

LINHAS GERAIS DE ETAPAS DE PROCEDIMENTO

FASE 1 — LEVANTAMENTO DA HISTÓRIA CLÍNICA E PLANO DE TRATAMENTO, AVALIAÇÃO DA PRONTIDÃO DO CLIENTE

FASE 2 — PREPARAÇÃO E ESTABILIZAÇÃO

Rapport

Explicação da Terapia EMDR (Fase de Preparação e Estabilização):
A explicação depende da idade, passado, experiência e nível social do cliente.

“Quando um acontecimento perturbador ocorre, ele pode ficar trancado no cérebro junto com a imagem original, sons, pensamentos, sentimentos e sensações corporais. Os procedimentos de EMDR provavelmente estimulam a informação e permitem que o cérebro reprocessasse a experiência. É o que certamente acontece na fase de sono chamada de REM ou fase de sonho — os movimentos oculares (sons, toques) podem ajudar no reprocessamento da memória e outras experiências associadas a ela. É o seu próprio cérebro que fará a cura e você terá o controle.”

Estabelecendo Tipos de Estimulação

Demonstre todos os três tipos (movimentos oculares, estímulos auditivos, toques), para que haja mais opções disponíveis, caso seja necessário.

Para movimentos oculares, estabeleça a distância e direção do movimento ocular. (Fase de Preparação e Estabilização)

“A que distância dos seus olhos fica mais confortável a minha mão para você ?”
(O terapeuta faz movimentos com a mão diante do rosto do cliente, em direção a ele e em direção contrária, e testa a velocidade dos movimentos oculares.)

Preparação

Para os movimentos oculares, o terapeuta posiciona a cadeira ao lado do cliente (a posição de “barcos passando durante a noite”). Para movimentos táteis ou auditivos, é preferível que os terapeutas posicionem suas cadeiras de lado para permitir que os clientes mantenham seus olhos abertos (sem estarem diretamente olhando para o terapeuta).

Metáfora para ser usada (sugerida na Fase de Estabilização)

“Para ajudá-lo a “apenas a observar” a experiência, imagine que você esteja viajando de trem, observando seus sentimentos, pensamentos etc., enquanto a paisagem vai passando.”

Se o cliente não consegue se identificar com a metáfora, pode-se usar outra, como a de assistir a um filme (o terapeuta não usa **EBL** para estabelecer a metáfora).

A metáfora do trem ou do filme encoraja a atenção dual e uma postura aberta e receptiva para o desdobramento da experiência durante a Fase de Dessensibilização.

Reveja e Verifique o Estado Seguro/Tranquilo (se necessário)

Certifique-se junto ao cliente de que o seu Lugar Seguro/Tranquilo é ainda útil e anote as palavras/frases-chave. Pode ser que seja preciso também rever outros recursos, ou usá-los em vez de Estado Seguro.

FASE 3 — PROCEDIMENTOS PARA A AVALIAÇÃO DO ALVO

Instruções específicas para definir expectativas quando o reprocessamento começa:

Antes de ativar os componentes da memória para reprocessamento, o terapeuta deve organizar os assentos (presenciais ou virtuais), discutir a mecânica (modalidade, velocidade, direção do BLS) e fornecer as instruções específicas para definir as expectativas sobre o que pode acontecer durante reprocessamento, bem como as expectativas do terapeuta em relação ao cliente.

“Depois de ativar a memória, faremos séries de movimentos oculares (tons, tátil). Entre as séries, vou checar com você sobre o que você está experimentando. Por favor, diga-me o que você está percebendo cada vez que fazemos uma pausa. Às vezes as coisas vão mudar e às vezes não. Não há “pressupostos” no processo. Então, apenas me dê um feedback sobre o que está acontecendo, sem julgar se deveria estar acontecendo ou não. Deixe que aconteça o que acontecer. Lembre-se de que você tem um sinal de pare caso precise usá-lo.”

Identifique a memória-alvo e o título acordado para a memória/evento selecionado para reprocessamento: *“Decidimos reprocessar a memória de: _____ para ajudá-lo com _____ (nome do problema apresentado). Para que possamos nos referir a essa memória mais tarde, vamos dar-lhe um título. Sugiro: _____ (Use título neutro.) Isso funciona para você?”*

Registre o título escolhido para a memória

1. IMAGEM

*“Qual imagem representa a pior parte da memória (quando você pensa nela **agora**)?”*
Se não houver nenhuma imagem, pergunte: *“Qual é a pior parte da memória?”*

2. COGNIÇÃO NEGATIVA (CN)

*“Que palavras melhor combinam com essa imagem que expressa sua crença negativa sobre você mesmo **agora**?”* Se necessário, pergunte *“O que isso diz sobre você como pessoa agora?”*

Uma Crença Negativa é: negativa, irracional, auto-referenciada, distorcida; não descritiva, generalizável, parece verdadeira.

