

SUPERE O MAU HUMOR



Uma abordagem de terapia cognitivo-comportamental com base em provas, para ajudar a superar fobias

ESTE GUIA PRÁTICO É PARA SI?

Há muitas coisas que podem causar o mau humor, desde fatores biológicos até eventos da vida. Por vezes, é difícil determinar qual o motivo que o(a) faz sentir-se desta maneira.

Se o seu mau humor se dever a um problema específico que esteja com dificuldade para resolver, por exemplo problemas financeiros como dívidas, poderá valer a pena considerar se apoio nessas áreas poderá ser benéfico para si.



BEM-VINDO(A)!

Parabéns, acabou de tomar o primeiro passo para melhorar o seu humor.

Este guia prático baseia-se na terapia cognitivo-comportamental (ou "CBT" na sigla em inglês), que é uma terapia psicológica com base em provas. Concentra-se no presente e ajuda as pessoas que se sentem em baixo, com falta de energia e com falta de motivação a compreender o modo como se sentem e a promover alterações para voltarem ao normal.

O guia prático vai orientá-lo(a) por uma técnica chamada Ativação Comportamental que tem ajudado muitas pessoas que passaram por depressão.

Foi concebido para ser completado com o apoio de um profissional de saúde mental com formação específica, para o(a) ajudar a beneficiar ao máximo desta técnica. Na Inglaterra, este profissional será normalmente um Profissional de Bem-Estar Psicológico (Psychological Wellbeing Practitioner, "PWP" na sigla em inglês), a trabalhar no programa de Melhoria de Acesso às Terapias Psicológicas (Improving Access to Psychological Therapies, "IAPT" na sigla em inglês).

Poderá ter encontrado este guia prático você mesmo(a) ou poderá ter-lhe sido sugerido por um profissional de saúde mental que o(a) está a ajudar a completá-lo. De qualquer uma das formas, a decisão de como utilizar este guia prático é sua.



QUAIS SÃO AS CARACTERÍSTICAS DO BAIXO HUMOR?

Quando nos sentimos em baixo, reparamos em coisas como não sermos tão ativos(as) como costumávamos ser, cansaço, falta de concentração, pensamentos negativos e talvez comer mais ou menos do que o habitual. É perfeitamente normal sentir-se assim quando se sente em baixo.

Todos nós nos sentimos em baixo de tempos a tempos!

Contudo, se nos sentirmos assim durante mais do que duas semanas e repararmos que está a começar a afetar as nossas vidas, isso poderá querer dizer que estamos a ficar com **"depressão"**. Todas as coisas com as quais estamos a sentir dificuldades começam a ter um efeito negativo umas nas outras, levando ao "círculo vicioso da depressão".



Todas estas áreas afetam as outras.

Isto pode fazer com que as pessoas fiquem presas num círculo vicioso.

Todas as pessoas sentem o baixo humor de forma diferente. Contudo, se acha que poderá estar preso(a) no círculo vicioso, este guia prático poderá ajudá-lo(a).

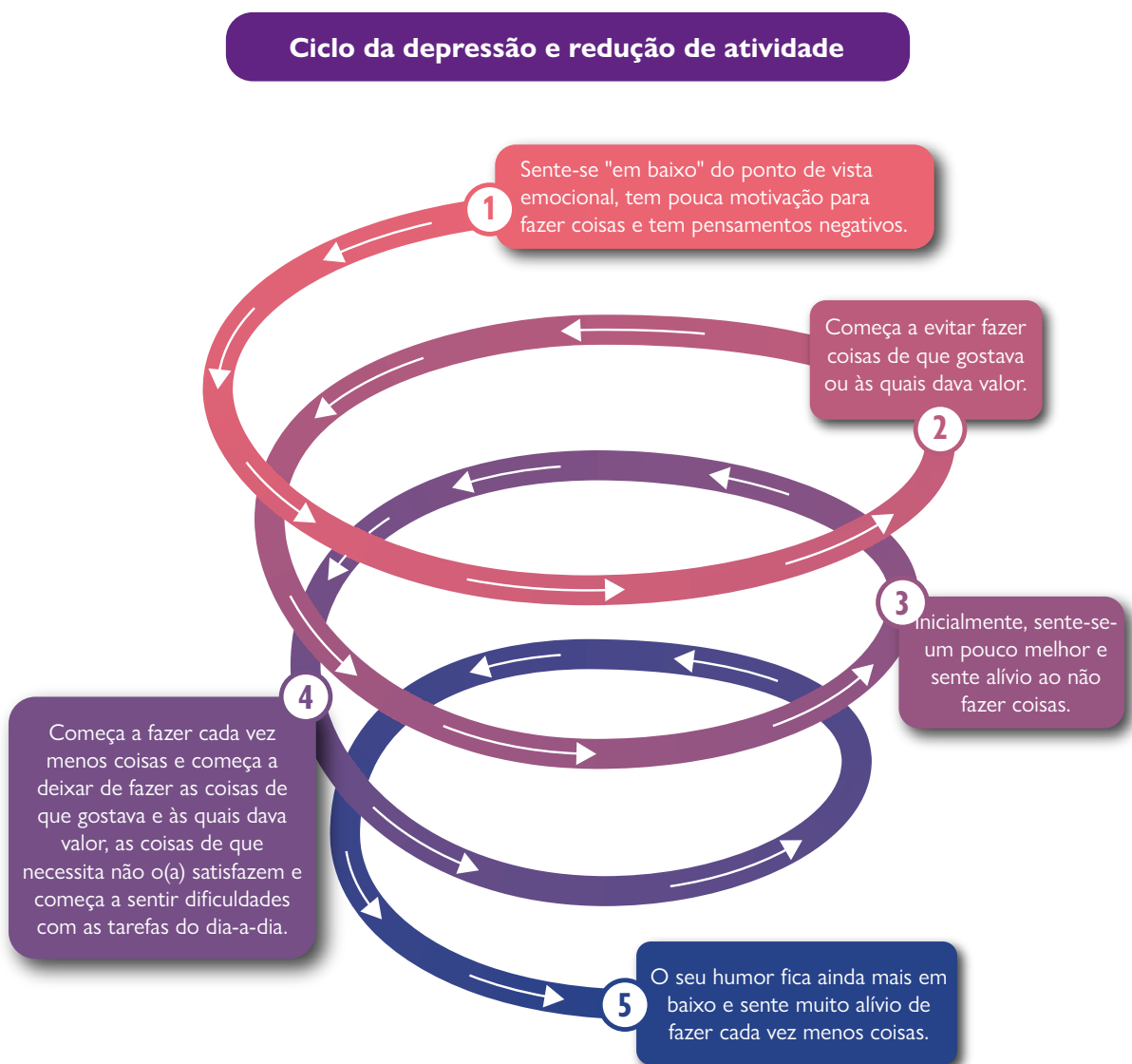


COMPREENDER A EVITAÇÃO COM A DEPRESSÃO

Quando dos sentimos de baixo humor e com falta de energia e interesse em fazer coisas, é normal evitarmos as coisas que gostávamos de fazer ou às quais dávamos valor. Isto pode levar a uma sensação de alívio. Ao fazermos menos coisas sentimo-nos menos cansados e irritados e, de qualquer maneira, não nos sentimos motivados para as fazer.

