

# REFERENCIAL DA EMDRIA- Associação Internacional de EMDR

## O que é a terapia EMDR?

O EMDR é uma terapia estruturada que incentiva o paciente a se concentrar brevemente na memória do trauma enquanto experimenta simultaneamente estimulação bilateral (normalmente movimentos oculares), que está associada a uma redução na vivacidade e emoção associadas às memórias de trauma. A terapia de dessensibilização e reprocessamento por movimentos oculares (EMDR) é um método de psicoterapia eficaz e amplamente pesquisado que comprovadamente ajuda as pessoas a se recuperarem de traumas e sintomas de TEPT. Pesquisas em andamento apoiam resultados clínicos positivos mostrando a terapia EMDR como um tratamento útil para distúrbios como ansiedade, depressão, TOC, dor crônica, vícios e outras experiências de vida angustiantes.

A [American Psychiatric Association](#) , a [American Psychological Association](#) , a [International Society for Traumatic Stress Studies](#) , a [National Alliance on Mental Illness](#) , a [Substance Abuse and Mental Health Services Administration](#) , o UK [National Institute for Health and Care Excellence](#) , o [US Dept. of Veterans Affairs /Depart. of Defense](#) , [The Cochrane Database of Systematic Reviews](#) e a [Organização Mundial da Saúde](#), entre muitas outras organizações nacionais e internacionais, reconhecem a terapia EMDR como um tratamento eficaz.

## Como a terapia EMDR é diferente de outras terapias?

A terapia EMDR não requer falar em detalhes sobre o problema angustiante ou concluir a lição de casa entre as sessões. A terapia EMDR, em vez de se concentrar em mudar as emoções, pensamentos ou comportamentos resultantes do problema angustiante, permite que o cérebro retome seu processo natural de cura.

A terapia EMDR é projetada para resolver memórias traumáticas não processadas no cérebro. Para muitos clientes, a terapia EMDR pode ser concluída em menos sessões do que outras psicoterapias.

# Como a terapia EMDR afeta o cérebro?

Nossos cérebros têm uma maneira natural de se recuperar de memórias e eventos traumáticos. Esse processo envolve a comunicação entre a amígdala (o sinal de alarme para eventos estressantes), o hipocampo (que auxilia no aprendizado, incluindo memórias sobre segurança e perigo) e o córtex pré-frontal (que analisa e controla o comportamento e a emoção). Embora muitas vezes as experiências traumáticas possam ser gerenciadas e resolvidas espontaneamente, elas podem não ser processadas sem ajuda.

As respostas ao estresse fazem parte de nossos instintos naturais de luta, fuga ou congelamento. Quando a angústia de um evento perturbador permanece, as imagens, pensamentos e emoções perturbadoras podem criar uma sensação avassaladora de estar de volta naquele momento ou de estar “congelado no tempo”. A terapia EMDR ajuda o cérebro a processar essas memórias e permite que a cura normal seja retomada. A experiência ainda é lembrada, mas a resposta de luta, fuga ou congelamento do evento original foi resolvida.

# Quem pode se beneficiar da terapia EMDR?

A terapia EMDR ajuda crianças e adultos de todas as idades. Os terapeutas usam a terapia EMDR para abordar uma ampla gama de desafios:

- Ansiedade, ataques de pânico e fobias
- Doença crônica e problemas médicos
- Depressão e transtornos bipolares
- Distúrbios dissociativos
  
- Distúrbios alimentares
- Dor e perda
- Dor
- Ansiedade de desempenho
- Transtornos de personalidade
- Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) e outros problemas relacionados a traumas e estresse

# A terapia EMDR pode ser feita sem um terapeuta EMDR treinado?

A terapia EMDR é uma intervenção de saúde mental. Como tal, só deve ser oferecido por médicos de saúde mental devidamente treinados e licenciados. A

EMDRIA não tolera ou apoia o uso indiscriminado da terapia EMDR, como a terapia virtual "faça você mesmo".



## Como começou a terapia EMDR?

No final da década de 1980, Francine Shapiro, Ph.D., descobriu uma conexão entre o movimento dos olhos e memórias perturbadoras persistentes. Com essa visão pessoal, ela começou o que se tornou um estudo e desenvolvimento ao longo da vida da terapia de Dessensibilização e Reprocessamento por Movimentos Oculares (EMDR).

Ao longo dos anos, e diante do ceticismo inicial, o trabalho da Dr<sup>a</sup>. Shapiro evoluiu de uma hipótese para um processo formal de terapia. A terapia EMDR demonstrou ser eficaz no tratamento de traumas em ensaios clínicos randomizados, estudos de caso e milhões de horas clínicas tratando traumas e distúrbios relacionados a traumas em todo o mundo. Da Associação Psiquiátrica Americana, do Departamento de Assuntos de Veteranos dos EUA (USVA) e do Departamento de Defesa (USDOD), do Instituto Nacional de Saúde e Excelência do Reino Unido (NICE) e da Organização Mundial da Saúde (OMS), várias organizações globais agora reconhecer a eficácia da terapia EMDR que o Dr. Shapiro desenvolveu.

Mais recentemente, a aceitação pública da terapia EMDR foi ilustrada quando o príncipe Harry relatou que se engajou na terapia EMDR para tratar traumas de sua infância. Sandra Bullock também falou sobre o uso da terapia EMDR para tratar o trauma de uma invasão em casa.

Dr. Shapiro incentivou a fundação do EMDRIA, que compreende mais de 12.000 profissionais de saúde mental que usam a terapia EMDR em sua prática clínica para tratar muitas condições que afetam a saúde mental. A Dra. Shapiro morreu

em 2019, mas seu legado de cuidados de saúde mental informados sobre traumas vive nos terapeutas, pesquisadores e pacientes de EMDR para quem a terapia EMDR cura.

## Experimentando a terapia EMDR

Após o terapeuta e o cliente concordarem que a terapia EMDR é adequada, o cliente trabalhará as oito fases da terapia EMDR com seu terapeuta.

Será dada atenção a uma imagem, crença, emoção e sensação corporal negativas relacionadas a esse evento e, em seguida, a uma crença positiva que indicaria que o problema foi resolvido.

Uma sessão típica de terapia EMDR dura de 60 a 90 minutos. A terapia EMDR pode ser usada dentro de uma terapia de fala padrão, como uma terapia adjuvante com um terapeuta separado ou como um tratamento por si só.

Fonte EMDRIA (Associação Internacional de EMDR) <https://www.emdria.org/about-emdr-therapy/> (agosto 2022)