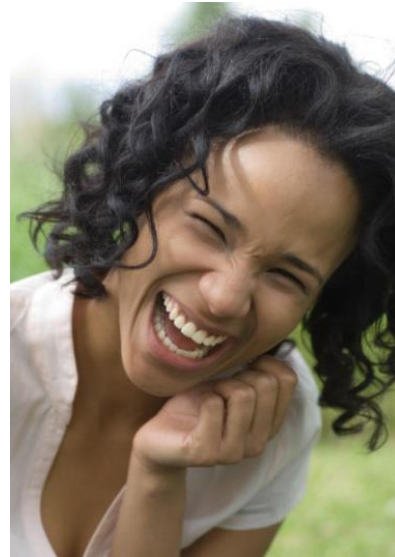
PEPS – sessão 1

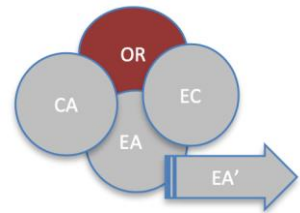
Mudar as crenças derrotistas



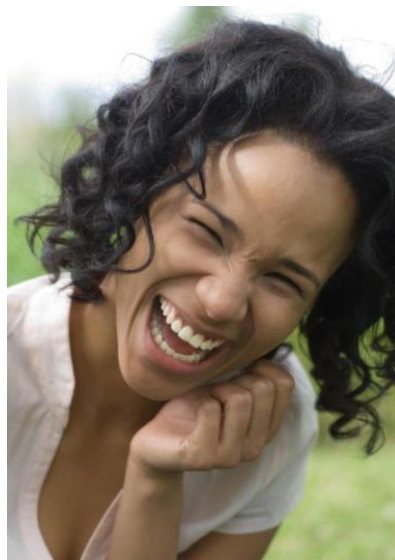


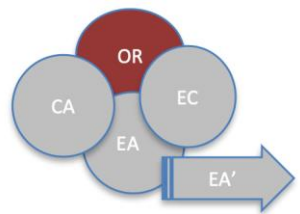
Vejam estas imagens...





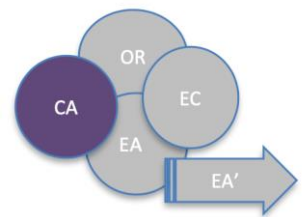
O que é que estas imagens provocam em vós?





Porque é importante experimentar emoções positivas (1)?

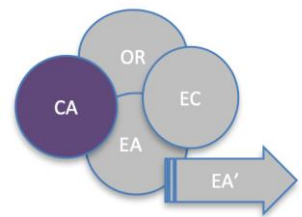




Porque é importante experimentar emoções positivas (1) ?

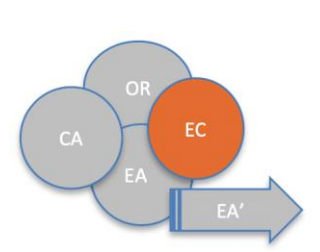
- As emoções positivas e os sentimentos agradáveis reforçam o nosso comportamento orientado para os objectivos.
- Promovem a motivação e o bem-estar.





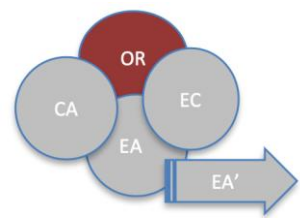
Porque é importante experimentar emoções positivas (2) ?

- As pessoas com esquizofrenia podem ter dificuldade em antecipar e manter as emoções positivas.
- O PEPS tem como objectivo aumentar a capacidade de antecipar e desfrutar de emoções positivas.

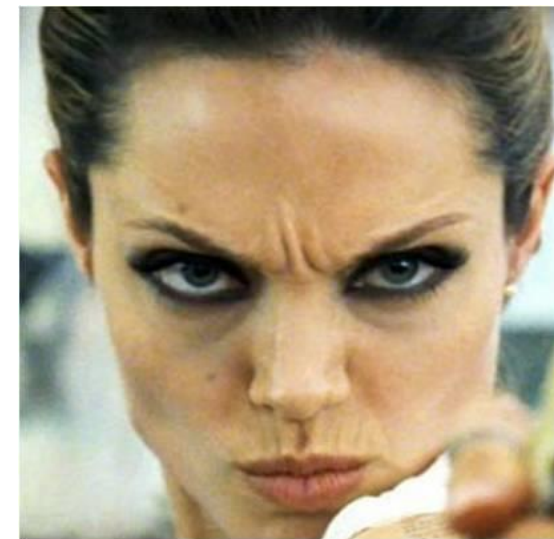


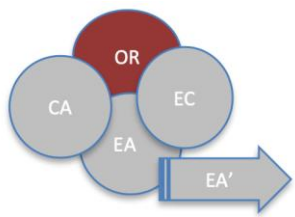
Vejam estas imagens...