Embora seja compreensível que evitemos fazer coisas, a sensação de alívio que nos trás não nos ajuda,

Contudo, rapidamente o nosso mundo começa a ficar mais pequeno e damos por nós a não fazer aquilo de que gostamos, damos valor ou precisamos de fazer. É aí que o nosso humor começa a baixar e pode ficar em baixo, fazendo-nos ficar presos no ciclo vicioso da depressão.

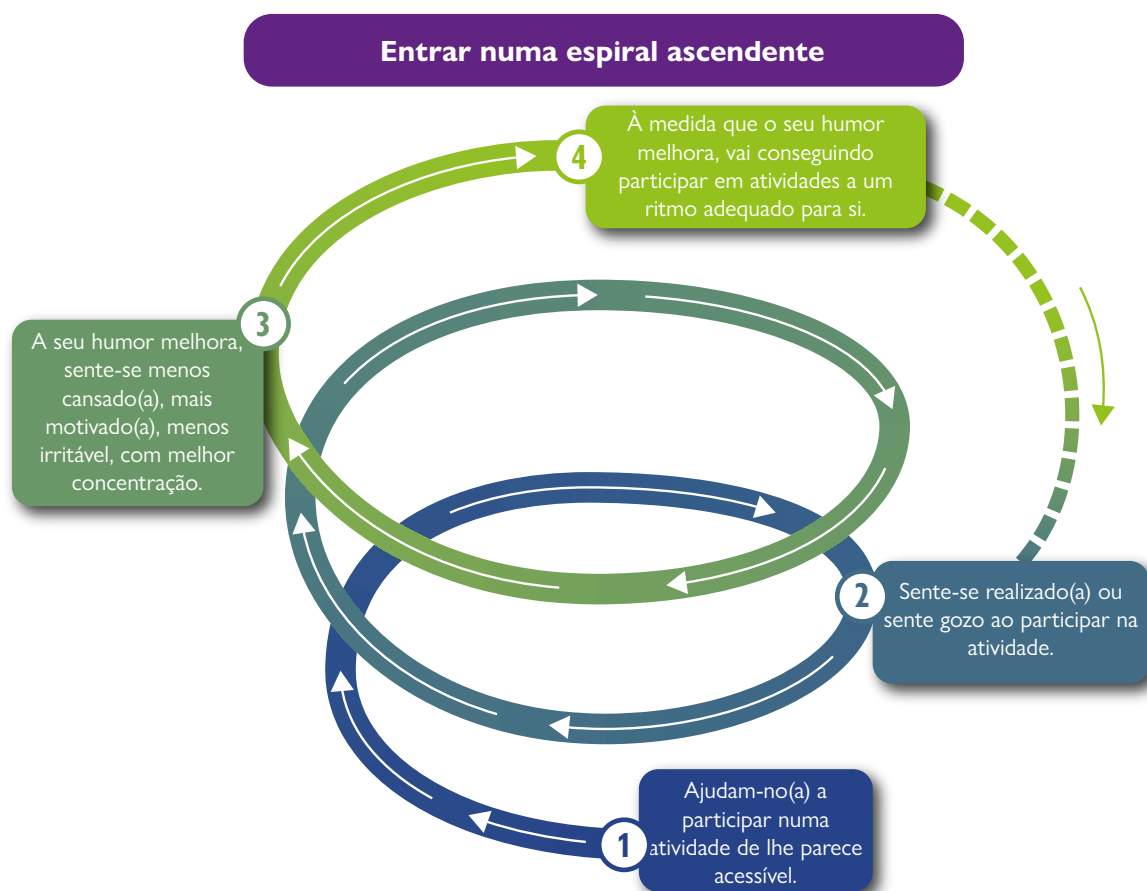


Se isto lhe parece familiar, não seja demasiado rigoroso(a) para consigo próprio(a) por entrar neste ciclo.



AJUDAR A SAIR DA DEPRESSÃO: MANTER-SE ATIVO(A)

Agora que já considerámos com a depressão pode ser mantida, exploremos como é possível sair do ciclo vicioso através de uma abordagem chamada de Ativação Comportamental. A Ativação Comportamental diz o que o nome indica. Retira-nos do ciclo vicioso ao combater a atividade reduzida e a evitação que podem manter o baixo humor. As áreas no ciclo estão ligadas, uma mudança positiva no **comportamento** pode ter uma influência positiva nas outras áreas e melhorar a seu **humor**.



Prosseguir a um ritmo adequado para si e participar em atividades que lhe parecem ser acessíveis proporciona-lhe a oportunidade de melhorar o seu humor. Com o passar do tempo, voltará a fazer as coisas que costumava fazer, as coisas de que gosta ou às quais dá valor, que faziam parte da sua rotina diária ou que necessita de fazer. Alternativamente, talvez queira começar a fazer coisas novas nas quais está interessado(a).

A Ativação Comportamental não quer dizer que tenha de se atirar de volta para tudo ao mesmo tempo. Normalmente terá melhores resultados se começar com as coisas mais fáceis, e somente um pouco de cada vez, mas frequentemente. Se a Ativação Comportamental lhe parecer interessante, porque não ler a história da Sam e experimentar?



Lembre-se: Poderá haver apoio disponível de profissionais de saúde mental para o(a) ajudar a usar este guia prático.



HISTÓRIA DA SAM

Não me sentia bem há já uns meses. A empresa onde eu trabalhava estava bem e, embora eu devesse estar contente com isso, o resultado foi que a minha carga de trabalho aumentou. Estava a trabalhar mais horas e havia menos tempo para fazer coisas depois do trabalho e, de qualquer maneira, sentia-me demasiado cansada depois de um longo dia de trabalho.

