FICHA DE TRABALHO DE AVALIAÇÃO E REPROCESSAMENTO
Espaço da Mente

FASE 1 – História Clínica

Queixa Atual:

"Qual tema devemos trabalhar hoje?"

Exemplo recente da queixa atual**:**

"Qual experiência recente representa esse problema?"

Experiências Passadas:

Questionamento Direto A) "Quando traz essa situação perturbadora recente à mente, qual a primeira vez que se lembra de se sentir ou pensar de modo parecido no passado?

Algum evento anterior a este?" SE vier lembrança de INFÂNCIA, pode parar por aqui, mas

SE paciente somente relatar eventos de VIDA ADULTA ou de ADOLESCÊNCIA, então:

Flutuar ao *passado (Quando CN estiver clara)*: *B*) "Feche os olhos, concentre-se nesses **PENSAMENTOS NEGATIVOS;** traga a imagem ligada a eles à mente; veja onde sente isso **em seu corpo**; deixe sua mente flutuar para o passado... sua infância... e veja o que surge... Identifique a primeira vez em que pensou coisas parecidas".

ou

Escaneamento afetivo (Quando CN NÃO estiver clara: **C**) "Concentre-se na imagem perturbadora ou nas **EMOÇÕES** e **SENSAÇÕES FÍSICAS** que sente agora; feche os olhos e permita-se voltar à infância... Identifique a primeira vez em que lembra ter se sentido assim"

Depois de cada associação: "Enquanto se concentra nessa experiência, observe o que mais vem à mente*…"*_____

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

Experiências	**Idade**
_____	_____
_____	_____
_____	_____

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

_____

Projeção para o futuro: "Como gostaria de ser capaz de lidar com essas situações (disparadores no presente) no futuro?"

_____

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

Memória-chave Pior memória Outras experiências passadas

FASE 2 – Preparação

"Quando um trauma ocorre, parece que fica bloqueado no sistema nervoso, junto com a imagem original do que causou o trauma, bem como as emoções e pensamentos negativos. Esse conteúdo pode combinar realidade e fantasia, além de imagens que simbolizam o evento real ou o sentimento que temos em relação a ele. Os estímulos bilaterais que utilizamos na terapia EMDR parecem desbloquear o sistema nervoso e permitem ao cérebro reprocessar a experiência. Isso também acontece durante o sono REM (período de movimentos oculares rápidos do sono). Os estímulos bilaterais ajudam a processar o material não consciente. É importante lembrar que seu cérebro é que realiza a cura e você é quem controla o processo"

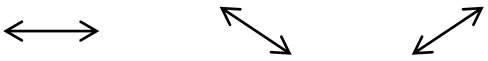
SINAL DE PARE: "Se a qualquer momento quiser parar, basta fazer este sinal" (levantar a mão).

METÁFORA: "De vez em quando, uma metáfora ajuda a criar uma sensação de distância entre nós e a experiência dolorosa. Por exemplo, pode imaginar que viaja de trem ou de ônibus e, pela janela, observa as lembranças, os pensamentos, as imagens, os sentimentos, as emoções e as sensações corporais como se fossem a paisagem que passa; você apenas observa – não está lá! Ou pode imaginar que assiste à experiência como se fosse um filme na tela de um cinema ou de uma televisão. Qual metáfora quer que eu utilize, se for preciso?"

Não usar estimulação bilateral para instalar a metáfora.

- Postura física – barcos que se cruzam "Posso aproximar a cadeira?"

- Teste dos movimentos bilaterais – (retirar óculos, terapeuta fora do campo visual, demonstrar movimentos horizontal e diagonais. Terapeuta demonstra também EBL auditivo e os toques - movimento tátil na palma das mãos, nos joelhos (com ou sem almofadas).



AUDITIVO TÁTIL

Criação e Instalação de um Lugar Seguro/ Calmo

Imagem

"Pense em uma experiência que já teve, em um lugar onde esteve, ou imagine estar em um lugar onde se sinta calmo, seguro (pausa). Talvez você se veja em uma praia, nas montanhas ou fazendo uma atividade que aprecia (pausa). Qual imagem representa o seu lugar? Descreva o que vê."

Emoções e Sensações

"À medida em que pensa nessa experiência, observe o que você vê, ouve e sente (pausa). Quais emoções experimenta? Que sensações sente em seu corpo?"

