



---

## Protocolo de EMDR para a Dor

Atualização automática a cada 5 minutos

---

Protocolo de EMDR para a Dor  
(Mark Grant, MA, Austrália)

### **Introdução:**

Antes de começar o reprocessamento, explique a dor nos termos do modelo de processamento da informação. Por exemplo:

“A dor pode acontecer por inúmeras razões; normalmente é sinal de que alguma coisa não está bem. Entretanto, às vezes a dor pode persistir além do que se considera funcional. A longo prazo, a dor pode ocasionar mudanças no sistema nervoso que podem passar a manter a dor. De alguma forma, a dor continua porque “ficou bloqueada” no sistema nervoso. O EMDR é um meio de estimular o sistema nervoso com o objetivo de ajudar na mudança das respostas à dor.

Não podemos prever de que forma o sistema nervoso responderá à estimulação com EMDR. Por isso, experimente a técnica e mantenha a mente aberta, apenas observando, da melhor forma possível, as sensações que a dor traz. Inicialmente, pode parecer que nada está mudando quanto à intensidade da dor, ou pode parecer que está aumentando. Isso indica, justamente, que está ocorrendo uma modificação na resposta de dor em decorrência à estimulação. Entretanto, se a dor se tornar forte demais, levante a sua mão direita assim (sinal de parar). Lembre-se que seu sistema nervoso sabe o que faz, ou seja, não tente fazer nada acontecer; somente observe suas reações e deixe acontecer aquilo que tem que acontecer.

Basicamente, o que vamos a fazer é verificar o que você está experimentando. Preciso que você



## Protocolo de EMDR para a Dor

Atualização automática a cada 5 minutos

que tiver que acontecer.”

(Metáfora extra - opcional: "por enquanto, gostaria que você entrasse em contato com sua dor, observasse tudo sobre ela; imaginasse que você é um pesquisador que a está analisando.")

["Qual é a dor que quer trabalhar hoje?"]

Alvo da dor para o protocolo de EMDR:

["Pode descrever a dor que sente agora?"]

(Descrições vagas como, por exemplo, uma dor surda, em geral não são adequadas como alvo para o reprocessamento. Sugira termos descritivos como tamanho, forma, temperatura, que ajudem o paciente a desenvolver uma exposição cognitiva que represente a sua dor. Evite usar imaginação criativa e sugestionar. O material deve ser significativo para o paciente. ) Pode-se pedir ao paciente que faça um desenho de sua dor.

**Crença negativa:** ["Quando percebe que está com a dor, que palavras usaria para descrever o que pensa a seu respeito?" O que isso significa para si?"]

=

**Crença positiva:** ["O que gostaria de poder dizer sobre si mesmo quando pensa na dor?"]

=

(Uma crença positiva é desejável, mas não é essencial, uma vez que pode ser gerada durante o reprocessamento).

**Validade da crença (VOC):** ["Quando pensa nessa dor, e considerando uma escala de 1 a



---

## Protocolo de EMDR para a Dor

Atualização automática a cada 5 minutos

---

Totalmente verdadeiro

**Emoções:** ["Existe alguma emoção/sentimento que acompanhe essa dor?"]

**(SUDS):** ["Em uma escala de 0 a 10, onde 0 indica ausência de dor e 10, o máximo de dor ou incómodo que possa imaginar, qual a intensidade dessa dor agora?"]

Nenhuma perturbação 0 1 2 3  
4 5 6 7 8 9 10 Máxima  
perturbação

**Localização:** ["Em que parte do corpo sente a dor?"]

### **Dessensibilização: Fase 4**

["Agora, quero que preste atenção na dor, do jeito que a descreveu para mim, e, ao mesmo tempo, acompanhe meus dedos (ou os movimentos bilaterais) e deixe acontecer o que tiver que acontecer. Apenas observe."]

["O que percebe agora?"]

