

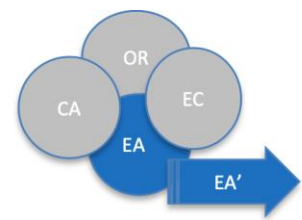
Programa Emoções Positivas para a eSquizofrenia



PEPS – sessão 3

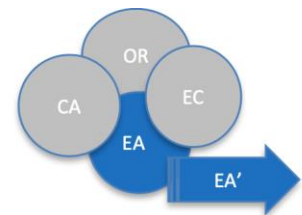
Expressão comportamental





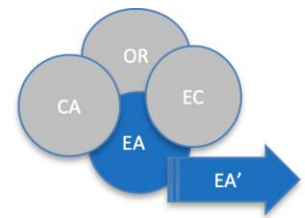
Experiências inter-sessões

- Qual era a tarefa para a sessão de hoje?



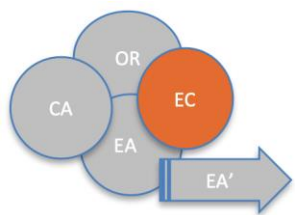
Experiências inter-sessões

- **Qual era a tarefa para a sessão de hoje?**
- Tivemos de seleccionar uma situação agradável e observar conscientemente as sensações provocadas, a fim de as desfrutar.
- Deveríamos anotar como gostamos delas para que pudéssemos falar sobre o assunto no nosso próxima encontro.



Experiências inter-sessões

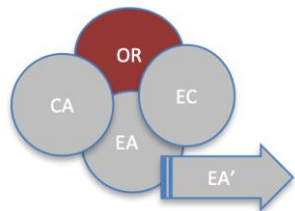
- Vamos partilhar as nossas experiências!



Apreciação de um momento agradável

- 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: [Apreciação de um momento agradável](#)

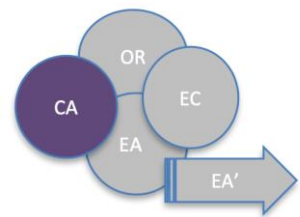




Partilha da experiência...

- 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 semana, perdeu um jogo de futebol.
- Ele diz a si próprio que perdeu e que é melhor não fazer nada do que depois falhar.
- A nossa tarefa é ajudá-lo a encontrar uma crença positiva.



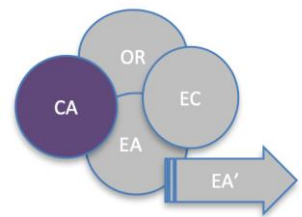
O Tiago diz que perdeu e que é melhor não fazer nada do que falhar.

- 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?



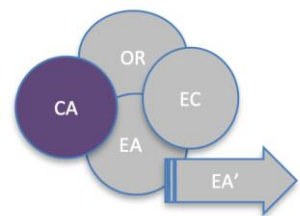
O Tiago diz que perdeu e que é melhor não fazer nada do que falhar.

- Desenvolvam explicações adicionais:
 - O que pode ser ligado a ele?
Ele não estava bem preparado. Não está em boa forma física.
 - O que pode estar relacionado com os outros?
Os outros colocaram obstáculos. Eram melhores jogadores. Conheciam melhor o terreno.
 - O que pode estar relacionado com a situação?
Houve dificuldades imprevistas, as condições eram más.



Será mesmo melhor que o Tiago não faça nada do que falhar?

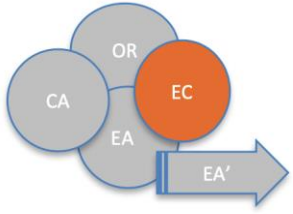
- **Quais seriam as crenças positivas?**



Será mesmo melhor que o Tiago não faça nada do que falhar?

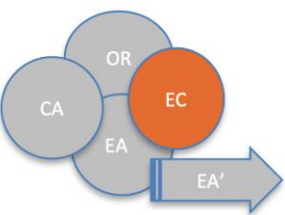
- **Quais seriam as crenças positivas?**
 - Pode estabelecer expectativas mais baixas.
 - Acontece que, de vez em quando, se perde.
 - Ele perdeu, mas divertiu-se.
 - É bom que outros ganhem de vez em quando
 - Houve vários deles a jogar, ele não é o único responsável pela derrota.
 - Etc.





