



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Top Ten 2020 Skills Project

COMPETÊNCIA 2 – PENSAMENTO CRÍTICO  
Adições



2. Pensamento Crítico

A adição é uma doença familiar... Pode existir apenas um consumidor, mas toda a família sofre.  
*Shelly Lessis*

EXISTE MAIS NA VIDA  
DO QUE AMIGOS,  
DROGAS, ÁLCOOL E  
CONFLITOS.  
*Jeffery Spurgeon*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- **Objetivo principal:** conhecer as várias adições existentes, e a forma como influenciam o dia-a-dia dos indivíduos.
- **Objetivos secundários:**
  1. O que é a adição? Que tipos de adições existem?
  2. O que é o pensamento crítico? De que forma as adições afetam a vida?
  3. Quais são os resultados de possuir um pensamento crítico auto-direcionado?
- **Conteúdos:** definição de pensamento crítico e de adição; percepção sobre o reconhecimento de maus hábitos; perturbações do comportamento; perturbações pela utilização de substâncias; comportamentos aditivos; gerir a adição; exemplos de autoanálise e de pensamento crítico; o ciclo da adição; etc.



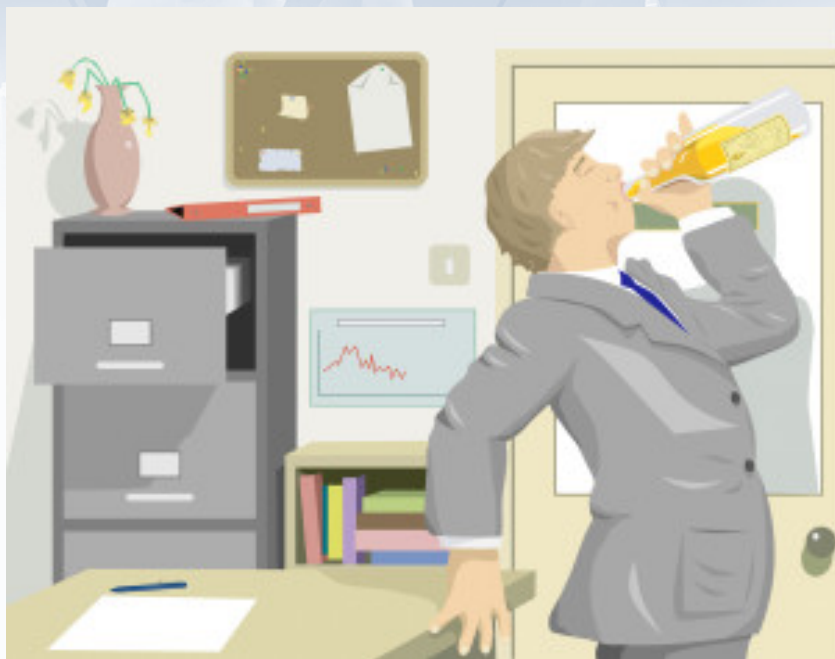
# COMPETÊNCIA 2 – Pensamento Crítico

## Adições



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





### O QUE É A ADIÇÃO?

A adição é uma doença primária, crónica, com base num circuito de recompensa, motivação e memória do cérebro. Uma disfunção neste circuito origina manifestações biológicas, psicológicas, sociais e espirituais características. Deste modo, o indivíduo persegue de forma patológica uma recompensa e/ou um alívio, através da utilização de substâncias ou através de outros comportamentos.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



... **OU** ...

A adição é caracterizada pela incapacidade consistente de abstinência, pela incapacidade no controlo do comportamento, pela ânsia, pela diminuição no reconhecimento de problemas significativos associados aos relacionamentos interpessoais, e por uma resposta emocional disfuncional. Tal como outras doenças crónicas, a adição implica, frequentemente, ciclos de recaída e remissão. Sem tratamento ou envolvimento em atividades de reabilitação, a adição é progressiva e pode resultar em incapacidade ou morte prematura.





