

# Regulação emocional EFT e EMDR

25/11/22

# Regulação Emocional

Duas abordagens:

- O cliente deve estar regulado para entrar em processamento no EMDR e em outras abordagens. Processar sem regular pode ser traumático.
- Clientes mais complexos, com dificuldade para se autorregular, devem entrar logo em processamento. Imaginam não conseguir, o que torna a regulação um objetivo difícil de alcançar.



# Regulação Emocional

- **Regulação negativa:** redução da intensidade das emoções.
- **Regulação positiva:** amplificação das emoções.
- **Regulação emocional focada no antecedente:** exercitar o controle antes de sentir a emoção.
- **Regulação emocional focada na resposta:** exercitar o controle depois de já ter começado a reagir emocionalmente.

# Desregulação Emocional

Estado emocional disruptivo em que a pessoa mostra incapacidade de usar estratégias saudáveis de moderação.

Ruminação - processo que ocorre em um contínuo e se caracteriza por sua polaridade. Há ruminação em um polo e reflexão em outro. Na ruminação os pensamentos são obsessivamente repetitivos, na reflexão eles são utilizados para se obter uma visão da situação vivida ou para fazer mudanças.

# Desregulação Emocional

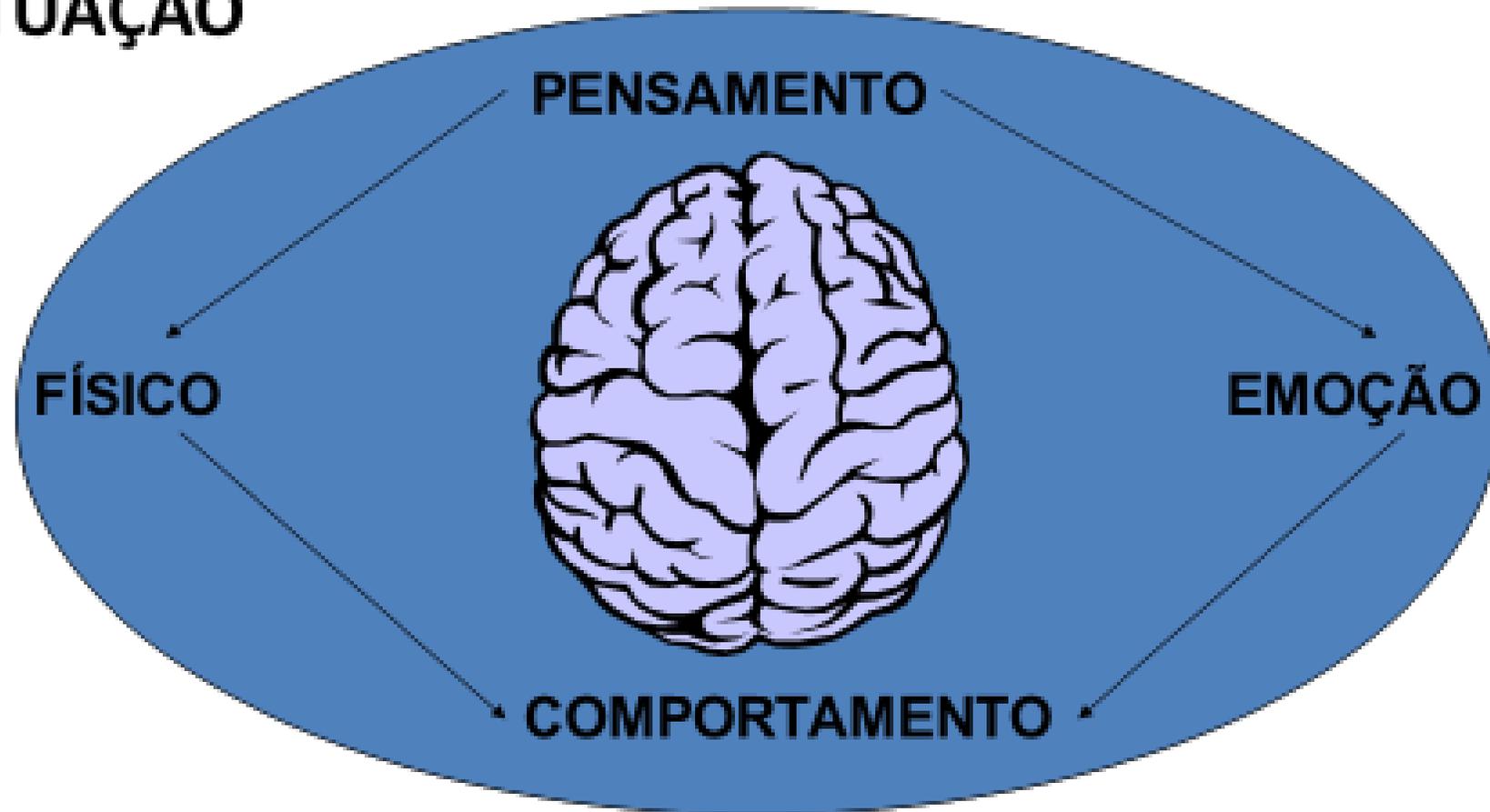
## Ciclo da Vergonha ou Ciclo da Angústia

