

TRATAMENTO DO TEPT COM A ABORDAGEM EMDR



O TRAUMA

Para Freud, o trauma psíquico é compreendido como aquelas experiências emocionais, impressões ou vivências que provocam afetos penosos de medo, susto ou vergonha e que o sistema psíquico tem dificuldade para resolver por meio do pensamento associativo ou por reação motora.

“ O que não encontrou significação retorna sempre em nossos atos”

Transtorno de Estresse Pós Traumático

A- Exposição a episódio concreto ou ameaça de morte, lesão ou violência sexual em uma ou mais destas formas:

1. Vivenciando diretamente o evento traumático
2. Testemunhando o evento traumático
3. Saber que o evento ocorreu com um conhecido ou familiar
4. Ser exposto de forma repetida ou extrema a detalhes aversivos do evento traumático

B- Presença de um ou mais dos seguintes sintomas intrusivos associados ao evento traumático:

1. Lembranças intrusivas angustiantes, recorrentes e involuntárias do evento traumático
2. Sonhos angustiantes recorrentes nos quais o conteúdo está relacionado ao trauma
3. Sofrimento psicológico intenso ou prolongado ante a exposição de sinais internos ou externos que se assemelhem a algum aspecto do evento traumático.

C- Evitação persistente dos estímulos associados ao evento traumático

D- Alterações cognitivas e no humor associadas ao evento traumático

BRASIL

Notícias

Brasil

Internacional

Economia

Saúde

Ciência

Tecnologia

Aprenda Inglês

EUA buscam saídas para frear suicídios de soldados

Beatriz Díez
Da BBC Mundo

🕒 6 junho 2013

← Compartilhar

Estatísticas mostram que o suicídio mata hoje mais militares dos Estados Unidos do que as próprias operações de combate em guerras. Acredita-se que, todos os dias, um militar americano que regressou ao país após servir em uma zona de conflito tira sua própria vida.

O número de suicidas após servir no



Muitos soldados que voltam de guerras sofrem de estresse pós-traumático

Pesquisas mostram avanço de suicídio entre policiais brasileiros

Fernanda da Escóssia
Do Rio de Janeiro para a BBC Brasil

© 30 julho 2015

[Compartilhar](#)



O Trauma é uma epidemia mundial que passa muitas vezes despercebido pelos profissionais de saúde.

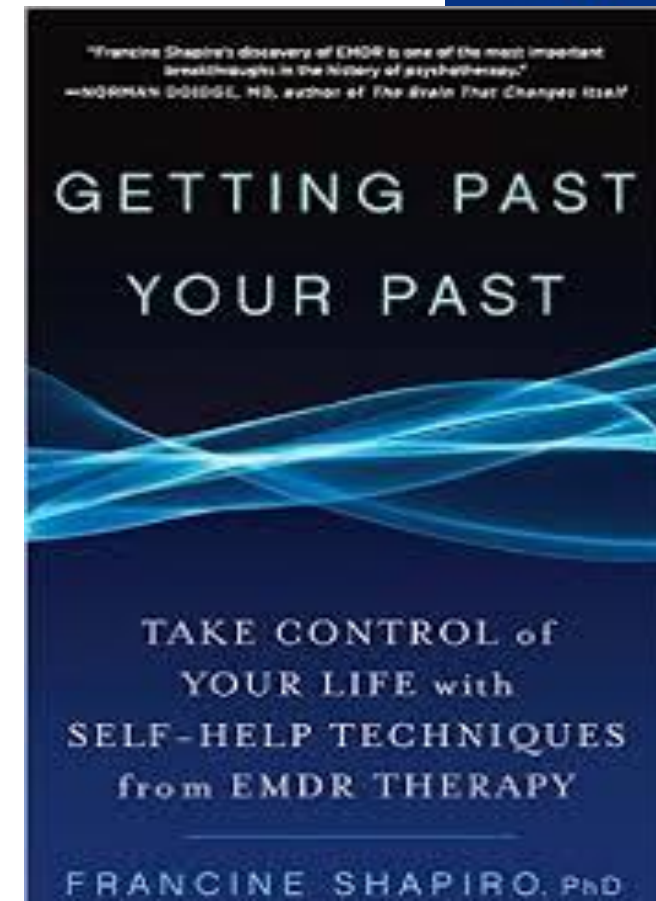
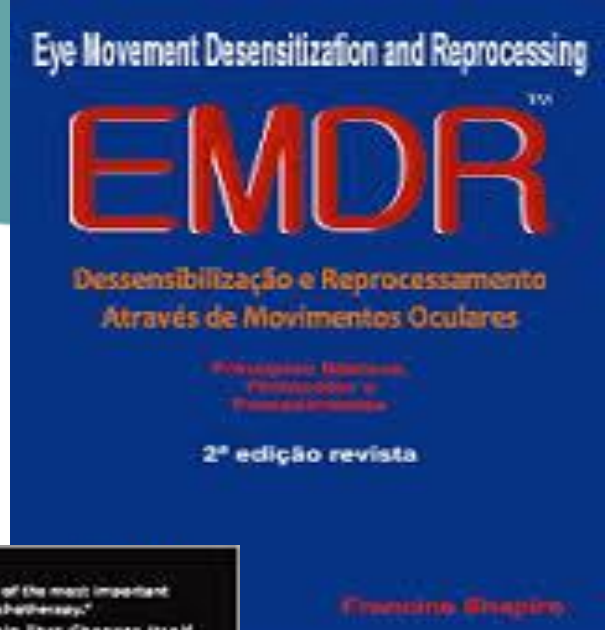
Sem tratamento, o TEPT pode durar a vida toda.