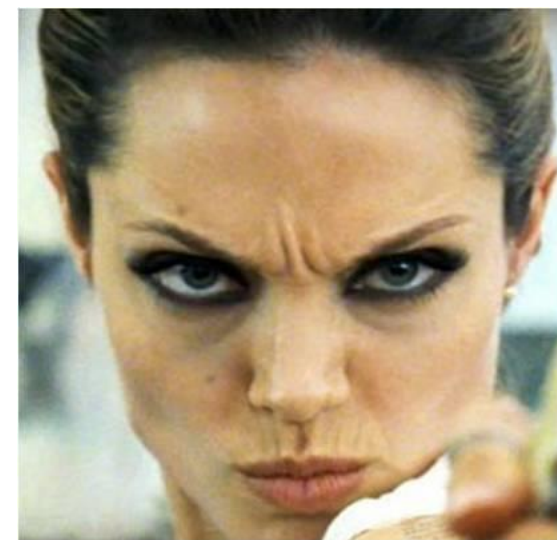


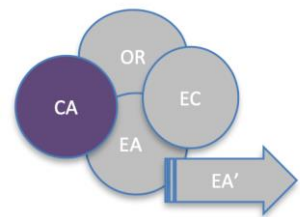
O que é que estas imagens provocam em vós?





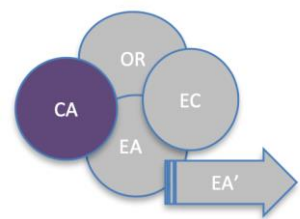
Porque é importante reduzir as emoções negativas?



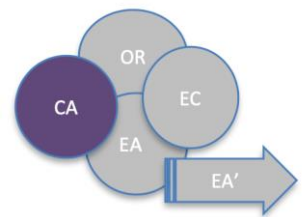


Porque é importante reduzir as emoções negativas?

- As emoções negativas (o medo, a raiva, a depressão, a vergonha, etc.) podem ser a consequência de fracassos repetidos.
- Podem levar a comportamentos de protecção e evitamento que impedem o envolvimento em novas actividades.

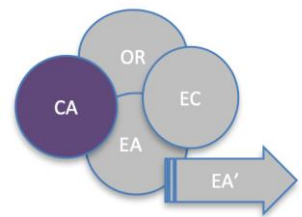


Porque é importante aumentar as emoções positivas?

