
Eye Movement Desensitization and Reprocessing



Contactos: 218 008 634 - 934 491 686

E-mail: go4clinica@gmail.com

Website: <https://go4-consulting.com/>

Em 1987 a Dra. Francine Shapiro, estudante de pós-graduação em Psicologia, estava a passar por uma fase difícil da sua vida que lhe trazia perturbação. Apercebeu-se que, gradualmente, quando um pensamento perturbador para si vinha à mente, os seus olhos mexiam-se rapidamente e, conseqüentemente, a perturbação começava a desaparecer. Parecia que os movimentos oculares conseguiam fazer com que o pensamento incómodo saísse da sua mente consciente.



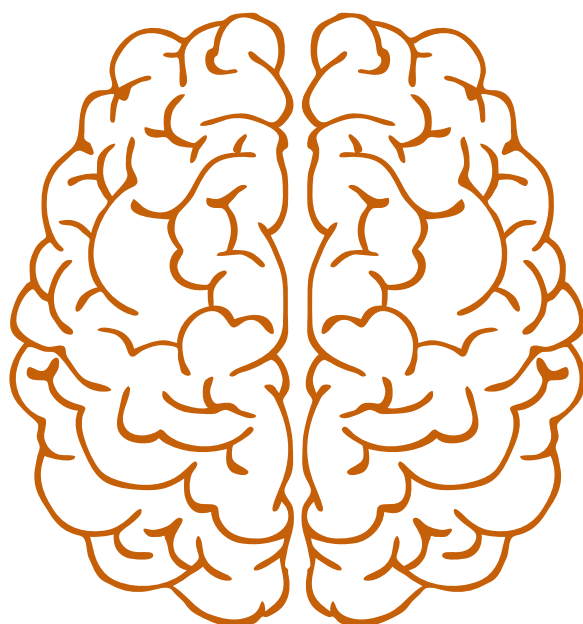
Decidiu começar a investigar... Depois de experimentar com mais de setenta pessoas, confirmou que o processo dessensibilizava os pensamentos perturbadores. Prosseguiu no campo da investigação e aplicação do modelo e chamou-lhe inicialmente EMD, Eye Movement Desensitization. Em 1990, Francine Shapiro fundou uma Associação Profissional Independente, o EMDR Institute e nesse mesmo ano expandiu o conceito do modelo para EMDR - Eye Movement Desensitization and Reprocessing, de forma a incluir o conceito de reprocessamento.

A designação EMDR é reconhecida no mundo inteiro, mas Francine Shapiro afirmou que se tivesse criado o modelo EMDR hoje tê-lo-ia batizado de Terapia de Reprocessamento (TP) ou Processamento Adaptativo de Informação (PAI).



O EMDR é um modelo de intervenção em psicologia clínica e psicoterapia. Este recria o que acontece naturalmente durante o sonho ou o sono na fase REM (Rapid Eye Movement).

Pode ser encarado como uma intervenção de base fisiológica, que ajuda a pessoa a encarar e viver os traumas de uma forma nova e sem os efeitos perturbadores. Estudos recentes têm vindo a demonstrar que esta nova abordagem de psicoterapia tem registado sucesso ao nível clínico e mudanças do funcionamento cerebral.



Cérebro Humano - Hemisfério direito e Hemisfério Esquerdo

Para compreender melhor, é importante entender como o cérebro humano é constituído: temos o hemisfério esquerdo, maioritariamente responsável por atividades racionais e analíticas, e o hemisfério direito, caracterizado maioritariamente pelas suas atividades sensoriais e emocionais. Desta forma, cada hemisfério processa a informação de forma diferente.

O EMDR permite a redução de atividade neurológica do hemisfério direito e a ativação do sistema nervoso autónomo/parassimpático (este último é responsável por reações de relaxamento corporal e sentimentos de tranquilização).