Em vez de fazer o que costumava gostar de fazer à noite, como jogar ténis, dei comigo a ver televisão sozinha e a ir para a cama cedo. Contudo, ainda me encontrava com os meus amigos aos fins de semana, porque eles organizam-no e não dava muito trabalho.

Inicialmente, reparei em pequenas mudanças, por exemplo comecei a ficar mais em baixo, a ficar mais cansada e a comer muitas guloseimas. Também tinha dificuldade a concentrar-me no trabalho e a ir a encontro das exigências que me eram impostas e a minha encarregada começou a reparar nisso. Contudo, com o passar do tempo, as coisas agravaram-se rapidamente, fiquei cada vez mais em baixo e fazia cada vez menos coisas, mesmo aos fins de semana. Embora os meus amigos tentassem incluir-me em ir jogar ténis e a encontros, eu simplesmente não queria ver ninguém. Tudo me parecia ser demais, sentia a necessidade de descansar e pensei *"porque é que me querem lá de qualquer modo, a minha companhia não é divertida"* Nem sequer conseguia encontrar motivação para tomar duche ou mudar de roupa para sair e ver pessoas. Parecia-me simplesmente mais fácil não me chatear e, passado pouco tempo, deixei de responder às suas mensagens e senti-me sozinha.

Isto continuou durante vários meses. À medida que me ia sentindo cada vez mais em baixo, fazia cada vez menos coisas. Comecei a ficar realmente preocupada quando deparei comigo a ter dificuldade a lavar a roupa e a ir às compras e a minha encarregada Ebony falou comigo sobre a qualidade do meu trabalho. A Ebony podia vez que eu me estava a sentir realmente em baixo e mencionou o serviço Good to Talk do IAPT, que já tinha ajudado outros trabalhadores no passado. Embora eu não quisesse realmente e duvidasse que fosse funcionar, apercebi-me que precisava de ajuda e a Ebony ajudou-me a fazer o encaminhamento online. Contactaram-me pouco tempo depois com uma marcação para a semana seguinte. Fiquei muito contente, porque disseram-me que a consulta poderia ser feita por via telefónica.

Ao completar este guia prático, poderá ver como a Sam utilizou a Ativação Comportamental. Isto poderá ajudá-lo(a), se estiver a usar o guia sozinho(a) ou se necessitar entre sessões de apoio.



DEFINIR OBJETIVOS

Antes de começar a usar a Ativação Comportamental, poderá querer definir alguns objetivos para trabalhar nesse sentido e tentar atingi-los quando completar o guia.

Ao definir os objetivos, é importante ter o seguinte em mente:

Seja *específico(a)*



Pode ser um conjunto geral de objetivos, como "*sentir-me melhor*" ou "*sentir-me novamente como eu próprio(a)*". Contudo, pode ser difícil saber quando atingiu este objetivo. Em vez disso, poderá ser mais útil pensar sobre como iria saber se se sente novamente como você próprio(a). Como é que isso seria? Por exemplo, "*jogar ténis com os amigos todas as semanas*".

Seja *realista*



Defina-se *objetivos a curto prazo* que ache que pode realizar nas próximas semanas. Estes objetivos poderão parecer-lhe atualmente fora do seu alcance, mas possíveis de atingir dentro de algumas semanas. Depois, trabalhe no sentido de os realizar, passando aos objetivos a médio e longo prazo a seu tempo, à medida que comecem a parecer-lhe mais dentro do seu alcance. Os objetivos a médio e longo prazo proporcionam-lhe direção, ao passo que os objetivos a longo prazo são etapas nesse percurso.

Seja *positivo(a)*



É tentador definir objetivos em termos de deixar de fazer, ou fazer menos de alguma coisa. Por exemplo, "*parar de ver tanta televisão*". Contudo, pode ser mais útil definir objetivos de uma maneira positiva, porque trabalhar para atingir algo é frequentemente mais motivante. O objetivo acima poderia ser mudado para "*Lavar a roupa, pelo menos, a cada quatro dias*".

Lembre-se: Definir objetivos poderá parecer difícil, especialmente quando nos sentimos em baixo e as coisas parecem mais difíceis. Passe algum tempo a pensar sobre algumas coisas importantes que queira que sejam diferentes do que são atualmente. Ao avaliar se conseguirá atingir atualmente os seus objetivos a curto prazo, se der consigo a pensar que não os pode fazer imediatamente, tente não se sentir desencorajado(a). Estes objetivos dão direção ao seu trabalho no futuro com o passar do tempo.





