

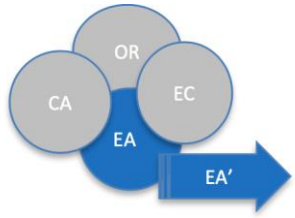
Programa Emoções Positivas para a eSquizofrenia



PEPS – sessão 5

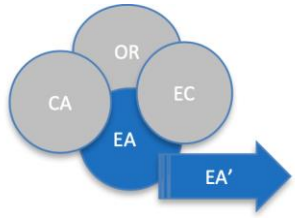
Desfrutar e recordar as coisas boas





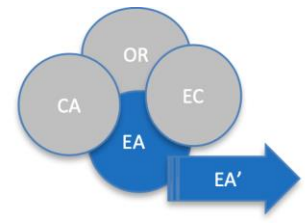
Experiências inter-sessões

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



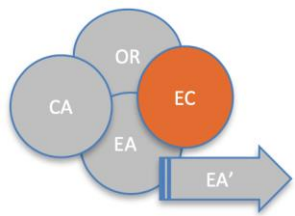
Experiências inter-sessões

- **Qual era a tarefa para a sessão de hoje?**
- Tivemos de treinar capitalizar os acontecimentos positivos, contando aos meus amigos sobre os acontecimentos positivos e observando o efeito disso em nós.



Experiências inter-sessões

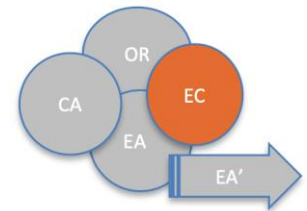
- Vamos partilhar as nossas experiências!



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](#) .

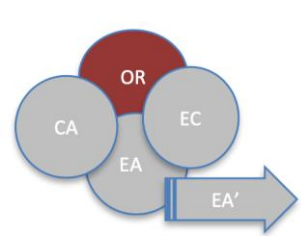




Apreciação de uma paisagem



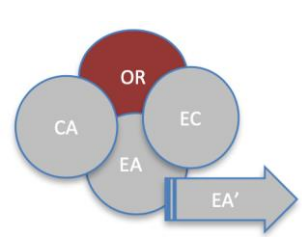
Tocar [apreciação de uma paisagem - mar.](#)



Partilha da experiência...

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

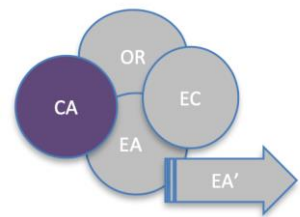




Mudar as crenças derrotistas

- Tiveram uma crença derrotista esta semana?
- Escolher em conjunto uma crença derrotista de entre as mencionadas no grupo.





Formular a crença derrotista

- Crenças derrotistas :

Pensamentos negativos sobre si próprio que o impedem de fazer algo

- Exemplos :

- Se eu for desajeitado a dinamizar a PEPS, perderei toda a credibilidade.
- Para quê fazer se eu vou falhar.

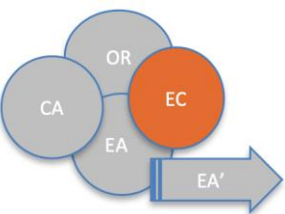
Crença derrotista de um(-a) participante

- Vamos encontrar outras explicações:
 - O que pode estar ligado à pessoa?
 - O que pode estar relacionado com os outros?
 - O que pode estar relacionado com a situação?

Crença derrotista de um(-a) participante

- Quais seriam as crenças positivas?

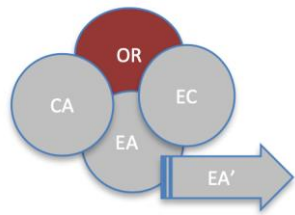




Exercício de apreciação

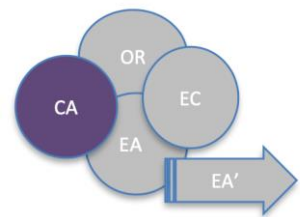
- Que experiência agradável já tiveram hoje? *Por exemplo, desfrutar de um passeio, olhar para uma paisagem, desfrutar de um bom momento com um amigo, um pequeno prazer, etc.*
- Imaginem este momento, fechando os olhos e encontrando o que podem sentir de agradável.
- Apreciem este sentimento, dediquem tempo a experimentar este sentimento para o aumentar.
- Avaliem a vossa capacidade de desfrutar deste momento numa escala de 0 a 10.

0 nenhum prazer -----10 prazer máximo



Partilha de experiências...

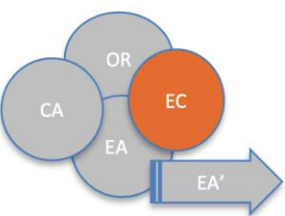
- O que sentiram?
 - Sensações agradáveis, desagradáveis, conforto, desconforto, concentração, disponibilidade, interesse, tédio, etc.
- Como se sentem agora?
- Quanto estimei a minha capacidade de desfrutar deste momento neste exercício (0-10)?



Desfrutar a experiência agradável

- A atenção deliberadamente direcionada para a memória de uma experiência agradável está associada à felicidade.
- É uma questão de reviver o passado e experimentar conscientemente as sensações agradáveis provocadas pela memória.

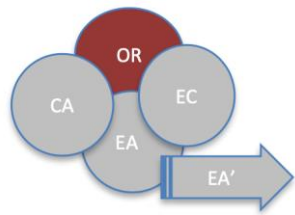




Exercício de apreciação e valorização do momento

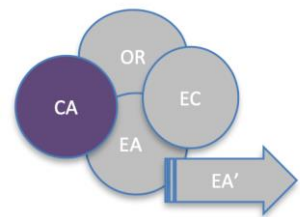
- Retornem ao vosso momento agradável e fechem os olhos.
- Digam a vocês próprios que têm uma oportunidade única de viver este momento.
- Avaliem a vossa capacidade de desfrutar deste momento numa escala de 0 a 10.

0 nenhum prazer ----- 10 prazer máximo



Partilha de experiências...

- Quanto estimei a minha capacidade de desfrutar deste momento neste exercício (0-10)?
- Houve alguma diferença com a avaliação anterior?



Desfrutar a experiência agradável

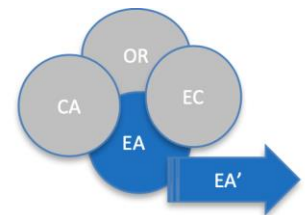
- A capacidade de desfrutar pode ser aumentada dando valor à situação vivida.
 - Que sorte que tenho em ter esta experiência!
 - Esta experiência é única!



O instante perfeito



Via Loco lol, twistedsifter.com



Para a próxima sessão

- Pratiquemos o apreciar os momentos agradáveis o mais frequentemente possível na nossa vida.
- Avaliem a capacidade de desfrutar de 0 a 10.
- Tenham o hábito de apreciar todas as pequenas e grandes coisas que se podem apreciar.

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.](#)