



Equipe Espaço da Mente

EMDR – Curso Básico, Parte 1

Revisão e referências - inspirado no gráfico de Daniel Kahn - EMDR Israel

PAI - Processamento Adaptativo da Informação

Mobilizando os recursos

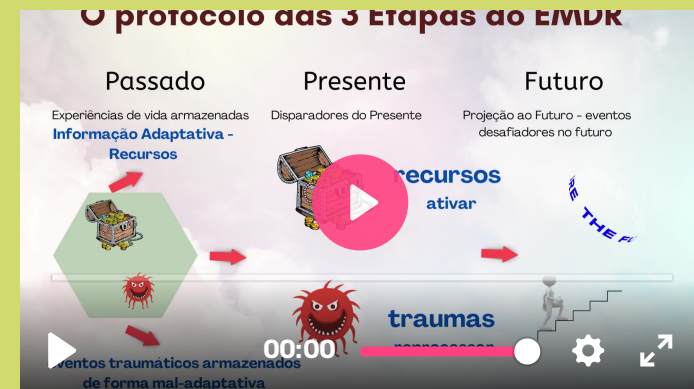
Ajude o paciente
a acessar os
recursos
positivos



Semelhante ao modo como o corpo é capaz de se curar (o sistema imunológico, feridas na pele, etc.), a mente também pode se curar ou processar situações difíceis em direção a resoluções adaptativas. Entretanto, há momentos em que essas estratégias não funcionam. Como diante de um abscesso, por exemplo, quando o médico pode precisar abri-lo cuidadosamente e deixá-lo drenar, momento em que o corpo retoma o processo natural de cura.

Da forma semelhante, os traumas podem permanecer inadequadamente processados e presos na psique. Terapeutas de EMDR ajudam clientes a acessar o trauma de maneira segura, permitindo que o processamento natural e adaptativo de informações seja retomado.

As 3 Vertentes do EMDR





Passado - Presente - Futuro

"Deixe seu passado no
passado" Francine Shapiro



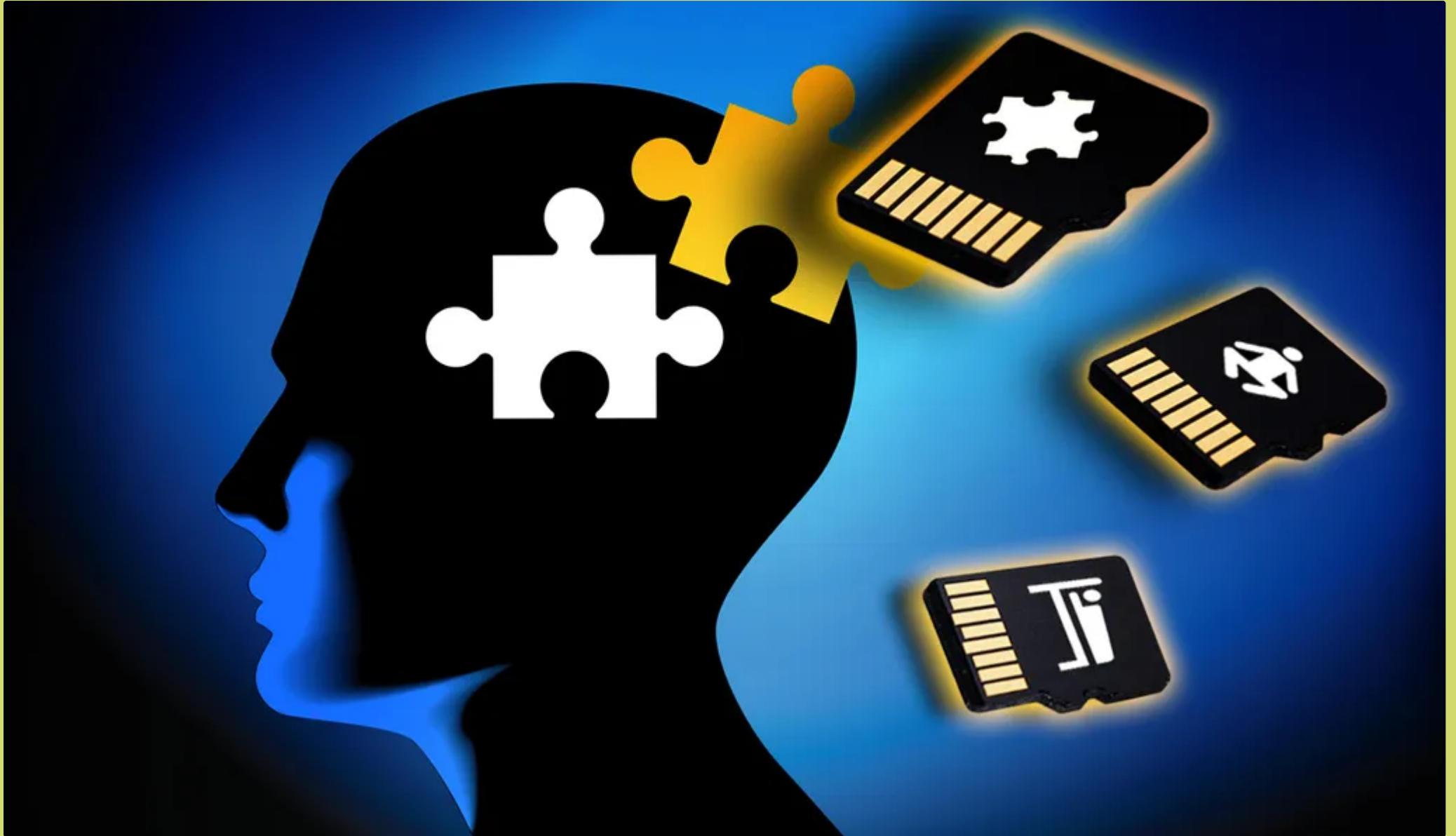
Eventos do passados

Memórias de trauma precoce ou de vida adulta - Incidentes que continuam a causar desconforto quando pensamos neles AGORA. Esses incidentes permanecem "presos" com

- Imagem(s), sons, cheiros, gostos
- Pensamentos/Crenças
- Emoções
- Sensações corporais

Memórias são processadas nas

Fases 3-6. Ocasionalmente, alguns dos incidentes não precisam de processamento, pois se resolvem através da generalização do processamento de outras memórias relacionadas.

