

UMA VIDA “SEM STRESS”

*Trabalho realizado sob a orientação da Professora Doutora
Helena Quaresma*

Ana Duarte
Marco Correia

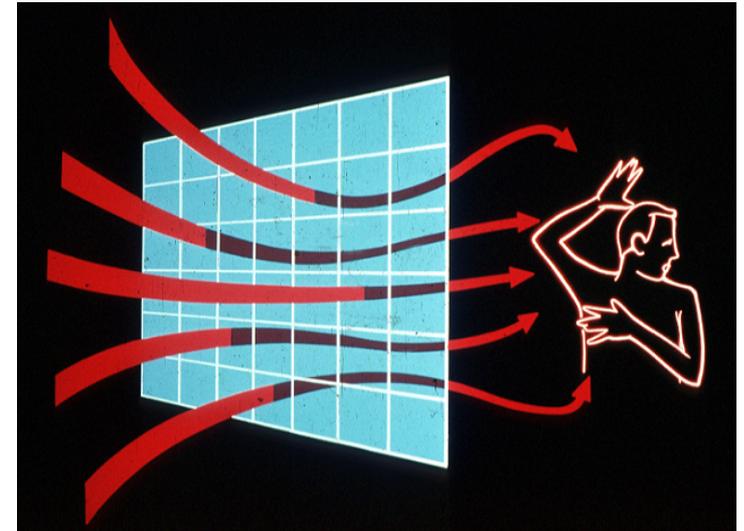
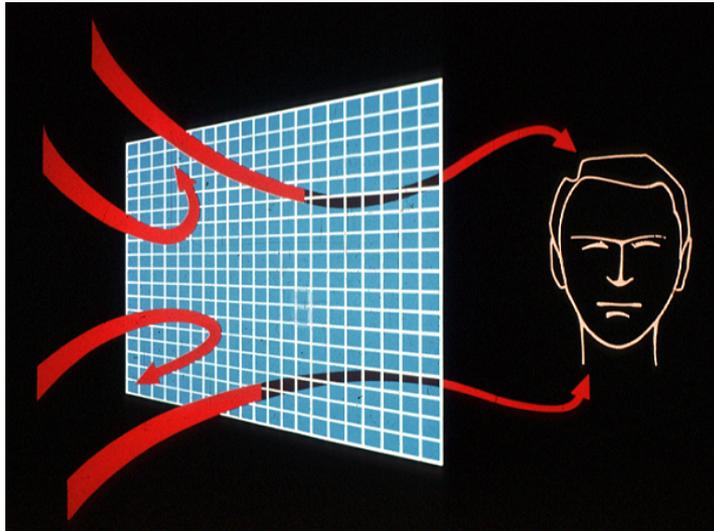


RECUPERARTE
PROJETO DE INTERVENÇÃO COM A
PESSOA COM DOENÇA MENTAL GRAVE

CASTELO BRANCO
junho, 2016

PARA RELEMBRAR

AUMENTO DA VULNERABILIDADE AOS ESTÍMULOS



Não consegue **registar** ou **responder** às situações básicas do dia-a-dia

Não consegue **selecionar** os aspetos relevantes do ambiente



ERROS DE PERCEPÇÃO

PARA RELEMBRAR



TÉCNICAS DE COMUNICAÇÃO E
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Aumentar a concentração

ansioso, agitado

TÉCNICAS DE COMUNICAÇÃO

1. EXPRESSAR SENTIMENTOS AGRADÁVEIS

Tendência, nas pessoas em geral, para focarem apenas os aspectos negativos das situações



Necessidade de **valorizar**, **ênfatisar** e **verbalizar** os **aspectos positivos** e os comportamentos adequados

1

Olhe diretamente para a pessoa

2

Diga-lhe exatamente o que ela fez que lhe agradou

3

Diga-lhe francamente (mas sem exageros!) como se sentiu quando ela apresentou o comportamento que lhe agradou

TÉCNICAS DE COMUNICAÇÃO

2. FAZER UM PEDIDO DE FORMA POSITIVA

Tendência, nas pessoas em geral, para solicitar o cumprimento de tarefas de forma **pouco específica**, ou múltiplas sugestões em simultâneo



Necessidade de **definir claramente** os pedidos

1

Olhe diretamente para a pessoa

2

Diga-lhe exatamente o que gostaria que ela fizesse

3

Diga-lhe como isso o/a faria sentir-se

TÉCNICAS DE COMUNICAÇÃO

3. EXPRESSAR SENTIMENTOS DESAGRADÁVEIS

1

Olhe diretamente para a pessoa e fale firmemente

2

Diga-lhe exatamente o que ela fez que lhe desagradou

3

Diga-lhe francamente (mas sem exageros!) como se sentiu quando ela apresentou o comportamento que lhe desagradou

4

Formule um pedido positivo de comportamentos alternativos

OU

5

Procure, em conjunto com a pessoa, uma solução para o problema (**Técnica de Resolução de Problemas**)



TÉCNICA DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

1 Identificar o problema ou objetivo

- Falar acerca do problema ou objetivo
- Ouvir todas as opiniões
- Definir claramente qual é o problema ou objetivo

2 Enunciar várias soluções possíveis

- Fazer um levantamento de todas as ideias (mesmo as que parecem más)
- Todos devem contribuir com, pelo menos, uma solução

3 Discutir as várias soluções possíveis

- Analisar as principais vantagens e desvantagens de cada solução



TÉCNICA DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

4 Escolher a melhor solução

- Selecionar a solução mais viável e mais aceitável para as pessoas que estão diretamente envolvidas

5 Planear e pôr em prática

- Definir um plano de ação concreto
- Quem executa? Quando? Como?

6 Rever os resultados

- Avaliar a efetividade da solução adoptada
- Reconhecer todos os esforços
- Identificar “falhas” e se necessário, recomeçar o processo desde a etapa 1





OBRIGADO

ATÉ Á PRÓXIMA SESSÃO!