Intensificação

"Concentre-se em seu lugar seguro / calmo – observe o que vê, escuta e sente. Diga-me o que mais observa, o que sente" (esperar relato)

Movimentos Oculares

"Volte a visualizar esse lugar (pausa). Concentre-se em onde sente as sensações agradáveis em seu corpo e permita-se apreciá-las (pausa). Concentre-se nessas sensações e siga meus dedos (4-6 EBL lentos). O que percebe agora? "

Se positivo: "Concentre-se nisso. (4-6 EBL lentos) O que percebe agora? "

Se negativo: Redirecione a atenção para longe da imagem, deixando de lado quaisquer partes negativas e volte ao positivo, se possível. Se conseguir, diga: "Concentre-se nisso" (EBL). "O que acontece agora?"

Se não der certo, pode recomeçar o exercício com OUTRO lugar calmo. Certifique-se de que não há associações com pessoas, ou mude o foco para um exercício de atenção plena ou de respiração.

Palavra-Chave

"Existe uma palavra ou frase que represente seu lugar seguro / calmo? Pense neste lugar e observe os sentimentos e sensações positivas que você tem quando pensa nessa palavra. Concentre-se nessas sensações e na palavra positiva (REPETIR a Palavra) e siga meus dedos (4-6 EBL lentos) (Pausa). "O que percebe agora?" (Pausa para resposta).

Se positivo: "Concentre-se nisso. (4-6 EBL lentos) O que percebe agora?"

Auto aplicado

"Agora pense ou diga sua Palavra Positiva e observe como se sente."

Aplicado com Perturbação

(1) "Agora imagine um aborrecimento pouco importante (SUD 1-2) e observe como se sente.

(2) Traga a Palavra Positiva à mente. Observe quaisquer mudanças na experiência. O que percebe?"

Auto aplicado com Perturbação

"Agora imagine este ou outro incidente levemente perturbador (SUD 2-3). Observe como se sente. Pense na Palavra Positiva. Observe quaisquer mudanças em seu corpo quando você focaliza a Palavra Positiva"

PRATIQUE E AMPLIFIQUE DIARIAMENTE

Averiguar com o cliente se ainda há pergunta, dúvida ou receio antes de seguir adiante com a Terapia EMDR.

Siga para a FASE 3: AVALIAÇÃO. Pode ser em outra sessão, se o tempo estiver reduzido.

FASE 3 - Avaliação:

Memória-Alvo: "Podemos começar a trabalhar a memória escolhida?"

Imagem:"Que imagem representa a pior parte da memória, quando pensa nela agora?
_____

SE não houver imagem: "Tudo bem, mas quando pensa na experiência, qual a pior parte dela? O que acontece?" Algum som, cheiro, sensação física?_____

Cognição Negativa (CN): "Quando pensa na imagem do PASSADO, que palavras acompanham melhor o que pensa de negativo sobre você AGORA? Sou_____

Cognição Positiva (CP): "Quando pensa nessa imagem do PASSADO, o que preferiria acreditar sobre si mesmo AGORA, em vez disso? Sou_____

Validade da Cognição (VOC): "Quando pensa nessa imagem do PASSADO, quão verdadeiras as palavras (REPETIR a CP) parecem para você AGORA, em uma escala de 1–7, em que 1 você sente essas palavras como completamente falsas e 7 elas parecem ser completamente verdadeiras?"

1 2 3 4 5 6 7
Completamente falsas Completamente verdadeiras

Emoções/Sentimentos:

"Quando pensa na imagem dessa lembrança do PASSADO e nas palavras negativas (REPETIR 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 e 10 a mais alta perturbação que possa imaginar, quanta perturbação sente agora?"

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
zero de perturbação perturbação mais alta

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

"Agora vamos apenas conferir o que você observa. Às vezes, as coisas podem mudar. Pode ser que as imagens mudem, as lembranças, as emoções, os pensamentos e as sensações físicas, mas às vezes parece nada acontece. É diferente para cada pessoa. Quando eu perguntar, só me diga o que percebe, sem se preocupar se deveria ser deste ou de outro jeito. Apenas deixe acontecer o que tiver que acontecer. A qualquer momento você pode usar o Sinal de Pare, em caso de necessidade.
Alguma dúvida?
Então, vou repetir o que você me disse acima e você começa prestando atenção nisso. Em seguida, basta observar o que acontece."

FASE 4 – Dessensibilização:

Fique atento às associações, à medida que emergem sobre aspectos da memória ou sobre outras lembranças:

Frase Integradora: "Agora pense na imagem perturbadora, nas palavras negativas (REPITA a CN), observe onde sente isso no corpo e siga o movimento dos meus dedos".