Se o paciente manifestar mudanças, peça-lhe que descreva os detalhes e re-estimele usando o novo conteúdo como alvo. Respostas como "está um pouco melhor" são adequadas, mas é preciso pedir mais detalhes para obter alvos mais concretos. Pergunte, por exemplo, "está melhor, como?"

Quando o paciente apresenta uma resposta mais concreta, como "está mais fraca" ou "está menor", temos um alvo mais definido com que seguir processando.

Diga ao paciente que se concentre nisso e continue com os movimentos.

## Protocolo de EMDR para a Dor

Atualização automática a cada 5 minutos

sentir; como descreveu no início.”] (a resposta vaga poderia representar um bloqueio).

O SUDS deve baixar até um nível adequado para o paciente antes de passar para a instalação. Um nível aceitável poderia ser qualquer coisa entre 0 e 4 ou 5.

### **Instalação Fase 5:** "Visualização antídoto"

A. Quando o paciente manifestar mudanças na dor ou na maneira de perceber a dor, peça-lhe que *construa um recurso com a mudança*. Por exemplo: “Então, o que ficou no lugar da dor? O que tem agora no lugar onde estava a dor?”

Às vezes, quando a dor não muda sozinha, pode ser necessário sugerir ao paciente que pense em alguma coisa que poderia remover a dor ou torná-la mais suportável. “Não se preocupe se a solução é realista ou não, deixe sua imaginação voar livremente.”

Uma vez obtida uma descrição mais clara, como “mais branda, mais leve, menor, etc.”, fazer mais movimentos. Se a mudança continuar, depois de algumas estimulações, pergunte: “E agora como está? Agora, o que isso lhe faz lembrar?”

B. *Associe uma palavra à metáfora* e instale. Por exemplo: “Tem alguma palavra que represente o que sente quando pensa nessa imagem?”

Prossiga com a estimulação até que se obtenha um efeito regular.

**Crença positiva:** [“Quando pensa na dor, agora, o quanto é que aquelas palavras (repetir a CP) parecem verdadeiras? Use a escala de 1 a 7, onde 1 é totalmente falso e 7, totalmente verdadeiro.”]

---

## Protocolo de EMDR para a Dor

Atualização automática a cada 5 minutos

---

Outro passo no desenvolvimento de um bom controle da dor com o EMDR é pedir ao paciente que imagine a lesão que causa a dor e desenvolva visualizações para “curá-la”. O paciente não precisa estar sentindo dor para colocar em prática este processamento.

i) Criar um alvo solicitando ao paciente que visualize a lesão que está causando a dor. Por exemplo: “Na sua opinião, que formato tem isso que lhe faz mal e causa dor?” Encorajar o paciente a que deixe correr livre sua imaginação, sem censuras. Se o paciente tiver dificuldade para descrever a situação verbalmente, pode-se pedir que faça um desenho “da lesão que está causando a dor”.

ii) Efetuar um pequeno número de estimulações bilaterais utilizando como alvo a descrição ou o desenho. Pedir ao paciente que “se concentre nisso”. A imagem ou descrição se tornará mais clara ou, talvez, muda.

iii) Depois, pedir ao paciente que “imagine o que falta para curar a lesão que lhe está causando dor”. Aqui estamos procurando conteúdo inconsciente, alguma coisa como “uma esponja úmida” ou “um esguicho de água morna”. Uma resposta do tipo “uma cirurgia” não é válida, pois deve ser algo que o paciente possa fazer com seus próprios recursos internos.

iv) “Instalar” a visualização curadora pedindo ao paciente que “se concentre nela” enquanto se efetua a estimulação bilateral. Depois de algumas séries, para fortalecê-la, pode-se lhe pedir, também, que pense em uma palavra que simbolize a imagem de cura e realizar mais algumas poucas séries. Quando considerar apropriado, o paciente pode repetir



Publicada através do Google Docs

[Denuncie o abuso](#)

[Saiba mais](#)

---

Protocolo de EMDR para a Dor

Atualização automática a cada 5 minutos

---