

## **EXPLICANDO O MODELO EMDR**

### **UM GUIA PARA PAIS E CUIDADORES**

#### **O que é o modelo EMDR ?**

O Modelo “*Eye Movement Desensitisation and Reprocessing*”, sigla EMDR, é uma terapia relativamente nova que se tem vindo a desenvolver sobretudo nos últimos 10 anos.

É um tratamento extremamente eficaz para pessoas – crianças ou adultos - que viveram experiências traumáticas.

Também é útil para uma variedade de problemas emocionais e comportamentais.

Há uma riqueza de informação na pesquisa disponível na internet.

O presente folheto pretende responder às questões mais frequentemente colocadas pelos pais e pelas crianças.

#### **Como é que o trauma nos afeta?**

Todas as pessoas já viveram experiências traumáticas durante as suas vidas. Os efeitos podem ser físicos, psicológicos ou uma mistura dos dois. A maioria das pessoas recupera rapidamente, mas algumas, não.

Por vezes o impacto de um trauma pode ficar connosco e afectar as nossas vidas muito depois do acontecimento inicial. A ajuda de um especialista pode ser necessária para ajudar no tratamento.

#### **Os efeitos nas crianças**

Às vezes os traumas que uma criança experimenta são fáceis de identificar, uma morte ou um acidente de automóvel, por exemplo. Mas nem sempre é assim tão fácil.

Por vezes o adulto até sabe quais são os traumas, mas a criança não sabe.

Os traumas podem ter acontecido tão cedo na sua vida que não são recordados, ou ainda, a criança pode ter afastado da sua mente essas lembranças ou até mesmo, “esquecido”.

Quando as crianças não se lembram, frequentemente apresentam os seus efeitos através do seu comportamento. Há com frequência sinais de bloqueio emocional.

Por exemplo estas crianças podem, não rir, brincar ou sorrir. Podem ser demasiado obedientes e/ou dispostas a seguir qualquer adulto. Podem ser incapazes de se defender ou de protestar quando são maltratadas.

Por vezes os pais sabem que algo está francamente errado mas não têm consciência de que algo traumático tenha acontecido.

O modelo EMDR pode ser usado para melhorar a auto-estima e ajudar na depressão, ansiedade, comportamento anti-social, tal como mentir ou roubar.

### **Porque a experiência Traumática é tão especial?**

Isto parece ter a ver com a forma como o cérebro processa a informação quando os traumas ocorrem.

Vamos pensar como as memórias normais são formadas. Normalmente, quando algo acontece, os seus olhos, ouvidos e outros sentidos são os primeiros a responder.

Esta informação corporal é depois armazenada na memória.

Estas memórias têm normalmente uma qualidade narrativa, como se descrevesse-se uma história, e contêm as impressões e interpretações tais como, factos acerca do que aconteceu.

Quando algo perigoso acontece, o corpo e o cérebro reagem de forma diferente.

O corpo reconhece a emergência e toma medidas de protecção.

As suas mensagens para o cérebro parecem ser guardadas num armazém de emergência, muitas vezes, sem atravessarem o processamento normal das memórias.

Estas experiências – juntamente com os pensamentos e sentimentos originais sentidos - são registados no cérebro de uma forma não processada.

Por vezes o cérebro não as processa por forma a criar as memórias habituais. São até armazenadas numa parte diferente do cérebro.

### **Como são diferentes as memórias traumáticas?**

As memórias traumáticas parecem ficar trancadas no cérebro na sua forma original.

Quando estas memórias são visitadas podem ser muito perturbadoras.

Por vezes podem surgir repentinamente, através de flashbacks, pesadelos e reacções.

Podem dificultar muito o lidar com situações habituais de stress da forma calma e razoável que a normalidade reagiria.

### **Como pode o modelo EMDR ajudar?**

O modelo terapêutico EMDR é uma abordagem que parece desbloquear o processamento cerebral para que as memórias traumáticas se tornem memórias normais.

Não sabemos exatamente como o tratamento funciona. Pode ter a ver com a estimulação alternada do lado esquerdo e direito do cérebro - ou com a fase do sono REM em que os olhos mexem automaticamente de um lado para o outro.

Os movimentos oculares parecem ajudar a processar o material inconsciente não processado.

### **O que envolve o modelo EMDR?**

Envolve pedir à criança que pense no acontecimento perturbador e depois que siga os dedos do terapeuta em movimentos repetitivos durante 15 a 30 segundos.

Outro tipo de estimulação bilateral tal como o toque nas mãos pode ser usado se a criança achar difícil o movimento ocular.

Depois de alguns segundos de movimento ocular ou de outra estimulação bilateral, o terapeuta para e pede à criança para respirar, deixar ir e descansar.

Depois o terapeuta pergunta à criança o que surgiu na mente dela.

Tipicamente algo muda e a criança relata uma nova imagem, pensamento, sentimento ou sensação física.

Depois é pedido à criança que siga com isso e que acompanhe mais uma sequência de movimentos bilaterais.

Por vezes surgem pensamentos e sentimentos perturbadores. O procedimento continua (a menos que a criança queira interromper) até que o acontecimento não seja mais perturbador para a criança.

### **Sentir-se Seguro**

Quando estamos a trabalhar com experiências e sentimentos perturbadores, é muito importante que a criança se sinta segura e numa posição de controlo durante todo o tempo.

O terapeuta normalmente trabalha na construção de um “local seguro” com a criança, antes mesmo de iniciar o uso do modelo EMDR para trabalhar memórias e sentimentos perturbadores.

Este procedimento envolve a criança imaginar um local onde ele ou ela se sente seguro e calmo, usando os movimentos oculares para instalar uma imagem forte.

O local seguro é um método de relaxamento. Pode ser um refúgio para a criança durante o EMDR ou entre sessões.

### **O sinal de STOP**

Isto dá à criança, controlo e ajuda a que ela se sinta segura.

É pedido à criança que levante a mão se ela quiser parar. Isto sinaliza o terapeuta para “parar imediatamente”.

É dito à criança que é importante lembrar que é o seu cérebro que faz a cura e que é ela quem domina a situação: “és sempre tu que estás no controlo”.

### **Finalmente**

A informação dada aqui não substitui o conselho dado pelo seu terapeuta. Por favor discuta-a com o seu terapeuta, que será capaz de lhe dar informação mais detalhada sobre o modelo EMDR.