Reprocessamento: Após cada série de EBLs diga:

"Inspire (pausa) solte (pausa para reação). O que observa agora? (ou) O que aparece? (ou) O que surge? (ou) E agora? (pausa para breve relato). Podemos continuar?"

Anotar principalmente:
Memórias antigas (possíveis eventos chave):
_____
_____
Cognições Positivas espontâneas: _____

Quando paciente
(1) **NÃO** relata **Mudanças** ou
(2) **2 Respostas Positivas seguidas**
(3) fala algo que não tem nada a ver – compra no mercado depois da sessão

B. Verifique o SUD: "Se volta à memória perturbadora, em uma escala de 0 a 10, em que 0 não incomoda e 10 é a perturbação máxima, o quanto incomoda agora?"

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
zero de perturbação perturbação mais alta

Se SUD for acima de 2, diga: "Podemos continuar?" (Séries de EBL)
Se SUD for 1 ou 2, pergunte: "Onde você sente isso em seu corpo? Apenas observe" (Séries de EBL) ou
Se SUD for 1: "O que falta para se chegar a zero?"
Se SUD for alto depois de muitas séries: "O que significa esse número?"

Se SUD não chega a zero, voltar ao passado na busca por **crença bloqueadora** ou **memória alimentadora**. Reprocessá-las com séries adicionais de EBL rápidos.

Prosseguir até SUD = Zero ou equivalente ecológico.

FASE 5 – Instalação:

1. "As palavras (REPITA CP da Fase 3) ainda são adequadas, ou há outra afirmação positiva que se ajuste ainda melhor a como você se enxerga agora?": Sou_____

2. Conferindo o VOC: "Pense sobre a memória do PASSADO e as palavras (REPITA a CP escolhida). De 1 (completamente falsas) a 7 (completamente verdadeiras), o quão verdadeiras elas parecem para você AGORA?"

1 2 3 4 5 6 7
completamente falso completamente verdadeiro

3. Concentre-se na memória e nas Palavras Positivas ao mesmo tempo" (Aplique EBL rápidos – mesma velocidade de Fase 4).

Continue com séries de EBL rápidos até VOC não aumentar mais.

Se o paciente relatar VOC 6 ou menor, verifique a adequação da CP e procure por **crença bloqueadora** ou **memória alimentadora** (voltando ao passado) e reprocessar com séries adicionais de EBL rápidos.

Quando VOC = 7 (ou ecológico), siga para Fase 6: Escaneamento Corporal.

FASE 6 – Escaneamento Corporal:

"Feche os olhos e mantenha a memória do passado em mente e as palavras (REPITA a CP selecionada). Em seguida escaneie seu corpo da cabeça aos pés. Diga-me se houver alguma reação física."

Se houver sensação de desconforto, faça o EBL de reprocessamento (rápido) até que ela se reduza.
Se a sensação for agradável, faça EBL lentos para reforçar.

FASE 7 – Fechamento:

Sessão Incompleta: material trazido pelo paciente não foi totalmente processado SUD > 0, o 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 importante 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?"
2. Ofereça exercício de contenção: "Que tal fazermos um exercício de relaxamento ou de contenção antes de terminarmos". (Contêiner, Lugar Seguro, Feixe de Luz etc.)
3. Leia :

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 Lugar 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)

Geral: Conte-me o que observou de diferente em sua vida desde a última sessão; Quais mudanças notou em sua reação à questão que temos trabalhado? Algum *insight* novo? Algum sonho? Você tem notado qualquer mudança em seu comportamento, sua

atitude sobre a questão ou em seus sentimentos? Você tem consciência de alguma mudança nos sintomas?"

Alvo (Memória Específica): DICESASI

(Disparador): Desde a última sessão, houve algo que ativou a queixa que trabalhamos?

(Imagem) "Quando você traz à mente a foto da memória (alvo) que focalizamos durante a última sessão, o que observa agora?"

(Pensamentos) "O que mudou ou está diferente em relação à experiência quando pensa nela?" Na última sessão você falou pensar (CN) sobre si mesmo. E agora? Você também disse que gostaria de pensar (CP) sobre si mesma. E agora?

(Emoção) "Quando pensa na experiência, em uma escala de 0 a 10, o quão perturbadora ela é para você agora?"

(Sensação Física): "Onde percebe esse desconforto em seu corpo?"

(Ações): "Como agiu nesta semana? Mais agitação? Mais quieto?"

(Saúde): " Como foi a saúde nesta semana? Sono, alimentação, exercícios?"

(Interpessoal): "Como ficou em relação às pessoas? Mais expansivo? Mais introspectivos?