A MINHA FICHA DE OBJETIVOS

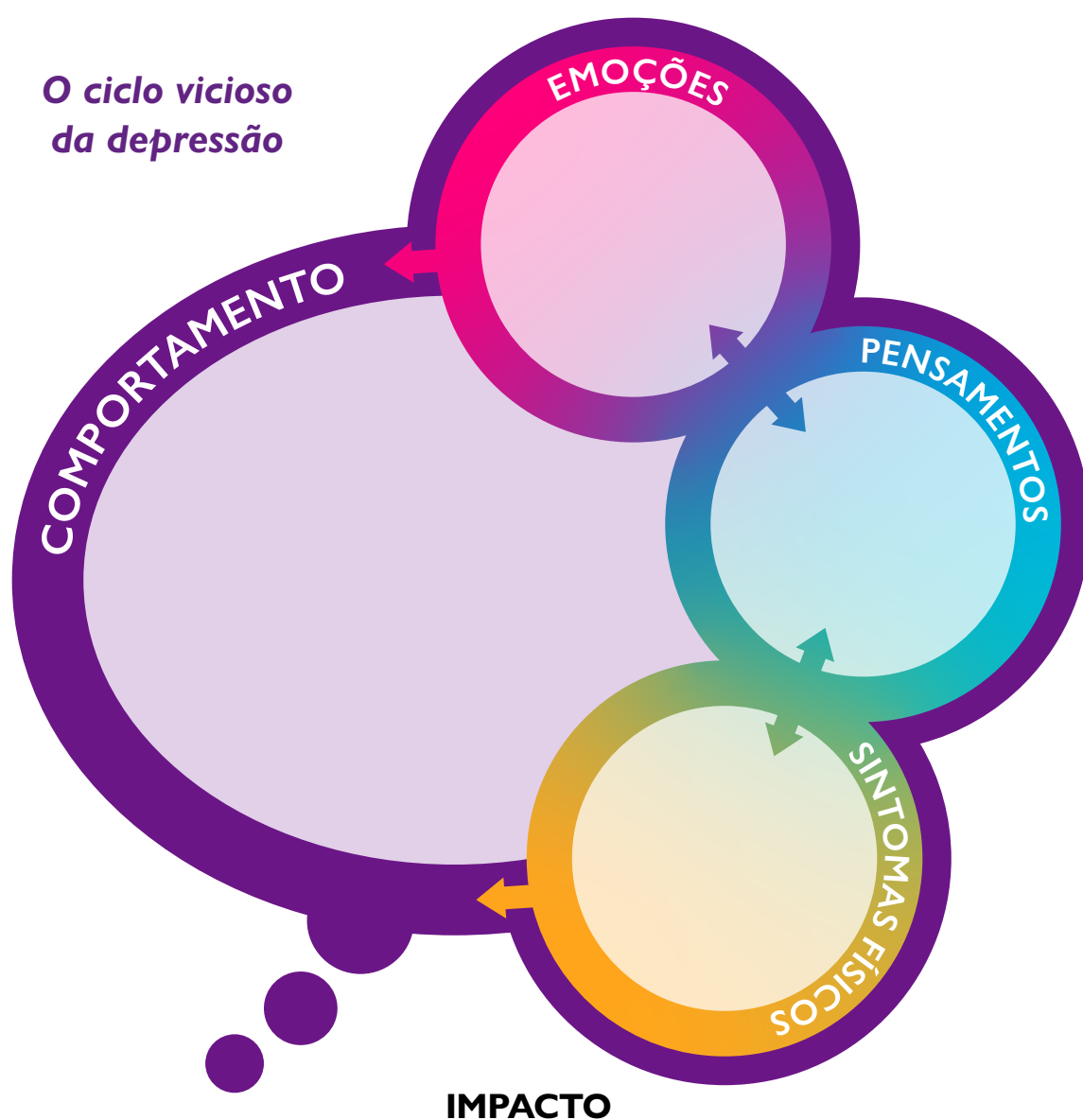
1.º OBJETIVO	DATA DE HOJE:						
	POSSO FAZER ISTO AGORA (ASSINALAR UM NÚMERO)						
	0 NÃO DE TODO	1	2 ÀS VEZES	3	4 FREQUENTEMENTE	5	6 A QUALQUER ALTURA
2.º OBJETIVO	DATA DE HOJE:						
	POSSO FAZER ISTO AGORA (ASSINALAR UM NÚMERO)						
	0 NÃO DE TODO	1	2 ÀS VEZES	3	4 FREQUENTEMENTE	5	6 A QUALQUER ALTURA
3.º OBJETIVO	DATA DE HOJE:						
	POSSO FAZER ISTO AGORA (ASSINALAR UM NÚMERO)						
	0 NÃO DE TODO	1	2 ÀS VEZES	3	4 FREQUENTEMENTE	5	6 A QUALQUER ALTURA
4.º OBJETIVO	DATA DE HOJE:						
	POSSO FAZER ISTO AGORA (ASSINALAR UM NÚMERO)						
	0 NÃO DE TODO	1	2 ÀS VEZES	3	4 FREQUENTEMENTE	5	6 A QUALQUER ALTURA
5.º OBJETIVO	DATA DE HOJE:						
	POSSO FAZER ISTO AGORA (ASSINALAR UM NÚMERO)						
	0 NÃO DE TODO	1	2 ÀS VEZES	3	4 FREQUENTEMENTE	5	6 A QUALQUER ALTURA

COMPREENDER O SEU CICLO VICIOSO DA DEPRESSÃO

Poderá já ter reparado de como aquilo que faz quando se sente em baixo afeta os seus pensamentos e como se sente fisicamente.

Agora vamos ajudá-lo(a) a ver como estes aspetos se encontram associados no seu próprio círculo vicioso de depressão.

A MINHA SITUAÇÃO



Lembre-se: Se estiver a receber apoio com este guia prático, o seu profissional de saúde mental pode ajudá-lo(a) a pensar sobre o seu círculo vicioso se estiver a sentir dificuldades.



COMECEMOS ENTÃO A TRABALHAR NO SENTIDO DE SUPERARMOS O SEU BAIXO HUMOR

Poderá parecer-lhe algo de assustador, mas lembre-se de que pode ir ao seu próprio ritmo. Por vezes, o progresso é mais lento do que gostaria ou, por vezes, poderá ter contratempos. Isso é normal – quando qualquer um de nós faz mudanças, podemos nos deparar com precalços pelo percurso.

Para nos ajudar a sair do ciclo vicioso do baixo humor, a Ativação Comportamental irá levá-lo(a) por seis passos para ajudar a melhorar o seu humor.

1.º PASSO: SE FOR ÚTIL, AJUDAR A COMPREENDER O QUE ESTÁ A FAZER ATUALMENTE.

2.º PASSO: IDENTIFICAR COISAS QUE PAROU DE FAZER, QUE FAZ MENOS FREQUENTEMENTE OU QUE GOSTARIA DE FAZER.

3.º PASSO: ORGANIZAR ATIVIDADES CONSOANTE O SEU NÍVEL ATUAL DE DIFICULDADE.

4.º PASSO: PLANEAR NOVAMENTE ATIVIDADES COMO PARTE DA SUA SEMANA.

5.º PASSO: EXPERIMENTE

6.º PASSO: MANTER PROGRESSO

Lembre-se:

Se estiver a ser apoiado(a), certifique-se de que fala sobre a dificuldades que esteja a sentir.



1.º PASSO: SE FOR ÚTIL, AJUDAR A COMPREENDER O QUE ESTÁ A FAZER ATUALMENTE.

Para fazer alterações ao seu comportamento, em primeiro lugar poderá ser útil saber o que está a fazer atualmente. Isso ajudá-lo(a)-á a identificar as atividades que deixou de fazer ou que começou a fazer menos frequentemente, e ver onde pode haver tempo na sua semana para voltar a incluir atividades na sua vida. Também poderá constatar que isto o(a) ajuda a reparar nas ligações entre o que está a fazer e o seu humor.

Contudo, se já tiver uma boa ideia das atividades que deixou de fazer e dos seus planos para a sua semana, poderá querer passar para o 2.º PASSO. Lembre-se que você é que está no controlo!



