

DR. ANDRÉ MAURÍCIO MONTEIRO

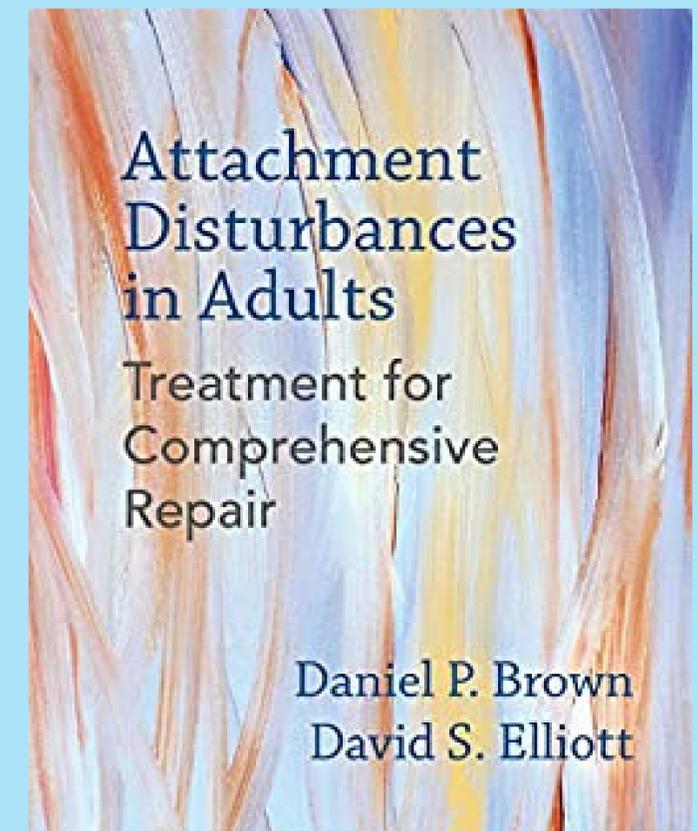
# TRATANDO TRAUMAS de APEGO COM INTERVENÇÕES DE METACOGNIÇÃO

Formação Avançada em EMDR  
Aula de Atualização



# CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- CONTEXTUALIZAÇÃO – MEMÓRIAS X CRENÇAS
- 4 DESAFIOS DE CRENÇAS
- METACOGNIÇÃO
- APARÊNCIA (REPRESENTAÇÃO) X REALIDADE
- HABILIDADES METACOGNITIVAS BÁSICAS
- APLICAÇÕES NO EMDR





**Desafio no EMDR é ajudar  
paciente a modificar o  
armazenamento das  
memórias traumáticas, por  
ativação do SPAI**

# EMDR



**QUANDO PACIENTE CONSEGUE VISUALIZAR MEMÓRIA, ESSE ACESSO TORNA NOSSO TRABALHO MAIS FÁCIL, FOCADO.**

**QUANDO NOS REFERIMOS À CONSTITUIÇÃO DOS ESTILOS DE APEGO, O TRABALHO SE COMPLICA, PORQUE ACESSO AO CONTEÚDO VISUAL TENDE A NÃO OCORRER, UMA VEZ QUE ESSE SISTEMA VINCULAR ESTRUTURA-SE ANTES DA ORGANIZAÇÃO DA LINGUAGEM.**

**COMO ALCANÇAR ESSES COMPONENTES DE MEMÓRIA E MODIFICÁ-LOS? E SE NÃO FOR POSSÍVEL ACESSAR A MEMÓRIA, HÁ COMO MUDAR A CIRCUITARIA CEREBRAL PARA PERMITIR MELHOR ORIENTAÇÃO DO INDIVÍDUO AO AQUI E AGORA?**



## Memórias e Crenças

Paralelas às mudanças das memórias pelo reprocessamento, temos a necessidade de atualizar as crenças que resultam da avaliação dessas recordações.

Indivíduo adulto atualiza-se constantemente ao presente, em vez de reagir à realidade de infância ou adolescência.