### A adição é caracterizada por:

- **Incapacidade** consistente de abstinência;
- **Incapacidade no controlo do comportamento**;
- **Ânsia**; ou aumento do “apetite” por drogas ou experiências gratificantes;
- **Diminuição no reconhecimento de problemas significativos** associados aos relacionamentos interpessoais;
- **Uma resposta emocional disfuncional.**

Que tipo de adições existem:

Perturbações  
pelo Uso de  
Substâncias

Perturbações  
Aditivas

“Comportamentos  
Aditivos”



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### Que tipos de adições existem:

#### Perturbações pelo Uso de Substâncias

- Álcool
- Tabaco
- Opióides
- Substâncias sedativas, hipnóticas e/ou ansiolíticas
- Estimulantes
- Medicamentos prescritos
- Cocaína
- Cannabis
- Alucinogénios
- Inalantes
- Fenilciclidina
- Outras substâncias não especificadas

#### Perturbações Aditivas

- Perturbação de  
Jogo
- Perturbação de  
Jogo pela  
Internet

#### “Comportamentos Aditivos”

- Comida
- Dependência de Sexo
- Dependência da Internet
- Dependência de Trabalho
- Dependência de Exercício Físico
- Compras  
Compulsivas/Dependência de  
Compras
- Todas as Dependências  
Tecnológicas



### De que forma as adições afetam o dia-a-dia?

Existem várias áreas da vida que são (ou podem vir a ser) afetadas pelo consumo de álcool, tabaco ou outras substâncias, pela utilização da internet, de telemóveis, pelo jogo, compras, etc.:



- **Jurídica;**
- **Financeira;**
- **Familiar;**
- **Relacional;**
- **Recreativa e de Lazer;**
- **Escolar ou Profissional;**
- **Emocional ou de Saúde Mental;**
  - **Saúde Espiritual;**



# COMPETÊNCIA 2 – Pensamento Crítico

## Adições

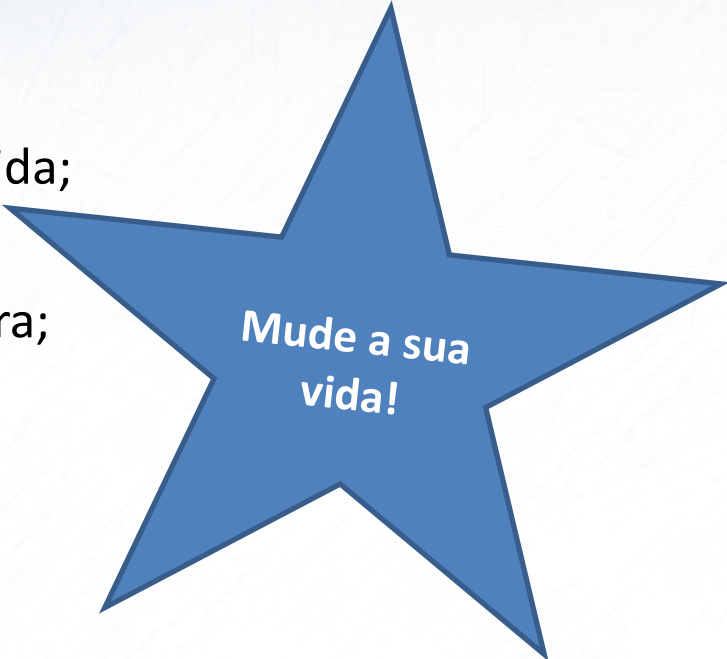


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### Gerir a adição:

- Identificar os estímulos pessoais;
- Conhecer o problema com o qual se lida;
- Identificar problemas, obstáculos;
- Analisar a situação em que se encontra;
- Treinar o seu plano de ação;
- Cuidar de si próprio;
- Treinar as suas novas competências;
- Treinar o seu pensamento crítico.



*Mude a sua  
vida!*



### **Pensamento crítico sobre adições:**

- Os indivíduos que têm um consumo abusivo de substâncias possuem habitualmente muitas crenças e ideias que contribuem para mantê-los aprisionados nas suas desgraças. A incapacidade de libertação das suas antigas perceções pode originar dificuldades na construção de uma vida feliz, longe da adição.
- A capacidade para pensar de forma clara e lógica é um recurso fundamental para pessoas que estão a recuperar de uma adição.
- Aqueles que conseguem pensar de forma crítica, para além de tomarem as melhores decisões, também encaram facilmente todo o processo de lidar com as dificuldades. É possível que os indivíduos desenvolvam as suas competências de pensamento crítico, e as mesmas podem contribuir para fortalecer a sua sobriedade e mantê-los afastados das adições.