Expressão comportamental

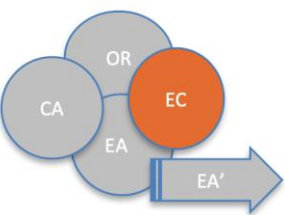
- Vamos aplaudir a nossa banda favorita ou a sua equipa desportiva favorita.
- Tentaremos dois métodos e observar as diferenças nas emoções.



Expressão comportamental

- Método 1: Droopy
- Vamos por-nos pé. Com os braços ao longo do corpo, apenas a boca aberta em forma de O, sem qualquer movimento facial ou corporal.

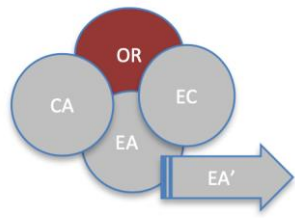




Expressão comportamental

- Método 2: Bugs Bunny
- Vamos por-nos em pé e utilizar todo o nosso corpo para aplaudir e aclamar.

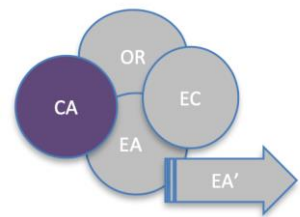




Partilha de experiências

- Quais foram as diferenças entre os dois métodos nas vossas emoções?

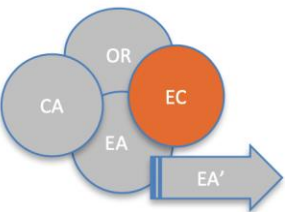




Expressão comportamental

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

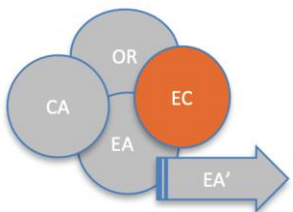




Expressão comportamental

- Vamos ver imagens de rostos que exprimem uma sensação agradável.
- Para cada imagem, coloquem-se no lugar da pessoa, imitem a sua expressão, ajudem-se adaptando a vossa posição e os seus gestos.
- Tomem consciência das sensações corporais que acompanham a expressão.
- Tocar **Groove** de Tanaël Nguyen para “aquecer a sala”

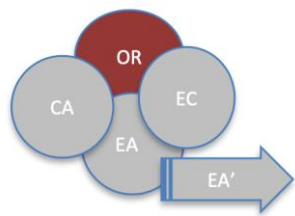




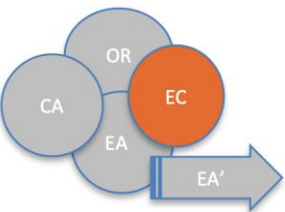
Expressão comportamental

- Vamos por-nos pé!
- Recordem uma situação que vos deixou maravilhados!
- Imitem a comediante no dispositivo seguinte!





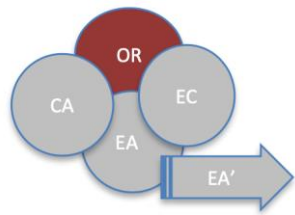
O que sentiu?



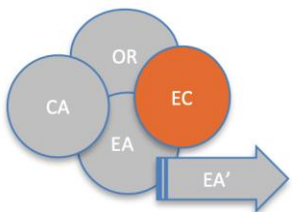
Expressão comportamental

- Vamos por-nos de pé!
- Recordem uma situação na qual foram elogiados.
- Imitem o comediante no dispositivo seguinte!