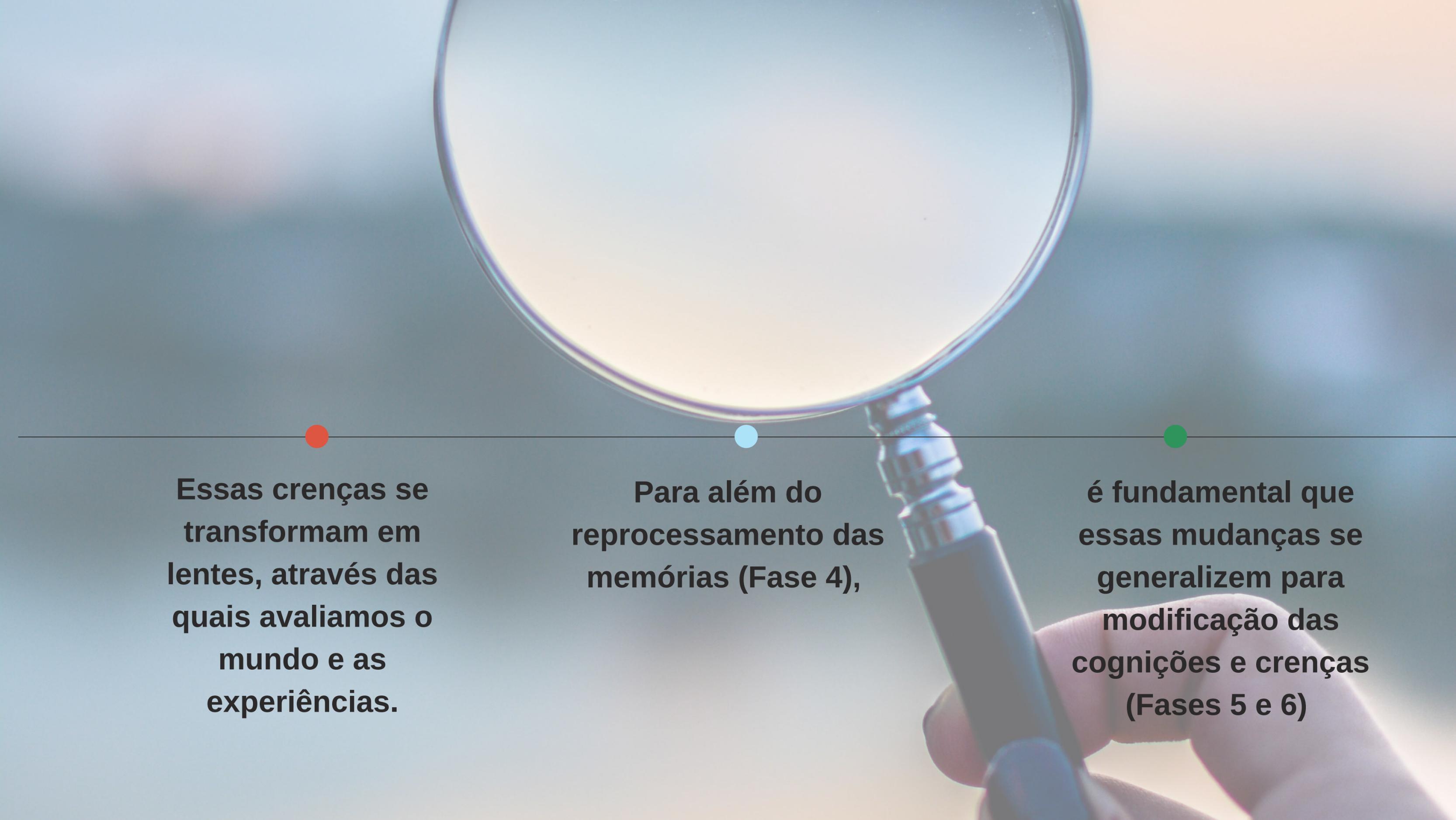
# Memórias

Memórias servem como base para a estruturação de crenças negativas e positivas. Somos o resultado daquilo que vivenciamos e criamos conceitos para simbolizar isso.

Se houve enfrentamento de dificuldades no passado, a cognição desenvolvida para o reconhecimento pessoal pode ser: sou corajoso.

A exposição a adversidades precoces contribui para que essas cognições sejam predominantemente negativas.





**Essas crenças se transformam em lentes, através das quais avaliamos o mundo e as experiências.**

**Para além do reprocessamento das memórias (Fase 4),**

**é fundamental que essas mudanças se generalizem para modificação das cognições e crenças (Fases 5 e 6)**

# Crenças Bloqueadoras

Nem sempre o reprocessamento das memórias precoces é suficiente para ajuste das crenças

## COMO MODIFICÁ-LAS?

Pode ser indiretamente, pelo reprocessamento das memórias que amparam as crenças. Nosso foco deixa de centrar-se no reprocessamento de memórias e volta-se mais para reprocessamento de crenças (ou de memórias específicas que as amparam).

Quais memórias confirmam, amparam esta cognição?



“Sou vulnerável”





SAIA DA FRENTE QUE  
O SPAI RESOLVE O RESTO

Francine costumava dizer:

- SÓ QUE NEM SEMPRE SAIR DA FRENTE BASTA.
- TALVEZ TENHAMOS QUE PENSAR EM OUTRAS OPÇÕES PARA MODIFICAR ESSAS CRENÇAS E AJUDAR O PAI A SE REATIVAR, A ATUALIZAR-SE.



# Como ajudar na revisão das crenças?

Ajudar paciente a compreender

1

**REPROCESSAR MEMÓRIAS  
TRAUMÁTICAS - BASE DAS  
CRENÇAS**

Conclusão resultante: “Isso aconteceu comigo; logo, sou o resultado disso” (caminho começa com reprocessamento das memórias para a estruturação das crenças). “Quando fiquei internado no hospital, não pude evitar; não consegui me defender. Logo, sou uma pessoa que não consegue se defender”

2

**REPROCESSAR MEMÓRIAS  
TRAUMÁTICAS QUE  
COMPROVAM AS CRENÇAS**

“Terapia nenhuma funciona comigo. Sou um caso perdido.” Terapeuta: “Quais memórias confirmam essa certeza?” Reprocessá-las.