**AGORA:**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Pense em si!**

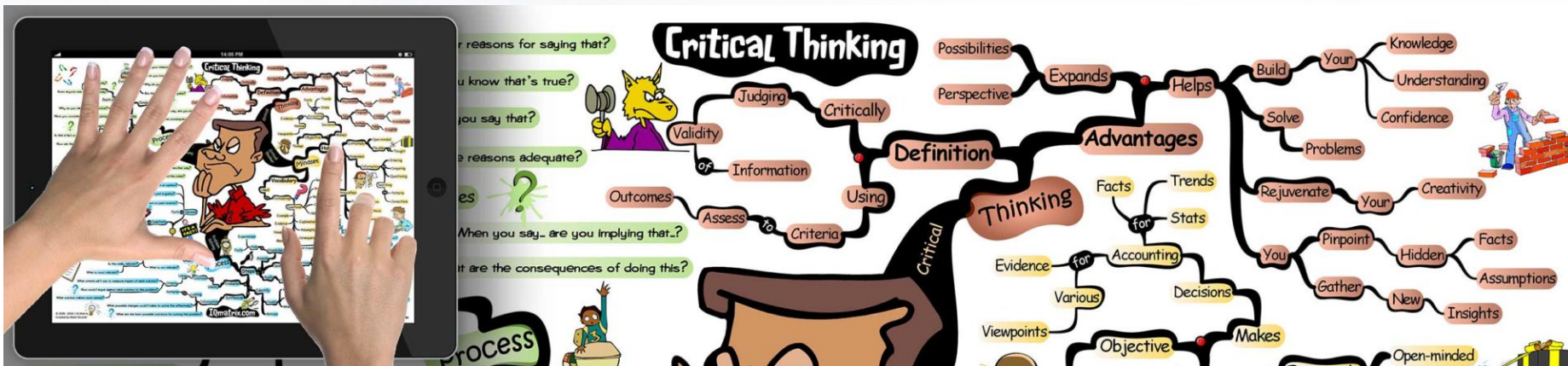
**+ Acha que é dependente de algo?**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Para responder à última questão, teve de utilizar o pensamento crítico.

Pensamento crítico: o que é?



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





- **O pensamento crítico não é censura.**
- O pensamento crítico é uma das competências mais procuradas em quase todas as empresas e setores profissionais. O pensamento crítico refere-se à capacidade de análise da informação de modo objetivo e à posterior tomada de decisão de forma fundamentada.
- O pensamento crítico é um tipo de processo mental, racional e tolerante, que é fundamentado por evidências.
- O pensamento crítico distingue-se do pensamento emocional.
- O pensamento crítico constitui o processo intelectual e disciplinar no qual, de forma ativa e hábil, se conceitualiza, aplica, analisa, sintetiza e/ou avalia a informação recolhida ou criada através da observação, experiência, reflexão, raciocínio ou comunicação, como um guia para a crença e para a ação.”

- The Foundation for Critical Thinking



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# COMPETÊNCIA 2 – Pensamento Crítico

Adições



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# COMPETÊNCIA 2 – Pensamento Crítico

## Adições

Identificar  
inconsistências  
e erros no  
raciocínio.

**Os indivíduos com competências de pensamento crítico conseguem:**

Abordar os  
problemas de  
forma consistente  
e sistemática.

Compreender  
as ligações  
entre as ideias.

Refletir na  
fundamentação  
das suas  
suposições,  
crenças e valores.

Reconhecer,  
construir e avaliar  
argumentos.

Determinar a relevância  
de argumentos e ideias.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



É VICIADO?



# COMPETÊNCIA 2 – Pensamento Crítico

## Adições

### Como treinar o pensamento crítico?

- Seja mais tolerante.
- Coloque as suas crenças e opiniões à prova.
- Escute opiniões diferentes sem descartá-las.
- Faça uma pequena pesquisa previamente, com o intuito de descobrir a veracidade das alegações.
- Não tire conclusões precipitadas. Os indivíduos mais reflexivos e que necessitam de maior tempo para avaliarem a informação que fornecem, habitualmente, possuem uma melhor compreensão dos factos.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# COMPETÊNCIA 2 – Pensamento Crítico

