

DOS PROBLEMAS ÀS SOLUÇÕES



Uma abordagem de terapia cognitivo-comportamental com base em provas, para ajudar a superar o baixo humor e depressão.

DOS PROBLEMAS ÀS SOLUÇÕES

Bem-vindo(a)!

Parabéns por chegar até aqui para tentar controlar o seu baixo humor e depressão. Muitas vezes, procurar ajuda é um dos passos mais difíceis de dar!

O guia prático *Dos problemas às soluções* baseia-se num tratamento psicológico chamado terapia cognitivo-comportamental (ou "CBT" na sigla em inglês). Este guia prático vai orientá-lo(a) numa técnica de CBT específica chamada Resolução de Problemas que já foi comprovada para ajudar muitas pessoas com baixo humor ou depressão.

O programa *Dos problemas às soluções* foi concebido para ser apoiado por um profissional de saúde mental com formação, para ajudar as pessoas a tirar o máximo benefício do mesmo. Normalmente, tratar-se-á de 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) em Inglaterra. Contudo, dado o

sucesso deste modo de trabalhar, os cargos similares ao do PWP também têm vindo a aumentar noutros países.

Você é que decide a rapidez com que quer completar este guia prático! A decisão de como por em prática as técnicas que aprendeu também é sua.

Então, o que é a Resolução de Problemas?

Quando nos sentimos em baixo ou deprimidos, muitas vezes temos dificuldade a encontrar soluções para os nossos problemas ou poderemos mesmo pensar que não há solução. Isso faz com que os problemas nos pareçam demasiado pesados, transtornantes ou difíceis de gerir, com um maior impacto negativo no nosso humor. Isso pode manter o que chamamos de *ciclo vicioso do baixo humor ou depressão*.

As técnicas apresentadas neste guia prático baseiam-se numa abordagem com base em provas para o tratamento do baixo humor ou depressão, chamada Resolução de Problemas, e pode ajudá-lo(a) a sair do ciclo vicioso. Já houve muitos estudos que constataram que estas técnicas são eficazes, nomeadamente para as pessoas a deparar-se com eventos da vida difíceis e outros problemas.

A Resolução de Problemas ajuda-o(a) a lidar de forma mais eficaz com os problemas práticos com que se depara ao longo da vida. Ao ajudá-lo(a) a distanciar-se dos seus problemas, isso poderá permitir-lhe pensar em eventuais soluções práticas diferente e que o coloquem de novo no controlo.

Antes de começarmos, é importante saber um pouco mais sobre a Resolução de Problemas e como será apoiado(a). Isso ajudá-lo(a)-á a decidir se é a melhor abordagem para si e identificar se há algo que o(a) esteja a impedir de aproveitar ao máximo a abordagem e pensar sobre algo que possa achar útil ao completar o guia prático.

Para mais informação sobre a Resolução de Problemas, vamos debruçar sobre a história do Tom e como ele usou o guia Dos problemas às soluções: como encontrar o caminho para seguir em frente para superar o baixo humor e depressão. ►

A história do Tom



Tenho 42 anos e comecei a sentir-me em baixo depois de ser despedido do meu emprego no ano passado. Comecei a ficar gradualmente deprimido. AO procurar emprego na Internet, dei comigo a saltar de site para site. Não sei bem onde começar e em breve senti-me perdido e cada vez mais impotente. Senti-me como um fracasso e culpei-me por não ser melhor no meu trabalho.

À medida que os meses foram passando, dei comigo a fazer cada vez menos coisas. Não me candidatava a empregos, ficava na cama durante horas e quando saía da cama passava o dia a ver televisão. A minha mulher começou a perder a paciência comigo. Ela trabalhava a tempo inteiro e cuidava dos nossos dois filhos, ao passo que eu nem sequer conseguia levá-los à escola! Discutíamos muito sobre dinheiro e manter os pagamentos da hipoteca da casa era realmente difícil. As nossas dificuldades pareciam não ter fim e não via luz ao fundo do túnel!

Eu queria controlar o meu baixo humor, mas não fazia ideia onde começar! Fui ver o meu médico de família (GP) sobre como me sentia e ele recomendou que eu visse um profissional de bem-estar psicológico (Psychological Wellbeing Practitioner). Inicialmente, não tinha mesmo a certeza, simplesmente não via como é que falar com alguém me podia ajudar com todos os meus problemas. Contudo, cerca de um mês depois tive uma marcação com uma profissional de

bem-estar psicológico chamada Charlotte. Ela fez-me muitas perguntas sobre as coisas que me passavam pela cabeça, as sensações que tinha no meu corpo, coisas que estava a fazer mais ou menos e como me sentia. No início, estas perguntas pareceram-me estranhas.

Contudo, quando a Charlotte me explicou o *ciclo vicioso da depressão* e o relacionou com as minhas dificuldades, começou a fazer sentido que *o que eu faziam pensava e como me sentia fisicamente e emocionalmente* afetavam-se mutuamente e agravavam ainda mais as coisas. Também passámos tempo a falar sobre como quando passamos por eventos difíceis nas nossas vidas, como perder o emprego, também podemos começar a sentir muitas dificuldades. Se estas dificuldades começam a afetar o nosso humor, poderá parecer-nos que é impossível de lidar com elas, à medida que temos dificuldade a encontrar soluções. Tudo isto pode ser agravado se nos começarmos a sentir ainda mais em baixo e começarmos a sentirmo-nos cansados e com falta de energia ou motivação para tentar resolver os problemas: todos os quais são sintomas de depressão.

Isto fez muito sentido para mim e falámos sobre as várias técnicas que podem ser úteis. Fiquei especialmente interessado em algo chamado Resolução de Problemas. Gostei do facto de me parecer um modo prático de seguir em frente e eu conseguia-me relacionar com o facto de sentir vários problemas que não conseguia resolver.

A Charlotte explicou-me como trabalhava com uma abordagem de autoajuda com apoio. Isto queria dizer que eu iria completar o guia prático *Dos problemas às soluções: como encontrar o caminho para seguir em frente resolvendo os problemas no meu próprio tempo*, mas que ele me apoiaria todas as semanas para me manter no percurso certo e para me ajudar a superar as dificuldades à medida que as fosse encontrando.

Cada sessão de apoio teria a duração de cerca de meia hora e, tendo em conta o meu nível de cansaço, isso parecia-me o máximo que eu poderia aguentar, especialmente quando ela me ofereceu apoio em pessoa ou pelo telefone.

Ao longo das próximas semanas, a Charlotte ajudou-me a completar o guia prático de resolução dos problemas. Quando comecei a escrever todos os meus problemas, apercebi-me da quantidade de problemas que tinha e parecia-me tudo demais. Contudo, a Charlotte explicou-me que um bom passo inicial era pensar nos meus problemas conforme fossem: *não importantes, importantes e que podem ser resolvidos* e os que eram *importantes mas não podem ser resolvidos*. Isto fez logo com que me parecesse mais fácil de lidar com os meus problemas. Charlotte disse-me como era importante

identificar os problemas com soluções práticas, para podermos começar a trabalhar primeiro nessas dificuldades. Ela também me explicou que, às vezes, os problemas por que passamos não são realmente tão importantes para nós e devemos tentar não nos preocupar com essas dificuldades e concentrarmo-nos no mais importante. Também falámos sobre problemas que eram *importantes mas que não podiam ser resolvidos*. Às vezes, estes eram eventos da vida que não podiam ser alterados, mas que eu necessitava de aceitar, independentemente se quão difícil isso fosse! Finalmente, ela descreveu como às vezes as pessoas se preocupam com *problemas hipotéticos*, por exemplo, coisas que possam acontecer no futuro mas relativamente às quais não temos qualquer controlo. Reconheci que tinha preocupações desse género, como "e se não consigo encontrar outro emprego?" A Charlotte disse que, se eu tivesse dificuldade a por de parte estas preocupações, poderíamos utilizar uma abordagem diferente chamada *Tempo de Preocupações*.