3

**ENTRELAÇAMENTOS  
COGNITIVOS PARA  
DESAFIAR AS CRENÇAS**

Terapeutas trazem como contribuição. “Você diz que sente vergonha por causa do abuso sofrido, mas quem deve sentir vergonha é quem sofreu o abuso, ou quem assumiu o risco de abusar? Pense nisso”

# Como desafiar as crenças?

## *Revisão*

1

e

2

INTERVENÇÃO CENTRADA PRIORITARIAMENTE NO FUNCIONAMENTO NEUROBIOLÓGICO (IDENTIFICA MEMÓRIA E SEU REPROCESSAMENTO BASTA PARA SPAI REORGANIZAR-SE),

3

JÁ PASSAMOS A UMA INTERVENÇÃO DE CARÁTER INTERSUBJETIVO (ENTRELAÇAMENTOS RESULTANTES DA RELAÇÃO TERAPÊUTICA)



**Allan Schore**



**Daniel Siegel**



**Louis Cozolino**



**Stephen Porges**

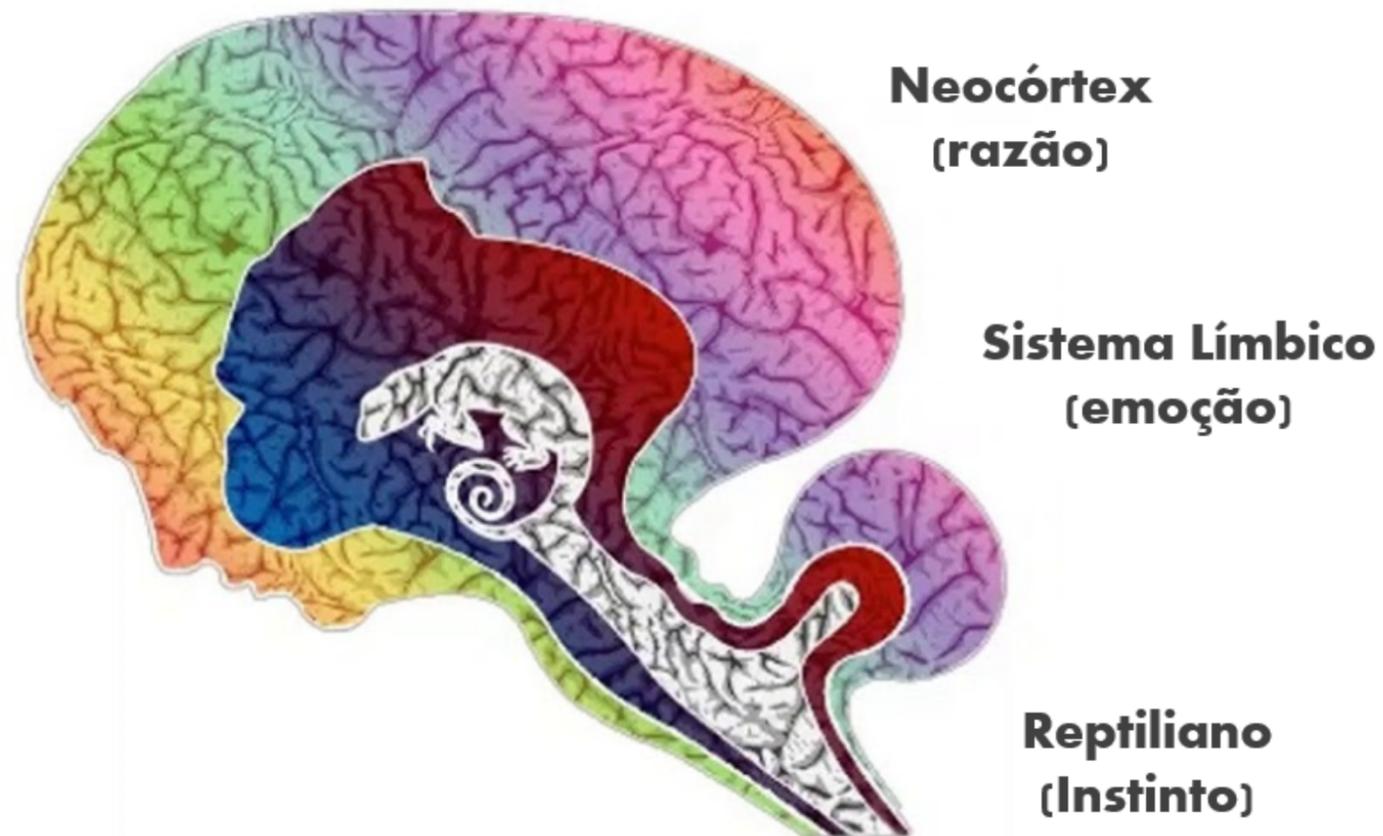
## Teorias de regulação emocional

Recuperam a importância do relacionamento interpessoal como um ingrediente fundamental para que o cérebro do cuidador ajude a formar e a modular o cérebro da criança (diálogo entre hemisférios direitos). Contribuições ajudam a reformular o EMDR como uma técnica centrada na neurobiologia, e abrem espaço para a dimensão interpessoal.



