

FICHA DE TRABALHO DE EMDR Manual de 2024 - Espaço da Mente (disparadores e modelo para o futuro)

FASE 1 – HISTÓRIA CLÍNICA E PLANO DE TRATAMENTO

Queixa Atual:

“Qual tema devemos trabalhar hoje?”

Exemplo recente da queixa atual:

“Qual experiência recente representa esse problema?”

Experiências Passadas:

A) Questionamento Direto:

“Você tem outras memórias que lhe fizeram se sentir dessa maneira?”

“Qual foi a primeira vez que passou por essa experiência?”

“Como ou quando entrou em contato com isso pela primeira vez?” “Quem lhe ensinou isso?”

SE vier lembrança de INFÂNCIA, pode parar por aqui, mas SE paciente somente relatar eventos de VIDA ADULTA ou de ADOLESCÊNCIA, então:

B) Flutuar ao passado (Quando CN estiver clara): “Enquanto você se lembra da experiência recente de _____, observe a imagem que vem à sua mente; os seus PENSAMENTOS NEGATIVOS sobre si mesmo (a), juntamente com quaisquer emoções ou sensações; e deixe sua mente flutuar para o passado... de volta a um tempo mais remoto de sua vida, quando talvez tenha se sentido dessa mesma forma. E simplesmente observe o que vem à sua mente”. OU

C) Escaneamento afetivo (Quando CN NÃO estiver clara): “Mantenha em sua mente a experiência, observe as EMOÇÕES pelas quais está passando agora e observe o que SENTE em seu corpo. Deixe neste momento o seu pensamento flutuar de volta no tempo, quando você talvez tenha se sentido assim antes e simplesmente observe quais são as memórias que passam pela sua mente ...” _____

Identifique a primeira e a pior experiência na rede de memórias. Registre as experiências do paciente usando títulos neutros.

Experiências

Idade/Grau

Disparadores no presente: “Há outras situações, pessoas ou lugares em sua vida agora que trazem de volta essas reações negativas?” _____

Modelo para o futuro: “Como gostaria de ser capaz de lidar com essas situações (disparadores do presente) no futuro?” _____

Resumo do Plano de Tratamento: Memória-alvo escolhida para a sessão

Memória-chave

Pior memória

Outras experiências passadas

FASE 2 – PREPARAÇÃO E ESTABILIZAÇÃO

Psicoeducação: “Quando um evento perturbador ocorre, ele pode ficar aprisionado no cérebro com a imagem, sons, pensamentos, sentimentos e sensações corporais originais. Os procedimentos de EMDR estimulam a informação e permitem ao cérebro processar a vivência. Isso também acontece no sono REM. Os movimentos oculares (bem como os sons e a estimulação tátil) ajudam a reprocessar a memória e outras experiências associadas. É seu cérebro que fará a cura e você controla o processo.”

SINAL DE PARE: “Se a qualquer momento quiser parar, basta fazer este sinal” (levantar a mão).

METÁFORAS: “De vez em quando, uma metáfora ajuda a criar uma sensação de distância entre nós e a experiência dolorosa. Por exemplo:

Filme: "Imagine que vai ver um filme. Você conhece o tema, mas não sabe o que vai acontecer de uma cena para outra, então permita-se assistir ao filme com curiosidade... " ou "fotos online ou aplicativos de vídeos que demonstrem imagens movendo-se, desaparecendo ou modificando-se." OU

Trem: "Para ajudá-lo, apenas observe a experiência, imagine que está viajando de trem e os sentimentos, pensamentos, etc., são apenas a paisagem que passa pela janela".

Às vezes a metáfora serve para manter o paciente no reprocessamento:

Túnel: “Você está em um túnel. Simplesmente mantenha o pé no acelerador e continue“

Não usar estimulação bilateral para instalar a metáfora.

§ Postura física:

Presencial – navios que se cruzam: pedir autorização, caso queira aproximar a cadeira

Virtual – marcar Pin na tela do computador.

§ EBL Movimentos oculares:

Método preferido de estimulação bilateral para o reprocessamento

- "Uma passada" = um movimento de ida e volta, iniciando e finalizando na linha do medo
- Conferir Amplitude, Velocidade, Direção (horizontal e diagonais). Conferir uso de óculos.

Terapeuta também demonstra EBL tátil (mãos/ joelhos, abraço de borboleta, pés no chão) e auditivos. Usar essas outras formas de EBL somente se necessário.