3. COGNIÇÃO POSITIVA (CP)

“Quando você traz à mente essa imagem (memória), o que você preferiria acreditar sobre você mesmo?” Se necessário, pergunte *“O que isso diz sobre você como pessoa agora?”*

Uma Crença Positiva é: positiva, auto-referenciada, generalizável, parece relativamente falsa, relaciona-se ao mesmo tema que a crença negativa.

4. Validade da Cognição (VOC)

“Quando você pensa na imagem, quão verdadeiras as palavras (repita a Cognição Positiva) parecem ser para você agora, em que 1 soa completamente falso e 7 soa completamente verdadeiro?”

1 2 3 4 5 6 7

Completamente falso

completamente verdadeiro

5. EMOÇÕES

“Quando você pensa nessa imagem e nas palavras (repita a CN), quais emoções você sente agora?”

6. Unidades Subjetivas de Perturbação (SUD)

“Em uma escala de 0 a 10, em que 0 é nenhuma perturbação ou neutro e 10 é a mais alta perturbação que você pode imaginar, o quão perturbador lhe parece ser agora?”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sem perturbação/neutro

maior perturbação

7. SENSACIONES FÍSICAS

“Onde você sente isso em seu corpo?”

Comece imediatamente a Fase 4 — Dessensibilização

FASE 4 — DESSENSIBILIZAÇÃO

Dessensibilize:

“Eu gostaria que você pensasse na imagem juntamente com as palavras negativas (repita a Cognição Negativa), observe o que você sente em seu corpo e comece uma série de movimentos oculares (ou outra estimulação bilateral alternativa).”

Se você estiver aplicando o EMDR presencial: *“e siga os meus dedos”*.

Inicie a estimulação bilateral vagarosamente. De maneira gradual, aumente a velocidade de acordo com a capacidade de o cliente tolerar o movimento. Ajuste a velocidade e duração da série à necessidade do cliente.

Pelo menos uma ou duas vezes durante cada série de EBL, ou quando houver uma mudança clara, faça algum comentário como: “Isso mesmo. Certo. Você está indo bem.”

Online: estimule o cliente a ir o mais rápido possível durante a série *“Está muito bom. Pode ir um pouco mais rápido, muito bom”*.

Algumas vezes, oferecer comentários de apoio durante uma série ajuda o cliente a manter a atenção dual, principalmente se ele estiver perturbado: *“É isso mesmo. É coisa do passado. Apenas observe.”* Você também pode usar a(s) metáfora(s) que o cliente havia escolhido, para lembrá-lo de que a perturbação é temporária e ele está apenas “passando” por ela.

A - REPROCESSE

Depois de uma série de estimulação bilateral, instrua o cliente: *“Solte o ar e respire fundo”* (pausa).

Pergunte: *“O que surge agora?”* Ou então: *“O que você está notando agora?”*

Enquanto o cliente relatar alguma mudança (ou seja: memórias novas ou outras associações que emergem ou mudanças em imagens, pensamentos ou sensações), diga: *“Siga com isso.”* (Reconheça a reação do cliente sem repetir suas palavras/afirmações.)

Alguns clientes podem ter dificuldade em “deixar acontecer o que tiver de acontecer.” Eles podem relatar que nada está acontecendo ou que estão tentando intensamente fazer acontecer alguma coisa. Talvez seja útil instruir gentilmente o cliente a permanecer atento para onde o seu cérebro está se direcionando.

É possível que outros clientes fiquem focalizados em demasia nos componentes iniciais e precisem de instruções adicionais, tais como: *“Mantenha em mente a memória por alguns momentos e depois deixe-a ir, e fique atento para ver o que acontecerá. Tudo o que você precisa fazer é apenas observar”*.

B – RETORNE À MEMÓRIA-ALVO

Continue com séries subsequentes de **EBL** até você achar que o cliente chegou ao final de um canal de associação, isto é, o material relatado é neutro ou positivo, sem mudança qualitativa. Volte à Memória-alvo e pergunte: *“Ao voltar agora para experiência original, o que você nota?”*

Independentemente do relato do cliente, faça uma nova série de **EBL**.

