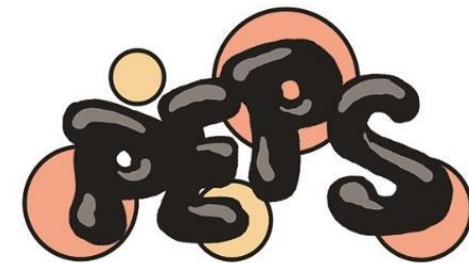


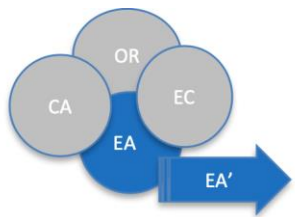
Programa Emoções Positivas para a eSquizofrenia



PEPS – sessão 6

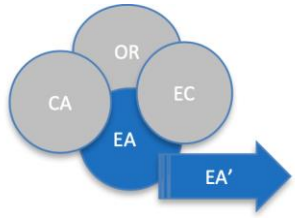
Antecipar o prazer





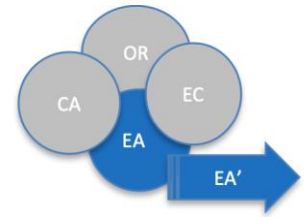
Experiências inter-sessões

- Qual era a tarefa para a sessão de hoje?



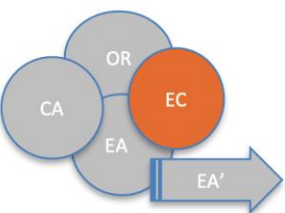
Experiências inter-sessões

- **Qual era a tarefa para a sessão de hoje?**
- Tivemos de nos treinar a desfrutar do momento presente, tantas vezes quanto possível e em diferentes circunstâncias da nossa vida.
- Classificamos a capacidade de desfrutar de 0 a 10.






Experiências inter-sessões

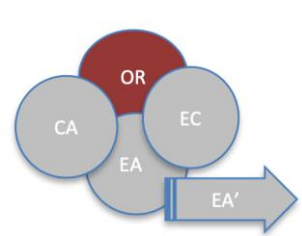
- Vamos partilhar as nossas experiências!



Desfrutar uma peça de música

- Estejam atentos às sensações agradáveis
- Tocar **A beautiful summer day** de *Tanãel Nguyen*
 - Entretanto, o grupo pode escolher outra peça de música existente:
- **Confident moment** de *Noram Nguyen* 
- **A good day** de *Tanãel Nguyen* 
- **Pure body** de *Noram Nguyen* 

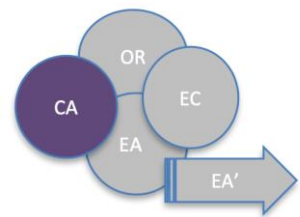




Partilha da experiência...

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





Mudar as crenças derrotistas

- A Teresa teve um problema antes da sessão, ela perdeu o seu autocarro.
- Ela pensa que vai chegar atrasada. Isto é uma catástrofe para ela.
- A nossa tarefa é ajudá-la a encontrar uma crença positiva.



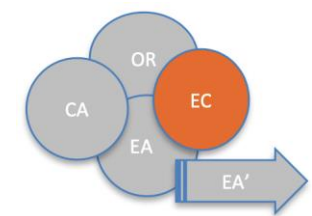
Será mesmo uma catástrofe?

- **Quais seriam as crenças positivas?**

Será mesmo uma catástrofe?

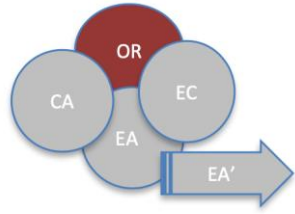
- **Quais seriam as crenças positivas?**
- Os atrasos podem acontecer.
- Mais vale tarde do que nunca.
- O autocarro seguinte tinha mais lugares, o que afinal era bom para ela.
- Ela não passou despercebida ao chegar atrasada, é um bom exercício.
- Etc.