Se há perturbação (SUD residual), pode-se iniciar nova ficha de trabalho Fase 3

Depois de Processadas as Memórias Traumáticas do Passado: Avaliação dos Disparadores no Presente

"Em relação a sua queixa inicial (depois que reprocessamos/ trabalhamos essas lembranças do passado), há ainda algo no presente que dispara essas memórias?"

Se afirmativo, montar o ICES em ficha de trabalho e reprocessar os disparadores!

Depois de Processados os Disparadores no Presente: Etapas para a Instalação de Projeção Para o Futuro

Introdução:
"Nós temos trabalhado com experiências passadas relacionadas ao seu problema, assim como com situações disparadoras no presente. Eu gostaria de sugerir que agora trabalhássemos como você pode reagir no futuro em situações iguais ou semelhantes".

Identificando resultados desejados – Etapas:

Etapa 1: Identifique a situação no futuro (semelhante à experiência recente/disparador no presente anteriormente identificados) na qual será necessária uma reação mais adaptativa. Discuta a questão com o paciente para garantir que ele possua as habilidades necessárias à instalação da Projeção para o Futuro. Identifique a Cognição Positiva (CP) desejada e um Sentimento Positivo associado (Calma, Confiança, Paz).

Etapa 2: Peça ao paciente para imaginar a **cena/imagem** de conseguir lidar com a questão de forma apropriada no futuro, mantendo em mente a Cognição Positiva (CP) e o Sentimento Positivo relacionado à Crença Positiva.

"Eu gostaria que você se imaginasse lidando de forma efetiva com uma situação semelhante no futuro. Com as palavras positivas (REPETIR CP) e o sentimento de (REPETIR), imagine-se entrando na cena. Observe como você lida com a situação, o que pensa, sente e experiencia em seu corpo."
Depois de um intervalo suficiente, pergunte: "O que você observa?"

- Se a reação do paciente for **POSITIVA**: Focalize a cena e reforce com EBL (uma ou duas séries) e depois instale a Cognição Positiva (CP) até VOC 7 (ou apropriado às condições do paciente no momento).

- Se a reação do paciente for **NEUTRA ou incerta**: Peça esclarecimentos (pode ser falta de habilidades ou experiência; bem como a necessidade de um planejamento). Elabore juntamente com o paciente uma reação desejada. **Trabalhe a cena como explicitado acima.**

- Se a reação for **NEGATIVA**: Identifique quaisquer dificuldades, resolva o problema e produza uma resposta ou reação desejada. **Trabalhe a cena como explicitado acima.**

ETAPA 3: Peça ao paciente para passar um filme dessa sequência na mente, do início ao fim, no qual ele responde de maneira adaptativa à situação, mantendo em mente a Cognição Positiva.

"Agora eu gostaria que você passasse um filme em sua mente, no qual lida de maneira efetiva com a situação, mantendo em mente as palavras positivas (REPETIR CP) que tem sobre si mesmo."

Acrescente o movimento de EBL (movimentos oculares ou táteis com os olhos fechados), enquanto o paciente passa o filme para fortalecer os pensamentos positivos e processar qualquer perturbação que possa surgir. Se o paciente encontrar obstáculos no caminho, siga os procedimentos acima citados, até que o paciente seja capaz de passar o filme do começo ao fim com uma sensação de confiança e satisfação.

Criando situações desafiadoras

1. Crie vários cenários em que há um resultado imprevisível ou indesejável e elabore uma reação adaptativa para essa situação. **Processe e instale uma CP até VOC 7** (ou de acordo com as condições atuais do paciente). Ofereça exemplos se o paciente não conseguir.
"Eu gostaria que você pensasse em uma situação desafiadora que poderia ocorrer no futuro. O que você acha que poderia ser?"

2. Visualize a situação desafiadora, começando pela cena na qual você lida de maneira adaptativa com a questão (mantendo em mente a CP e o Sentimento Positivo), como na Etapa 2 acima descrita e reforce com EBL, caso a reação do paciente seja positiva. Depois disso, faça a Instalação da CP.

- Se a reação do paciente for **negativa**: Identifique quaisquer dificuldades, faça um balanço da situação e processe conforme a necessidade. Resolva o problema e crie com o paciente a reação desejada. **Trabalhe a cena como mostrado anteriormente e instale a CP.**

3. **Passe o filme usando a EBL para reforçar.** Repita até o grau VOC ser 7 ou outro nível apropriado às condições do paciente e até que haja uma reação completamente adaptativa.