# Regulação emocional e Apego

BOWLBY, AO DESTACAR O VÍNCULO COMO FORMADOR DE PADRÕES DE INTERAÇÃO COM CUIDADORES NA INFÂNCIA E COM RELACIONAMENTOS FUTUROS. COMO GARANTIR A MUDANÇA DO FUNCIONAMENTO CEREBRAL?

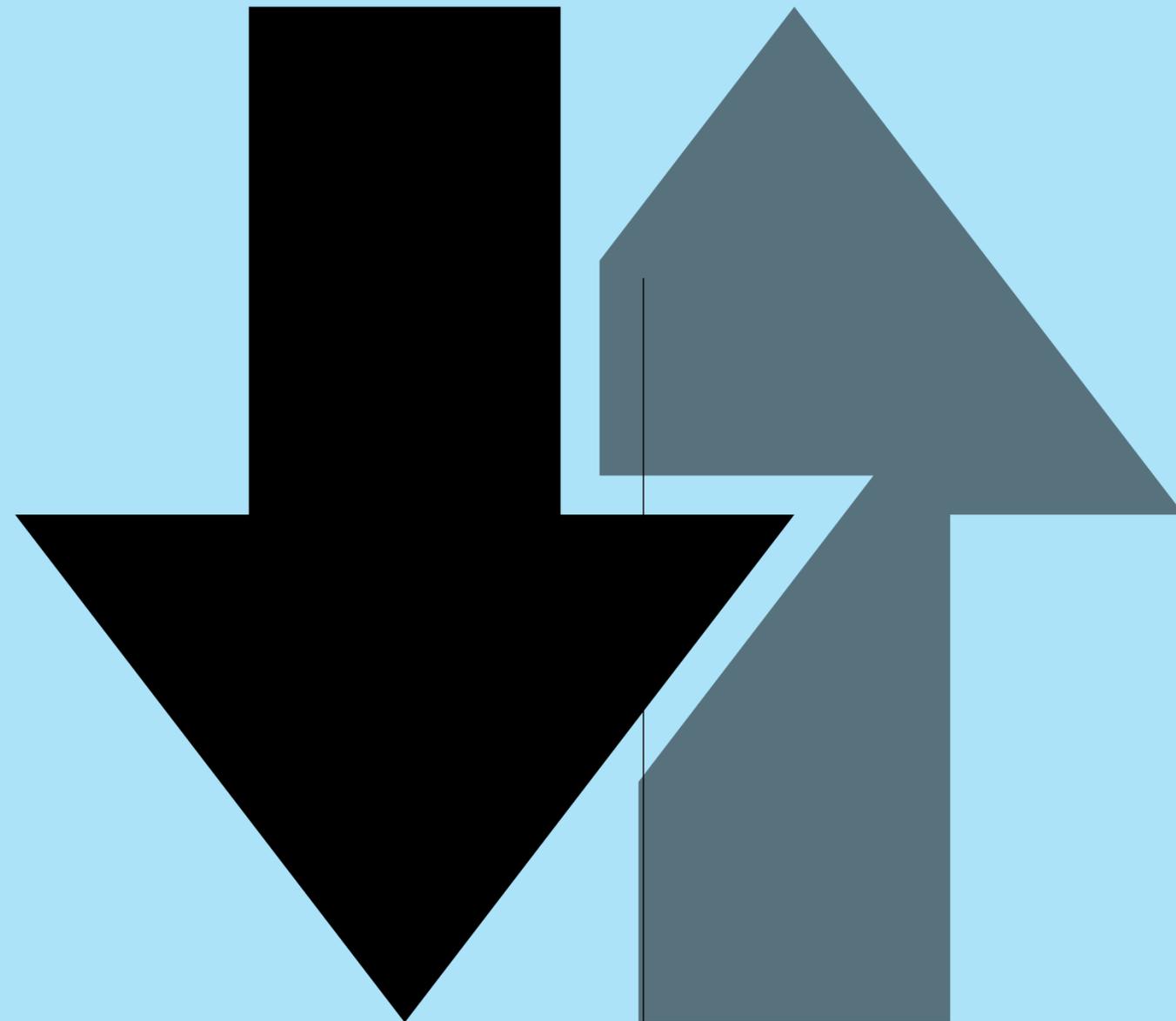


**CÉREBRO TRIUNO – ESTILOS DE FUNCIONAMENTO DIFERENTES:**

- CÉREBRO REPTILIANO
- CÉREBRO MAMÍFERO
- CÉREBRO HUMANO

# EMDR - Abordagem Ascendente e Descendente

**NÃO-VERBAL PARA VERBAL; OU  
COGNITIVA-EMOCIONAL-  
CORPORAL**



# Metacognição ?

Avaliação sobre as Cognições

# Conforme o Platô Informativo Crenças

**Reponsabilidade/ defeito:**  
sou responsável, culpado, mau

**Poder, controle, escolhas:**  
sou impotente, sou  
descontrolado, sou confuso.

**Segurança/ vulnerabilidade:**  
estou em perigo, sou vulnerável

# Metacognição

Como é pensar sobre as crenças que tenho sobre mim?

Como é poder falar sobre essas crenças com a/o terapeuta?

Como é observar esses pensamentos e não reagir a eles (mindfulness)?

Como esses pensamentos interferem em minhas relações com os outros?

Como será que os outros me enxergam, caso percebam que tenho esses pensamentos sobre mim?

E se eu pudesse pensar de modo diferente sobre mim?

Como isso impactaria minhas relações com outras pessoas?

Como veria o mundo com outro olhar? Outro pensar?