Se achar útil, use o *Diário de base* em branco para registar o que **está a fazer atualmente** durante a semana. Há espaços para o período da manhã, tarde e noite, por isso tente registar o que faz em cada uma destas alturas, sendo o mais específico possível. Os três "W" poderão ser úteis para acrescentar detalhes.

O que ("What") estava a fazer, p. ex. a ver televisão.

Onde ("Where") é que o estava a fazer, p. ex. na sala.

Quem ("Who") estava consigo: p. ex. sozinho.

Ao final de cada dia, há uma caixa para comentários. Poderá achar útil preencher esta caixa, refletindo sobre o seu dia. No final de cada semana, tanto você como qualquer pessoa que lhe esteja a prestar apoio poderá achar útil reconhecer eventuais relações entre o que fez e o seu humor, pensamentos e sensações físicas.

Poderá notar que a sua semana não tem atualmente muitas atividades ou está a fazer maioritariamente as mesmas coisas todos os dias. Isto é equiparável com o baixo humor. Contudo, lembre-se de que este é apenas o ponto de partida de como as coisas estão atualmente e preencher o diário irá ajudá-lo(a) a pensar sobre as mudanças que quer fazer para melhorar o seu baixo humor.





1.º PASSO: O SEU DIÁRIO DE BASE

O meu ponto de partida		1.º dia	2.º dia	3.º dia
		INDICAR O DIA AQUI	INDICAR O DIA AQUI	INDICAR O DIA AQUI
Manhã	O quê?			
	Onde?			
	Quem?			
	O quê?			
	Onde?			
	Quem?			
Tarde	O quê?			
	Onde?			
	Quem?			
	O quê?			
	Onde?			
	Quem?			
Noite	O quê?			
	Onde?			
	Quem?			
	O quê?			
	Onde?			
	Quem?			
Como correu o seu dia e como o fez sentir-se?				

4.º dia	5.º dia	6.º dia	7.º dia
INDICAR O DIA AQUI	INDICAR O DIA AQUI	INDICAR O DIA AQUI	INDICAR O DIA AQUI

DICAS ÚTEIS

Antes de passar para o 2.º passo, poderá querer ler algumas Dicas Úteis. Estas dicas foram criadas por muitas pessoas que já utilizaram esta abordagem.

Faça o seu melhor

É só isso que importa, nada mais.

Não tente fazer demais e demasiadamente rápido, à medida que a sua atividade começar a aumentar

Querermos fazer mais é um excelente sinal de que as coisas estão a melhorar. Contudo, se tiver estado menos ativo(a) há já algum tempo ou se der consigo a fazer novas atividades, é importante garantir que poe algum tempo de parte à medida que vai aumentando as atividades.

As pessoas aprendem a ritmos diferentes

Aprenderá muito ao utilizar este guia prático mas sabemos que todos aprendemos a ritmos diferentes. Por isso, trabalhe da maneira mais adequada ao se estilo de aprendizagem.

Não fique desmoralizado(a) quando tiver dias maus.

Todos temos dias negativos de tempos a tempos e isso poderá acontecer consigo ao utilizar esta abordagem. Mas lembre-se, às vezes aprendemos mais quando temos maus dias em vez de bons dias.

Evite altos e baixos

Deverá tentar completar este guia prático ao ritmo certo para si. Contudo, tentar fazer demasiadas coisas tudo de uma vez pode ser prejudicial e levar-nos a sentirmo-nos pior. Mutas vezes, é melhor prosseguir a um ritmo lento e constante.

Fale com as outras pessoas da sua confiança ou que ache que o(a) possam ajudar.

Por vezes, simplesmente falar com outras pessoas que possam ter passado pelos mesmos desafios que está a enfrentar poderá ajudá-lo(a) bastante.

Envolva a família e amigos

A família e amigos pode ser uma fonte excelente de ajuda e apoio, mesmo que forneçam simplesmente um modo diferente de encarar as coisas ou de ajudar a resolver problemas.

2.º PASSO: IDENTIFICAR ATIVIDADES

É altura de começar a pensar no que poderá ter parado de fazer ou que está a fazer menos desde que se sente em baixo. Também poderá querer pensar nas coisas que gostaria de começar a fazer pela primeira vez.

Ao identificar atividades, pense nas três áreas principais: **Rotina**, **Necessárias** e **Agradáveis**.

ROTINA

Estas são as coisas que faz regularmente, muitas vezes coisas do dia-a-dia que o(a) ajudam a sentir-se confortável. Podem incluir certas coisas como cozinhar, limpar, ir às compras de comida, ou os cuidados de higiene pessoal.

NECESSÁRIAS

Estas são as coisas importantes que, caso não sejam feitas, podem ter consequências negativas. Também poderão ser menos regulares do que as atividades de rotina. Os exemplos incluem lidar com situações difíceis, pagar contas ou levantar uma receita para um problema médico.

AGRADÁVEIS

Estas são coisas que nos trazem prazer e às quais damos valor. Poderão ser coisas que gostava de fazer antes de se ter começado a sentir em baixo, mas também podem ser coisas novas que gostaria de experimentar pela primeira vez. O que acha agradável é algo de pessoal, mas os exemplos podem incluir socializar com outras pessoas, passatempos ou fazer voluntariado no seu banco alimentar local.

Cada tipo de atividade fornece-nos algo de diferente e, por conseguinte, é importante ter equilíbrio nas nossas vidas. As atividades de **Rotina** proporcionam estrutura, as atividades **Necessárias** podem levar a consequências negativas se não forem realizadas e as atividades **Agradáveis** dão-nos prazer ou trazem valor.

Dica!

Inclua aqui todas as atividades que lhe venham à mente, mesmo que ache que não as conseguirá realizar imediatamente. Considerá-las-emos no passo seguinte.

Olhar de volta para os objetivos que definiu poderá ajudá-lo(a) a pensar em atividades para incluir aqui.



Antes de completar a sua Ficha de Atividades, poderá querer ler a da Sam.