- Processo em que a pessoa vivencia uma situação perturbadora e imediatamente sente um desconfortável emocional. O desconforto leva ao desejo de minimizar ou evitar as emoções negativas, e, para isso, ela se agride, nivelando a variação dos sentimentos temporariamente. Usar tais estratégias também provoca mal-estar e tende a aumentar a sensação de vergonha e/ou de fracasso. Ocorrem pensamentos que levam ao início do processo novamente.

# ESQUEMA COGNITIVO

---

SITUAÇÃO



# A Terapia EMDR

Aborda 3 níveis da vida do cliente:

- **Passado:** para o qual se dirige para buscar o incidente original que estabeleceu a estrutura cognitiva ou afetiva. Busca da experiência mais antiga (a que fundamenta) ou a mais forte e outros acontecimentos (paralelos do passado com o presente).
- **Presente:** onde atuam dos disparadores da patologia. De onde se evocam os disparadores externos e internos atuais que estimulam o comportamento disfuncional.
  - D – Disparadores atuais
  - I – Imagem interna específica
  - C – Crenças (negativas e positivas)
  - E – Emoções
  - S – Sensações

# A Terapia EMDR

- **Futuro:** onde serão exercidos padrões adequados de ações; para onde se dirigem as respostas cognitivas comportamentais adaptativas, com o propósito de consolidar o sentido de autoeficiência do cliente. Como se quer ser no futuro: condutas desejadas, imagem ideal, recursos adequados de enfrentamento.

Resultados do tratamento. Mudanças em:

A – Ação, conduta

S – Saúde, biologia

I – Relações interpessoais, social

# A Terapia EMDR

- **Futuro:** para onde se dirigem as respostas cognitivas comportamentais adaptativas, com o propósito de consolidar o sentido de autoeficiência do cliente.

Como se quer ser no futuro: condutas desejadas, imagem ideal, instalação de recursos.

# A Terapia EMDR - Fases

- 1 - História clínica e Plano de Tratamento
- 2 - Preparação (Instalação de recursos)
- 3 - Avaliação (DICES)
- 4 - Dessensibilização
- 5 - Instalação (CP)
- 6 - Checagem corporal
- 7 - Fechamento
- 8 - Reavaliação

# Escalas Beck

- BDI Beck Depression Inventory (Inventário de Depressão Beck)
- BAI Beck Anxiety Inventory (Inventário de Depressão Beck)
- BHS Beck Hopelessness Scale (Escala de Desesperança Beck)
- BSI Beck Scale for Suicide Ideation (Escala de Ideação Suicida Beck)

# Regulação Emocional

## 4. Regular o paciente, regular o terapeuta

Ferramentas para o manejo dos disparadores

Possíveis respostas

Baseado em Dolores Mosquera

# Regular o paciente

- **Resposta inicial básica**

- Escutar e validar
- Prover informação acerca do que está ocorrendo.
- Psicoeducar

- **Com pacientes muito ativados**

- Orientar no tempo.
- Distinguir *ali* e *então* de *aqui* e *agora*. (Às vezes, o paciente parece permanecer na *situação vivida* - um contexto anterior – ou projetar-se para uma *situação temida* e responde como se estivesse *ali*).

# Regular o paciente

- **Quando baixar a ativação**
  - Explorar recursos pessoais existentes.
  - Explorar rede de apoio social.