Foi um grande alívio aperceber-me que a maior parte dos meus problemas eram *importantes e podiam ser resolvidos*.

Um dos meus grandes problemas era que eu não fazia ideia como escrever um currículo, por isso decidi trabalhar primeiro nesse

problema. Sabia que era um ponto de partida, porque se encontrasse emprego isso iria ajudar-me a resolver alguns dos meus outros problemas.

Escrevi todas as soluções que conseguia pensar para resolver este problema. Isto foi difícil para mim, mas a Charlotte disse-me que era importante *pensar em todas as soluções*, mesmo que parecessem tontas. Consegui pensar em algumas possíveis soluções e passei a pensar nos *pontos fortes e pontos fracos* de cada solução e escrevi-as. Olhando para os pontos fortes e pontos fracos, era evidente que havia duas soluções que pareciam especialmente boas: *"encontrar uma organização que me possa ajudar a escrever o meu currículo e marcar uma consulta"* e *"falar com um amigo que trabalha na minha área para ter algumas ideias de como escrever um currículo"*. Em primeiro lugar, decidi procurar uma organização que me pudesse ajudar. Escrevi a solução e decidi experimentá-la.

A seguir, pensei nos *passos que teria de seguir para tentar a solução*. A Charlotte explicou-me que teria de ser específico sobre o meu plano e os passos que teria de seguir. Percebi que iria precisar de algum tempo para procurar uma organização na Internet e teria de lhes telefonar. Fiquei um pouco preocupado com fazer as perguntas erradas. Por isso, decidi escrever tudo que pensei que quisessem saber e também decidi que sira boa ideia pedir à minha esposa que me ajudasse. *Dividir a solução nestes passos*

diferentes foi realmente útil e contactar a empresa para fazer uma marcação para me ajudar com o meu currículo já não me parecia tão difícil.

Pus o meu plano em ação e consegui encontrar alguma informação no "National Careers Service" (Serviço Nacional de Carreiras). Tinham muitas dicas úteis online e marquei uma entrevista com eles pelo telefone. O facto de ter a minha mulher comigo ajudou-me realmente, porque ela viu que eu estava a tomar medidas no sentido de encontrar emprego.

Com o passar do tempo, as coisas começaram a melhorar para mim. Consegui fazer um currículo e deram-me alguns excelentes conselhos sobre candidatar-me a emprego e registei-me com várias agências de recrutamento. Tenho um par de entrevistas agendadas e estou a sentir-me muito mais confiante em relação a tudo. Até consegui sair de casa, levando os meus filhos Mark e Sarah a ver a nossa equipa local de futebol com um velho amigo e os filhos dele. Infelizmente, contudo, a minha equipa não anda muito melhor e perdeu por 4-2. Embora nem todos os meus problemas estejam atualmente resolvidos, parecem-me muito menos grandes agora e aprendi uma nova maneira de os tentar resolver no futuro.

O que é a Depressão ou o baixo humor?

A Depressão ou baixo humor é comum. Ao longo da vida, cerca de 1 em 5 pessoas sofrerão de Depressão ou baixo humor ao ponto de afetar significativamente as suas vidas. As pessoas com Depressão poderão dar consigo a abandonar atividades que costumavam fazer, sentirem-se em baixo ou desanimadas ou com dificuldades a lidar com situações.

Embora haja muitas teorias sobre o que causa o a Depressão, os peritos ainda não têm a certeza de qualquer causa específica, mas há várias possibilidades:

- Causada por eventos difíceis e stressantes da vida.
- Abandonar atividades importantes, valiosas e que dão gozo.
- Pensamentos a andar à roda da mente, tornando-se prejudiciais e negativos.
- Baixos níveis de serotonina na composição química do cérebro.

Embora qualquer uma destas possibilidades possa contribuir para o nosso humor, é provável que o modo como nos sentimos seja influenciado por uma combinação das mesmas.

Quais são as características da Depressão?

Embora a Depressão e baixo humor se manifestem de formas diferentes em pessoas diferentes, há vários sinais e sintomas comuns.

Encontram-se relacionados com quatro áreas principais e podem incluir coisas como:



Como um ciclo vicioso, cada uma destas áreas afeta as outras e pode afetar áreas importantes como os relacionamentos, atividades de lazer e o trabalho. Pode ser realmente difícil sair deste ciclo vicioso e é isso que mantém a Depressão ou o baixo humor em continuidade.

Usando a ficha do meu ciclo vicioso na página seguinte, tente escrever as suas emoções, sensações físicas, comportamentos e pensamentos que está a ter, ao mesmo tempo que pensa sobre como afetam a sua vida. Pode consultar o exemplo do Tom na próxima página.