FICHA DE ATIVIDADES

ROTINA <i>p. ex. cozinhar, lavar a louça, ir às compras de comida, cuidados de higiene pessoal</i>	NECESSÁRIAS <i>p. ex. marcar consultas médicas, falar com o encarregado no trabalho, resolver assuntos financeiros</i>	AGRADÁVEIS <i>p. ex. socializar, passatempos, coisas às quais dá valor</i>
<i>Ir regularmente às compras de comida</i>	<i>Falar com o encarregado no trabalho sobre a minha carga de trabalho</i>	<i>Ténis</i>
<i>Cozinhar refeições saudáveis</i>	<i>Agendar o MOT (revisão automóvel)</i>	<i>Encontrar-me com amigos</i>
<i>Tomar um duche todos os dias</i>	<i>Resolver a hipoteca da casa</i>	<i>Ver uma coletânea de comédias</i>
<i>Limpar a casa</i>		<i>Ajudar a treinar o clube de ténis infantil</i>
<i>Lavar a roupa</i>		




2.º PASSO: FICHA DE ATIVIDADES

ROTINA <i>p. ex. cozinhar, lavar a louça, ir às compras de comida, cuidados de higiene pessoal</i>	NECESSÁRIAS <i>p. ex. marcar consultas médicas, falar com o encarregado no trabalho, resolver assuntos financeiros.</i>	AGRADÁVEIS <i>p. ex. socializar, passatempos, coisas às quais dá valor</i>
<p>Se não tiver a certeza sobre em que categoria deve incluir uma atividade, inclua-a na que achar mais adequada.</p>		

Mas eu já não gosto destas coisas!

Quando nos sentimos em baixo, é normal perdermos o gozo das coisas que costumávamos gostar de fazer. As atividades que nos costumavam dar prazer já não parecem o mesmo. Se não estiver atualmente a gostar de uma atividade mas costumava gostar de a fazer, continua a ser útil escrevê-lo e, à medida que o seu humor melhorar com o tempo, poderá começar a notar que recuperou esse gozo.



Depois de identificar as atividades em cada coluna, passe para o 3.º Passo. Se estiver a sentir qualquer dificuldade, mencione-o a qualquer pessoa que lhe possa estar a prestar apoio, ou à sua família e amigos.

3.º PASSO: ORGANIZAR AS ATIVIDADES POR ORDEM DE DIFICULDADE

Usando a lista das atividades de Rotina, Agradáveis e Necessárias que fez no 2.º PASSO, vai agora organizá-las com base na dificuldade de as atingir. Isto ajudá-lo(a)-á a voltar a introduzir estas atividades de volta na sua vida. Em vez de tentar fazer algo demasiado difícil demasiado rapidamente, é melhor começar com atividades mais fáceis antes de avançar para as atividades mais difíceis quando for capaz.

- Pense sobre quão difícil acha que cada atividade será de completar na semana seguinte.
- Escreva-as na coluna de dificuldade apropriada.

MENOS DIFÍCIL

Atividades que acha que pode conseguir fazer nas próximas semanas.

MÉDIA DIFICULDADE

Atividades que teria dificuldade de fazer nas próximas semanas, mas que acha que conseguiria fazer se necessário.

MENOS DIFÍCIL

Atividades que acha que são atualmente demasiado difíceis de completar, mas a respeito das quais quer trabalhar no sentido de as atingir.

Antes de completar a sua Ficha de Dificuldade, poderá querer ler a da Sam.

FICHA DE DIFICULDADE

NÍVEL DE DIFICULDADE		
MENOS DIFÍCIL	MÉDIA DIFICULDADE	MAIS DIFÍCIL
<i>Agendar o MOT (revisão automóvel).</i>	<i>Falar com o encarregado no trabalho sobre a minha carga de trabalho.</i>	<i>Limpar a casa de banho uma vez por semana.</i>
<i>Ir às compras de comida uma vez por semana.</i>	<i>Tomar um duche todos os dias.</i>	<i>Resolver a hipoteca da casa.</i>
<i>Limpar a cozinha.</i>	<i>Cozinhar refeições saudáveis.</i>	<i>Ténis</i>
<i>Lavar a roupa uma vez por semana.</i>	<i>Encontrar-me com amigos.</i>	
<i>Ver coletâneas de comédias.</i>	<i>Ajudar a treinar o clube de ténis infantil.</i>	

Por vezes, é difícil decidir como gerir as atividades se forem de natureza demasiado geral, p. ex. limpar a cozinha. Para o tornar mais fácil, divida a tarefa geral em tarefas mais acessíveis, p. ex. lavar a louça diariamente, lavar o chão da cozinha com a esfregona. Isto também poderá ajudar a reduzir o seu nível de ansiedade.

Se uma atividade for necessária e precisar de ser completada rapidamente para evitar consequências negativas, tente dividi-la em atividades menos difíceis.

CONTUDO, por vezes não é possível facilitar as tarefas que necessitam de ser completadas rapidamente. Se for o caso, converse com a sua família, amigos, qualquer pessoa a prestar-lhe apoio ou procure organizações comunitárias para ajudar a resolvê-la.



3.º PASSO: FICHA DE DIFICULDADE

NÍVEL DE DIFICULDADE		
MENOS DIFÍCIL	MÉDIA DIFICULDADE	MAIS DIFÍCIL

Dica!

Tente ter uma mistura de atividades de Rotina, Agradáveis e Necessárias dentro de cada um dos níveis de dificuldade. Isso ajudá-lo(a)-á a equilibrar os três tipos de atividades de volta na sua vida, começando pelas menos difíceis.



4.º PASSO: PLANEAR O SEU DIÁRIO DE ATIVAÇÃO COMPORTAMENTAL

Usando a sua lista de atividades organizadas por ordem de dificuldade, está agora pronto(a) a começar a planejar incluir as atividades de volta na sua vida. É importante que planeie a sua semana antecipadamente e que seja específico(a), em vez de decidir na altura o que vai fazer. Isso poderá fazer com que volte a entrar no ciclo vicioso do baixo humor. O planeamento antecipado usando o diário na próxima página e tentar seguir esse plano na medida do possível ajudá-lo(a)-á a esse respeito.