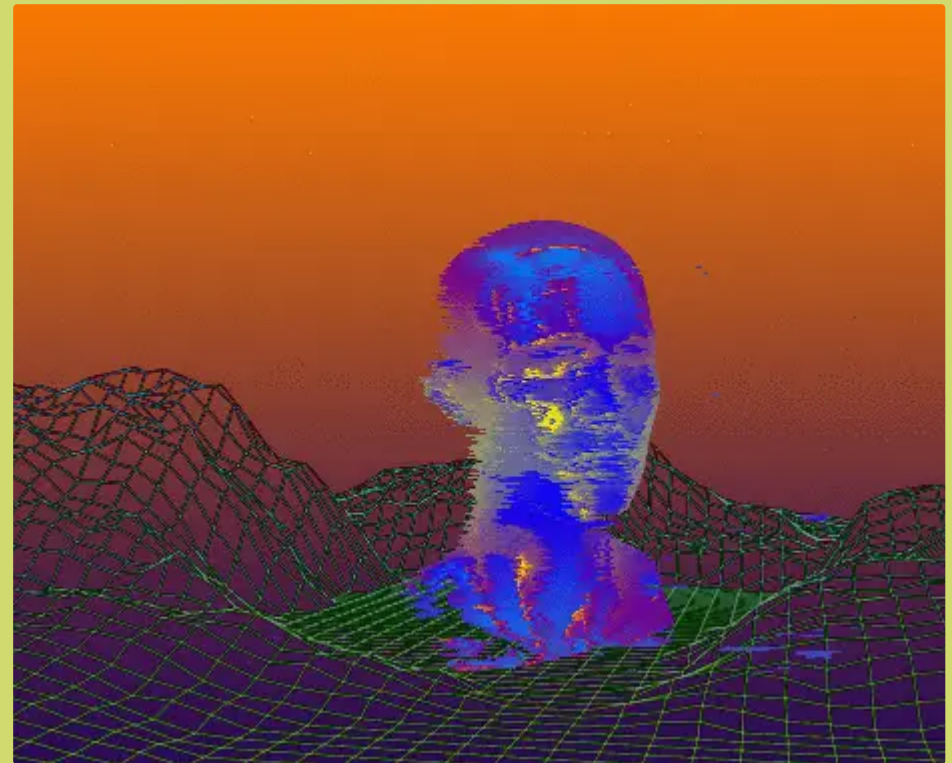


Disparadores do Presente

Incidentes que ocorrem regularmente na vida diária e tendem a acionar defesas do cliente em seu dia-a-dia. Esses incidentes são processados da mesma forma que as memórias passadas (Fases 3-6).

Modelo para o Futuro

Antecipar reações a situações futuras com visualização, depois de reprocessado passado e disparadores do presente.



8 Fases do EMDR

As Fases do EMDR guiam o tratamento, mantendo-o organizado e focado. A sequência das Fases é baseada no modelo teórico de Processamento Adaptativo da Informação (PAI).



Fase 1- História / Planejamento de tratamento

Basear-se em uma história clínica focada em PAI e construir um plano de tratamento que inclui a preparação e o processamento do passado, presente e futuro.



Fase 2 - Preparação/Estabilização

Determinar a preparação do cliente para o processamento EMDR, melhorando a preparação (conforme necessário), incluindo exercícios de estabilização e psicoeducação.



Repetimos as Fases 3-6,
conforme necessário, para
tratar cada incidente
segundo o plano de
tratamento



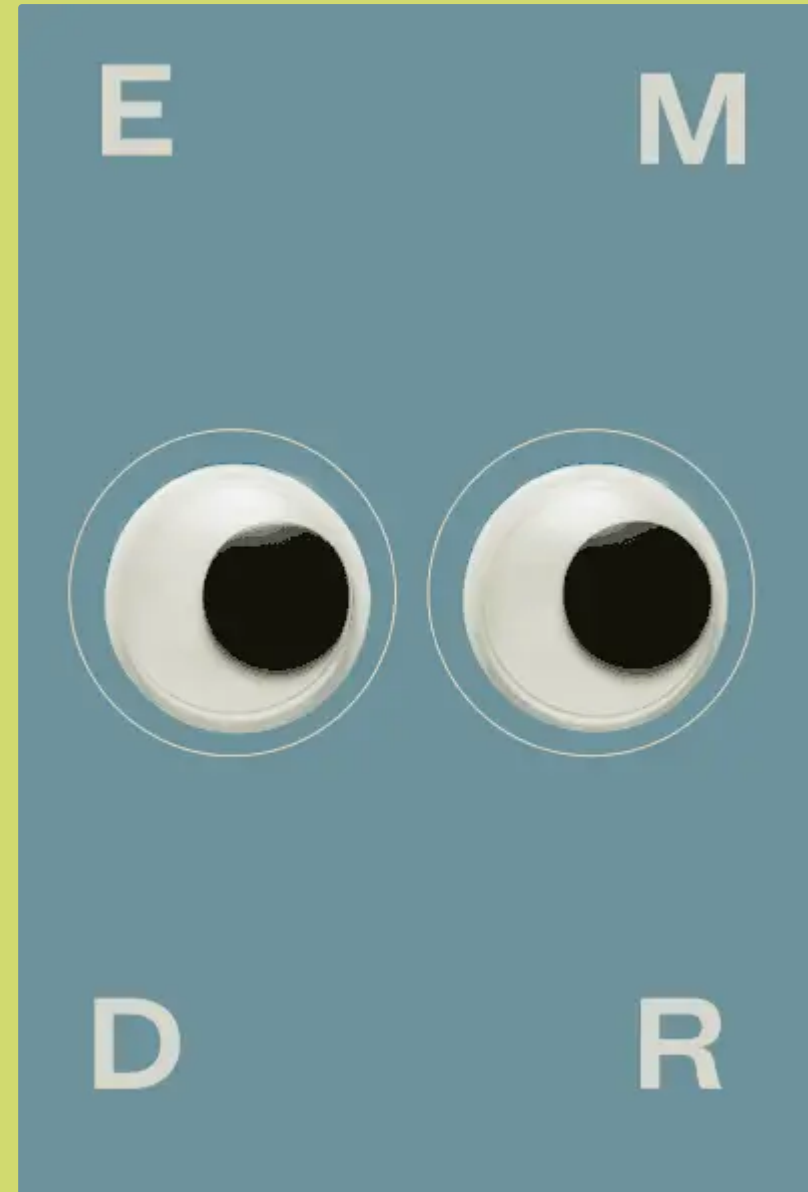
Fase 3 - Avaliação (do incidente para processamento)