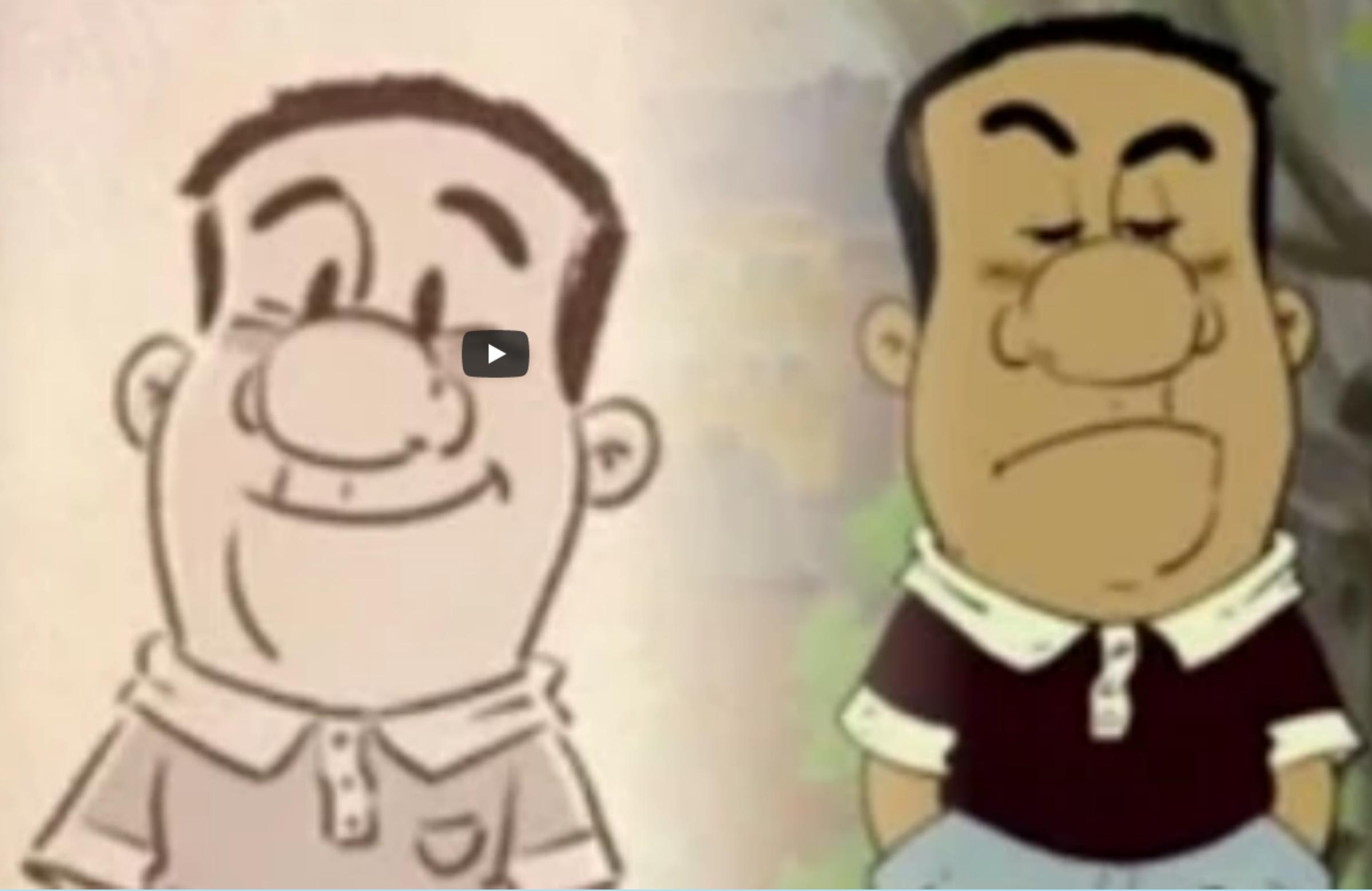




---

# Exercício de crenças





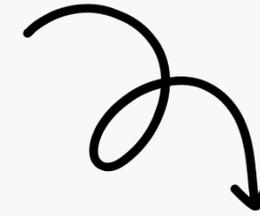
**Apeg  
o**



## **DIFERENÇAS ENTRE ESTILOS DE CRIANÇAS E ADULTOS**

**CAPACIDADES METACOGNITIVAS APARENTAM SER MAIORES EM  
CRIANÇAS COM APEGO SEGURO DO QUE COM APEGO INSEGURO**

***"CONHECIMENTO METACOGNITIVO DIFERE ENTRE CRIANÇAS COM  
DIFERENTES ESTILOS DE APEGO"***  
**MARY MAIN**



CRIANÇAS INSEGURAS TÊM MENOS CAPACIDADE DE RECONHECER SEUS PENSAMENTOS, CRENÇAS E MODELOS MENTAIS COMO REPRESENTAÇÕES, COMO NÃO-REALIDADE E POTENCIALMENTE ERRÔNEOS OU DISTORCIDOS = ESTOU EM PERIGO X PENSO ESTAR EM PERIGO.

*Exemplo:*

ALGUNS INDIVÍDUOS ACREDITAM EM COISAS QUE NÃO SÃO VERDADEIRAS; ALGUNS INDIVÍDUOS PODEM TER CRENÇAS FALSAS NO PRESENTE OU PODEM TER ACOLHIDO CRENÇAS FALSAS NO PASSADO.



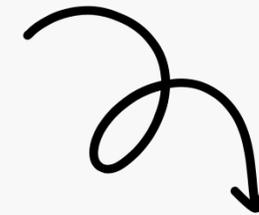


CRIANÇAS COM APEGO SEGURO  
APRESENTAM UM MODELO  
INTERNO DE TRABALHO MAIS  
CONSISTENTE = COERÊNCIA DA  
MENTE

*Exemplo*

MEUS PAIS DIZEM QUE VÃO SAIR, MAS QUE VOLTAM. E  
VOLTAM. POSSO CONFIAR NO QUE ELES DIZEM  