# Regular o paciente

- **Rede de apoio social**

- Família
- Amigos
- Vizinhos
- Companheiros e colegas

- O terapeuta deve:

- Comprovar se a rede e apoio é realista e viável.
- Revisar isso com os pacientes; ver que pessoas realmente oferecem apoio; identificar as pessoas tóxicas que prejudicam, mas que continuam a ser procuradas pelo paciente. Neste caso, este apoio não é realista.

# Regular o terapeuta

- **Ferramentas importantes para os terapeutas**
  - Recursos pessoais
  - Organização
  - Foco
  - Criatividade
  - Flexibilidade
  - Adaptação
  - Paciência
  - Compaixão
  - Sentido de humor

# Regular o terapeuta

- **Rede de apoio para terapeutas**

- Família
- Amigos
- Vizinhos
- Companheiros e colegas
- Reciclagem (cursos de atualização)
- Leitura
- Supervisão
- Ajudar os outros (É uma forma de ajudar-se, desde que seja um processo equilibrado)

# Técnicas de R.E. em EMDR

- Técnica do feixe de luz
- Desenvolvimento e instalação de recursos DIR
- Lugar Seguro/tranquilo
- Mudança na respiração
- Uso da autoaplicação do movimento bilateral para redução do estresse
- EMD
- Visualizações gravadas

# Outras técnicas para regular as emoções

- **Autoconhecimento:** perceber o que sente, sem julgamento. Perceber como funciona a dinâmica do seu esquema cognitivo.

Usar perguntas como:

- Que pensamentos desencadeiam em mim emoções mais negativas?
- Quais o nome dos sentimentos que eu sinto?
- Quais emoções tenho mais dificuldade de tolerar? Dê nome a elas.
- Quais emoções tenho mais facilidade tolerar? Dê nome a elas.
- Que comportamentos tendo a usar para acalmar os sentimentos?
- Até que ponto esses comportamentos funcionam bem a curto e longo prazo? Eu quero usar estes comportamentos?
- Que crenças subjacentes sobre mim, os outros ou a vida em geral tendem a me perpetuar mais fortemente?
- Que pensamentos e crenças me ajudam mais a gerar sentimentos positivos?

# Para regular as emoções

- **Identificar:** Identifique os gatilhos. Verifique a história que você está contando para si mesmo.
- **Pausar:** Pause. Que incrível.
- **Mudar os pensamentos:** Mudar os pensamentos é mais fácil que mudar os sentimentos. Os pensamentos têm um papel fundamental na forma como vivemos uma situação, portanto eles devem ser avaliados sempre que há uma perturbação. Pode-se usar perguntas como:
  - O que está me pressionando nesta situação ou neste momento?
  - Por que estou reagindo tão fortemente?
  - Qual é o pior (ou o melhor) que poderia acontecer?
  - Qual será a importância dessa situação amanhã? E na próxima semana? E no próximo mês?

# Para regular as emoções

- **Aceitar:** Aceitar o seu momento e a sua humanidade. Ter autocompaixão.
- **Vivenciar:** Praticar atenção plena.
- **Envolver-se em atividades que construam um senso de realização.**
- **Cuidar das necessidades físicas:** sono, alimentação, exercícios
- **Fazer terapia**

# Exercícios para R.E.

- Exercício da Respiração
- Exercício Salvando-se do Naufrágio (inspirado na filosofia da Kabbalah)
- Exercício Grounding e Transcendência
- Exercício Cinco Piscinas
- Exercício Equilíbrio Interno
- Exercício Limpeza do Sótão
- Exercício para autocontato
- Exercício para autoconhecimento
- Exercício para autoaceitação

# Exercício da Respiração

- A prática da respiração regular e consciente pode ser calmante e energizante e pode até mesmo ajudar com problemas de saúde relacionados ao estresse, que variam de ataques de pânico a distúrbios digestivos. Dr. Andre Weil (2020)
- **Respiração mindful** - Praticar a respiração consciente (de forma não julgadora) por apenas 3 minutos por dia pode trazer benefícios significativos a longo prazo.
- **Respiração diafragmática parcial** (*respiração da barriga*)
- **Respiração diafragmática completa**
- **Respiração Ujjayi** (*respiração do oceano ou respiração Dart Vader*) – respiração com ruidosa só pelo nariz, como se respirasse por um canudo. Permite grande afluxo de oxigênio aos pulmões, o que estimula a resposta de relaxamento. Quanto mais ruidosa melhor. Até 5 vezes.