Escolha um único incidente

1. Imagem/Parte de valor
2. Cognição Negativa/Crença (CN)
3. Cognição/crença positiva (CP) → Validade da Cognição (Positiva) (VoC)
1-7
4. Emoção → Unidades Subjetivas de Perturbação (SUDS) 0-10
5. Sensação corporal

Fase 4

Dessensibilização/ Reprocessamento
com Estimulação Bilateral (EBLs) até
SUD=0



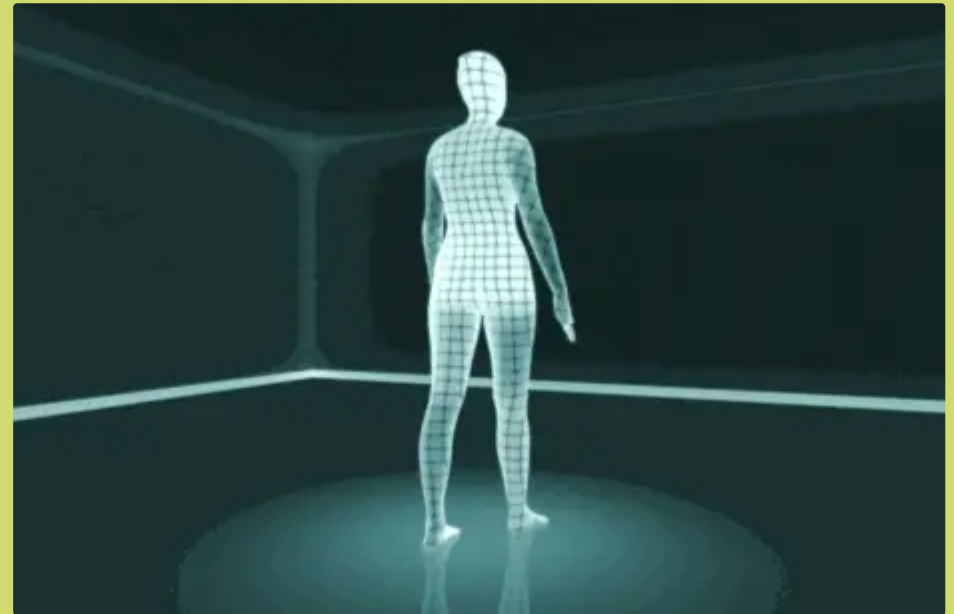
Fase 5

Instalação da CP, junto com o incidente usando EBLs até VoC=7

Fase 6

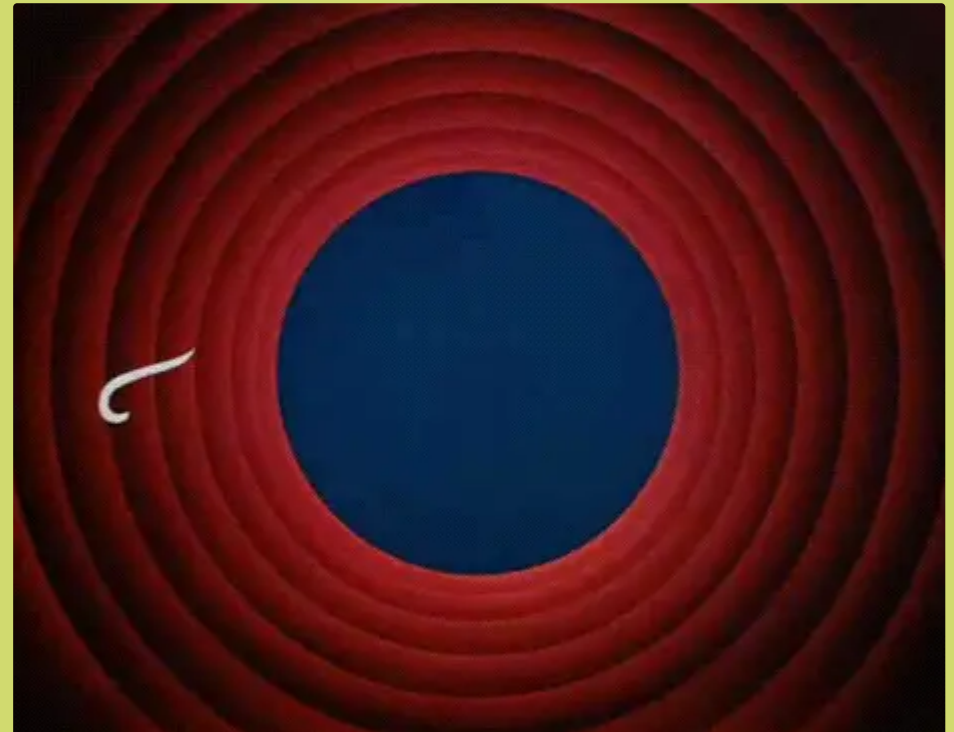
Escaneamento corporal (enquanto pensa no incidente com a CP)

Dessensibilização com EBLs, até que no escaneamento não evidencie qualquer sensação corporal