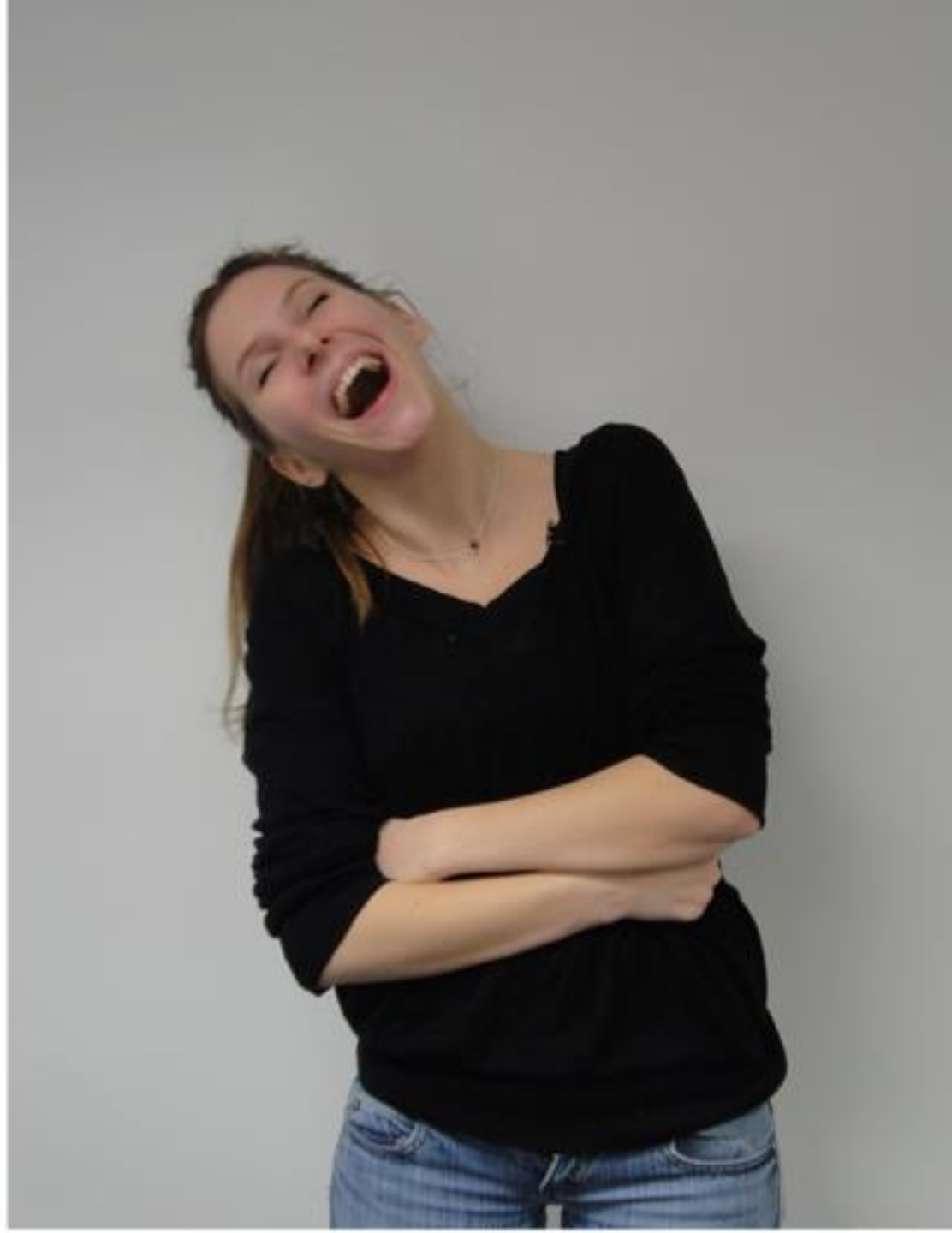


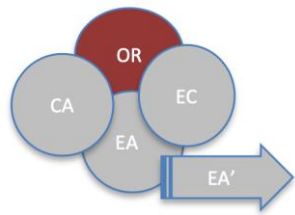
O que sentiram?



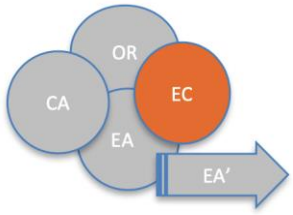
Expressão comportamental

- Fiquem em pé!
- Recordem uma situação que vos fez rir a gargalhada!
- Imitem a comediante no dispositivo seguinte!