# **Habilidades para melhorar a estabilização do cliente**

(Baseado em *EMDR Made Simple – 4 Approaches to using EMDR with Every Client*, de Jamie Marich)

# Frontloading

- Carregamento antecipado (dando carga antecipadamente)
- “A arte de processar é como tentar ligar dois trilhos de trem. O material inapropriado (não adaptativo) ou disfuncional é como um trilho de trem que se move em uma direção aleatória, não indo a nenhum lugar. Através do processamento, o objetivo é unir a via não apropriada com uma via que está indo em uma direção de cura.

Refere-se ao processo de ajudar o cliente a dispor de uma série de peças (dormendes) para construir ou reforçar a via que está indo na direção saudável.”

# Estabilização Multisensorial

## 1. Provendo recursos (Resourcing)

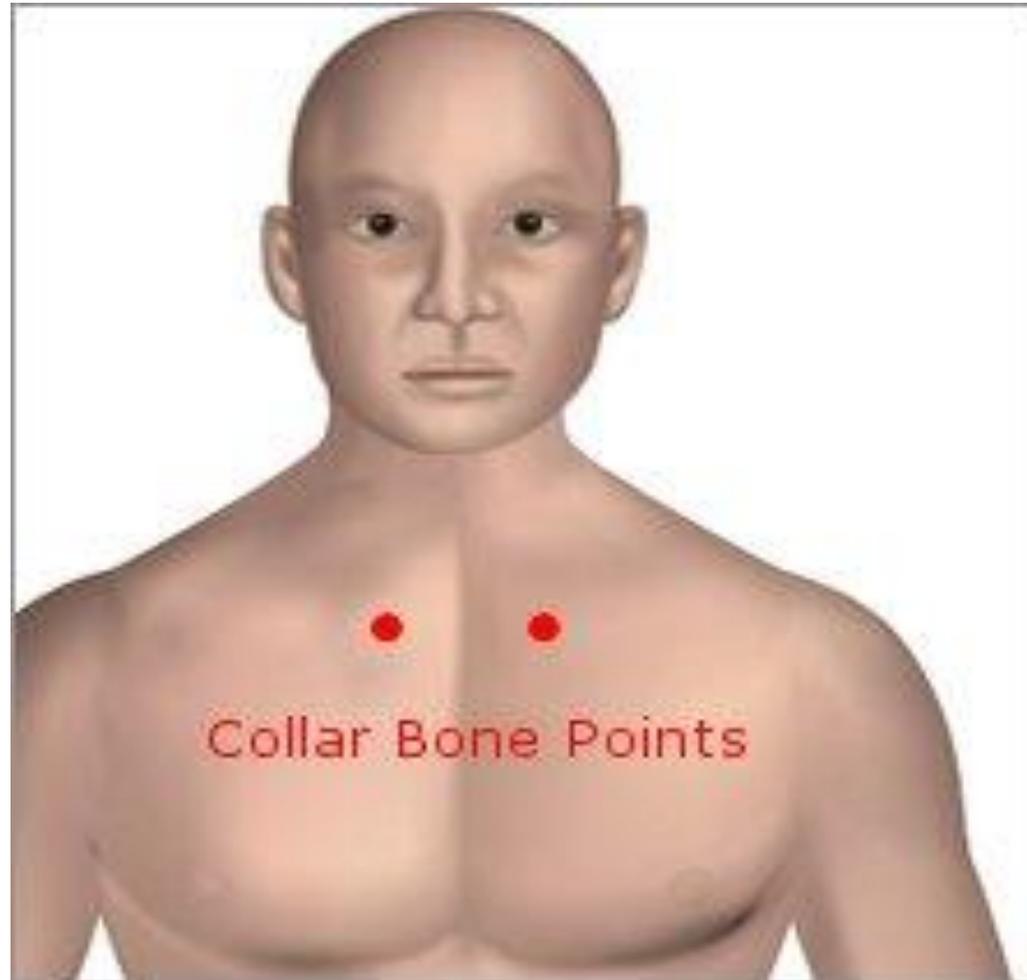
- Usar EB lenta para melhorar o relaxamento e outras respostas positivas.
- Assim que o cliente tiver relaxado ou eliciado respostas positivas, solicitar que atribua um nome para o estado ou para a resposta eliciada. Este nome funcionará como um “nome-chave” para induzir as mesmas respostas. O nome pode ser de um lugar, um estado interno, de figuras sagradas ou de pessoas suportivas.
- Reforce o “nome-chave” com EB vagarosas e curtas.