Fase 7

Encerramento tanto do reprocessamento
quanto da sessão

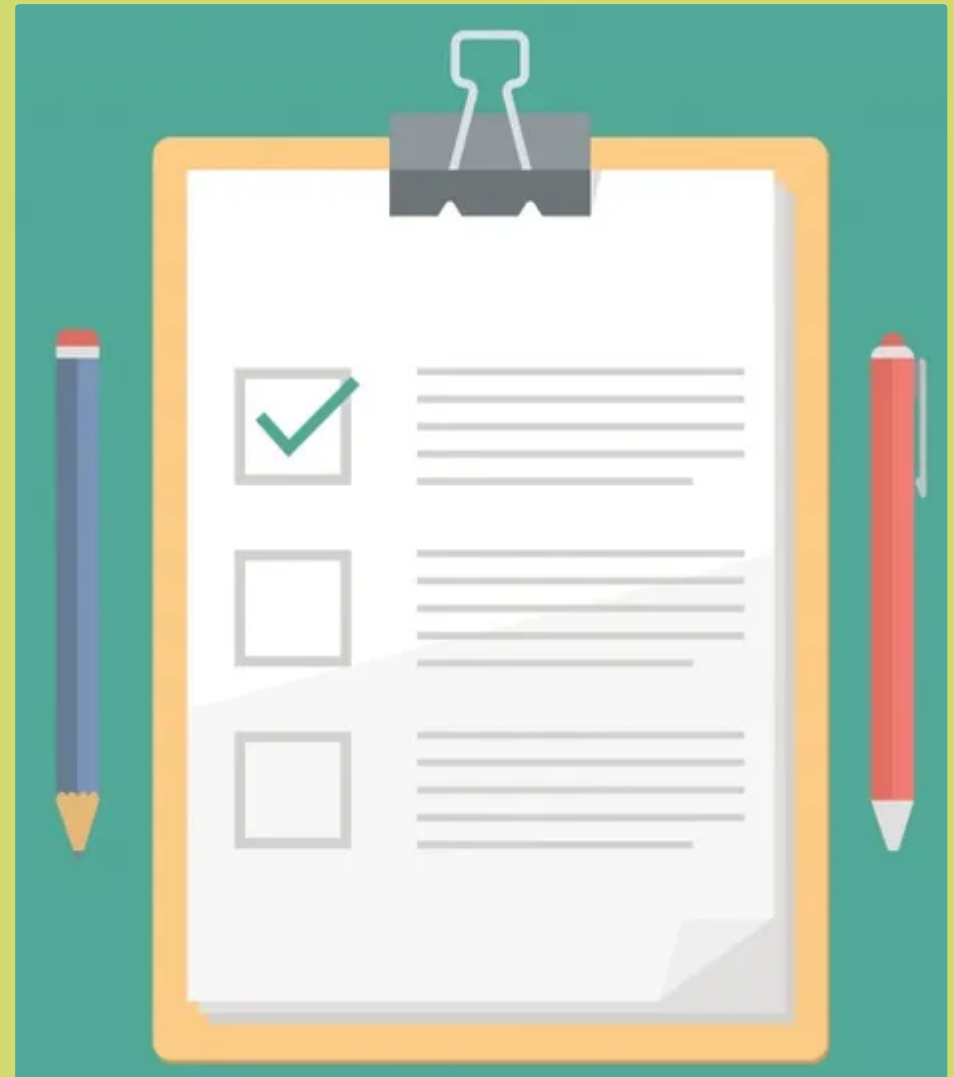


Fase 8 - Na sessão seguinte

Reavaliação geral da memória trabalhada na última sessão, bem como desdobramentos, generalizações entre sessões

Fase 1 - Levantamento da história clínica e Plano de Tratamento

O levantamento da história clínica visa obter informações adicionais específicas necessárias para um EMDR eficaz e eficiente.



Apresentando problemas



Eventos passados que alimentam a perturbação atual

Podem ser identificados por:

- Questionamento direto
- Flutuação ao passado e/ou
- Escaneamento de afetos

Disparadores no presente

Modelo para o Futuro

Elaborar um plano de tratamento baseado no PAI, construído a partir das informações coletadas no histórico.

Nota: o Plano de Tratamento pode ser atualizado ao longo das Fases de tratamento, à medida que informações adicionais são coletadas.



Fase 2 Preparação/ Estabilização

Informações sobre a EMDR

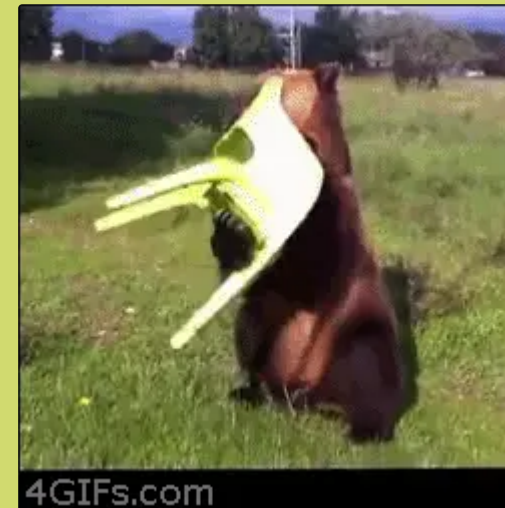
Explicação

Assentos (atendimento presencial)

Mecânica

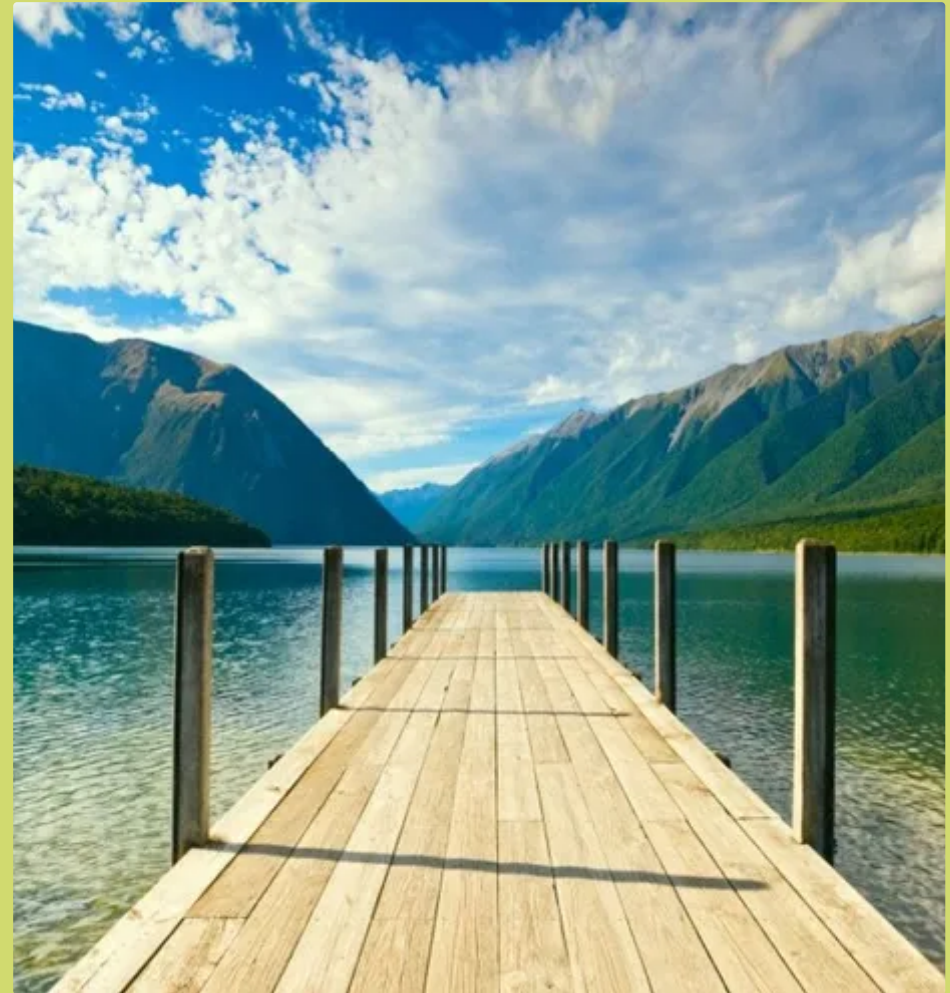
Metáforas para processamento (Trem/
Filme/Túnel)