Se aparecer algum material novo, siga com o canal de associações, fazendo séries subsequentes de estimulação bilateral. Quando você achar que o cliente chegou ao final do canal, retorne à Memória-alvo e pergunte: *“Ao voltar agora para memória como você a vivencia agora, o que você nota?”*

Independentemente do relato do cliente, faça uma nova série de **EBL**. Quando o cliente retorna à Memória-alvo e relata neutro ou sem mudança depois de duas séries consecutivas de EBL, verifique o SUD.

C – VERIFIQUE O SUD

“Quando você pensa na memória, como você a vivencia agora, em uma escala de 0 a 10, em que 0 é nenhuma perturbação ou neutro e 10 é a mais alta perturbação que você pode imaginar, o quão perturbador lhe parece ser agora?”

Se o **SUD** for 1 ou 2, pergunte ao cliente em que local ele sente isso em seu corpo. Faça **EBL** até o SUD chegar a 0 ou apropriado ao cliente (ecológico).

Se o **SUD** for 0, faça uma outra série de **EBL** para fortalecer a condição, depois pergunte, *o que você nota?*. Em seguida vá para a Fase de Instalação.

Nota: Se o **SUD** continuar a ser maior do que 0 depois de várias séries de EBL e/ ou uma crença bloqueadora surgir, ofereça estratégias para o reprocessamento bloqueado e quando a sessão estiver terminando ofereça uma estratégia de contenção para o material restante. Depois, lance mão do Estado Seguro ou outro exercício de relaxamento para facilitar a mudança de estado.

Apenas proceda para a Fase de Instalação se o **SUD** for 0 ou ecologicamente adaptativo.

FASE 5 — INSTALAÇÃO

A instalação começa somente após a conclusão da Fase 4 de Dessensibilização (SUD=0 ou ecologicamente adaptável 1). Instalação: vinculando a Cognição Positiva desejada com a memória:

A. Verificando a Cognição Positiva Inicial:

“Quando você pensa na experiência, será que as palavras _____ (repita a cognição positiva) ainda são adequadas ou há alguma outra afirmação positiva que se encaixa ainda melhor à sua questão?” (Tome nota da nova CP se o cliente mudá-la.)

B. Verificando o VOC

“Pense sobre a memória e as palavras _____ (repita a CP selecionada). Em uma escala em que o número 1 é completamente falsa e o 7 é completamente verdadeira, quão verdadeira essa afirmação parece ser para você agora, quando você pensa na memória?”

C . Vinculando a CP e a Memória-alvo à Estimulação Bilateral

A EBL é longa e rápida pois essa ainda é uma fase de reprocessamento com o objetivo de mudança de traço.

“Pense na memória e nas palavras juntas (repita a Cognição Positiva) _____.”
(Aplique EBL)

D. *“Solte tudo isso e respire. O que você observa agora? (pausa para a resposta). Preste atenção nisso”* (Aplique EBL)

E. **Continua as séries de EBL** enquanto o material estiver se tornando mais positivo/adaptativo ou a perturbação residual estiver sendo reprocessada.

PONTO DE ESCOLHA CLÍNICA: Use seu julgamento clínico sobre quando continuar a seguir as associações e quando retornar à memória alvo e ao PC

F. **Caso nenhuma alteração for relatada**, verifique o VOC adicionando séries de EBL até que o VOC não se fortaleça mais. *“Traga a memória e essas palavras (repita o PC selecionado). De 1 completamente falso a 7 completamente verdadeiro, quanto verdadeira a cognição soa para você agora?”*

G. **Uma vez que o VOC = 7** (ou ecológico) e não fique mais forte, adicione outra série de EBL e obtenha *feedback* como de costume. Em seguida, prossiga para o Escaneamento Corporal da Fase 6.

H. **Quando o VOC for menor que 7: Verifique se há uma crença bloqueadora ou memória alimentadora.**

Pergunte: *“O que o impede que seja um 7?”*

Aguarde uma resposta; em seguida, adicione uma série de EBL para ver se uma crença bloqueadora vem em mente.

Considere alternar a direção, velocidade ou modalidade do EBL.

Adicione séries de EBLs até que o cliente relate um VOC =7, então prossiga para a Fase 6 do Escaneamento Corporal.

Pontos a Considerar:

- Altere a CP para torná-la mais crível. (“Eu posso aprender a pensar em mim mesmo como digno de ser amável” versus “Eu sou adorável.”) (“Eu posso ter sucesso” vs. Eu sou bem-sucedido). Se a CP revisado é mais crível, fortaleça para VOC de 7 e prossiga para a Fase 6 do Escaneamento Corporal.

- É ecologicamente adaptável?