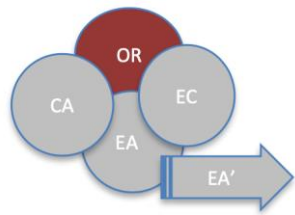
O que sentiram?



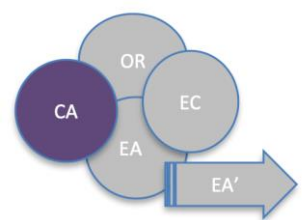
Expressão comportamental

- Sentem-se
- Recordem uma situação que apreciaram e desfrutaram particularmente!
- Imitem a comediante no dispositivo seguinte!



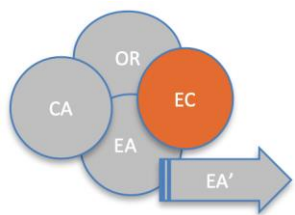


O que sentiram?



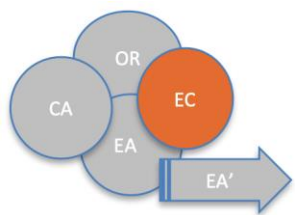
O que é que as pessoas fazem quando têm um sucesso, uma vitória?

- Saltitar
- Serrar os punhos
- Insuflar o tronco e esticar os braços para trás
- Fechar o punho flectir o braço, marcando a emoção com um movimento
- Levantar o braço para cima para marcar uma vitória
- Dançar
- Cantar, cantarolar



Expressar um sucesso

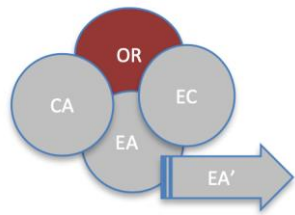
- Vamos ver fotografias de pessoas a quem aconteceu um evento agradável.
- Por favor, imitem estes comportamentos pensando num evento agradável.



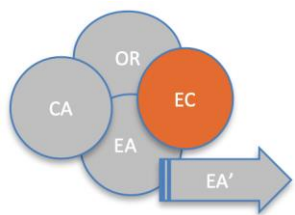
Expressão comportamental

- Fiquem de pé!
- Recordem uma situação de sucesso pessoal ou de vitória!
- Imitem o comediante no dispositivo seguinte!