"Sinais de "Parar"/"Continuar



Estado Seguro

- Para finalização de sessão em um estado estável
- Para uso entre sessões
- Como forma de verificar aptidão para processamento



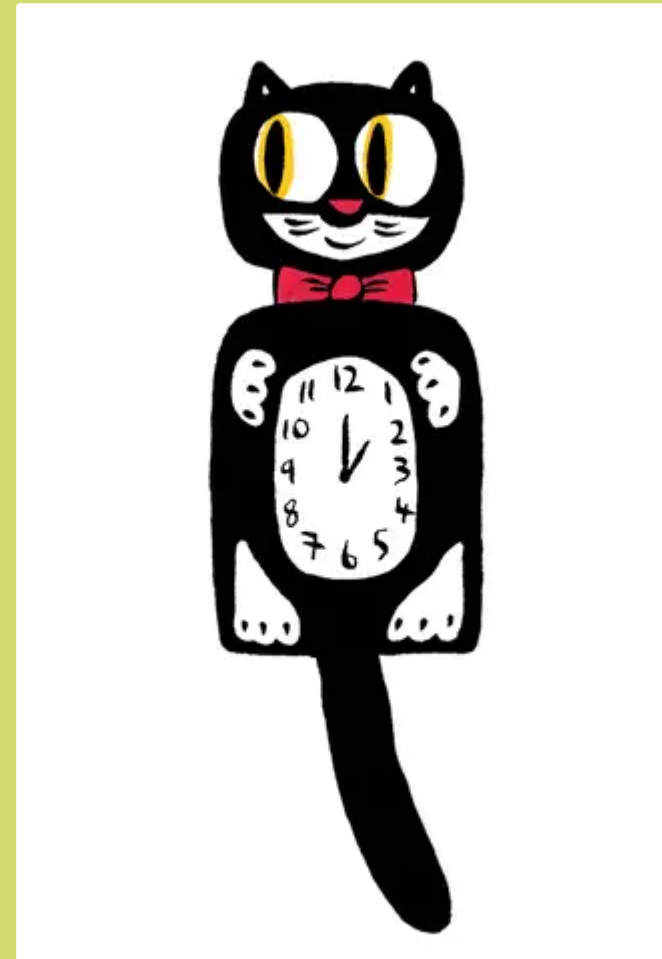
- Verificar necessidade adicional de preparação ou de recursos
- Verificar a adequação do tratamento por terapeuta que ainda não tenha estudado Nível 2

DES-II

Verificar o nível de dissociação

E...

Quanto tempo leva a Preparação?
(Resposta: O tempo que for necessário)



Fase 3 Avaliação de um incidente escolhido para processamento

Visão geral da escolha e avaliação de memória-alvo para processamento.

Acessar todos os aspectos do incidente (memória-alvo) para permitir que o cliente processe de forma segura e eficiente

- Imagem (ou pior parte)
- Cognição Negativa (CN)
- Cognição Positiva (CP) e
Validade do Cognição (VoC)
- Emoções e Unidades Subjetivas de Perturbação (SUDS)
- Sensações corporais

Instruções gerais para processamento (imediatamente após a avaliação):

"Agora que ativamos a memória, vamos fazer séries de movimentos oculares (táteis e/ou sons). Entre as séries, vou conferir o que você vivencia. Diga-me o que percebe, cada vez que fizermos uma pausa. Às vezes as coisas mudam, mas outras vezes não. Não há "jeito certo" no processo. Portanto, apenas observe o que acontece, sem julgar se deveria ou não estar acontecendo. Apenas preste atenção, como em uma meditação. Lembre-se que você tem um sinal de pausa ou parada, caso precise usá-lo".

Escolha um incidente com início, meio e fim

Faça com que o cliente descreva brevemente o evento de uma perspectiva do "aqui e agora" (**NÃO** de dentro da história, revivendo o evento) ou apenas dê um título ao evento

Imagem/Pior Parte

"Que imagem representa a pior parte desta experiência"?

Se não houver imagem

"Quando pensa na experiência, qual a pior parte dela ao pensar nela agora"?

CN (Cognição Negativa)

"Que palavras negativas combinam melhor com essa imagem, que expressam o que pensa sobre si agora?" [Dica: se necessário, pergunte "O que isso do passado diz sobre você como pessoa hoje"?]

CP (Cognição Positiva) e verificar a Validade da Cognição (VoC)

CP:

"Quando fala sobre essa imagem (ou vivência), o que preferiria acreditar sobre si mesmo"? Dica: se necessário, pergunte "O que isso diria de positivo sobre si como pessoa agora"].

VoC:

"Quando pensa nessa memória difícil, o quão verdadeiras você sente as palavras (repita o CP) _____ agora, em uma escala de 1-7, sendo que 1 significa completamente falso e 7 essas palavras são completamente verdadeiras"...