Aqui ficam algumas dicas que o(a) irão apoiar a planejar o diário da maneira mais útil:

- Escolha as atividades identificadas como Menos difíceis ou uma necessidade Necessária urgente.
- Escreva cada atividade Menos difícil ou Necessária urgente que necessita de fazer no diário, identificando o melhor dia e hora (manhã, tarde, noite) para a abordar.
 - Para identificar as melhores alturas para planejar atividades, algumas pessoas disseram-nos que acharam útil bloquear as horas em que estão a fazer outras coisas.
- Ao acrescentar atividades novas, pode ajudar realmente se for o mais específico(a) possível ao indicar detalhes sobre:
 - "O que" vai fazer: p. ex. "dar um passeio".
 - "Onde" vai fazê-lo: p. ex. "parque".
 - "Com quem" o vai fazer: p. ex. "Alice".
- É útil planejar a sua semana para que tenha uma mistura de atividades de Rotina, Agradáveis e Necessárias, uma vez que lhe proporcionam algo de diferente mas importante para o seu bem-estar.
- Na medida do possível, espalhar as atividades que planeia fazer pela semana.
 - Evitar "altos e baixos" ao sobrecarregar-se em certos dias específicos, deixando outros dias sem atividades.
- Você é que decide o número de atividades que planeia fazer.
 - Você é que sabe melhor o que consegue gerir e é melhor ir aumentando as atividades ao longo do tempo a um ritmo adequado para si.
- Por vezes, não faz mal não ter nenhuma atividade planeada.

À medida que note que o seu humor começa a melhorar ao seguir estas dicas, isso é muito positivo. Continue a seguir as dicas para planejar o seu próximo Diário e manter a sua "tendência positiva".





4.º PASSO: PLANEAR O SEU DIÁRIO DE ATIVAÇÃO COMPORTAMENTAL

		1.º dia	2.º dia	3.º dia
		INDICAR O DIA AQUI	INDICAR O DIA AQUI	INDICAR O DIA AQUI
Manhã	O quê?			
	Onde?			
	Quem?			
	O quê?			
	Onde?			
	Quem?			
Tarde	O quê?			
	Onde?			
	Quem?			
	O quê?			
	Onde?			
	Quem?			
Noite	O quê?			
	Onde?			
	Quem?			
	O quê?			
	Onde?			
	Quem?			
Como correu o seu dia e como o fez sentir-se?				

Não fique desmoralizado(a) quando tiver dias maus.

Não tente fazer demais e demasiadamente rápido, à medida que a sua atividade começa a aumentar

4.º dia	5.º dia	6.º dia	7.º dia
INDICAR O DIA AQUI	INDICAR O DIA AQUI	INDICAR O DIA AQUI	INDICAR O DIA AQUI

Faça o seu melhor

Evite altos e baixos

As pessoas aprendem a ritmos diferentes

Envolve a família e amigos

5.º PASSO: EXPERIMENTE

Parabéns em planear o seu diário.

Uma vez que tem estado em baixo, o facto de ter chegado até aqui já é um sucesso. Agora vai implementar o seu plano e realizar as atividades que escreveu no seu diário nas alturas planeadas. Isso ajudá-lo(a)-á a dar início à tendência positiva para fora da depressão, como explicámos antes.

Com o baixo humor, as pessoas por vezes sentem dificuldade em começar a usar o seu diário ou não lhes apetece realizar as atividades que planearam. Se for o caso consigo, é compreensível, pense simplesmente de volta no seu ciclo vicioso. Contudo, é importante seguir o plano que fizemos na medida do possível, mesmo que não lhe apeteça fazer a atividade planeada, uma vez que isso ajudá-lo(a)-á a sair deste ciclo vicioso.

Há duas coisas que podem impedir as pessoas de começar, mas há maneiras de superar essas barreiras.

Nem consigo começar!

Poderá estar a pensar que não tem a motivação para começar, talvez mesmo as atividades menos difíceis. Quando nos sentimos em baixo, a nossa motivação também diminui, e é aí que o ciclo vicioso da depressão começa. Se estiver em dificuldades, considere as dicas na página seguinte.

Não tenho motivação!

Se esperarmos para nos sentirmos motivados para fazer algo, poderemos ter de esperar muito tempo! Contudo, poderá constatar que a sua motivação vai aumentando lentamente uma vez que consiga superar a barreira da motivação, uma vez que isso irá impulsioná-lo(a) a continuar e completar a atividade. Por isso, o facto de iniciar simplesmente a atividade e superar a barreira inicial irá dar-lhe ímpeto para prosseguir e completar outras atividades.

SE NECESSITAR DE MAIS AJUDA

Quando chegar às atividades planeadas, poderá achá-las mais difíceis do que tinha previsto. Não se preocupe, isso é normal, especialmente se não tiver feito a atividade há algum tempo. Anote-o e depois tente considerar as seguintes dicas.

- **Seleção:** Olhe para cada atividade na lista por ordem de Dificuldade.
 - Se uma atividade lhe parecer demasiado difícil, há maneiras de tornar certas tarefas ainda mais fáceis?
 - Já falámos sobre subdividir a tarefa – é possível dividi-la ainda mais, se necessário?
 - O nível de dificuldade não é fixo, por isso pode sempre mudar a coluna em que a atividade se encontra e considerá-la como uma barreira a superar posteriormente se não a conseguir tornar mais fácil.
- **Adaptar:** Considere maneiras de fazer a atividade de forma diferente.
 - Por vezes, há maneiras de adaptar as atividades para melhorar a sua capacidade de as fazer.
 - Às vezes, poderá não haver uma maneira diferente de fazer a atividade, por isso talvez tenhamos de reconhecer que se encontra atualmente na categoria Mais difícil.
- **Disponibilidade de recursos:**
 - Há algum recurso disponível que possa ajudar a facilitar completar as tarefas?
 - Isto varia consoante a pessoa e a atividade, mas por vezes as pessoas poderão constatar que certas coisas, como a família e amigos, a comunidade ou grupos voluntários, outros profissionais ou mesmo uma pessoa a apoiá-lo(a) a usar esta abordagem podem ajudar.

6.º PASSO: MANTER PROGRESSO

Felizmente, está a ser recompensado(a) pelo seu trabalho árduo e está a começar a notar o seu humor a melhorar pouco a pouco.

A este ponto, pode ser fácil deixar de fazer o mesmo esforço para fazer e manter as mudanças que realizou. Contudo, se isso acontecer, você ou os seus amigos e família poderão começar a notar o seu ciclo vicioso começar a afetá-lo(a) negativamente outra vez. Por isso, é importante garantir que a abordagem utilizada neste guia prático se torna parte da sua vida do dia a dia.

Passos simples poderão ajudá-lo(a) a fazê-lo.

Revisite o ciclo vicioso completado anteriormente no guia prático e escreva o conteúdo de cada área abaixo.

