

Superar a ansiedade

# EMDR

(*Eye Movement  
Desensitization and  
Reprocessing*)

“EMDR  
tem sido usado para  
ajudar as crianças a  
lidar com eventos  
traumáticos..”

O EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) é a sigla usada para designar uma psicoterapia especialmente potente, breve e direcionada para situações de trauma com forte componente ansiosa.

O corpo está continuamente a gerir novas informações e experiências sem nos darmos conta. No entanto, quando algo fora do comum acontece e ficamos

traumatizados, quer seja por um evento avassalador (como um acidente de automóvel, uma catástrofe natural, uma guerra) ou repetitivo (negligência infantil, maus-tratos psicológicos, *bullying*), o nosso

mecanismo natural de gestão fica sobrecarregado. Esta sobrecarga pode resultar numa perturbação do mecanismo de processamento destas experiências, que acabam por ficar “congeladas” no cérebro. As memórias e as emoções não processadas são armazenadas no sistema límbico do cérebro de uma forma “crua” e emocional, ao invés de uma forma trabalhada e verbal. O sistema límbico mantém as memórias traumáticas numa rede de memória isolada associada a emoções e sensações físicas, e que estão desconec-

## EMDR PARA CRIANÇAS

tadas do córtex cerebral, onde usamos a linguagem para armazenar memórias. As memórias traumáticas do sistema límbico podem ser continuamente acionadas quando experimentados eventos semelhantes aos difíceis pelos quais passámos. Muitas vezes, a memória em si é esquecida, mas os sentimentos dolorosos, como a ansiedade, o pânico, a raiva ou o medo são continuamente desencadeados no presente.

### QUAL É O PAPEL DO EMDR?

O EMDR ajuda a criar conexões entre as redes de memória no cérebro, de modo a processar a memória traumática. A focalização de elementos da memória traumática e da estimulação bilateral (visual, auditiva ou tátil) promove o “diálogo” entre os hemisférios cerebrais e a “metabolização” (reprocessamento) do trauma. Em pouco tempo, o indivíduo terá a sensação de maior distância com o distúrbio traumático. Espontaneamente começa a reavaliar a experiência de uma perspectiva mais otimista. A partir destas conquistas, a pessoa pode organizar-se melhor, superar sentimentos inadequados de culpa, projetando-se no futuro de modo adaptado e positivo. Foi desenvolvido por Francine

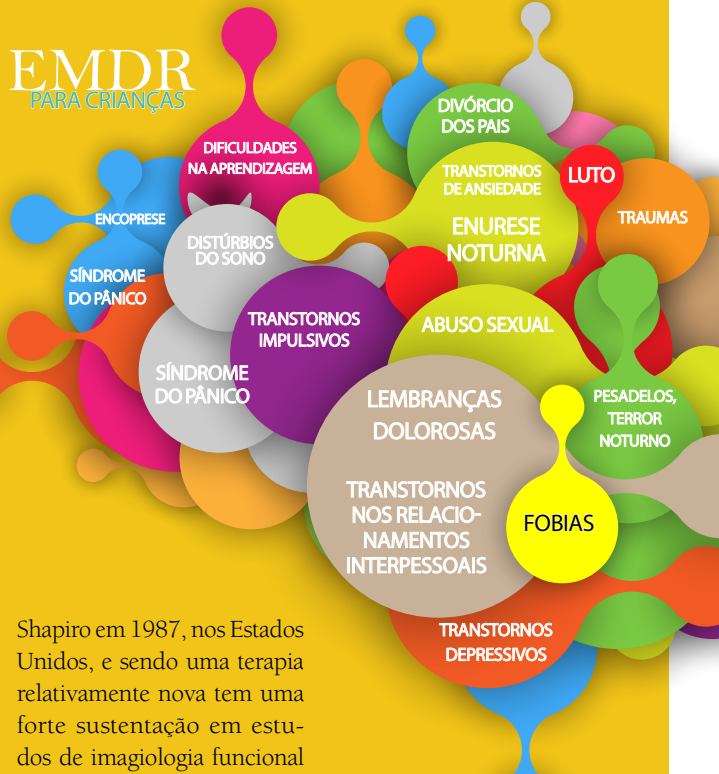
Shapiro em 1987, nos Estados Unidos, e sendo uma terapia relativamente nova tem uma forte sustentação em estudos de imagiologia funcional e neurociência, e foi aprovada pela Organização Mundial de Saúde e Associação Americana de Psicologia como um dos métodos mais aconselhados para o tratamento do stress pós-traumático.

O EMDR tem-se mostrado muito útil na resolução de diversas formas de trauma e comportamentos baseados na ansiedade, como fobias, dores crónicas, perturbações de sono, perturbações de stress, mas também em situações de desenvolvimento pessoal como potenciação de *performance*

(desportiva e artística), relaxamento, desenvolvimento de recursos. O EMDR baseia-se nos movimentos oculares que podem ser substituídos ou coadjuvados com estimulação tátil e sonora bilateral, e deve ser incluído num processo terapêutico cuja técnica de eleição será o EMDR.

### PROVAS DADAS

Os estudos têm mostrado que os sintomas relacionados com situações de stress pós-traumático simples (por ex. fobias simples de aranhas) podem ser



resolvidos entre 3 a 6 sessões. Estas incluem aquela em que é feita a história clínica, o planeamento, preparação, tratamento e reavaliação. O tratamento para situações de traumas múltiplos será mais longo. Os sobreviventes de traumas múltiplos, como a guerra, negligência persistente e prolongada enquanto criança e abuso, tem mostrado beneficiar com esta terapia com EMDR, mas para se conseguir a obtenção de resultados consistentes, um tratamento mais prolongado pode ser necessário. EMDR pode ser usado com adultos, crianças e adolescentes

de todas as idades. Relatos de casos indicam que o EMDR foi usado com sucesso em crianças com idade pré-verbal, bem como em adolescentes que não querem falar em voz alta sobre as questões perturbadoras. EMDR tem sido usado para ajudar as crianças a lidar com eventos traumáticos, depressão, ansiedade, fobias, e uma variedade de outros problemas comportamentais.

#### TRABALHO TERAPÊUTICO NAS CRIANÇAS

O processo EMDR é diferente para cada criança, porque o processo de cura é guiado de

dentro. Algumas crianças relatam que o EMDR é relaxante e tem uma resposta positiva imediata. Outras crianças podem sentir-se cansadas após a sessão e o benefício do tratamento só ser aparente nos dias seguintes. A utilização no âmbito da Terapia de Casal é também muito útil, na medida em que permite desbloquear processos que - sendo traumas individuais - têm um impacto relevante na dinâmica do casal e na relação. Toda a terapia de casal acaba por ganhar um novo fôlego, uma vez que o desbloqueio deste trauma potencia um diálogo fluido, transparente e honesto na terapia. ●

#### EMDR

“Algumas crianças relatam que o EMDR é relaxante e tem uma resposta positiva imediata. Outras crianças podem sentir-se cansadas após a sessão e o benefício do tratamento só ser aparente nos dias seguintes.”

Catarina Mexia  
Terapeuta sistémico e familiar  
Terapeuta de EMDR  
Psicóloga e hipnoterapeuta  
<http://catarinamexia.com/>  
914 155 562