A focalização de elementos da memória traumática e a estimulação bilateral promovem o "diálogo" entre os hemisférios cerebrais e o "reprocessamento do trauma". Em pouco tempo, o indivíduo tem a sensação de maior distanciamento da perturbação. Tanto eventos traumáticos de grande dimensão, bem como acontecimentos relativamente menores da infância, tal como um problema com um amigo ou ser criticado continuamente pelos pais, podem constituir a base de reações disfuncionais no momento presente.



Processamento Adaptativo de Informação

Um dos pilares do EMDR assenta no Processamento Adaptativo de Informação (PAI), que conceptualiza o ser humano, nomeadamente as nossas mentes, com a capacidade natural de processar os acontecimentos, de forma saudável e adaptativa.

Porém, determinado evento/situação/experiência, encarado por esse indivíduo como traumático, pode sobrecarregar esse processo inato do cérebro e comprometê-lo. Assim sendo, memórias perturbadoras anteriores, quando processadas inadequadamente e armazenadas de modo não-adaptativo, levam a um distúrbio no sistema PAI, pois a informação relativa a esse evento é apreendida de forma distorcida e disfuncional.



Modelo PAI

Processamento Adaptativo de Informação

As memórias são armazenadas por associação e formam redes que vinculam presente ao passado

Interpreta fenómeno clínico

Prediz os resultados de êxito/resolução

Guia a prática clínica

Metodologia

**Baseada na Memória;
Foca o
reprocessamento**

**Integrativa,
protocolo de 3
etapas: passado,
presente e futuro**

**Abordagem de
tratamento de 8
Fases**

**Procedimentos
padronizados
guiados pelo PAI**

**Maiores efeitos de
tratamento quando a
fidelidade ao protocolo
e procedimentos são
observados**

Componentes das Redes de Memória

Informação sensorial
(imagens, sons, cheiros, sabores)

Pensamentos/
Crenças sobre...

Emoções

Sensações corporais -
interocepção



Modelo PAI

- Redes de memória são a base da patologia e da saúde.
- Sistema físico de processamento de informação direcionado para a saúde.

Quando uma experiência é **processada com êxito**



É **armazenada adaptativamente**, integrando-se com outras experiências similares do Self e na relação com os outros.



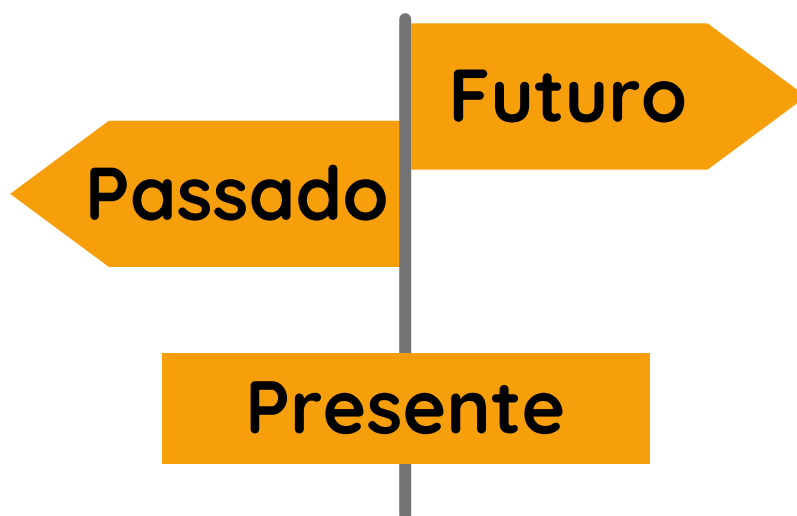
Através do EMDR, é possível reprocessar a memória-alvo, ativando-se, assim, um processo associativo que permite o estabelecimento de ligações relevantes e adaptáveis. Este modelo, com a utilização de estimulação bilateral (com o movimento dos olhos, auditiva e/ou tátil), permite a comunicação entre os dois hemisférios e a atribuição de um novo significado àquela memória e/ou uma dessensibilização das emoções e sensações negativas que esta originava em si mesmo. Consequentemente, quando o reprocessamento é eficaz, essas memórias são neutralizadas.