Emoções e SUDS (Escala de Unidades Subjetivas de Perturbação)

Emoção/s:

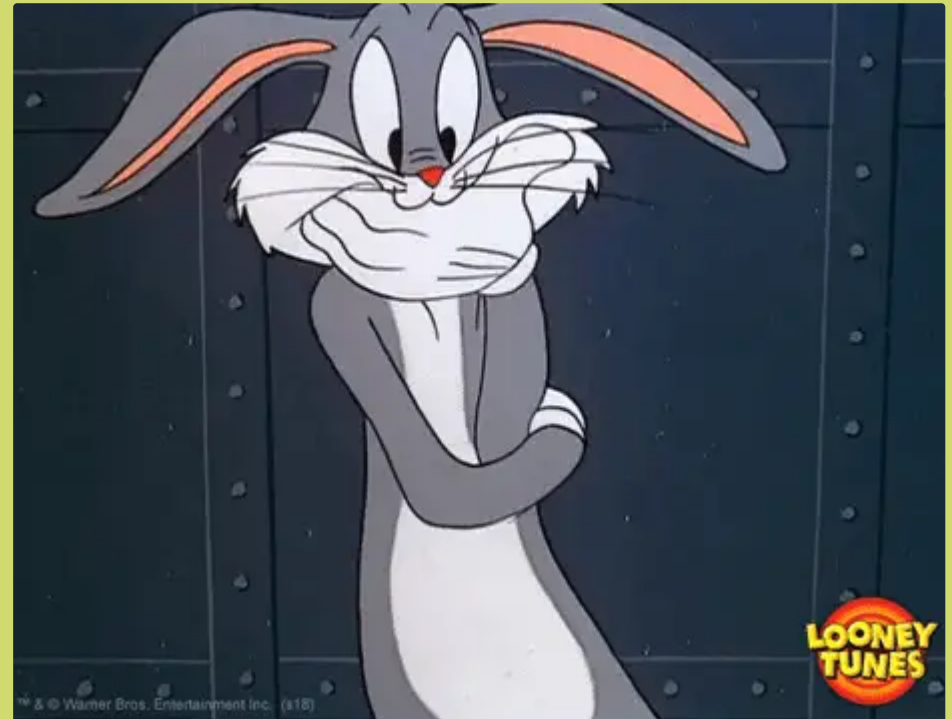
"Quando pensa na memória difícil e nas palavras (repita a CN) _____, que emoções sente agora"?

SUDS

"Em uma escala de 0-10, sendo que 0 corresponde a nenhuma perturbação ou neutro e 10 é a maior perturbação que possa imaginar, o quão perturbadora é essa recordação agora"?

Localização da Sensação Corporal

"Onde sente isso em seu corpo?"



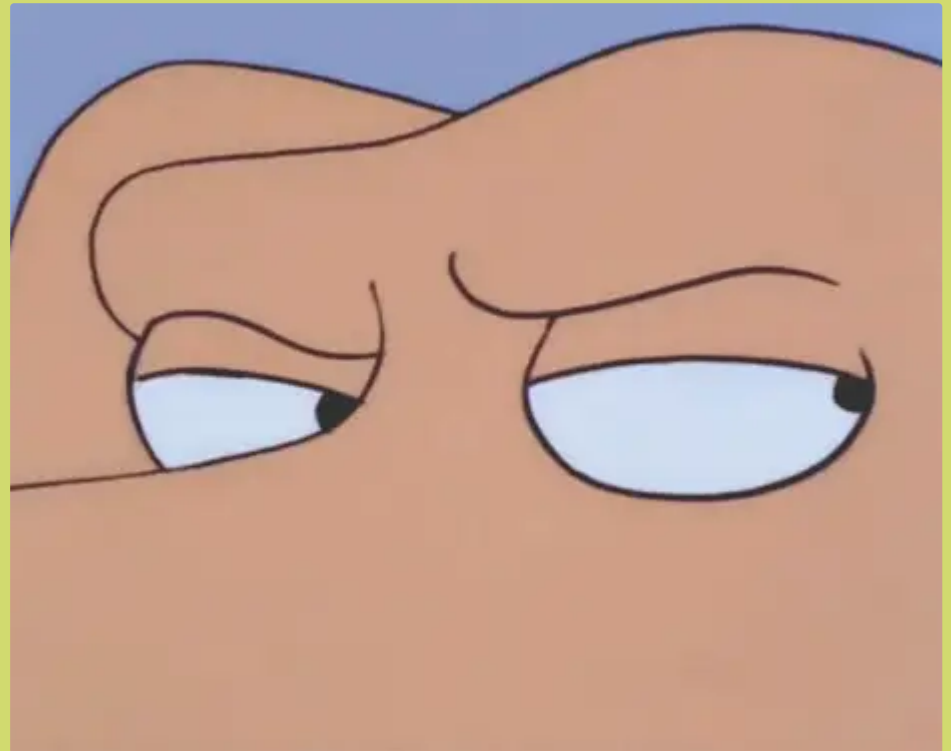
Continuar imediatamente para a Fase 4

sem conversa adicional...

Fase 4 Dessensibilização e Reprocessamento

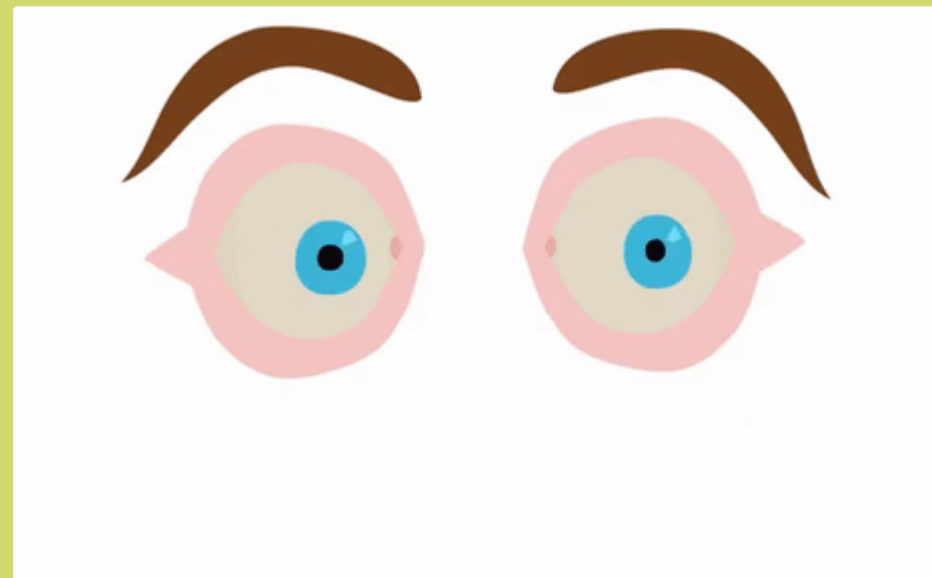
Instrução

"Quero que volte a essa imagem (ou pior parte), essas palavras negativas (repita a Cognição Negativa), observe onde sente isso em seu corpo, e observe o que acontece." Inicie os EBLs



Séries de Estimulação Bilateral - EBL

1. Use uma ou mais das formas de EBLs: movimentos oculares, táteis, auditivos (de acordo com pesquisas pode haver pequena vantagem para os movimentos oculares se o cliente tolerá-los).
2. Uma série varia entre 20-30 passes (ajustados às necessidades do cliente). Um único passe de movimento dos olhos começa no centro do campo visual do cliente, move-se para um lado, depois para o outro e retorna ao centro.
3. Uma série começa na linha do centro visual do cliente e termina no centro.