MENTE COERENTE.

## CRIANÇAS COM APEGO INSEGURO



INCONSISTÊNCIAS METACOGNITIVAS => MAIOR RISCO DE DESENVOLVER MODELOS MÚLTIPLOS (INCOMPATÍVEIS E CONFLITIVOS) DE APEGO – DISSOCIAÇÃO

TENDEM A MAIS INCOERÊNCIA MENTAL  
EX.: MEU PAI ME BATE, MAS DIZ QUE FAZ ISSO PORQUE ME AMA. DEVO ACREDITAR NO QUE ELE FAZ OU NO QUE ELE DIZ? COMO DEVO PENSAR A RESPEITO DISSO TUDO?  
MENTE MAIS INCOERENTE.

*Exemplo*

O ADULTO PENSA QUE ESTÁ SEGURO, MAS SE SENTE INSEGURO (MODELO INSEGURO DA CRIANÇA)



# Consciência do estado da mente no self e nos outros

AJUDAR PACIENTES A TOMAR CONSCIÊNCIA DE:

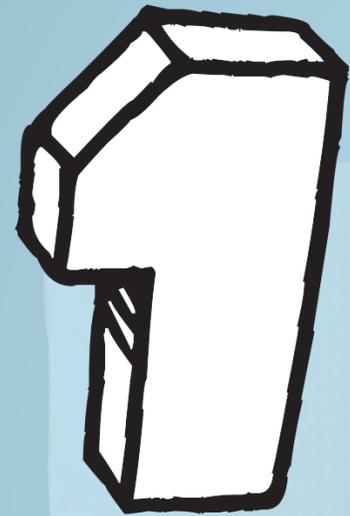
- ESTADOS DE HUMOR EM GERAL,
- ESTADOS EMOCIONAIS ESPECÍFICOS,
- PENSAMENTOS,
- CONVERSA AUTOMÁTICA NEGATIVA,
- SUPOSIÇÕES SUBJACENTES,
- CRENÇAS,
- ESQUEMAS,
- NECESSIDADES E
- MOTIVAÇÕES.



# Consciência do estado da mente no self e nos outros



DEIXAR PACIENTES MAIS  
CONSCIENTES DA EXPERIÊNCIA  
INTERNA. (DISSOCIATIVOS E  
NARCISISTAS APRESENTAM  
DIFICULDADE DE RECONHECER  
A PRÓPRIA E MENOS AINDA A  
DOS OUTROS).