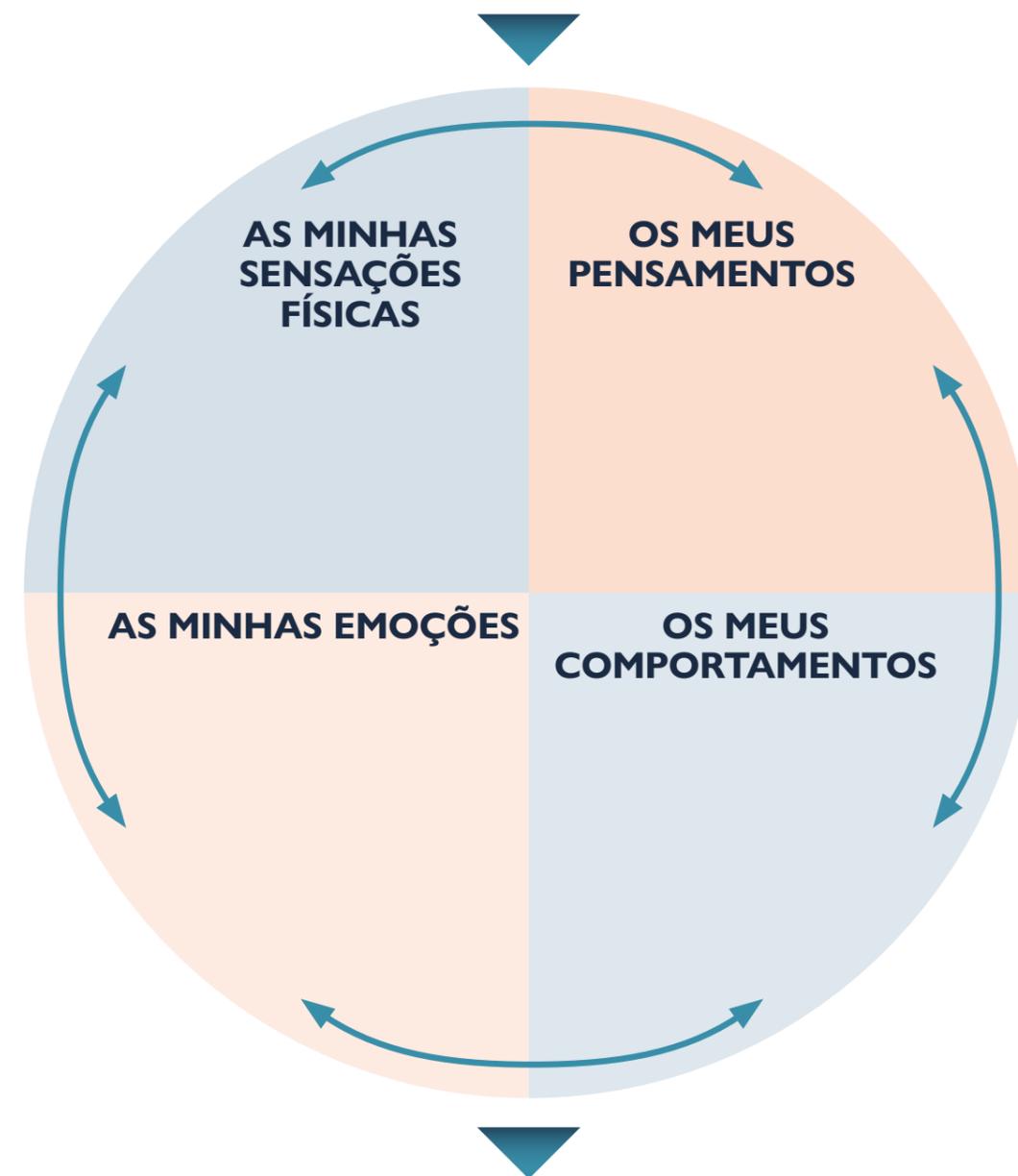
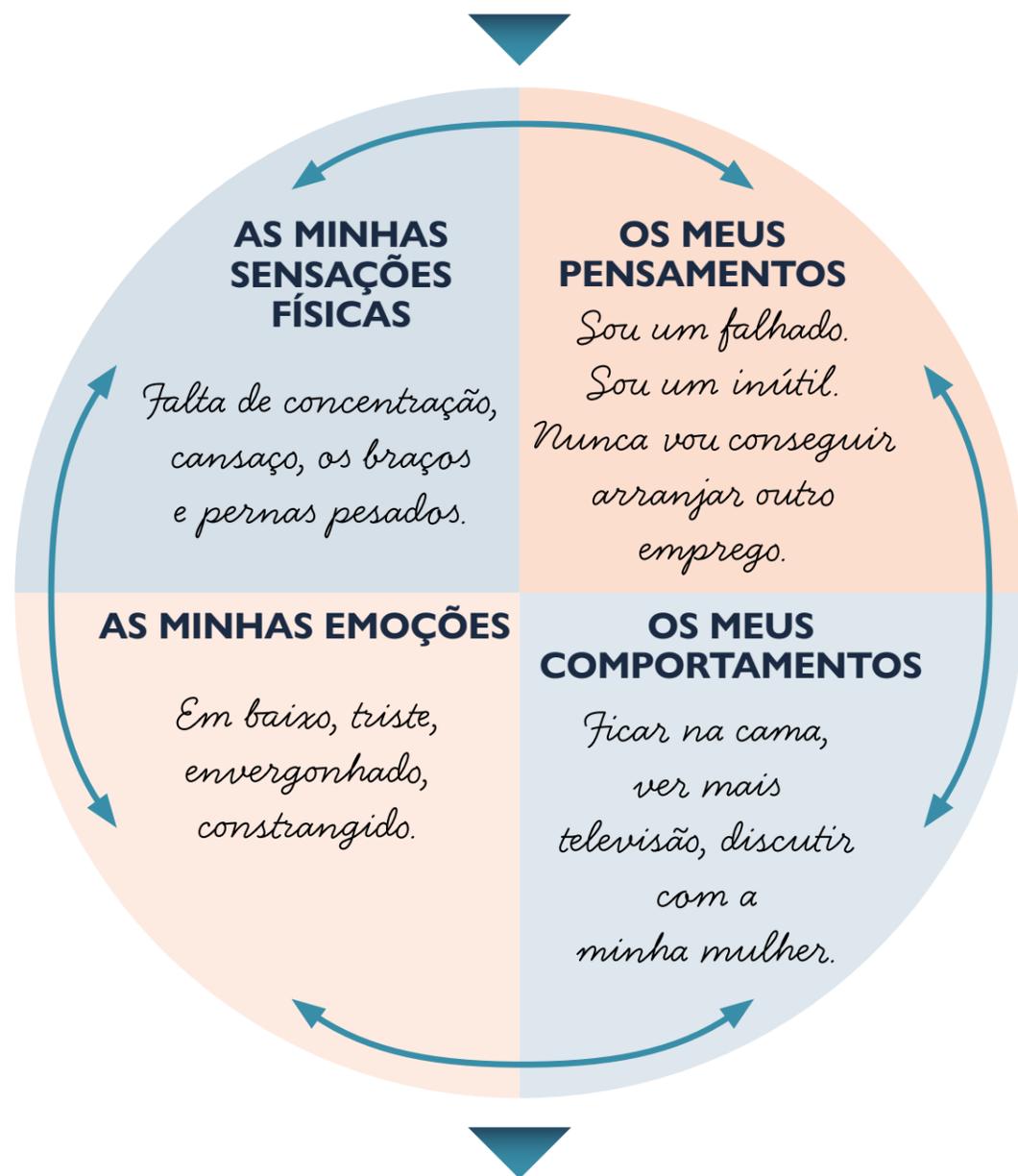
A ficha do ciclo vicioso do Tom

A minha ficha do ciclo vicioso

A MINHA SITUAÇÃO

Fui despedido.

A MINHA SITUAÇÃO



IMPACTO

IMPACTO

Muito pouco dinheiro, sentir-me isolado da minha mulher, filhos e amigos.

Definir objetivos

Antes de começarmos com a Resolução de Problemas, pode ser realmente útil pensar sobre o que gostaria que fossem os seus resultados no fim do tratamento.

Ao definir os objetivos, é importante pensar no seguinte: ▶



Dicas

Seja específico(a)

É importante definir objetivos específicos para o guia prático. Muitas vezes, as pessoas pensam em definir objetivos demasiado amplos para elas próprias, como "sentir-me melhor". Contudo, por vezes é difícil saber se, ou quando, um objetivo como este pode ser atingido. Portanto, em vez disso, ao definir os objetivos pense em como iria saber que se estava a sentir melhor. Por exemplo, que tipo de coisas estaria a fazer se se sentisse melhor? Use isso para o(a) ajudar a definir os seus objetivos, por exemplo "gostaria de conseguir ir ao centro da cidade a pé, pelo menos, duas vezes por semana."

Seja positivo(a)

Pode ser tentador definir um objetivo como "ver menos televisão" ou "comer menos." Contudo, é mais útil quando os objetivos são positivos. Por exemplo, em vez de "ver menos televisão", pense sobre como quer usar o seu tempo, por exemplo "começar a pintar novamente". OU, em vez de "comer menos", pense talvez em alguns dos benefícios que poderá ter ao atingir este objetivo. Por exemplo, "voltar a conseguir usar as minhas calças de ganga preferidas."

Seja realista

É importante definir objetivos que sejam realistas de atingir ao longo das próximas semanas. A depressão poderá fazer com que certos objetivos passem a parecer pouco realistas de realizar. Por conseguinte, poderá ser útil pensar em *objetivos a curto prazo* – portanto, algo pouco fora do seu alcance, mas não impossível, bem como objetivos que queira atingir a *médio prazo*. Finalmente, poderá haver objetivos que lhe parecem atualmente difíceis de realizar. Contudo, continua a valer a pena pensar neles, porque poderão começar a parecer-lhe mais realistas ao usar este programa e à medida que a sua depressão começar a passar. Por isso, pense neles como representando os *objetivos a longo prazo* que quer realizar. Contudo, inicialmente irá concentrar-me em atingir os seus *objetivos a curto prazo*, trabalhando no sentido de atingir os restantes.

Lembre-se

Você é que decide quais os objetivos que quer definir! Contudo, para os realizar poderá ser útil seguir estas dicas.



A ficha de objetivos do Tom

1.º OBJETIVO	Data de hoje:	<i>Segunda-feira, 23 de novembro</i>					
	<i>Começar a candidatar-me a empregos novos.</i>						
	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:	<i>Segunda-feira, 23 de novembro</i>					
	<i>Levar os miúdos a ver a equipa local de futebol</i>						
	Posso fazer isto agora (assinalar um número)						
	0 Não de todo	1	2 Às vezes	3	4 Frequentemente	5	6 A qualquer altura

Agora que já viu os objetivos a **curto prazo** que o Tom se definiu, chegou a altura de definir alguns objetivos a **curto prazo** para si próprio(a), usando a **ficha de objetivos** na página seguinte.



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



Parabéns em ter chegado até aqui.