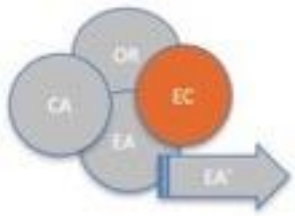
Lista de actividades agradáveis

- Façam uma lista de três a quatro actividades agradáveis que gostariam de retomar, aumentar ou iniciar.



Partilha sobre as listas

- Podem completar a vossa lista inspirando-vos nas ideias dos outros.



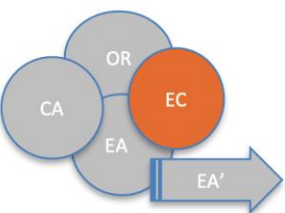
Lista de actividades agradáveis

- Registem as actividades na tabela do caderno de participante (pág. 13).

Actividades	Prazer	Esforço	Prazer-esforço
Exemplo : ir ao cinema			

1 = um pouco de satisfação <----->10 = um prazer extremo

1 = um pequeno esforço <----->10 = enorme esforço



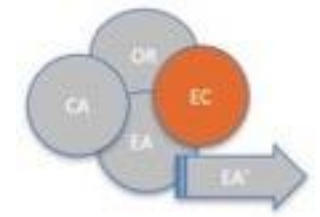
Lista de actividades agradáveis

- Anotem o quanto a actividade vos dá em termos de prazer e quanto vos custa em termos de esforço

Actividades	Prazer	Esforço	Prazer-esforço
Exemplo : ir ao cinema	5	3	

1 = um pouco de satisfação <-----> 10 = um prazer extremo

1 = um pequeno esforço <-----> 10 = enorme esforço



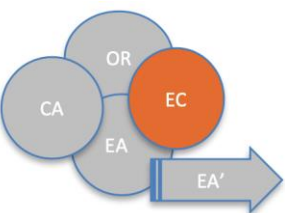
Lista de actividades agradáveis

- Subtraiam a pontuação do esforço à pontuação do prazer (pontuação do prazer - pontuação do esforço)

Actividades	Prazer	Esforço	Prazer-esforço
Exemplo : ir ao cinema	5	3	2

1 = um pouco de satisfação <-----> 10 = um prazer extremo

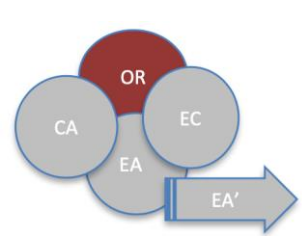
1 = um pequeno esforço <-----> 10 = enorme esforço



Antecipar o prazer

- Seleccionem uma actividade da vossa lista que apreciem e que tenha uma pontuação de prazer-esforço acima de "0".
- Imaginem-se a fazer esta actividade e tentem sentir o prazer que ela traz (**usem os cinco sentidos**).
- Desfrutem do prazer.
- Tocar **Antecipar o prazer de fazer uma actividade agradável**

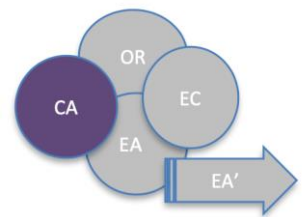




Partilha da experiência...

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





Antecipar o prazer

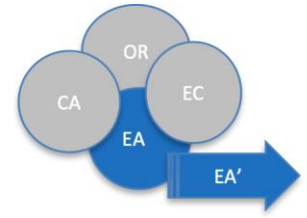
- A capacidade de antecipar o prazer está associada à felicidade.
- Implica ansiar por um acontecimento futuro positivo e experimentar conscientemente as sensações agradáveis causadas por esta antecipação.



O instante perfeito



Frode Sandbech, twistedsifter.com



Para a próxima sessão

- Vamos praticar a antecipação dos momentos agradáveis.
- Seleccionem uma actividade que apreciem ou um evento positivo que irá acontecer em breve.
- Pratiquem a antecipação desta actividade ou evento na sua imaginação.

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.](#)