Verificar após cada série

Depois de cada série de EBL, faça breve pausa e diga:

▮ *"Respire fundo; solte. O que percebe agora?"*

ou

▮ *"O que vem à consciência agora?"*

Espere pela resposta e diga:

▮ *"Siga com isso".*

Continue com uma série adicional de EBL e diga:

▮ *"Respire fundo; solte. O que percebe agora"? ... "Siga com isso"...*

Continuar assim enquanto houver mudanças nos relatos dos clientes ou novas associações. Faça tantas séries quantas forem necessárias.

Voltar à memória alvo

Retorne à memória alvo quando o cliente:

- A. relatar associações neutras ou positivas após 2 séries consecutivas
- B. não informar nenhuma mudança: ("o que percebe agora?" - "nada" ou "nenhuma mudança") após 2 séries consecutivas
- C. relatar associações vagas ou parece ter se afastado muito da memórias alvo após 2 séries

"Quando se lembra dessa memória, o que percebe agora?"

(Aguarde pela resposta).

"Siga com isso".



Verifique Unidades Subjetivas de Perturbação - SUD

Verificar SUD após "voltar ao alvo" quando não houver novas associações, respostas neutras, ou nenhuma mudança **(mas não antes disso)**

"Quando traz à mente essa memória, tal como a vivencia agora, numa escala de 0 a 10, onde 0 é neutro ou sem perturbação e 10 é a perturbação mais alta que possa imaginar, quão perturbadora é a memória agora?"

(pausa para resposta)

"Siga com isso".

EBLs



Alto grau de ativação durante o processamento

Se o cliente for capaz e estiver disposto a continuar e não estiver em estado dissociativo, ajude-o a continuar a processar. **Tudo isso na condição de que o cliente não tenha dado o sinal de "Pare". Se o cliente der o sinal, pare imediatamente.**



Ajude o cliente a permanecer em atenção aqui (um pé no presente e outro no passado), com declarações como as seguintes durante os EBLs:

"Isso". "Apenas observe".

"Essa é apenas parte do processo".

"Essas são coisas do passado".

"Você está indo bem."

"É coisa antiga."

"Fique aqui comigo, e deixe passar."

"Você está a salvo agora."

Da mesma forma, podemos lembrar ao cliente a metáfora que foi estabelecida na Fase 2:

Trem

"São apenas informações antigas. Veja as lembranças como se fossem um cenário que passa".

Túnel

"Você está em um túnel. Basta manter o pé sobre o acelerador e continue".

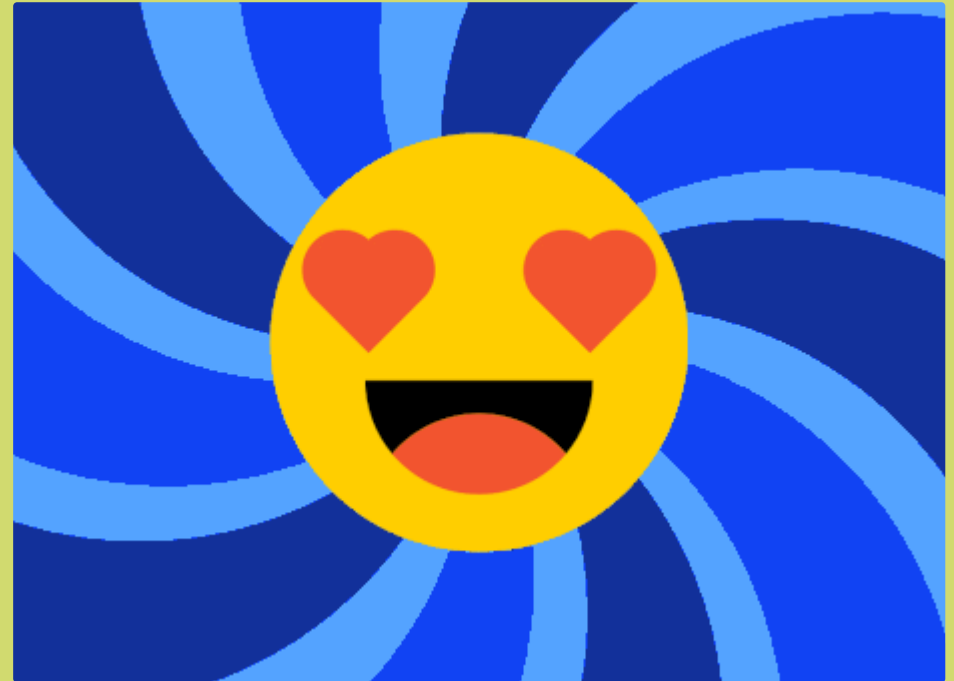


Processamento bloqueado

- Hiper-ativação
- Hipoativação
- Memórias alimentadoras
- Crenças Bloqueadoras

Fase 5 Instalação da CP

O objetivo da Fase 5 é fortalecer a conexão entre a Memória Alvo e a Cognição Positiva (CP). Esta Fase pode aumentar a generalização dos efeitos terapêuticos.



Verificar a adequação da CP original

É possível que a CP tenha sido submetida a uma "atualização", como resultado do processamento. Portanto, verifique:

"Ao retomar a memória, as palavras (repita a CP) ainda são apropriadas, ou há outra afirmação positiva que se encaixe ainda melhor?"

Verifique o VoC

"Retome a memória e as palavras (repita a CP selecionada). De 1 (completamente falsas) a 7 (completamente verdadeiras), como você as sente (essas palavras) agora"?

Vincular a CP à memória alvo

"Mantenha a memória e as palavras (repetir CP) juntas".

Faça EBLs (séries longas e rápidas, assim como na Fase 4)

Após cada série confira:

"O que percebe agora?"