Chegou agora a altura de começar a trabalhar nos 5 passos da Resolução de Problemas. Isto poderá parecer-lhe assustador! Contudo, lembre-se de que está no controlo de quanto faz de cada vez.

1.º passo:

áreas na minha vida que são realmente importantes para mim

Em primeiro lugar, tente pensar em mais ou menos cinco áreas que são realmente importantes para si agora.

Embora seja provável que sejam diferentes para todas as pessoas, os exemplos de tais áreas podem incluir coisas relacionadas com áreas como a família, relacionamentos, cargos e responsabilidades, atividades sociais e de lazer, saúde, finanças ou crenças religiosas. Pensar nas áreas da vida importantes para si podem ajudá-lo(a) a organizar os problemas consoante as suas áreas prioritárias.

A pessoa a prestar-lhe apoio poderá ajudá-lo(a) a identificar algumas áreas de base da vida às quais dá realmente valor ou que acha importantes. Use a **ficha de áreas da minha vida que são realmente importantes para mim** na página seguinte para registar as áreas que identificou. Pode ver o exemplo do Tom abaixo:

Ficha do Tom de áreas na minha vida que são realmente importantes para mim

Indique aqui as cinco coisas atualmente mais importantes para si e às quais dá mais valor:

- 1 *A minha relação com a minha mulher Claire.*
- 2 *A minha relação com os meus filhos, Mark e Sarah."*
- 3 *Exercício.*
- 4 *O meu emprego.*
- 5 *Finanças.*

Ficha de áreas na minha vida que são realmente importantes para mim

Indique aqui as cinco coisas atualmente mais importantes para si e às quais dá mais valor:

1	
2	
3	
4	
5	



2.º passo:

quais são os meus problemas?

O passo seguinte consiste em pensar sobre os seus problemas atuais e escrevê-los na sua **ficha dos meus problemas** na página seguinte.

É importante pensar sobre os tipos de problemas que o(a) fazem sentir-se em baixo ou deprimido(a), independentemente de quanto pequenos possam parecer. Aqui está o exemplo da ficha do Tom:

A ficha dos meus problemas do Tom

Os meus problemas	
1	<i>Discussões com a minha mulher, a Claire.</i>
2	<i>Conseguir pagar a renda.</i>
3	<i>Encontrar um novo emprego.</i>
4	<i>Perder o meu emprego.</i>
5	<i>Não ir à loja comprar pão ontem.</i>
6	<i>Não saber quais as prestações sociais que posso requerer.</i>
7	<i>Já não ver os meus amigos.</i>
8	<i>Achar os trabalhos domésticos demasiado difíceis.</i>
9	<i>Já não ir ao futebol com os meus antigos colegas do trabalho.</i>
10	<i>E se eu e a minha mulher nos separarmos?</i>
11	<i>E se não consigo encontrar outro emprego?</i>
12	<i>Não conseguir ir levar os miúdos à escola.</i>
13	<i>Não ser capaz de levar os meus filhos de férias.</i>
14	<i>Conta da eletricidade por pagar.</i>
15	<i>Não sei escrever um currículo.</i>

A ficha dos meus problemas

Os meus problemas	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

3.º passo:

Tipo de preocupações que estou a ter

Agora tente pensar no tipo de problemas que tem atualmente e classifique-os de acordo com os seguintes três tipos:

Não importantes

Estes costumam ser os problemas que têm pouco ou nada a ver com áreas da sua vida a que dá valor.

Por exemplo, *"atrasei-me quando me fui encontrar com a minha amiga para tomar café"* ou *"esqueci-me de comprar leite"*. Contudo, alguns problemas poderão não estar relacionados com áreas importantes ou valiosas na vida, mas continuam a ser importantes e precisam de ser resolvidas ou poderá haver consequências graves. Por exemplo, não renovar o seguro do carro e ter um acidente! Por isso, embora não seja importante para si pessoalmente, para evitar consequências graves deve continuar a encarar estes problemas como importantes.

Importantes e podem ser resolvidos

Estes são problemas importantes e valiosos para a sua vida e que deve tentar ativamente resolver.

Muitas vezes, estes problemas encontram-se relacionados com as dificuldades práticas que o(a) afetam atualmente, para as quais muitas vezes não há uma solução prática. Por exemplo, estes problemas podem incluir coisas como: *"estou com dificuldade em lidar com o trabalho no emprego, mas não sei como falar com o meu patrão sobre isto"* ou *"não paguei a conta da eletricidade e vão-me cortar o abastecimento em breve"* Mais tarde no guia

prático vamos discutir modos de resolver este tipo de problemas.

Importantes mas que não podem ser resolvidos

Estas são preocupações que não têm maneira de ser resolvidas mas são importantes na mesma para si.

Às vezes, estes problemas estão relacionados com eventos da vida que não podem ser mudados ou que ocorreram no passado, por exemplo *"tive um ataque cardíaco"* ou são sobre coisas que poderão acontecer no futuro, como *"e se há um acidente na autoestrada e chego atrasado(a) ao emprego"* ou *"e se o(a) meu(minha) parceiro(a) me deixa?"*. As preocupações sobre coisas que poderão acontecer no futuro também são conhecidas por preocupações hipotéticas. Embora possa pensar muito nelas, não há maneira de as resolver.

▶ IMPORTANTE

Às vezes, poderemos constatar que os nossos problemas estão relacionados com eventos da vida que aconteceram mas não podem ser alterados, por exemplo "perdi o meu emprego" ou "o(a) meu(minha) parceiro(a) deixou-me" ou "a minha mãe morreu".

O modo como lidamos com eventos importantes da vida que nos aconteceram, e não podem ser alterados, é muito individual. Por exemplo, para algumas pessoas é útil falar com alguém da sua confiança, a passo que outras preferem falar com alguém que tenha passado por um evento semelhante.

Ao lidar com eventos importantes da vida que aconteceram, mas não podem ser mudados, é provável que sinta emoções difíceis, como baixo humor, depressão, fúria ou preocupações. Estas emoções são totalmente normais e de esperar. Por conseguinte, é importante aceitar estas emoções difíceis, porque fazem parte do processo de aceitação por que passamos ao passar por eventos difíceis que mudam a nossa vida.

Contudo, se identificar que aceitar estes eventos da vida é a sua dificuldade principal, é importante que fale com o seu PWP, porque talvez lhe possa oferecer outro tipo de apoio.



De seguida, olhe para os problemas que identificou na sua **ficha dos meus problemas**. Depois, tente transferi-los para a sua **ficha dos meus tipos de problemas** sob os três tipos diferentes de problemas com que se poderá deparar. Pode ver o exemplo do Tom abaixo:

A ficha dos tipos de problemas do Tom

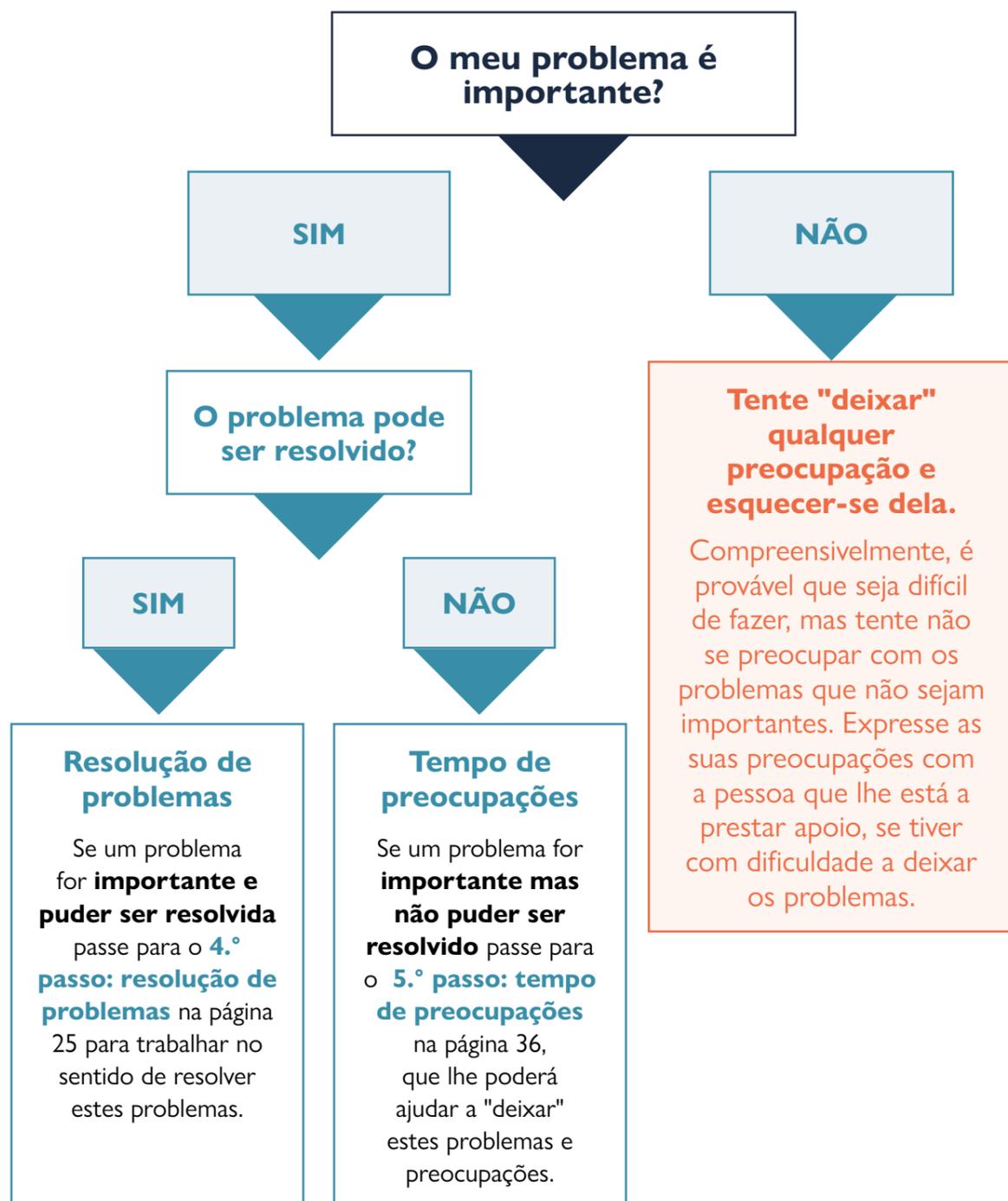
Não importantes	Importantes e podem ser resolvidos.	Importantes, mas não podem ser resolvidos.
<p><i>Não ter ido à loja comprar pão ontem.</i></p>	<p><i>Discutir com a minha mulher.</i></p> <p><i>Conseguir pagar a renda.</i></p> <p><i>Encontrar um novo emprego.</i></p> <p><i>Não saber quais as prestações sociais que posso requerer.</i></p> <p><i>Já não ver os meus amigos.</i></p> <p><i>Achar os trabalhos domésticos difíceis e demais.</i></p> <p><i>Já não ir ao futebol com os meus antigos colegas do trabalho.</i></p> <p><i>Conseguir ir levar os miúdos às escolas diferentes.</i></p> <p><i>Não ser capaz de levar os meus filhos de férias.</i></p> <p><i>Conta da eletricidade está por pagar.</i></p> <p><i>Não sei escrever um currículo.</i></p>	<p><i>Perder o meu emprego.</i></p> <p><i>E se eu e a minha mulher nos separarmos?</i></p> <p><i>E se não consigo encontrar outro emprego?</i></p>

A minha ficha dos tipos de problemas

Não importantes	Importantes e podem ser resolvidos.	Importantes, mas não podem ser resolvidos.

Parabéns

Identificou os diferentes tipos de problemas que está a enfrentar atualmente. Agora use os diagramas abaixo para decidir o melhor modo de lidar com os seus problemas:



4.º passo:

Muitos problemas por que passamos podem ser resolvidos, mas quando se sente em baixo ou deprimido(a), poderão parecer-lhe demasiado difíceis de resolver. Estes 7 passos podem proporcionar-lhe uma maneira estruturada de o(a) ajudar a encontrar uma soluções práticas para os seus problemas.

1.º passo	Identifique o problema
2.º passo	Identifique possíveis soluções
3.º passo	Analise os pontos fortes e pontos fracos
4.º passo	Escolher uma solução
5.º passo	Planear a solução
6.º passo	Tentar a solução
7.º passo	Rever como correu

1.º passo: identifique o problema

O primeiro passo consiste em escolher um problema que tenha incluído na coluna **Importante e que possa ser resolvido** da ficha de **tipos de problemas**. Lembre-se, você é que decide qual o problema com que quer começar. Contudo, se achar isto difícil, a pessoa a apoiá-lo(a) poderá ajudá-lo(a). De seguida, escreva a preocupação na sua **ficha do registo de resolução de problemas** na página 26.

2.º passo: identifique possíveis soluções

Identifique tantas soluções práticas quanto possível para o problema identificado no **1.º passo** e escreva-as na sua **ficha do registo de resolução de problemas**. Não se preocupe se a solução lhe parecer ridícula – é importante não rejeitar nada cedo demais. Depois de completar o **1.º** e **2.º** passo e de ter escrito na sua **ficha do me registo de resolução de problemas**, passe para o **3.º** passo na página 26.



A minha ficha de registo de resolução de problemas

1.º passo: identificar um problema importante que possa ser resolvido

Qual é o problema que gostaria de tentar resolver?

2.º passo: identifique possíveis soluções

Quais são as possíveis soluções?

3.º passo: pontos fortes e pontos fracos

Use a sua **ficha de pontos fortes e pontos fracos** na página 28 para os anotar a respeito de cada solução considerada.

4.º passo: escolher uma solução

Que solução vou experimentar?

5.º passo: planear a solução

Que passos vou seguir para aplicar a minha solução? P. ex. o quê, quando, com quem, onde? 5.º passo

Quais os recursos de que necessito? Que passos preciso de tomar?

6.º passo: tentar a solução

Use a sua **ficha de por o meu plano em ação** na página 31 para manter um diário do que fez.

7.º passo: rever como correu

Use a sua **ficha de por o meu plano em ação** na página 31 para rever até que ponto a sua solução funcionou bem.

3.º passo: analise os pontos fortes e pontos fracos

A seguir, use a **ficha dos meus pontos fortes e pontos fracos** na página seguinte para tomar nota dos pontos fortes e pontos fracos de todas as possíveis soluções identificadas no 2.º passo. Isto permite-lhe pensar sobre as principais vantagens e desvantagens de cada solução.

Pense sobre o seguinte:

- ▶ É provável que a solução funcione?
- ▶ Vai conseguir experimentar a solução?
- ▶ Tem tudo o que precisa para experimentar a solução?
- ▶ A solução poderá eventualmente criar ainda mais problemas?

Na coluna final na **ficha de pontos fortes e pontos fracos**, escreva **Sim** nas soluções que quer tentar e **Não** nas soluções que acha que pode rejeitar ou **Talvez** nas soluções sobre as quais poderá querer pensar mais. A pessoa que o(a) estiver a apoiar, ou um amigo ou familiar da sua confiança, poderá ajudá-lo(a) a pensar sobre isto.





A minha ficha de pontos fortes e pontos fracos

O meu problema – escreva o problema que pode ser resolvido aqui:

Quais são os pontos fortes e pontos fracos de cada solução?
Escreva-os abaixo:

Solução	Pontos fortes	Pontos fracos	Escolha (Sim/Não/Talvez)

4.º passo: escolher uma solução

Escolha uma **solução** que queira experimentar, como identificada na sua **ficha dos meus pontos fortes e pontos fracos**. Ao selecionar uma **solução**, pense cuidadosamente sobre se tem os recursos

para a experimentar, porque caso contrário poderá causar-lhe mais problemas. Depois de escolher uma **solução**, escreva-a no 4.º passo da sua **ficha de registo resolução de problemas** na página 36.