## 2. Tapping no ponto do Mar da Tranquilidade

- Ajuda a acalmar e aliviar a ansiedade, depressão, histeria e outros distúrbios emocionais.



### 3. Tapping no ponto da clavícula



#### **4. Imaginação guiada**

- Banho de cachoeira e contato com os 4 elementos: terra, água, ar e fogo
- Exercício Salvando-se do Naufrágio (Inspirado na filosofia da Kabbalah)

#### **5. Música e sons**

- Cliente escolhe a música e depois faz-se a instalação do estado alcançado.

#### **6. Sabor e aroma**

- Uso de balas, chicletes (exceto para quem tem compulsão alimentar, diabetes).
- Uso de óleos essenciais, da preferência do cliente.
  - Lavanda: melhora o humor e traz bem-estar.
  - Camomila: calmante natural.
  - Patchouly: promove relaxamento, melhora o humor e revigora a mente.
  - Lemongrass: favorece a concentração e auxilia na redução dos sintomas da ansiedade.

#### **7. Princípios Espirituais**

- Conectar-se a valores de espiritualidade, religiosos, orações, figuras devocionais, etc. Sempre que possível, é recomendável fazer instalação do estado alcançado.

# Outras técnicas de R. E. em Psicologia Energética

- TFT
- TAPAS
- EFT

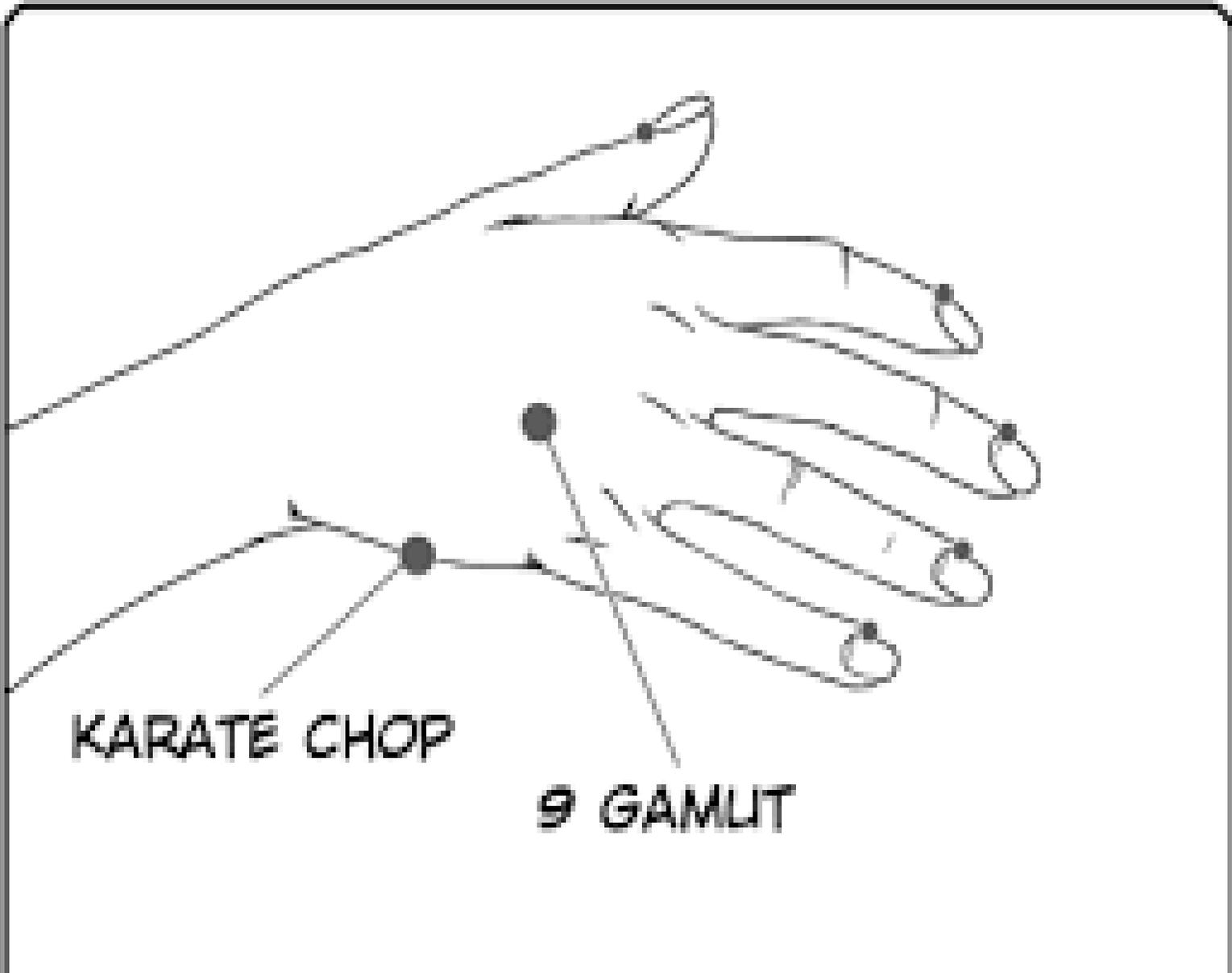
# EFT

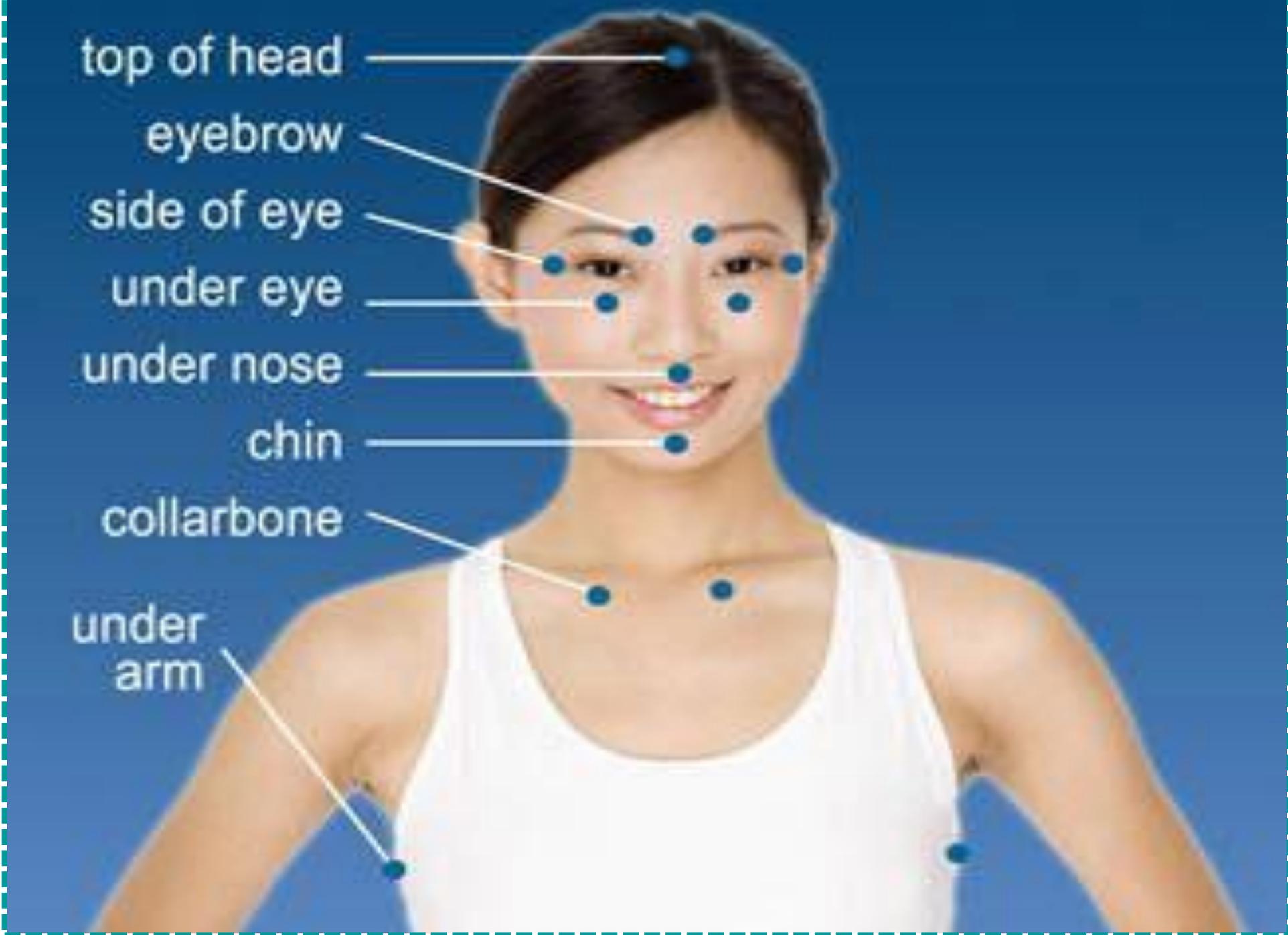
- EFT é uma técnica de desbloqueio energético de meridianos, por meio de estimulação de determinados pontos, visando a resolução de problemas emocionais e fisiológicos.
- É conhecida também como “acupuntura emocional” ou “acupuntura sem agulhas”.