Criação e Instalação de Estado Seguro/ Calmo

“O exercício do Estado Seguro/Calmo é feito para criar um estado mental que possa usar como um recurso interior, quando precisar acessar um estado de calma”

Imagem: “Por favor, pense em uma imagem ou sentido que lhe traga uma sensação de segurança e calma.” (PAUSA) “O que seria?” (PAUSA) “Descreva-me o que vê.”

Emoções e Sensações: “À medida que pensa nessa experiência, observe o que vê, ouve e sente.” (PAUSA) “Que emoções sente?” (PAUSA) “Que sensações sente no corpo?”

Intensificação: “Concentre-se e observe quaisquer imagens, sons, cheiros e sensações.” (PAUSA) “Diga-me o que mais estiver sentindo.” (PAUSA para esperar relato)

Movimentos Oculares: “Traga essa imagem ou sentido e concentre-se no que sente, como também em que lugar do seu corpo sente as sensações agradáveis e permita-se apreciá-las.” (PAUSA) “Concentre-se nessas sensações enquanto acompanha o movimento de meus dedos.” (4–8 EBL lentos)
“O que percebe agora?”

Se resposta positiva: “Concentre-se nisso.” (EBL) “O que percebe agora?” (Se necessário, acrescente **até 4 séries de EBL** para fortalecer a sensação, desde que ela permaneça positiva).

Se resposta negativa: Redirecione a atenção para longe da imagem ou órgão de sentido, deixando de lado quaisquer partes negativas e volte ao que for positivo, se possível. Se conseguir, então “Concentre-se nisso.” (EBL). “O que acontece agora?”
Se não der certo, identifique outro estado calmo/seguro, certificando-se de que não haja associações com pessoas, OU mude o foco para um exercício de atenção plena, feixe de luz, ou respiração (SEM EBL).

Palavra-Chave: “Existe uma palavra ou frase que represente esta imagem ou sentido?” (PAUSA). “Pense em (REPITA a PALAVRA-CHAVE) e observe os sentimentos e sensações positivas que você tem quando pensa nessa palavra. Concentre-se nessas sensações e na palavra/frase (REPITA a PALAVRA-CHAVE) e siga meus dedos.” (4–8 EBL lentos). (PAUSA). “O que percebe agora?” (PAUSA para resposta). Repita e amplie os sentimentos positivos usando séries de EBL, desde que a experiência continue a se fortalecer.

Autoaplicação com a Palavra-chave: “Agora diga essa palavra em voz alta e observe como se sente.” (PAUSA) “O que percebe agora?”

Nota: A partir desse ponto, não usar mais EBL.

Aplicação da Palavra-Chave com Perturbação: “Agora imagine um aborrecimento pouco importante, não aquilo que lhe trouxe para a terapia, mas alguma perturbação menor (SUDS 1–2) e observe como se sente.” (PAUSA) “Em seguida, traga a(s) palavra(s)-chave à mente. Observe qualquer mudança nessa experiência.” (PAUSA) “O que percebe?”

Autoaplicação da palavra-chave com Perturbação: “Agora imagine outro incidente leve, porém um pouco mais perturbador (SUDS 2–3). Observe como se sente. Em seguida, pense na sua palavra (REPITA a PALAVRA-CHAVE). Observe quaisquer mudanças em seu corpo, quando focaliza sua palavra-chave.”
PRATIQUE E AMPLIFIQUE DIARIAMENTE.

FASE 3 – AVALIAÇÃO DA MEMÓRIA-ALVO:

Memória-Alvo: “Decidimos reprocessar a memória de (título neutro) _____ para te ajudar com (problema apresentado) _____.

Se um título neutro não foi estabelecido: Podemos começar a trabalhar a memória escolhida?”

“Depois de ativarmos a memória, farei séries de movimentos oculares (tons, táteis). Entre as séries, vou checar com você o que experimenta. Diga-me o que percebe a cada vez que fizermos uma pausa. Às vezes o que observa muda, às vezes não. Não há “algo que deva ocorrer” no processo. Então, apenas me conte o que estiver acontecendo, sem julgar se deveria ser assim ou não. Apenas deixe acontecer. Lembre-se de que você tem um sinal de pare, caso precise usá-lo.”

Imagem: “Que imagem representa a pior parte da memória, quando se lembra dela agora?