Modelo PAI

O passado é presente

- Semelhanças entre o presente e experiências negativas no passado, disparam uma reação no presente como se fossem a mesma coisa ou, dito de outra forma, **gato escaldado de água fria tem medo.**
- O reprocessamento ativa um processo associativo que permite o estabelecimento de conexões relevantes.



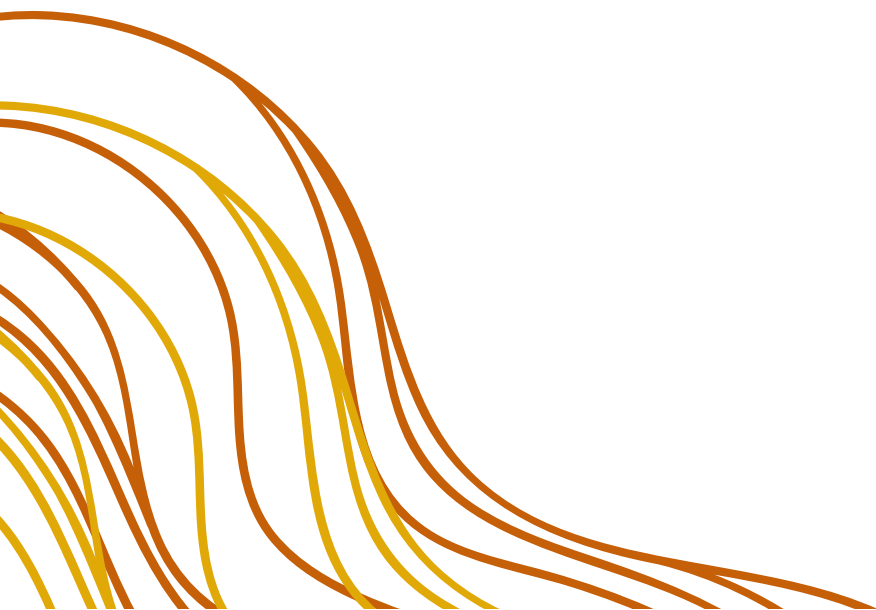
Modelo PAI

- Quando o reproprocessamento é bem-sucedido, memórias previamente perturbadoras passam a estar inativas e são integradas.
- O que é útil fica armazenado, disponível para experiências futuras; o que não for adaptativo é descartado.



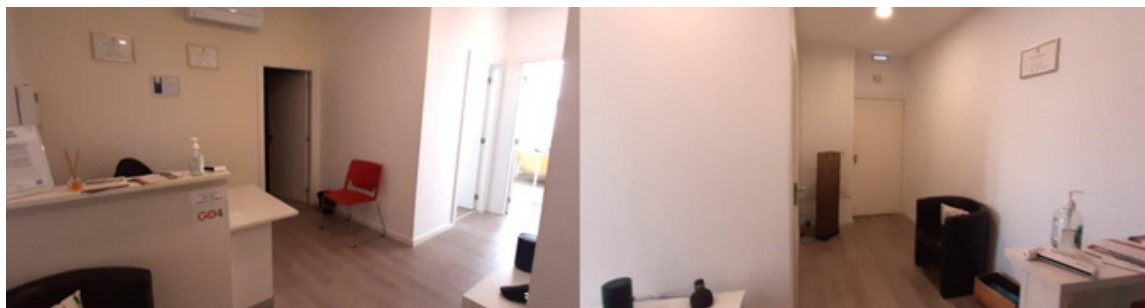
A participação em formações em EMDR é limitada a profissionais licenciados na área da saúde mental, psicólogos clínicos e psiquiatras, cujas qualificações são reconhecidas no país em que residem.