OS MEUS PRÉVIOS SINAIS DE AVISO



Os meus comportamentos
As minhas emoções
Os meus sintomas físicos
Os meus pensamentos negativos

Fazê-lo pode ajudá-lo(a) a reconhecer os primeiros sinais que possam indicar que está a ficar novamente em baixo e ajudá-lo(a) a fazer mudanças o mais cedo possível para corrigir as coisas.



CONJUNTO DE FERRAMENTAS PARA PERMANECER BEM

Agora escreva as estratégias e técnicas que achou mais úteis ao usar este guia prático. Se reparar em sinais de aviso iniciais de que está a ficar novamente em baixo, isto dar-lhe-á algumas ideias do que o(a) poderá eventualmente ajudar.

A MINHA FICHA DE TRABALHO SOBRE PERMANECER BEM



Que atividades me ajudam a sentir-me melhor?

--

Que competências é que aprendi através deste livro?

--

O que é que me ajudou a implementar estas atividades, competências e técnicas?

--

VERIFICAR COMO ESTÁ

Agora que estamos a chegar ao fim deste guia prático, é bom definir uma altura regular para verificar como está. Isto pode apoiá-lo a reparar nos Sinais de Aviso Iniciais e começar a implementar o seu Conjunto de ferramentas para permanecer bem assim que possível.



VERIFICAR

Vou verificar comigo próprio(a) sobre a emoção que me tem estado a incomodar todos(as) os(as) ao longo das(os) próximas(os)..... semanas/meses.

Desde que completei este guia prático:

	Sim	Não
Comecei a fazer mais ou menos das atividades que comecei a fazer novamente?		
Estou a sentir algum dos sintomas físicos da minha ficha dos Sinais de aviso iniciais?		
Estou a ter algum dos pensamentos negativos na minha ficha dos Sinais de aviso iniciais?		
Estou a sentir novamente dificuldades com as minhas emoções?		

Se achar que estou a ficar novamente em baixo, o que posso fazer para me ajudar? Há algo no meu Conjunto de ferramentas sobre permanecer bem que me possa ajudar?



Lembre-se: Todos nos sentimos em baixo de vez em quando e se isso acontecer consigo, não quer necessariamente dizer que esteja a voltar ao mesmo. Talvez seja apenas um precalço no percurso.

Contudo, se constatar que o precalço no percurso se prolonga e o seu humor continua em baixo, poderá querer ler novamente este guia prático, ver o que aprendeu da última vez e tentar novamente.



AUTORES

O professor catedrático Paul Farrand

é o diretor do portfólio de terapia cognitivo-comportamental de baixa intensidade (Low-Intensity Cognitive Behavioural Therapy - LICBT) na Clinical Education Development and Research (CEDAR); Psicóloga na Universidade de Exeter. Os seus principais interesses de investigação são a LICBT, especialmente num formato escrito e em aplicações móveis. Paul criou um vasto leque de intervenções de autoajuda escritas de CBT para depressão e ansiedade e é o editor da publicação "Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual" (Competências e intervenções de CBT de baixa intensidade: um manual para profissionais) (2020). Relacionado com estas áreas, é detentor de vários cargos de Conselheiro Perito, incluindo no programa de Melhoria de Acesso às Terapias Psicológicas (Improving Access to Psychological Therapies, "IAPT" na sigla em inglês) e Prática Psicológica em Cuidados Primários Físicos, informando pela sua prática clínica com pessoas com problemas de saúde física. Também é membro de vários comités a nível nacional a desenvolver uma força de trabalho de terapias psicológicas mais ampla e, a nível internacional, Conselheiro Científico relacionado com desenvolvimentos mundiais da LICBT.

Sarah McGahey é professora no Certificado de pós-graduação em práticas de terapias psicológicas (LICBT) no CEDAR; psicologia. Sarah trabalhou como profissional de bem-estar psicológico no IAPT e os seus interesses clínicos incluem apoiar pessoas com problemas comuns de saúde mental que também têm problemas de saúde a longo prazo ou sintomas sem explicação médica. Sarah apoia a implementação da formação de desenvolvimento profissional contínuo do CEDAR para profissionais de bem-estar psicológico.

A Dra. Joanne Woodford é uma prévia investigadora no CEDAR, Universidade de Exeter. A Dra. Woodford é atualmente membro do Grupo de Pesquisa de Ciências Sociais e Saúde Digital (Healthcare Sciences and e-Health Research Group), Universidade de Uppsala University na Suécia. É perita em intervenções de autoajuda de CBT escritas e com base na Internet para a depressão e ansiedade e liderou vários projetos de pesquisa nesta área. Joanne tem um interesse específico no desenvolvimento e adaptação das intervenções de autoajuda de CBT e criou um vasto leque de intervenções para pessoas com dificuldades de saúde física e as suas famílias, por exemplo, pessoas que tenham sofrido um AVC, demência e pais de crianças cancro. Joanne também trabalhou em vários programas educacionais na Universidade de Exeter, direcionados para a formação de profissionais de saúde mental a apoiar pessoas no uso de materiais de autoajuda de CBT.

ENVOLVIMENTO DE PESSOAS COM EXPERIÊNCIA REAL

Estamos extremamente gratos para com os membros de vários grupos de envolvimento público pela sua valiosa assistência a informar o desenvolvimento e a conceção deste guia prático.

Copyright © University of Exeter [2022] (através do CEDAR; departamento de psicologia). Todos os direitos reservados.

Exceto conforme indicado abaixo, nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, traduzida, armazenada ou transmitida por qualquer meio, eletrónico ou não, sem a autorização escrita do titular. Pode descarregar uma cópia da publicação somente para o seu uso pessoal e/ou para o seu uso clínico individual, desde que reconheça a fonte. Tenha em mente que necessitará de uma licença separada se a sua organização necessitar desta publicação no serviço inteiro. Esta publicação não substitui a terapia e tem por objetivo ser utilizada por profissionais habilitados, para suplementar o tratamento e não serve de substituto de formação apropriada. Nem o titular dos direitos de autor nem qualquer outra parte envolvida na preparação ou publicação desta publicação garante que a informação contida na presente seja de algum modo precisa ou completa e não são responsáveis por eventuais erros ou omissões ou pelos resultados obtidos do uso de tal informação.

Reconhecimentos

Este livreto baseia-se no modelo de ativação comportamental incluído em "Reach Out: National Programme Educator Materials" do professor catedrático David Richards e Dr. Mark Whyte. Este guia prático foi concebido pelo Multimedia Design Studio, Universidade de Exeter.

[1.ª versão: março de 2022]