# Conceito

- **Evento:** É a situação que vai ser trabalhada, o que está causando desconforto físico ou emocional.
- **Aspecto:** É uma das partes do *evento*. Cada problema quase sempre é composto de muitas partes ou aspectos.
- **Detalhes:** São especificidades dos aspectos. São pontos bem específicos de cada *aspecto do evento*.

# Os Pontos





top of head

eyebrow

side of eye

under eye

under nose

chin

collarbone

under  
arm

## Mecanismo de ação

- O cérebro armazena os eventos perturbadores em uma rede de memória que isola o evento e impede que ele se conecte com informações mais úteis e adaptativas. O trabalho com EFT, da mesma forma como o EMDR, estimula essa conexão. Com a técnica memórias perturbadoras se conectam com outras de conteúdo adaptativo (redes de memórias adaptativas).

## Mecanismo de ação

- O cérebro armazena os eventos perturbadores em uma rede de memória que isola o evento e impede que ele se conecte com informações mais úteis e adaptativas. O trabalho com EFT (da mesma forma como o EMDR) estimula a conexão saudável, permitindo que memórias perturbadoras se conectam com outras de conteúdo mais adaptativo (redes de memórias adaptativas).

# Aplicação

A aplicação do EFT tem cinco passos:

- 1º) **Identificação** – identificar o problema, sendo bem específico.
- 2º) **Avaliação** – mensurar a intensidade do problema. (Escala SUDS)
- 3º) **Preparação** – usar a Frase de Preparação, batendo no Ponto do Caratê.
- 4º) **Sequência** – usar a Frase Lembrete, batendo nos pontos da sequência.
- 5º) **Avaliação** – mensurar a intensidade do problema.

# Preparação

- Faça a preparação para a sequência da técnica, repetindo a Frase de Preparação por cerca de 30 segundos, com ênfase, enquanto bate no “Ponto de Caratê”.

## **Frase de Preparação:**

- “Apesar (deste problema), eu me aceito profunda e completamente.”

# Sequência

- **Faça a sequência da técnica:**

- Bata de 5 a 7 vezes em cada um dos 8 pontos abaixo (ao ritmo de 2 golpes por segundo), repetindo a Frase Lembrete a cada ponto.

- PTC, PIS, PLO, PAO, PAN, PAB, POC, PEA

*Frase Lembrete:*  
***“Este problema.”***

Avaliação

# Pesquisas

## **Pare e escute: pesquisa mostra que o canto dos pássaros pode reduzir a ansiedade e a paranoia**

[https://portugues.medscape.com/verartigo/6508817?src=WNL\\_ptmdpls\\_221109\\_mscpedit\\_psych&uac=397789BX&impID=4847368&faf=1#vp\\_1](https://portugues.medscape.com/verartigo/6508817?src=WNL_ptmdpls_221109_mscpedit_psych&uac=397789BX&impID=4847368&faf=1#vp_1)

## **Exposição a 'espaços azuis' está relacionada a melhor saúde mental**

[https://portugues.medscape.com/verartigo/6508744?src=WNL\\_ptmdpls\\_221026\\_mscpedit\\_psych&uac=397789BX&impID=4792011&faf=1](https://portugues.medscape.com/verartigo/6508744?src=WNL_ptmdpls_221026_mscpedit_psych&uac=397789BX&impID=4792011&faf=1)

A exposição a “espaços azuis” (como praias, rios e lagos) durante a infância pode trazer benefícios significativos e duradouros para o bem-estar ao longo da vida, de acordo com um novo estudo publicado no periódico *Journal of Environmental Psychology*.