Se não houver imagem: “Tudo bem, mas quando se lembra da experiência, qual a pior parte dela?” _____

Cognição Negativa (CN): “Quando se lembra da imagem do PASSADO, o que pensa de negativo sobre si mesmo AGORA?” Sou _____

Cognição Positiva (CP): “Quando se lembra da imagem do PASSADO, o que preferiria acreditar sobre si mesmo AGORA, em vez disso?” Sou _____

Validade da Cognição (VoC): “Quando se lembra dessa imagem (ou experiência), o quanto sente que as palavras (REPITA a CP) _____, são verdadeiras AGORA, em uma escala de 1-7, sendo que 1 você sente que elas são completamente falsas até 7 você sente que são completamente verdadeiras?”

1 2 3 4 5 6 7

Completamente falsas Completamente verdadeiras

Emoções/Sentimentos: “Quando se lembra da imagem dessa memória e das palavras negativas (REPITA a CN) _____, que emoções sente AGORA?” _____

SUDS (Escala de Unidades Subjetivas de Perturbação): “Em uma escala de 0–10, em que 0 é nenhuma perturbação ou neutro, e 10 é a perturbação máxima que possa imaginar, quanta perturbação sente AGORA?”

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sem perturbação perturbação máxima

Localização das Sensações corporais: “Onde sente isso em seu corpo?” _____

5. Verifique a existência de **crenças bloqueadoras**, **memórias alimentadoras** ou verifique se a perturbação pode ser **ecológica** ou adaptativa.
6. Utilize as estratégias para identificação e reprocessamento de memórias alimentadoras ou crenças bloqueadoras (descritas da Fase1).

Se SUDS = 0, diga “Siga com isso” e continue com pelo menos mais 1 série de EBL (focando na memória). Depois de uma série de **EBL**, pergunte: “O que percebe agora?”

Se não surgirem novas informações, prossiga para a Fase 5.

FASE 5 – INSTALAÇÃO:

1. “Quando se lembra da memória (repita título neutro) _____, as palavras (REPITA CP da Fase 3) _____ ainda são adequadas, ou há outra afirmação positiva que se ajuste ainda melhor a como se enxerga AGORA?”
Sou _____

2. Conferindo a **VoC**: “Quando se lembra dessa imagem (ou experiência), o quanto sente que as palavras (REPITA a CP) _____, são verdadeiras, em uma escala de 1-7, sendo que 1 você sente que sejam completamente falsas até 7 são completamente verdadeiras AGORA?”

1 2 3 4 5 6 7

Completamente falsas

Completamente verdadeiras

3. “Mantenha a memória e as Palavras Positivas (REPITA CP selecionada) _____ ao mesmo tempo” (Aplique EBL RÁPIDOS – mesma velocidade de Fase 4).

Aplique **séries de EBL** enquanto o material estiver relacionado à memória-alvo, e tornando-se mais positivo/adaptativo, ou a perturbação residual for reprocessada. Continue com séries de EBL RÁPIDOS, até VoC não aumentar mais.

Se VoC < 7, verifique (a) adequação da CP e procure por (b) **crença bloqueadora** ou (c) **memória alimentadora**, conforme estratégias apresentadas na Fase 1, e reprocesse.

Pergunte: “O que impede que isso esteja no grau 7?” Espere pela resposta, depois faça uma **série de EBL** para verificar se alguma **crença bloqueadora** ou **memória alimentadora** vem à mente.

Considere alternar a direção, velocidade ou modalidade do EBL.

Se VoC < 7, finalize como Sessão Incompleta.

Se VoC = 7 (ou ecológica) e não se fortalece mais, acrescente mais 1 série de EBL e peça o feedback, como sempre. Depois proceda à Fase 6 – Escaneamento Corporal.

FASE 6 – ESCANEAMENTO CORPORAL:

“Feche os olhos, lembre-se da memória tal como você a vivencia AGORA e as palavras (REPITA a CP selecionada) _____ . Em seguida, escaneie seu corpo da cabeça aos pés. Diga-me se notar alguma reação física.”

Reprocesses quaisquer

(a) Sensações **negativas** OU **positivas** são reprocessadas com séries de EBL LONGOS e RÁPIDOS, até que cliente não relate mudanças.

- (b) Repita o escaneamento corporal até que não haja perturbação e
- (c) acrescente 1 série adicional de EBLs, ainda que cliente não revele mais informação que requeira atenção.