5.º passo: planear a solução

Muitas vezes, as soluções dos problemas requerem **planeamento** cuidadoso. Para tornar uma solução mais acessível, poderá ser útil pensar sobre os passos que terá de tomar e de quaisquer recursos identificados que possam ser necessários. Por exemplo, isto poderá incluir recursos como tempo, apoio, finanças, equipamento, etc. Certifique-se de que todos os passos são específicos, ligados e realistas. Para tornar os passos mais específicos, poderá querer pensar nos "4W".

▶ O QUE (WHAT) está a fazer? Por exemplo, a telefonar à empresa de eletricidade.

- ▶ ONDE (WHERE) o vai fazer? Por exemplo, na minha cozinha.
- ▶ QUANDO (WHEN) o vai fazer? Por exemplo, quarta-feira às 15h00.
- ▶ QUEM (WHO) vai estar consigo? Por exemplo, sozinho(a).

Agora, volte à sua **ficha do registo de resolução de problemas** e escreva o seu plano no espaço para o **5.º passo: planear a solução**.

6.º passo: tentar a solução

A seguir, tente colocar o seu plano em ação ao experimentar a solução! É realmente importante escrever o que fez ao experimentar a solução e é melhor fazê-lo assim que possível depois de a experimentar. Pode usar a sua **ficha sobre por o meu plano em ação** na página 31 para o registar.

Por vezes, as pessoas acham útil levar este guia prático consigo se a solução as obrigar a sair de casa, ou de utilizar outro modo de a registar/escrever, como um bloco de notas ou telemóvel. Isso ajudá-lo(a)-á a escrever exatamente o que fez pouco tempo depois de o fazer, ao invés de depender da sua memória.



7.º passo: como correu

Finalmente, use a sua **ficha de por o meu plano em ação** para tomar nota de **rever como correu**. Isto ajudá-lo(a)-á a rever até que ponto a sua solução correu bem. Algumas soluções poderão ter funcionado, algumas poderão ter funcionado um pouco e outras nada de todo. Se o seu plano não tiver funcionado, isso poderá ser muito frustrante. Contudo, tente-se lembrar que certos problemas são difíceis e poderão necessitar de mais do que um plano para serem resolvidos. Se a solução tiver funcionado, poderá querer pensar em criar novas soluções com base no que aprendeu aqui para aplicar a outros problemas.

Se a solução não o(a) tiver ajudado a resolver o problema, volte ao **4.º passo** na sua **ficha de registo de resolução de problemas** e pense numa nova solução para tentar.

Contudo, lembre-se de que independentemente de a solução ter ou não funcionado, de cada vez que tentar uma solução para um problema, está a aprender sobre o que funciona e o que não funciona. Toda esta informação é útil, porque poderá ajudá-lo(a) a gerar mais soluções que funcionem no futuro.

Pode consultar o exemplo da **ficha de registo de resolução de problemas** do Tom na página 33.

▶ IMPORTANTE

Às vezes, poderá constatar que identificou problemas que parecem demasiado grandes ou difíceis de resolver. Isso é normal e de esperar, especialmente se forem problemas que esteja a tentar resolver há muito tempo.

Uma maneira de distinguir os problemas que parecem ser demasiado grandes ou sobrecarregantes é pensar em *dividi-los em partes mais pequenas*.

Por exemplo, poderá estar com dificuldades para pagar a sua hipoteca. Ao dividir uma dificuldade financeira em partes mais pequenas, pense nas componentes diferentes, tais como quantas dívidas tem, quais são os seus rendimentos e quais são as suas despesas. Às vezes, com problemas especializados deste tipo, também vale a pena pensar se há outras pessoas com conhecimentos especializados que possam ajudar. Por exemplo, profissionais com este tipo de conhecimentos específicos ou organizações e instituições de beneficência na comunidade que possam ajudar.

Se tiver dificuldade a *dividir os problemas em partes mais pequenas*, fale com a pessoa que lhe está a prestar apoio, a qual talvez o(a) possa ajudar.

Ficha de por o meu plano em ação

6.º passo: tentar a solução

○ que fiz exatamente?

7.º passo: rever como correu

Até que ponto é que a solução foi bem-sucedida? ○ que correu bem? ○ que não correu como previsto?

Lembre-se

É essencial que você e qualquer pessoa a prestar-lhe assistência mantenham registos da sua resolução de problemas, para rever o seu progresso e o(a) ajudar a superar eventuais dificuldades ao usar o guia prático.

Para além disso, quando uma solução não resolve o problema, poderá haver partes da solução que tenham funcionado ou que tenha achado útil. Manter registos ao usar as fichas fornecidas ajudá-lo(a)-á a melhorar as suas competências de **resolução de problemas** no futuro.

Verificar como está

À medida que tenta resolver os seus problemas, é importante riscar os problemas que tenha resolvido ou os que já não o(a) incomodem, da sua **ficha dos meus tipos de problemas**. Lembre-se que alguns problemas poderão levar mais tempo a resolver do que outros e, por conseguinte, ficam na **ficha dos meus tipos de problemas** durante mais tempo. No fim do programa poderá ver como conseguiu lidar com vários problemas e dificuldades na sua vida.



Registo de resolução de problemas do Tom

1.º passo: identificar um problema importante que possa ser resolvido

Qual é o problema que gostaria de tentar resolver?

Não sei escrever um currículo.

2.º passo: identifique possíveis soluções

Quais são as soluções práticas?

1. *Simplesmente tente escrever uma!*
2. *Encontrar uma organização que possa ajudar a escrever o meu currículo.*
3. *Falar com um amigo na minha área para ter algumas ideias sobre como escrever um currículo.*
4. *Usar um modelo de currículo de um site de aconselhamento de emprego.*
5. *Pedir à minha mulher que me escreva um currículo.*

3.º passo: pontos fortes e pontos fracos

Use a sua **ficha de pontos fortes e pontos fracos** na página 28 para os anotar a respeito de cada solução considerada.

4.º passo: escolher uma solução

Que solução vou experimentar?

Encontrar uma organização que possa ajudar a escrever o meu currículo.

5.º passo: planear a solução

Que passos vou seguir para aplicar a minha solução? P. ex. o quê, quando, com quem, onde?

5.º passo
Quais os recursos de que necessito? Que passos preciso de tomar?

1. *Por tempo de parte para usar o computador e trabalhar em alguns termos que posso usar para me ajudar a pesquisar a Internet e ajudar-me a encontrar uma organização adequada.*
2. *Marcar uma consulta com a organização.*
3. *Escrever algumas perguntas que gostaria de perguntar à organização.*
4. *Escrever os trabalhos e cargos que já tive.*
5. *Pedir ajuda à minha mulher, porque estou preocupado com falar com pessoas ao telefone.*

6.º passo: tentar a solução

Use a sua **ficha de por o meu plano em ação** na página 31 para manter um diário do que fez.

7.º passo: rever como correu

Use a sua **ficha de por o meu plano em ação** na página 31 para rever até que ponto a sua solução funcionou bem.

A ficha de pontos fortes e pontos fracos do Tom

O meu problema

Não sei escrever um currículo.