Inicialmente, o EMDR foi utilizado para tratar traumas emocionais e as sequelas provocadas por Perturbação de Stress Pós-Traumático (PSPT). Desde então, as possibilidades de intervenção têm-se ampliado. Além de sintomas resultantes de ansiedade generalizada, fobias, perturbação de pânico, depressões, resultados promissores têm sido obtidos no tratamento de doenças psicossomáticas bem como no aprimoramento de desempenho futuro.



Ser terapeuta EMDR requer conhecimentos especializados sobre a neurobiologia do trauma, assim como a capacidade de estabelecer uma relação terapêutica assente na confiança e respeito pelos limites do cliente. Durante as sessões, o indivíduo traz à sua memória imagens, frases e até mesmo sensações corporais que foram associadas ao evento que está a ser trabalhado, permitindo-se sentir, exteriorizar e partilhar o que está a experienciar, dentro daquele espaço seguro.







Dra. Micaela Ramos

**Fundadora e Diretora Geral da GO4
Supervisora e Psicoterapeuta**

- Membro Efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses, Cédula nº 6864 - Especialidade em Psicologia Clínica e da Saúde.
- Especialidade Avançada em Psicoterapia.
- Fundadora e Diretora Geral da GO4 Consulting, desde Maio de 2008.
- Trainer/Formadora EMDR pelo EMDR Europe, desde Dezembro de 2019.
- Supervisora certificada de EMDR pelo EMDR Europe e pela AEMDRP, desde Novembro de 2013.
- Terapeuta certificada de EMDR pelo EMDR Europe e pela AEMDRP, desde Novembro de 2012.
- Prática privada de psicologia clínica a crianças, jovens e adultos - individual, casal e grupos.
- Acompanhamento terapêutico em todas as áreas de intervenção.



Dra. Natacha Moreira

Psicóloga Clínica
Terapeuta EMDR

- Membro Efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses, Cédula Profissional nº 24408.
- Terapeuta EMDR certificada e associada da Associação EMDR Portugal nº 296.
- Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde - Psicologia Clínica Sistémica.
- Curso “Intervenção Psicológica em Situações de Catástrofe”, pela OPP.
- Formação em Terapia EMDR - Nível 1 e Nível 2, pela Clínica GO4.
- Curso “Intervenção Cognitivo-Narrativa no Luto e no Trauma”, pelo CPTL.
- Especialização Avançada Pós-Universitária em Psicoterapias Cognitivo- Comportamentais, pelo Instituto Português de Psicologia e Outras Ciências (INSPSIC).



Dra. Carolina Guedes

**Psicóloga Clínica
Terapeuta EMDR**

- Mestrado em Psicologia Clínica pelo Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA).
- Membro efetivo na Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) com cédula nº 12173.
- Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde (OPP).
- Especialista em Psicologia Comunitária (OPP).
- Formação em Terapia EMDR Níveis 1 e 2, certificada pela Associação Portuguesa de EMDR.
- Psicóloga clínica em contexto privado.
- Co-terapeuta de grupos de Psicodrama.
- Desenvolvimento de projetos de competências socioafetivas com metodologia do Teatro Fórum e no âmbito da capacitação parental.
- Formadora certificada pelo IEFP.



Dra. Marta Lages Abrantes

Psiquiatra

Terapeuta EMDR

- Membro da Ordem dos Médicos, Cédula nº 57007.
- Membro da Associação EMDR Portugal, nº 420.
- Terapia EMDR - Nível Básico completo.
- Estágio em Traumatic Stress Clinic e Veteran's Mental Health TIL Service, St Pancras Hospital, Londres (2022).
- Pós-Graduação em Intervenção em Crise, Emergência e Catástrofe, Instituto Português de Psicologia (2020).
- Terapia Familiar, Sociedade Portuguesa de Terapia Familiar (desde 2019).
- Curso de Especialização em Saúde Mental Perinatal, Sociedad Marcé Española (2018).
- Mestrado Integrado em Medicina, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (2013).