Novas associações (**memórias alimentadoras/crenças bloqueadoras**) podem emergir e devem ser completamente reprocessadas com séries adicionais de EBL RÁPIDOS, ou podem ser processadas separadamente, com sessão específica para elas.

CUIDADO: Proceda com o escaneamento corporal somente se houver tempo suficiente. Caso contrário, verifique como o cliente se encontra na sessão seguinte e continue da maneira mais apropriada.

FASE 7 – FECHAMENTO:

Sessão Incompleta: material trazido pelo paciente não foi totalmente processado $SUDS > 0$, a $VOC < 7$ ou o EC ainda com perturbação.

Etapas:

1. Explique ao paciente a razão para parar: “Nosso tempo está terminando. (Ofereça reforço positivo e o encoraje pelo esforço realizado). Você fez um ótimo trabalho hoje. Qual a coisa mais significativa que leva daqui hoje?” ou “Às vezes o corpo e a mente precisam de descanso e não adianta insistir. Tudo bem pararmos por aqui hoje?” NÃO usar mais EBLs
2. Ofereça exercício de contenção: “Que tal fazermos um exercício de relaxamento ou de contenção, antes de terminarmos?”. (Contêiner, Estado Seguro, Feixe de Luz etc)

3. Fechamento de TODAS AS SESSÕES (COMPLETA OU INCOMPLETA):

“O processamento que fizemos hoje pode continuar depois da sessão. Pode ser que durante o restante do dia ou da semana você tenha novos insights, pensamentos, lembranças ou sonhos. Se isso acontecer, observe o que vivencia, faça anotações (o que vê, sente, pensa, bem como os disparadores). Use o exercício do Estado Seguro para controlar qualquer perturbação que apareça. Lembre-se de fazer um exercício de relaxamento diariamente. Poderemos trabalhar este material na próxima sessão. Caso necessário, pode entrar em contato comigo”.

FASE 8 – REAVALIAÇÃO (Próxima Sessão)

Problema/Foco do Plano de Tratamento Atual: _____

(Tenha a posição dos assentos e o método de EBL prontos)

QUESTÃO GERAL (Breve checagem)

Faça perguntas específicas sobre os sintomas e comportamentos que estão sendo abordados.

“Em relação à (nome da questão/problema) _____ que estamos trabalhando, diga-me o que notou de novo ou de diferente em sua vida desde nossa última sessão.”

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

“Você tem novas memórias ou insights ao pensar sobre essa questão (problema) hoje?”

ALVO (Memória Específica):(título neutro para a memória) _____

“Quando se lembra da memória de (repita título neutro) _____ que trabalhamos em nossa última sessão, o que percebe agora?”

MODELO PARA O FUTURO “Você acaba de trabalhar com o disparador atual _____ e chegou à crença positiva (REPITA a CP) _____. Você consegue imaginar um tempo no futuro no qual esta crença positiva pode ser útil no mesmo tipo de situação que acabamos de trabalhar?”

PASSO 1: Identifique uma situação futura (semelhante ao disparador atual reprocessado) na qual **uma reação mais adaptativa seja necessária**. Assegure-se de que o cliente tenha as habilidades necessárias para implementá-la.

“Qual seria a situação futura?” _____

Aborde o desenvolvimento de habilidades, conforme necessário

(a) “As palavras (REPITA CP do disparador atual) _____ se encaixam?”

(Se não, identifique a CP preferida para o futuro). Anote a CP: _____

(b) “Como gostaria de se sentir nessa situação futura? (ex. calmo, confiante, aterrado, etc)

Anote o sentimento ou estado desejado: _____

PASSO 2: Imagine a cena futura

Peça ao cliente para imaginar essa cena/imagem futura da experiência, enquanto mantém em mente a (a) Cognição Positiva (CP) e (b) o sentimento desejado.

“Eu gostaria que se imaginasse lidando de forma efetiva com essa situação no futuro. Com a nova crença positiva (REPITA a CP) _____ e o sentimento de (REPITA o sentimento desejado) _____. Imagine-se entrando nesta cena. Observe como lida com a situação e o que pensa, sente e vivencia em seu corpo.” Depois de uma pausa suficiente, pergunte: “O que observa?”