Quais são os pontos fortes e pontos fracos de cada solução? Escreva-os abaixo:

Solução	Pontos fortes	Pontos fracos	Escolha (Sim/Não/Talvez)
<i>Simplesmente tente escrever uma.</i>	<i>Preciso de fazer isto por isso se calhar devo simplesmente tentar e talvez me surpreenda a mim próprio.</i>	<i>Já tentei isto antes e simplesmente senti-me perdido. Preciso realmente alguma orientação.</i>	<i>Não</i>
<i>Encontrar uma organização que possa ajudar a escrever o meu currículo.</i>	<i>Uma organização profissional saberá o que fazer e o que os empregadores poderão estar à procura. Deverão dar conselhos sensatos.</i>	<i>Tenho medo de parecer estúpido, fazer as perguntas erradas e não saber o que dizer sobre os trabalhos que já tive.</i>	<i>Sim</i>
<i>Falar com um amigo na minha área para ter algumas ideias sobre como escrever um currículo.</i>	<i>Saberão exatamente como escrever os cargos e responsabilidades que já tive. Talvez tenham um currículo que eu possa ver para ajudar a guiar-me.</i>	<i>Vou parecer estúpido ao não saber como escrever um currículo.</i>	<i>Sim</i>
<i>Usar um modelo de currículo de um site de aconselhamento de emprego.</i>	<i>Um modelo mostrar-me-á exatamente o tipo de coisas que devo por no meu currículo.</i>	<i>Sei como é um currículo, na verdade isto não vai ajudar-me a explicar os meus cargos.</i>	<i>Não</i>
<i>Pedir à minha mulher que me escreva um currículo.</i>	<i>A minha mulher é realmente boa a este tipo de coisa. Ela sabe o que eu costumava fazer no meu antigo emprego. Não terei de falar com um estranho ou parecer estúpido.</i>	<i>Na verdade a minha mulher já perdeu muita paciência comigo e poderemos discutir novamente. Preciso de fazer mais coisas sozinho.</i>	<i>Talvez</i>

Ficha do Tom de por o meu plano em ação

6.º passo: tentar a solução

O que fiz exatamente?

Falei com a minha mulher Claire sobre querer resolver o meu currículo. Ela demonstrou realmente muito apoio e escreveu uma lista de termos de pesquisa para encontrar uma organização ad Internet e escreveu algumas das responsabilidades que eu tinha no meu antigo emprego. Ela disse que não se importava de me ajudar desta vez, porque encontrar emprego é algo de importante.

Quando os miúdos se tinham ido deitar, pesquisámos algumas organizações e o "National Careers Service" pareceu-me realmente útil. Tinham muita informação online que era demais para mim, mas eu também vi que disponibilizavam apoio telefónico para ajudar as pessoas a escrever o currículo e decidi que me parecia uma boa opção. Os assessores estavam realmente disponíveis ao telefone até às 22h00, por isso telefonei e marquei uma hora para uma entrevista.

7.º passo: rever como correu

Até que ponto é que a solução foi bem-sucedida? O que correu bem? O que não correu como previsto? Se as coisas não correram como previsto, aprendeu algo que possa contribuir para outra solução?

Acho que correu realmente bem. Senti-me muito melhor ao telefonar-lhes, sabendo que tinha todas as perguntas que queria fazer escritas antecipadamente e com a Claire lá para me apoiar. O facto de que tenho uma marcação agendada com eles para a semana é excelente e espero que seja o primeiro passo para me ajudar a encontrar emprego. Terei de me certificar de que da próxima vez faço as coisas eu próprio.



5.º passo:

Tempo de preocupações

Mesmo quando os problemas não podem ser resolvidos, pode ser difícil não nos preocuparmos com eles. As preocupações são algo que todos sentimos diariamente. Contudo, às vezes as preocupações tornam-se num problema em si e impedem-nos de fazermos outras coisas. Muitas vezes, os problemas que não podem ser resolvidos são as preocupações hipotéticas sobre algo que poderá acontecer no futuro, como *"e se o(a) meu(minha) parceiro(a) me deixa?"* ou *"e se há um acidente na autoestrada e chego ao trabalho atrasado(a)?"*.

Embora seja importante tentar **"deixar"** estas preocupações hipotéticas, é mais fácil dizer do que fazer isto! Uma solução que ajuda algumas pessoas **"deixar"** as suas preocupações hipotéticas é programar algo chamado **Tempo de Preocupações**. **O Tempo de Preocupações** permite-lhe **programar tempo** para se **preocupar com as suas preocupações hipotéticas**, mas a uma hora específica para não tomarem conta da sua vida. Tente seguir os **3 passos** indicados acima para o(a) ajudar com este tipo de preocupação.

Contudo, é importante lembrar-se que se poderá preocupar com um problema que tenha uma solução prática. Se der consigo a preocupar-se com um problema acerca do qual é possível fazer algo, é importante que volte ao **4.º passo: resolução de problemas** e aos **7 passos para a resolução de problemas** indicados antes, usando as fichas para o(a) ajudar a fazer isto.

1.º passo: programar o tempo de preocupações

Pense num período de tempo todos os dias que pode por de parte para se preocupar com as suas preocupações hipotéticas. As

peças dizem frequentemente que 20 minutos é o suficiente, embora **você é que irá saber melhor o tempo de que necessita de por de parte para o Tempo de Preocupações** depois de começar. Ter um tempo de preocupações programado, poderá ajudá-lo(a) a impedir que as suas preocupações hipotéticas afetem demasiado as outras coisas que faz ao longo do dia, colocando-o(a) de novo no controlo. Sabe que tem este tempo protegido quando se poderá preocupar e não fazer mais nada. Uma vez que tenha escolhido uma hora adequada, escreva-a na sua **ficha do tempo de preocupações**.

Dicas para programar o seu tempo de preocupações

Diga às outras pessoas para não o(a) incomodarem.

Identifique um lugar silencioso e sem distrações.

Desligue o telefone

Não programe o seu tempo de preocupações muito perto da hora de se ir deitar.

Programe o seu tempo de preocupações para a semana que se segue.

A minha ficha do tempo de preocupações

Tempo de preocupações

O meu tempo de preocupações programado é:

As minhas preocupações hipotéticas

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

2.º passo: escrever as suas preocupações

Programar o **tempo de preocupações** não quer necessariamente dizer que as preocupações parem de lhe vir à mente ao longo do dia. Contudo, se for o caso, escreva-as e coloque-as de parte até o seu **tempo de preocupações** programado usando a sua **ficha do tempo de preocupações**. Continua a levar a sério estas preocupações porque voltará a debruçar-se sobre elas durante o seu tempo de preocupações programado. Contudo, ao escrevê-las e colocá-las de parte, isso poderá ajudar a reduzir o impacto no que está a fazer nesse momento imediato.

Depois de ter escrito a sua preocupação, tente **voltar a concentrar-se** novamente

no que estava a fazer na altura. Contudo, por vezes, se tiver dificuldades em **voltar a concentrar-se**, poderá ajudar se fizer algo diferente do que estava a fazer antes. Lembre-se, colocou de parte o tempo de preocupações para mais tarde, por isso tente "deixar" a preocupação por agora. Não a está a ignorar, está apenas a adiá-la até ao **tempo de preocupações**, quando lhe poderá prestar a sua total atenção!

É normal que as pessoas sejam bastante céticas inicialmente ao usar o **tempo de preocupações**. Contudo, já foi demonstrado que pode ser realmente útil para muitas pessoas e pode colocá-lo(a) no controlo das suas preocupações.

Dicas para se voltar a concentrar

Lembre-se de que programou um tempo de preocupações para mais tarde.

Tente prestar atenção ao presente. Por exemplo, a tarefa que estava a fazer quando a preocupação lhe veio à mente.

Se isto for difícil, concentre-se na tarefa que estava a fazer usando os seus sentidos. Por exemplo, se estiver a cozinhar, concentre-se no sabor da comida ou no som da comida a cozinhar.

Se for demasiado difícil voltar à tarefa que estava a fazer, tente uma tarefa nova.

▶ IMPORTANTE

As preocupações que escrever durante o dia poderão não ser somente preocupações hipotéticas.

Poderão ser preocupações com uma solução prática – *por isso são problemas que podem ser resolvidos*. Contudo, quando chegar ao seu **tempo de preocupações** programado para mais tarde, irá olhar para as preocupações que escreveu e, se forem problemas que tenham uma solução prática, pode voltar ao **4.º passo: resolução de problemas** e aos **7 passos para a resolução de problemas** conforme já discutimos, usando as fichas para o ajudar a esse respeito.