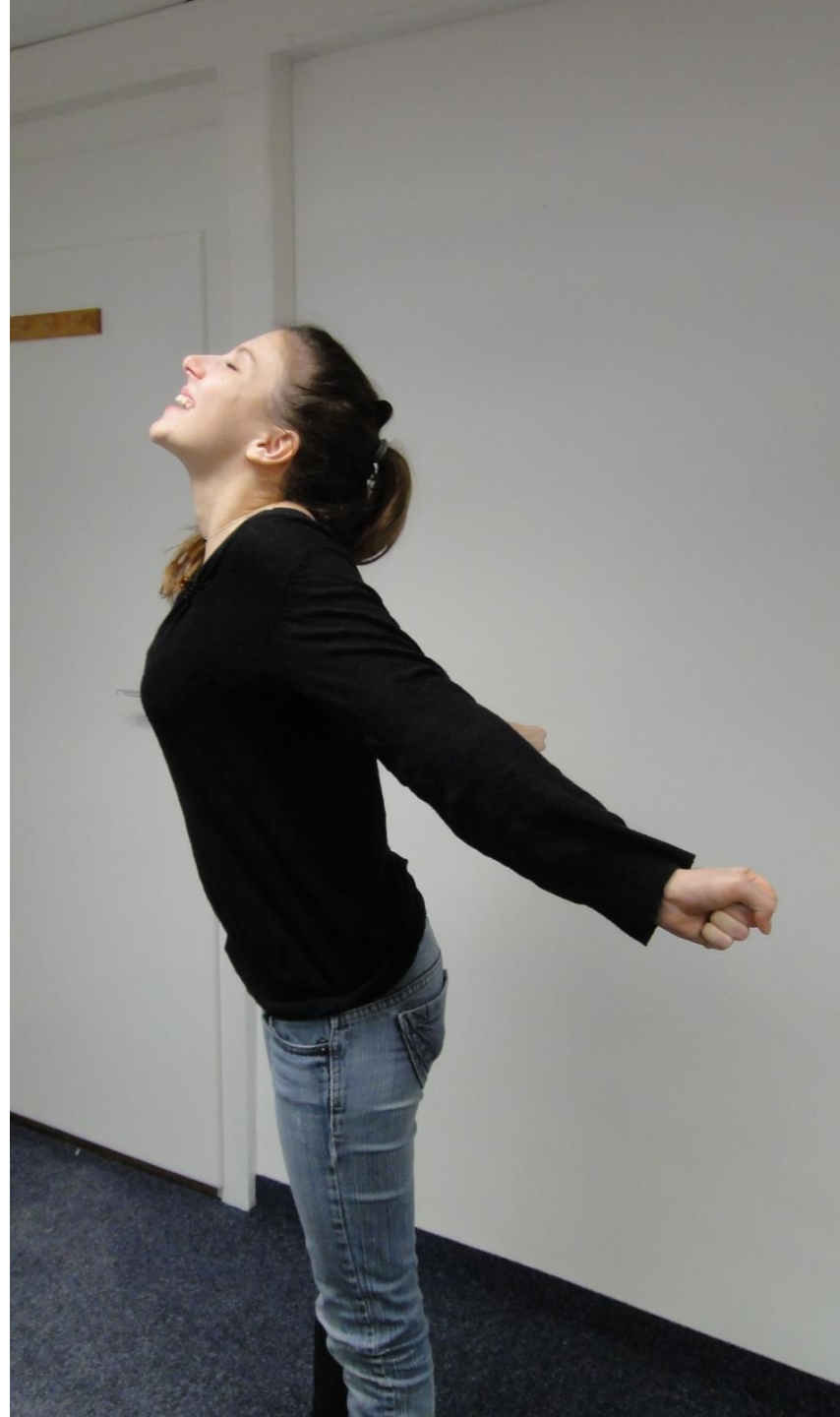


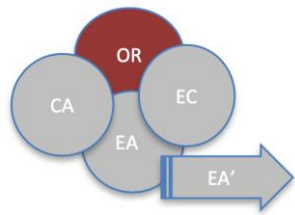
O que sentiram?



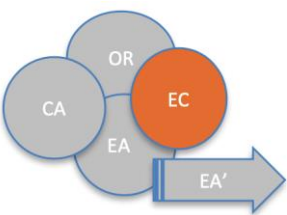
Expressão comportamental

- Fiquem de pé!
- Recordem uma situação de sucesso pessoal ou de vitória!
- Imitem o comediante no dispositivo seguinte!





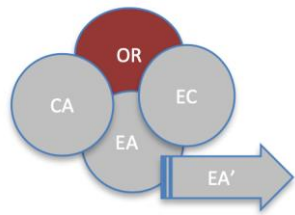
O que sentiram?



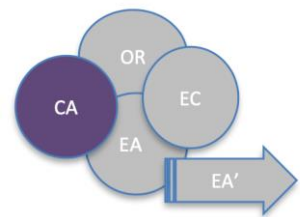
Expressão comportamental

- Fiquem em pé!
- Recordem a antecipação de uma situação, de um presente, de um evento que vos fez feliz!
- Imitem a comediante do diapositivo seguinte.





O que sentiram?



Expressão comportamental

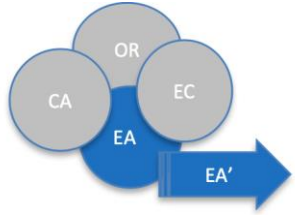
- A expressão das emoções positivas através de comportamentos não verbais pode aumentar a sua força.



O instante perfeito



Lynn Sessions, twistedstifter.com



Para a próxima sessão

- Por favor, tomem nota dos comportamentos que utilizaram para aumentar as sensações agradáveis que vivenciaram.
- Isto para que possamos falar disso na nossa próxima reunião.

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.](#)