**COM RESPEITO  
A ESTADOS  
EMOCIONAIS  
ESPECÍFICOS**

OBSERVE O QUE SENTE NESTE MOMENTO...  
QUANTO MAIS FOCALIZA NISSO, MAIS O  
SENTIMENTO TORNA-SE CLARO...  
E QUANDO ISSO ACONTECER, OBSERVE AS  
PALAVRAS CERTAS QUE APARECEM E  
DESCREVEM MELHOR O SENTIMENTO...  
COMO É PARA VOCÊ PODER TOMAR ESSA  
CONSCIÊNCIA DO QUE SENTE?  
O QUANTO SE SENTE PRONTO/A PARA SENTIR  
ESSAS EMOÇÕES?



**2**

**PARA  
RECONHECIMENTO  
DE PENSAMENTOS  
NEGATIVOS  
AUTOMÁTICOS  
PODEMOS DIZER:**

**OBSERVE O QUE DIZ  
PARA SI MESMO/A  
QUANDO OLHA PARA  
ALGO PARECIDO NOS  
OUTROS...**



2

**PARA  
RECONHECIMENTO  
DE PENSAMENTOS  
NEGATIVOS  
AUTOMÁTICOS  
PODEMOS DIZER:**

IMAGINE-SE ASSISTINDO A UMA CENA DE VÍDEO DE UMA PESSOA DEPRIMIDA, BEM PARECIDA COM ESSE JEITO QUE VIVENCIA. À MEDIDA QUE A CENA SE DESEENROLA VOCÊ VAI DESCOBRIR EXATAMENTE O QUE ACONTECE COM A PESSOA DEPRIMIDA.

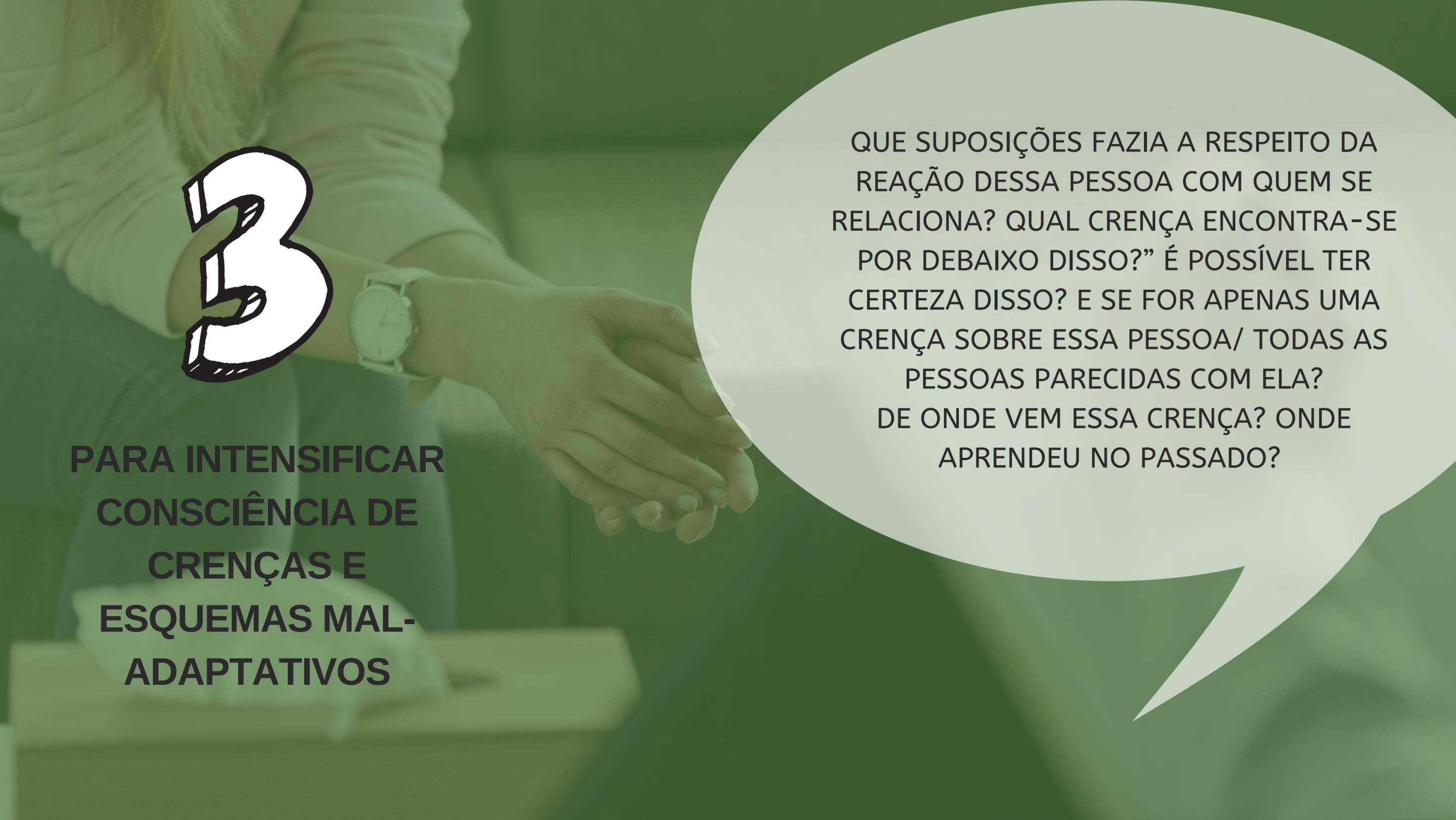
AGORA OLHE PARA A PARTE INFERIOR DA TELA... EM BREVE LEGENDAS VÃO APARECER NA TELA, COMO SE ESTIVESSE ASSISTINDO A UM FILME ESTRANGEIRO... MAS A LEGENDA VAI SER SOBRE AS COISAS QUE ESTA PESSOA FALA PARA SI MESMA QUANDO ESTÁ DEPRIMIDA DESTA JEITO... E VOCÊ PODE LER TODOS OS PENSAMENTOS QUE SE PASSAM PELA CABEÇA DELA.