3.º passo: o seu tempo de preocupações

Durante o seu tempo de preocupações, leia as preocupações que escreveu ao longo do dia na sua **ficha do tempo de preocupações**. De seguida, use o seu **tempo de preocupações** para e preocupar com elas.

Por vezes, poderá constatar mais tarde durante o dia que algumas das preocupações já não o(a) preocupam ou poderão já ter-se resolvido por si mesmas. Se for o caso, risque-as.

Contudo, se achar que as preocupações que escreveu têm uma solução prática, acrescente o problema à sua **ficha do meu tipo de problemas** na coluna **Importante e podem ser resolvidos**. Pode usar a sua **ficha do registo de resolução de problemas** para resolver este problema

se decidir que quer trabalhar nele, usando o que já aprendeu para começar a resolver problemas novos.

O uso do **tempo de preocupações** de forma eficaz requer tempo e prática. Contudo, poderá constatar ao longo do tempo que esta é uma técnica útil para reduzir o impacto das suas preocupações do dia-a-dia. À medida que começa a utilizar o **tempo de preocupações** com maior frequência, também poderá constatar que pode reduzir o tempo que põe de parte todos os dias para o tempo de preocupações. Com o passar do tempo, poderá deixar de ter o **tempo de preocupações** de todo, mas isso é algo para o qual se deve esforçar com o passar do tempo.



Permanecer bem

Esperamos que tenha começado a ver melhorias no seu humor ao longo das últimas semanas e que tenha começado a encontrar soluções práticas para os seus problemas e dificuldades.

Para *permanecer bem* no futuro, é importante que as técnicas que aprendeu neste guia prático se tornem em parte da sua vida do dia-a-dia.

Por conseguinte, pode ser verdadeiramente útil pensar no que o(a) ajudou realmente ao completar o guia prático.

Que sinais e sintomas poderão indicar que esteja em baixo ou com uma depressão?

No início do guia prático, escreveu as

sensações físicas, emoções, pensamentos e comportamentos que estava a sentir que indicavam que se sentia em baixo ou deprimido(a). No futuro, estes podem servir de **sinais de aviso** de que está novamente em baixo ou deprimido(a). Para ficar mais ciente dos seus **sinais de aviso**, poderá ser útil preencher uma **ficha de sinais de aviso**. Por isso, olhe para o verso da **ficha do meu ciclo vicioso** que preencheu no início do guia prático para identificar os seus sinais de aviso e depois use a informação para preencher a **ficha dos meus sinais de aviso** abaixo.



Ficha dos meus sinais de aviso

As minhas sensações físicas

Os meus pensamentos

As minhas emoções

Os meus comportamentos

Conjunto de ferramentas para permanecer bem

A seguir, talvez seja útil escrever as atividades, estratégias e técnicas que o(a) ajudaram ao usar este guia prático, no Meu conjunto de ferramentas permanecer bem abaixo. Poderá voltar a consultar o seu conjunto de ferramentas permanecer bem, se der consigo a enfrentar dificuldades com o baixo humor ou depressão no futuro.

Lembre-se, sentir-se stressado(a), em baixo, farto(a), triste ou cansado(a) durante um breve período de tempo é perfeitamente normal. Contudo, se tiver essas dificuldades durante um período mais longo, e começarem a afetar a sua vida do dia-a-dia, poderá ser importante fazer alguma coisa a esse respeito novamente.

As técnicas neste guia prático funcionaram da última vez e podem funcionar novamente!

A minha ficha sobre permanecer bem



Que atividades me ajudam a sentir-me melhor?

Que competências é que aprendi ao completar este livro?

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



Verificar como está

Ao terminar este guia prático, poderá achar útil por de parte tempo regularmente para ver como está.

Poderá querer continuar esta **verificação** durante algumas semanas depois de terminar o guia prático, para ajudar a garantir que se tem mantido a par das atividades que o(a) ajudaram a sentir-se melhor e para continuar a integrá-las na sua vida do dia-a-dia.

Algumas pessoas acham inicialmente útil **verificar todas as semanas** como se sentem – especialmente se teve sessões semanais de apoio ao usar o guia prático. Contudo, com o passar do tempo, algumas pessoas constataam que podem reduzir a frequência das verificações. Mais uma vez, você é a melhor pessoa para decidir o que é melhor.

Pode utilizar a sua **ficha para verificar como estou** ao longo das próximas semanas ou meses.

Também poderá querer fazer um **compromisso escrito** para usar a sua **ficha para verificar como estou** a períodos regulares durante as próximas semanas e aumentar a probabilidade de verificar regularmente como está ao longo das próximas semanas ou meses. Pode usar o espaço abaixo para fazer este **compromisso escrito**:



O meu compromisso escrito para verificar como estou:

Vou verificar como me sinto a cada
ao longo das próximas semanas.

A minha ficha para verificar como estou

Estou a sentir pensamentos semelhantes aos que tinha quando comecei este guia e estou preocupado com essas emoções?

Estou a ter emoções semelhantes às que tinha quando comecei este livro?

Estou a ter sensações físicas semelhantes às que tinha quando comecei este livro?

Comecei a fazer mais ou menos de quaisquer comportamentos que possam ser indicação de que estou a sentir dificuldades?

O que posso fazer para me ajudar a superar as minhas dificuldades para conseguir lidar novamente com situações?

Autores

O **professor catedrático Paul Farrand** é o diretor do portfólio de terapia cognitivo-comportamental de baixa intensidade (Low-Intensity Cognitive Behavioural Therapy - LICBT) no grupo Clinical Education Development and Research (CEDAR); Psicóloga na Universidade de Exeter. Os seus principais interesses clínicos e de investigação são a LICBT, especialmente num formato de autoajuda. Com base na sua pesquisa e prática clínica de pessoas com problemas de saúde física, Paul criou um vasto leque de intervenções escritas de CBT de autoajuda para a depressão e ansiedade e é o editor do futuro manual de formação a ser publicado pelo SAGE *Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual* (2020), para reforçar a competência dos profissionais de saúde mental em LICBT. Também relacionado com estas áreas, é membro de vários comités a nível nacional associados com o programa Melhorar o acesso a terapias psicológicas (Improving Access to Psychological Therapies - IAPT) do Ministério da Saúde e desenvolvendo uma força de trabalhadores de psicologia mais ampla e a nível internacional, relativamente aos desenvolvimentos mundiais no campo da LICBT.

A **Dra. Joanne Woodford** é bolsista de investigação no grupo Clinical Education Development and Research (CEDAR) da Universidade de Exeter. Interessa-se especialmente pela melhoria de acesso às intervenções psicológicas para pessoas com depressão, especialmente pessoas que também têm problemas de saúde física e as suas famílias. A Joanne criou um vasto leque de intervenções de CBT de autoajuda para pessoas com depressão. Joanne também trabalhou em vários programas educacionais, direcionados para a formação de profissionais de saúde mental a apoiar pacientes no uso de materiais de autoajuda de CBT.

Faye Small é a responsável pelo programa do certificado de pós-graduação em prática de terapias psicológicas (CBT de baixa intensidade) dentro do grupo Clinical Education Development and Research (CEDAR) da Universidade de Exeter. Os seus principais interesses clínicos são na área de terapia cognitivo-comportamental (CBT) de baixa intensidade e supervisão de profissionais de bem-estar psicológico. Faye vem de um contexto de saúde mental e aconselhamento e é uma profissional de bem-estar psicológico, profissional de CBT de alta insidade e Fellow da Higher Education Academy.

Copyright © University of Exeter [2019] (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 resultantes do uso de tal informação.

Reconhecimentos

Este guia prático baseia-se no protocolo de resolução de problemas criado pelo Professor Catedrático Pim Cuijpers (2004). As ilustrações usadas ao longo deste guia foram fornecidas por Paul Dowling (Dowling Design).