A. Se a resposta do cliente for POSITIVA: Reforce a cena/imagem e a fortaleza com EBL (uma ou duas séries longas/rápidas, como aquelas empregadas no reprocessamento)

PONTO DE ESCOLHA CLÍNICA: Use seu julgamento clínico para avaliar o quanto continuar a seguir quaisquer associações ou quando retornar à situação futura e à CP.

Instalação: Ligando a CP desejada com o Modelo para o futuro:

“Traga à mente a situação futura e as palavras (REPITA a CP selecionada) _____. De 1 completamente falsas a 7 completamente verdadeiras, o quão verdadeiras você as sente **AGORA?**” VoC: ____

“Mantenha em mente a situação e as palavras (REPITA a CP) _____ juntas” (Aplicar EBL)

“Solte tudo isso (respire). O que percebe **AGORA?** (pausa para resposta) Observe isso.” (EBL)

Continue com as séries de EBL enquanto o material estiver relacionado à situação futura, e torna-se mais positivo/adaptativo, ou a perturbação residual está sendo reprocessada.

Verifique a VoC adicionando séries de EBL até que a VoC não se fortaleça mais. “Traga à mente a situação futura e as palavras (REPITA a CP selecionada) _____. O quanto sente que as palavras (REPITA a CP) _____, são verdadeiras agora, em uma escala de 1-7, sendo que 1 você sente que elas são completamente falsas até 7 você sente que são completamente verdadeiras?”

Uma vez que VoC = 7 (ou ecológica) e já não fica mais forte, adicione 1 outra série de EBL e obtenha “feedback”. Em seguida, **SALTE B e vá diretamente para o Passo 3**

B. Se a resposta do cliente for **NEGATIVA** ou incerta, explore a abordagem conforme necessário: A perturbação está relacionada à **hesitação apropriada**, devido à **falta de familiaridade** ou **habilidades necessárias**? Identifique quaisquer dificuldades, resolva problemas, ensine habilidades relevantes (DIR) e/ou fortaleça recursos.

Em seguida, gere uma resposta desejada e processe a cena futura como acima, retornando ao início do Passo 2.

Em outros casos, bloqueios, ansiedades ou medos podem ser reprocessados diretamente por séries de EBL até ficarem neutros.

Em seguida, gere uma resposta desejada e reprocessse como acima (Passo 2).

Se a perturbação não estiver desaparecendo, identifique se há **outro disparador** atual que precise ser reprocessado primeiro. Reprocessse com as Fases 3-6.

Em seguida, gere uma resposta desejada e reprocessse como acima (Passo 2).

Se, após essas estratégias, o Modelo para o Futuro permanecer bloqueado, procure por **Memórias Alimentadoras ou Crenças Bloqueadoras**. Uma vez identificadas, use as Fases 3-6 para reprocessar as memórias passadas associadas, disparadores do presente, e/ou memórias relativas a uma crença bloqueadora. Uma vez que o reprocessamento dessa(s) experiência(s) esteja completo,

Em seguida, gere uma resposta desejada e reprocessse como acima (Passo 2).

PASSO 3: Passe filme mental

Peça ao cliente para passar um filme dessa sequência, do início ao fim (sem EBL), no qual responde de maneira adaptativa à situação, mantendo em mente a Cognição Positiva (CP) e observando os sentimentos e sensações.

“Agora eu gostaria que você passasse um filme no qual lida de maneira efetiva com a situação, mantendo em mente a crença positiva (REPITA a CP) que tem sobre si mesmo e observe os sentimentos e as sensações”.

Depois de uma PAUSA suficiente pergunte. “O que observa?”

=>Se a resposta do cliente for **POSITIVA** - Acrescente EBL, enquanto o cliente passa o filme novamente para fortalecer os sentimentos positivos.

=>Se a resposta for **NEGATIVA**, confira acima no Passo B.

PASSO 4: Gere uma situação desafiadora – Se houver tempo e for apropriado a seu cliente:

Crie um cenário no qual haja um desafio imprevisível ou indesejável e produza uma resposta adaptativa a essa situação. Processe e instale uma CP a VoC = 7 (ou ecológica). Ofereça exemplos **APENAS** se o cliente não conseguir produzi-los:

“Eu gostaria que imaginasse essa mesma situação, mas desta vez aparece um desafio. Qual seria?”

Implemente Passos 2 e 3 (acima) para a mesma situação - **agora acrescida com o desafio**. Você pode optar por gerar várias situações desafiadoras, se o tempo permitir.