Se a classificação do cliente for 6 e for ecologicamente adaptável, como “preciso experimentar para ter certeza” faça mais uma série de EBL. Às vezes o cliente afirma espontaneamente “é verdade” ou “é um 7” e outras vezes permanece como estava. Prossiga para a Fase 6 do Escaneamento Corporal.

- São necessárias novas habilidades?

- Marque a crença bloqueadora ou a memória alimentadora e trate-a como um alvo separado.

FASE 6 — ESCANEAMENTO CORPORAL

O Escaneamento Corporal começa somente após a conclusão da Fase 5 da Instalação (VOC=7 ou ecologicamente adaptável).

Escaneamento Corporal:

“Feche os olhos e mantenha em mente a memória como você a vivencia agora e as palavras _____ (repita a Cognição Positiva). Volte a atenção para diferentes partes de seu corpo, comece pela cabeça e vá descendo. Se tiver algum local onde você encontre alguma tensão, rigidez ou sensação estranha, conte-me.”

Se alguma sensação for relatada, faça estimulação bilateral. A EBL é longa e rápida pois essa ainda é uma fase de reprocessamento. Se houver o desenvolvimento de uma sensação positiva ou confortável, faça uma ou mais séries de estimulação bilateral para fortalecer a experiência positiva. Se for relatada alguma sensação de desconforto, faça EBL até ela ceder, depois repita o Escaneamento Corporal até ficar sem perturbação ou ecológico.

FASE 7 — ENCERRAMENTO

Faça um balanço da experiência com o cliente e depois leia a declaração de encerramento. Reveja as estratégias de estabilização e gerenciamento de estresse se necessário.

DECLARAÇÃO DE ENCERRAMENTO

*“O reprocessamento que fizemos hoje pode continuar depois da sessão. Você pode ou não notar novos insights, pensamentos, memórias ou sonhos. Se esse for o caso, apenas observe o que você está vivenciando — faça um registro do que vê, sente, pensa, juntamente com o disparador. Mantenha um registro por escrito do **TICES**. Depois faça uso de seu Estado Seguro/Tranquilo para mudar o estado de perturbação. Na próxima vez, nós poderemos trabalhar com o que surgir. Você também pode me chamar se precisar.”*

Procedimento para o Encerramento de uma Sessão de Memória-alvo Incompleta

Uma sessão incompleta é aquela na qual o material trazido pelo cliente não fica resolvido, ou seja, ele ainda passa por alguma perturbação ou confusão a respeito da memória ou associações relacionadas a ela. Ou ainda, o **SUD** é maior do que 1 ou 2 e/ou o **VOC** é menor do que 6. O procedimento a seguir é sugerido para se encerrar uma sessão incompleta. O objetivo é valorizar o esforço do cliente e ajudá-lo a mudar o seu estado emocional, para que ele se sinta seguro antes de ir embora.

Etapas:

1. Informe ao cliente que está na hora de parar e explique o motivo:

“Está quase terminando nossa sessão e logo vamos ter de parar.”

2. NÃO tome o **SUD**, verifique o CP, avalie o VOC ou faça o Escaneamento de Afeto, pois eles podem ativar o reprocessamento.

3. Avalie a necessidade de estabilização. *"Como vai?"*
Ofereça um exercício de contenção, se necessário:
"Gostaria de sugerir que façamos um exercício de contenção antes de parar. Eu gostaria que você imaginasse pegar o que resta dessa experiência e colocá-lo em um recipiente de sua escolha até a próxima vez que nos encontrarmos."
Facilite a mudança de estado evocando seu Estado Seguro/calmo, um recurso, aterramento ou um exercício de relaxamento.
4. Faça um balanço (*debrief*) uma vez estabilizado:
 - a. Ofereça validação: "Você fez um bom trabalho hoje".
 - b. Obtenha o *feedback* do cliente e ofereça *feedback* sobre a sessão, com atenção especial para orientar o cliente para o presente e o uso de estratégias de enfrentamento entre as sessões.
"Ao considerar sua experiência hoje, que declaração positiva você pode fazer que expresse como você se sente OU, o que você aprendeu ou ganhou?" (sem EBL)
5. Revise a Declaração de Encerramento (consulte a página anterior) com o cliente.

FASE 8 – REAVALIAÇÃO

Consulte as fichas de trabalho de Reavaliação da Fase Oito:

- Ficha de Reavaliação para reavaliar o problema e a memória após uma sessão de reprocessamento.
- Retomada do Reprocessamento de uma Memória-alvo incompleta.
- Considerações do Plano de Tratamento.
- Etapa Procedimental para Desenvolvimento de Modelo (Template) para o Futuro.