## Adições



- Escute cuidadosamente. Comumente, os indivíduos absorvem informações erradas porque não estão verdadeiramente a escutar o que está a ser dito.
- Desenvolva um profundo sentido de tranquilidade e de distanciamento que lhe permita manter a sua mente clara.
- Disponibilize-se para ser questionado, receber declarações e opiniões.
- Dê a si próprio algum tempo para analisar os factos de diferentes ângulos. Treine o seu pensamento para que seja menos suscetível à influência emocional.
- Aprenda a distinguir o que é lógico daquilo que é irracional.
- **As capacidades relacionadas com o pensamento crítico são capacidades analíticas.**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# COMPETÊNCIA 2 – Pensamento Crítico

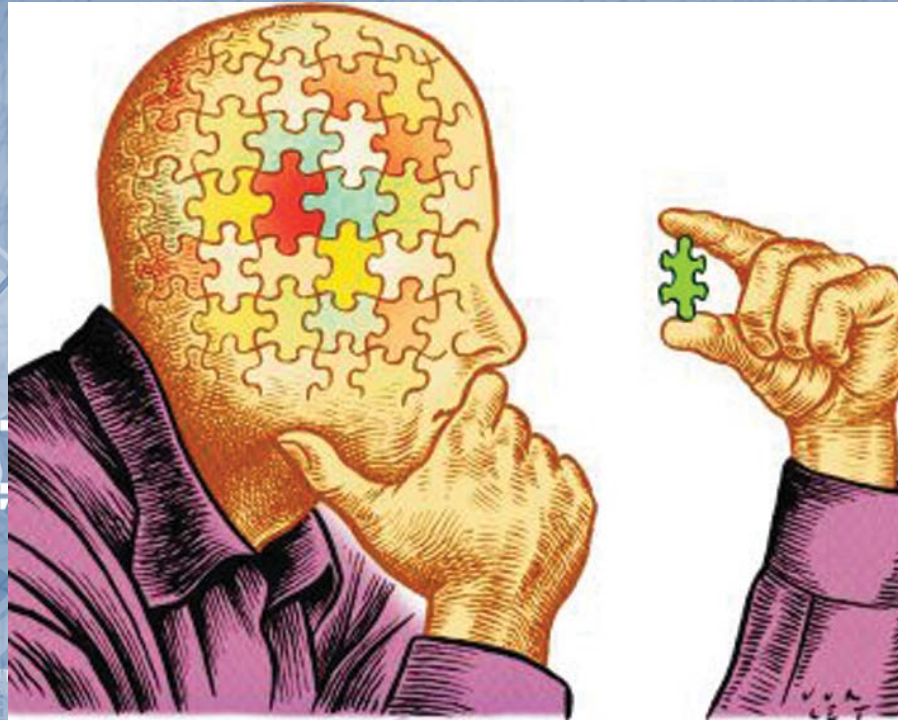
## Adições

### Materiais extra:

- <http://www.quotehd.com/quotes/jeffery-spurgeon-quote-theres-more-to-life-than-friends-drugs-alcohol-and>
- <https://oceanrecoverycentre.com/2017/03/20-of-the-absolute-best-addiction-recovery-quotes-of-all-time/>
- <http://dunlewey.net/what-is-substance-abuse/>
- <https://www.asam.org/resources/definition-of-addiction>
- <http://www.trivalleypsychotherapy.com/addictions.html>
- Forensic Mental Health, 2009, S.Gibbon
- Psychology of addiction, 1994, Mary McMurrin
- <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/074171369204200302>
- <https://www.thebalancecareers.com/critical-thinking-definition-with-examples-2063745>
- <https://www.addictionnetwork.com/blog/the-benefits-of-critical-thinking-in-recovery/>
- <https://myhealth.alberta.ca/Alberta/Pages/How-does-addiction-affect-your-life.aspx>
- <https://collegeinfo geek.com/improve-critical-thinking-skills/>
- <https://blog.iqmatrix.com/critical-thinker>
- <https://aminghori.blogspot.com/2016/06/lesson-plan-of-critical-thinking.html>
- <https://www.hypnosisdownloads.com/thinking-skills/critical-thinking>
- <https://www.youtube.com/watch?v=xfPuQLbnsu8>
- [https://www.youtube.com/watch?v=v3p\\_KnYaGLk](https://www.youtube.com/watch?v=v3p_KnYaGLk)



# OBRIGADO(A) PELA ATENÇÃO!



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



2. Pensamento Crítico