**2**

**PARA  
RECONHECIMENTO  
DE PENSAMENTOS  
NEGATIVOS  
AUTOMÁTICOS  
PODEMOS DIZER:**

**COMO É CONSEGUIR ENXERGAR NOS OUTROS  
OS PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS? E SE  
OLHARMOS PARA ELES APENAS COMO  
OBJETOS, SEM SEREM MAIS OU MENOS  
VERDADEIROS – APENAS QUE ESTÃO  
ACOSTUMADOS A CHEGAR À SUA  
CONSCIÊNCIA?**



3

**PARA INTENSIFICAR  
CONSCIÊNCIA DE  
CRENÇAS E  
ESQUEMAS MAL-  
ADAPTATIVOS**

QUE SUPOSIÇÕES FAZIA A RESPEITO DA REAÇÃO DESSA PESSOA COM QUEM SE RELACIONA? QUAL CRENÇA ENCONTRA-SE POR DEBAIXO DISSO?" É POSSÍVEL TER CERTEZA DISSO? E SE FOR APENAS UMA CRENÇA SOBRE ESSA PESSOA/ TODAS AS PESSOAS PARECIDAS COM ELA? DE ONDE VEM ESSA CRENÇA? ONDE APRENDEU NO PASSADO?

EM RELAÇÃO A NECESSIDADES E DESEJOS:

3

**PARA INTENSIFICAR  
CONSCIÊNCIA DE  
CRENÇAS E  
ESQUEMAS MAL-  
ADAPTATIVOS**

O QUE VOCÊ TINHA ESPERANÇA DE  
ALCANÇAR?  
O QUE TER ESSES PENSAMENTOS TE  
AJUDAM/ FAZEM ALGO POR VOCÊ?  
COMO É PODER RECONHECER A  
EXISTÊNCIA DESSA ESPERANÇA/  
DESEJOS/ NECESSIDADES E  
COMPARTILHAR ISSO AQUI?

# Ampliando capacidade metacognitiva



- "Como é ouvir de mim o que acabo de dizer?"
- “Como fica nossa relação terapêutica com isso que conseguimos abordar, comentar, reprocessar, aprofundar?”
- “Como você fica com essa possibilidade de explorar temas tão difíceis nesta relação terapêutica?” “O quanto se sente mais ou menos pronta/o para abordar este assunto aqui comigo?”
- “Se pensamos em seu processo terapêutico, como avalia o passo que deu/demos hoje com esta sessão?”
- “O que está levando daqui hoje?”
- “O quanto sente que isso que vimos aqui hoje pode impactar sua vida fora daqui, se puder imaginar isso?”

# Enfoque metacognitivo

PERGUNTAS METACOGNITIVAS FOCADAS NO ESTADO INTERNO AJUDAM A AUMENTAR A CAPACIDADE DE OBSERVAR OS ESTADOS INTERNOS, AS RELAÇÕES E O MUNDO.

VANTAGENS?

- 1.MENOS IMPULSIVIDADE
- 2.MAIOR REGULAÇÃO EMOCIONAL
- 3.EXERCÍCIO DE ATENÇÃO DUAL
- 4.PRESENTIFICAÇÃO
- 5.PERSONIFICAÇÃO
6. REDUZIR DEFESAS E AMPLIAR PAPEL DE RESSIGNIFICAÇÃO ADULTA EM RELAÇÃO A ESTADOS INFANTIS OU NÃO-VERBAIS



A close-up portrait of a middle-aged man with short, grey hair, smiling warmly at the camera. He is wearing a dark blue, vertically striped button-down shirt. The background is a bright, indoor space, possibly a balcony or a room with large windows. To the left, there is a black metal railing and a terracotta pot. In the center and right, there are lush green plants, including a prominent one with long, pointed leaves and a single purple orchid-like flower. The word "Brigada" is written in a large, yellow, cursive font with a thin orange outline, positioned in the lower right quadrant of the image.

*Brigada*