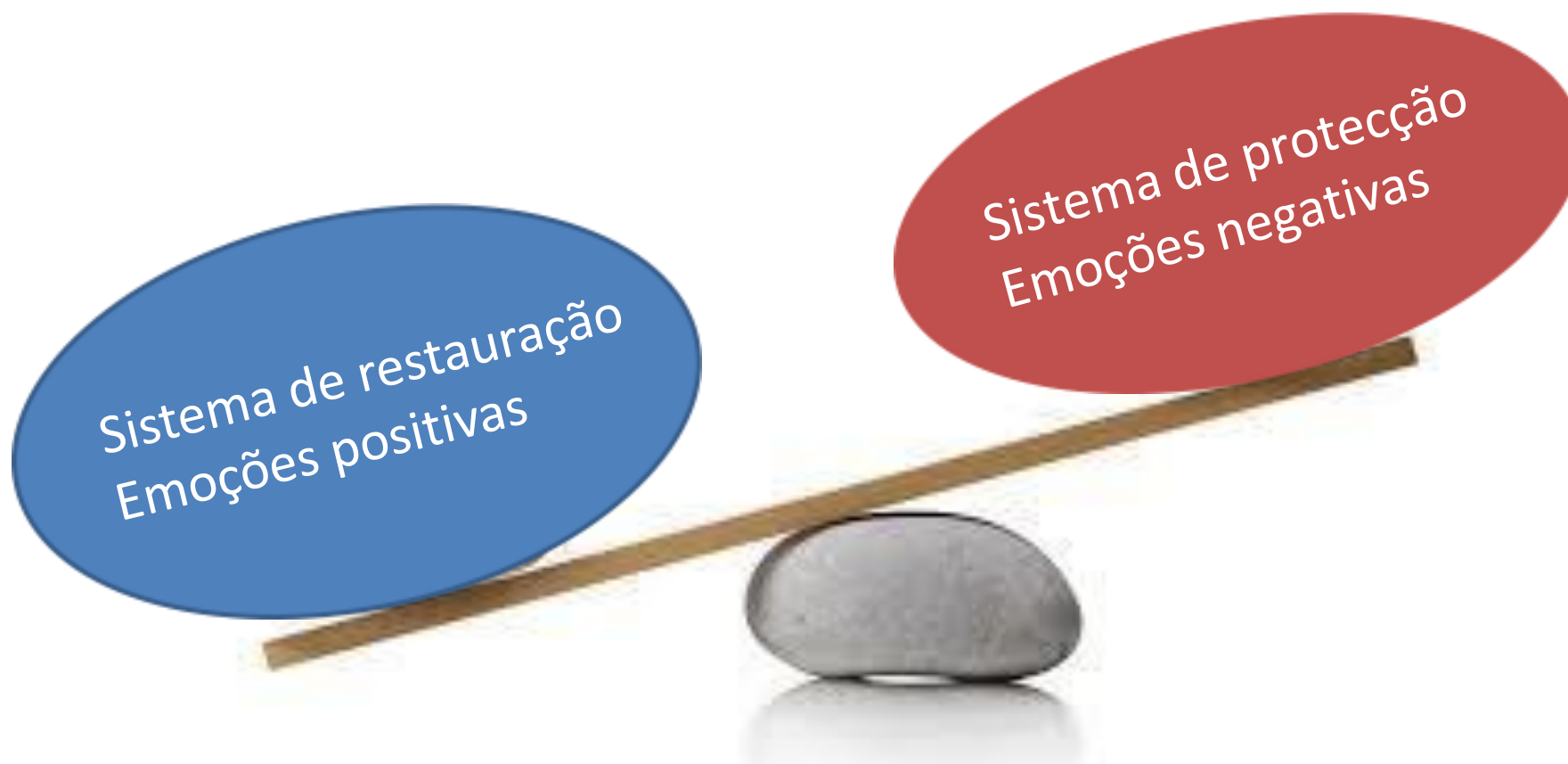


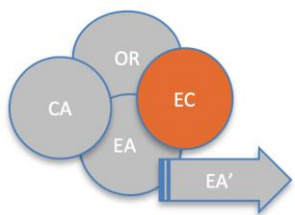
Porque é importante aumentar as emoções positivas?

- As emoções positivas (alegria, calma, gentileza, contentamento, etc.) têm um efeito reconfortante e calmante.
- Permitem-nos restaurar, recuperar e crescer.



Para estarmos motivados, as emoções positivas têm de superar as emoções negativas

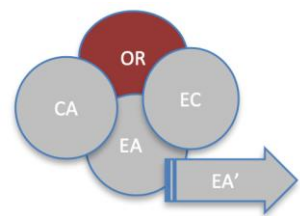




A crise de calma

- 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](#) .

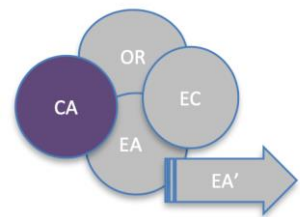




Partilha de experiências...

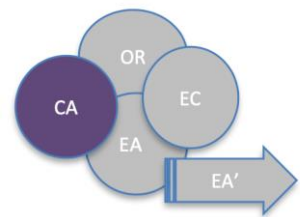
- O que sentiram?
- Sensações agradáveis, desagradáveis, conforto, desconforto, concentração, disponibilidade, interesse, tédio, etc.
- Como se sentem agora?





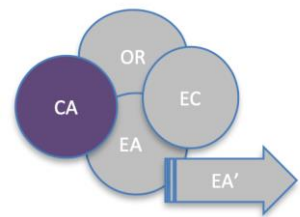
A crise de calma

- Os exercícios de relaxamento tornam-nos disponíveis para sensações agradáveis.
- O seu objectivo é abrandar a respiração e canalizar a actividade mental.
- A prática regular destes exercícios promove as emoções positivas.



As crenças derrotistas

- As crenças derrotistas são pensamentos negativos sobre o nosso desempenho.
- Estão ligados a emoções negativas e podem constituir uma grande barreira à motivação.
- Reduzi-las permite aumentar as emoções positivas.