Dra. Elisabete Pecegueiro

**Psicóloga Clínica
Terapeuta EMDR**

- Membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses com Cédula nº9882
- Diploma de Especialidade em Psicologia Clínica e da Saúde.
- Formação básica em EMDR e Terapeuta Certificada pelo EMDR Europe e pela Associação EMDR Portugal, associada nº 181
- Curso de formação Psicodiagnóstica e avaliação clínica in età evolutiva no istituto A.T: Beck, Roma
- Inscrita como Terapeuta Voluntária Covid-19
- Em conjunto com um grupo de profissionais de saúde, formação e marketing, fundou a LP&E Consulenza e Formazione, que trata dos aspetos relacionados com assessment da empresa, avaliação psicodiagnóstica, avaliação do stress, comunicação, entre outros.



Dra. Sónia Correia

Psicóloga Clínica
Terapeuta EMDR

- Membro Efetivo da OPP, Cédula Profissional 14182.
- Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde.
- Certificado Europsy em Clínica, Saúde e Educação.
- Terapeuta EMDR certificada pela Associação Portuguesa de EMDR, associada nº 404.
- Mestrado em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapia.
- Formação pós-graduada em Psicoterapia na APTCCI, vertente crianças e jovens (a frequentar).
- Prática privada de Psicologia Clínica.
- Colaboradora especialista em saúde mental na Universidade de Lisboa - Consulta de Psicologia Clínica.
- Formação em Mediação Familiar.
- Formação em Terapia de Exposição Prolongada.
- Formação em Intervenção Terapêutica no Luto.



Dra. Telma Vara

Psicóloga Clínica
Terapeuta EMDR

- Membro Efetivo da OPP, CP nº 13110.
- Membro da Associação EMDR Portugal, nº 413.
- Certificado de Competências Pedagógicas (CCP).
- Mestrado Integrado em Psicologia - Área de especialização em Psicologia Clínica e Saúde - Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas Perturbações Psicológicas e Saúde.
- Formação- EMDR Nível 1, pela GO4 (2022).
- Psicóloga clínica em contexto privado.
- Avaliação psicológica de condutores e candidatos.
- Curso “Intervenção Psicológica em Situações de Catástrofe”.
- Curso “Intervenção no Processo de Luto”.
- Curso “Avaliação e Desenvolvimento em capacidades e competências parentais”.
- Formação em Dislexia: Caracterização, Avaliação e Intervenção, pelo ISPA.



Dr. Pedro Abafa

Psicólogo Clínico
Terapeuta EMDR

- Membro Efetivo da OPP, nº 2624.
- Reconhecido Especialista pela OPP em: Psicologia Clínica e da Saúde; Psicologia Social do Trabalho e das Organizações; Psicologia Comunitária; Sexologia.
- Formação Básica concluída no modelo psicoterapêutico EMDR.
- Formação EMDR Nível 1 – Crianças e Adolescentes.
- Atua como Psicólogo Clínico e da Saúde, no Ministério da Saúde e em clínica privada; como Supervisor de uma Casa de Acolhimento de Crianças e Jovens e como formador.
- Certificado Europeu em Psicotraumatologia.
- Participações em diversos Congressos, Encontros Científicos, Webinar's e Podcast's como orador.

- <https://go4-consulting.com>
- <https://www.emdrportugal.pt/>
- <https://emdr-europe.org/>
- <https://www.emdria.org/>

Publicações e Artigos Científicos

- <https://www.emdrportugal.pt/artigos-cientificos/>
- <https://zap.aeiou.pt/movimento-ocular-elo-perdido-memoria-484876>
- <https://emdr-europe.org/research/francine-shapiro-library/>

Videos Explicativos

- <https://www.youtube.com/watch?v=C2nMDDNvKpE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=JNN1IQ-AHoo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=M2ra8p4MSOk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=1IPsBPH2M1U>
- <https://www.youtube.com/watch?v=QGiqBazdPGw>