(pausa para resposta)

"Observe isso".

EBLs e repita séries enquanto houver mudanças

Quando nenhuma mudança for relatada, verifique o VoC

"Retome a memória e as palavras (repita a CP selecionada). De 1 (completamente falsas) a 7 (completamente verdadeiras), como você as sente agora"? "

Adicionar séries de EBLs até que a VoC não se fortaleça mais

Continuar até VoC=7 (ou ecológico) e depois continuar para a Fase 6

Quando o VoC for inferior a 6:

"O que impede de ser um 7?"

Conferir se há Crenças Bloqueadoras, Memórias Alimentadoras, ou se faltam habilidades.

Às vezes, o ajuste da CP pode ajudar a completar a Fase 5.

Fase 6 Escaneamento Corporal

O processamento não é considerado completo até que o Escaneamento Corporal esteja livre de perturbação ao pensar no evento.

Diga:

"Feche os olhos e mantenha em mente a memória como você a experimenta agora e as palavras positivas (repita a CP selecionada). Em seguida, volte sua atenção para as diferentes partes do corpo, da cabeça aos pés. Se notar tensão, aperto ou sensação incomum, diga-me".

Após qualquer resposta

Negativa: Aplicar EBLs (séries longas com EBLs rápidos, como na Fase 4)

Se houver desconforto, continue com as EBLs até que o desconforto diminua.

Se houver sensações positivas, aplique EBLs lentos para fortalecer.

Continuar para a Fase 7 (Fechamento) ou dessensibilizar os disparadores no presente e fazer projeção ao futuro.

IMPORTANTE

Não faça o Escaneamento Corporal se não houver tempo suficiente para lidar com material dissociativo (memórias corporais) que possa surgir.



Fase 7 Fechamento

O fechamento é destinado tanto ao incidente trabalhado (quando necessário) quanto para a sessão.

Se o processamento estiver completo (SUD=0, VoC=7, sem perturbação corporal), continuar diretamente para o encerramento geral de sessão completa (abaixo).

Fechando sessão incompleta

Uma sessão incompleta, o que significa que SUDS acima de zero, ou VoC abaixo de 7, perturbação corporal.

Explique ao cliente por que estamos parando:

"Nosso tempo está terminando e talvez seja importante fazer uma pausa para a mente e o corpo. Você se saiu muito bem."

NÃO avalie SUD, CP, VoC ou checagem corporal, pois eles podem ativar o processamento.

Avalie a necessidade de Estabilização:

■ [Estabilização](#)



Encerramento geral para todas as sessões

Tanto no caso de uma sessão incompleta, como no caso de sessão completa (SUD=0, VoC=7, sem perturbação corporal), diga:

"O processamento pode continuar após nossa sessão. Pode ser que você note novas percepções, pensamentos, memórias, sensações físicas, ou sonhos. Por favor, anote brevemente o que você observar. Falaremos sobre isso em nossa próxima sessão. Lembre-se de usar uma de suas habilidades de lidar com a situação, como o Lugar Seguro, conforme necessário".

Fase 8 Reavaliação

No início da próxima sessão

Reavaliação geral - relativa ao plano de tratamento e ao intervalo desde a última sessão.

Reavaliação específica - relacionada com a memória alvo trabalhada na sessão anterior

Reavaliação geral

Exemplos de perguntas:

Em relação ao que trabalhamos na última sessão, diga-me o que você notou de novo ou diferente em sua vida".

"Você notou alguma mudança em seus pensamentos, sentimentos, sonhos ou comportamento?"

"Você teve novas lembranças ou percepções quando pensa sobre esta questão hoje?"

Reavaliação específica do alvo

Exemplos de perguntas:

"Quando você se recorda do que trabalhamos em nossa última sessão, o que percebe agora?"

"O que mudou ou é diferente na recordação, se você pensa sobre ela?"

"Alguma nova percepção ou pensamento?"

"Quando pensa na memória, como a vivencia agora, em uma escala de 0 a 10, sendo 0 neutro ou nenhuma perturbação e 10 é a perturbação mais alta que pode imaginar, o quão perturbadora é a memória para você agora?"

Ponto de Escolha

Com base nas informações fornecidas,
decidimos como continuar.



Possibilidades

1. Surgiu algo urgente
2. O processamento não está completo para o alvo da sessão anterior
3. O processamento no alvo anterior está completo

1. Surgiu algo urgente na vida dos clientes.

Lidar com isso prioritariamente.

2. A memória alvo não foi totalmente processada

- A. $SUD > 0$ (não válido ecologicamente) - Fase 3 abreviada e continuar para a Fase 4
- B. $SUD = 0$ (ou ecologicamente válido), verificar VoC. Se $VOC < 7$ - seguir para a Fase 5
- C. Se $SUD = 0$ e $VOC = 7$ - seguir para a Fase 6

3. O processamento foi concluído para a memória alvo (SUD=0 ou ecológico, VoC=7 ou ecológico, sem perturbação corporal)

Retorno ao plano de tratamento

- A. Processar (Fases 3-6) outras memórias passadas.
- B. Processar (Fases 3-6) Disparadores Presentes. Desenvolva projeção ao futuro a partir de cada disparador dessensibilizado.

Reavaliação antes de concluir o tratamento

Se o plano de tratamento foi apenas para a Redução de Sintomas, o cliente reduziu suficientemente a sintomatologia?

Se o objetivo era o Tratamento Integral, avalie o progresso geral dos problemas do cliente e em que medida foram resolvidos com sucesso e integrados à vida do cliente.

Avaliar o quadro clínico completo em relação ao funcionamento individual, relacional e social. Identificar quaisquer áreas de disfunção e avaliar a necessidade adicional de reprocessamento.

Tanto na Redução de Sintomas quanto no Tratamento Integral, verifique o Passado, o Presente e o Futuro.

Modelo para o Futuro

O modelo futuro pode ser pensado como uma extensão da Fase 5 - Instalação e testagem da CP após completar o processamento de um disparador atual.

Isso pode ser realizado imaginando um cenário de sucesso futuro, diante de um evento similar ao disparador atual, mas visualizado enquanto o conecta à CP instalada.

Por diversão

Advertência: EMDR pode causar vertigem
em vegetais!!



Comentários e Perguntas

Por favor, deixe comentários
e perguntas clicando abaixo



Perguntas e Comentários

Equipe Espaço da Mente