Mudar as crenças derrotistas

- A Teresa teve um problema durante a crise de calma.
- Ela diz a si própria que não foi capaz de relaxar e que por isso não presta.
- A nossa tarefa é ajudá-la a encontrar uma crença positiva.



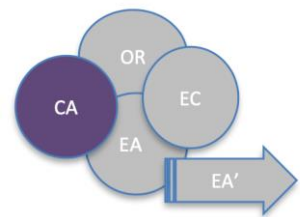
A Teresa diz a si própria que não conseguiu relaxar e que por isso não presta.

- Vamos encontrar outras explicações:
 - 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 a si própria que não conseguiu relaxar e que por isso não presta.

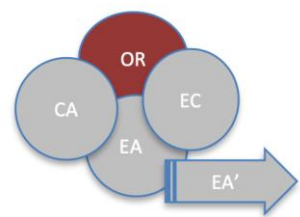
- Vamos encontrar outras explicações:
 - O que pode estar ligado a ela?
 - Ela tem dificuldade em relaxar. Ela tem pensamentos intrusivos. Ela está demasiado stressada.
 - O que pode estar relacionado com os outros?
 - Os animadores têm expectativas demasiado elevadas, as suas instruções não são claras. A presença de outros torna difícil para ela relaxar. Ela não gosta da voz do exercício.
 - O que pode estar relacionado com a situação?
 - Há demasiado barulho na sala. O exercício é adequado a esta sala.



Será que a Teresa não presta mesmo?

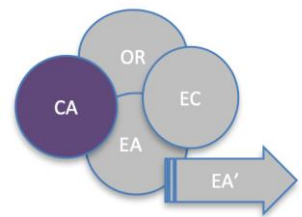
- Quais seriam crenças positivas?
 - Só porque ela não consegue da primeira vez não significa que seja uma porcaria.
 - Talvez com a prática ela passe a conseguir.
 - Algumas partes do seu corpo relaxaram.
 - O exercício não funciona para ela; talvez outro funcione.
 - Etc.





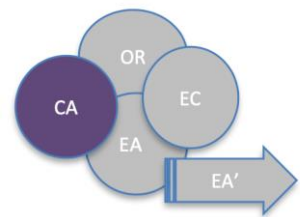
Partilha de experiências..

- Já alguma vez tiveram crenças derrotistas?
- Quais têm sido as consequências destas crenças nas vossas vidas?



As crenças derrotistas

- As crenças derrotistas são muitas vezes o resultado de fracassos passados.
 - Insucessos académicos e profissionais
 - Falhas nas relações sociais e afectivas
 - Falhas na gestão de dinheiro e burocracias



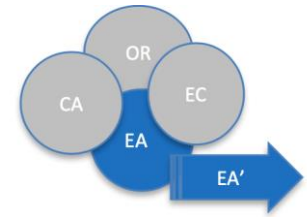
Quais as consequências destas crenças?

- Aceitar estas crenças impede o sucesso, uma vez que nos leva a desistir e a não nos envolvermos em actividades.
- A mudança destas crenças permite-nos participar em actividades e verificar que se é capaz de ter sucesso.

O instante perfeito

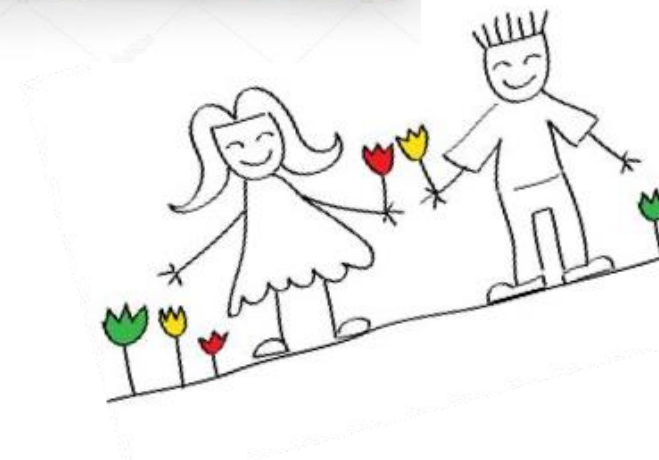


Prabhu B Doss, twistedsifter.com



Para a próxima sessão

- Vamos escolher uma imagem ou objecto que evoca uma emoção ou sentimento agradável para nós, e apresentá-la ao grupo.



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.](#)