Tendência a abusar de substâncias psicoativas e suicídios, além de desenvolvimento de outras psicopatologias.

Tira a capacidade de escolha do indivíduo

EMDR

Eyes Moviment Dessensiblization and Reprocessing
Dessensibilização e Reprocessamento através de
movimentos oculares



- **Em 1987, Dra. Francine Shapiro descobriu que os movimentos oculares rápidos poderiam ajudar a curar a carga negativa vinculada às lembranças difíceis e traumáticas.**
- **Em 1988, fez um experimento com veteranos de guerra com TEPT e comprovou o alívio.**

Atualmente há mais de 200 publicações em revistas indexadas internacionais comprovante sua eficácia.

Reconhecido pela OMS como abordagem para trauma e em manuais com diretrizes de tratamento de vários países como o tratamento de primeira escolha para TEPT.

O EMDR

É uma abordagem de psicoterapia que tem por base processos psico-neuro-biológicos

É uma mudança de paradigma na psicoterapia já que funciona mudando a percepção de lembranças dolorosas a nível neuronal.

Uma das características é o uso de estimulação bilateral como meio de processamento de lembranças.

O cérebro possui um processamento adaptativo de informação: ele tem capacidade de processar os eventos perturbadores e integrar essas experiências às redes de memórias existentes e essas informações são armazenadas em redes de memórias.

As novas experiências do indivíduo serão integradas a essas redes de memórias.

No trauma, há uma falha na capacidade do cérebro de processar informações.

Essas novas informações traumáticas são armazenadas na memória de longo prazo de uma forma mal adaptativa ou não processada, da forma em que aconteceram, no seu estado perturbador.

“Cientistas descobrem como trauma se esconde no cérebro”

(agosto 2015) Nature Neuroscience.

- Pesquisa demonstra mecanismo que faz eventos estressantes serem gravados no subconsciente, tornando difícil o acesso pela mente consciente

“É um sistema completamente diferente mesmo nos níveis genético e molecular do que aquele que codifica as memórias normais”

Vladimir Jovasevic, coautor do estudo.

Memórias Traumáticas

Impressões sensoriais do evento de forma fragmentada

Como se acontecem no “aqui agora”

São facilmente disparadas por pistas internas e externas

O EMDR

Foca-se nas lembranças traumáticas e, com protocolos específicos e estímulos bilaterais, os dois hemisférios cerebrais se comunicam e o cérebro consegue dessensibilizar os canais neurológicos de forma cada vez mais adaptativa. As lembranças são **DESSENSIBILIZADAS** e **REPROCESSADAS**.

Crenças negativas associadas ao trauma são reprocessadas e a pessoa passa a ver a situação de uma forma mais neutra.

As memórias passam a ser integradas de modo adaptativo a outras redes de memória do cérebro.

Fase 1

- História clínica e elaboração de alvos

Fase 2

- Preparação com técnicas de regulação emocional

Fase 3

- Avaliação onde se acessa a lembrança traumática

Fase 4

- Dessensibilização (uso de Movimentos Bilaterais)

Fase 5

- Instalação da crença positiva

Fase 6

- Escaneamento corporal

Fase 7

- Fechamento e projeção para futuro

Fase 8

- Reavaliação



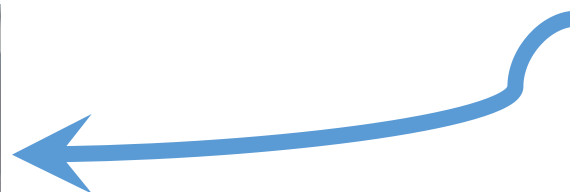
Tarefa dual: manter a memória em mente + realizar os movimentos bilaterais



Memória de trabalho é sobrecarregada e diminui a capacidade de manter a memória traumática



Memória torna-se menos vívida e, a seguir, menos emocional.
(FASE DA DESSENSIBILIZAÇÃO)



Fase 1

- História clínica e elaboração de alvos

Fase 2

- Preparação com técnicas de regulação emocional

Fase 3

- Avaliação onde se acessa a lembrança traumática

Fase 4

- Dessensibilização (uso de Movimentos Bilaterais)

Fase 5

- Instalação da crença positiva

Fase 6

- Escaneamento corporal

Fase 7

- Fechamento e projeção para futuro

Fase 8

- Reavaliação

Durante o tratamento, a memória é repetida com:

- Dessensibilização (redução da vivacidade e da emocionalidade)
- Novas crenças
- Redução da tensão física
- Insights

Outras vantagens do EMDR

As lembranças traumáticas se comunicam com as partes de recurso.

Não necessita que a pessoa traga detalhes e fale sobre o trauma.

Não necessita de tarefas de casa e exposição a situações

Resolve TEPT de forma definitiva.



“Curando traumas, a humanidade cura”



Fotografia por Thiago Secco

“ Acredito que EMDR tem o poder e potencial para ajudar a tratar e curar as memórias feridas da humanidade.”

Rolf Carriere

Dirigiu a UNICEF na Índia, estabeleceu a Aliança Global para Nutrição Melhorada, em Genebra. Atualmente, ele aconselha programas para manutenção da paz na ONU. Introduziu EMDR em Bangladesh (1998) e Indonésia (2001).

Gratidão!!!

www.psicologalucianasalvador.com