

# EMDR – O que é?

## *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*

### Dessensibilização e Reprocessamento por meio dos Movimentos Oculares

O **EMDR** é uma abordagem psicoterapêutica que ativa mecanismos de cura e criatividade do nosso cérebro.

A sigla **EMDR** significa *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*: Dessensibilização e Reprocessamento por meio dos Movimentos Oculares. A técnica foi descoberta por Francine Shapiro no final da década de 80. Inicialmente era utilizada para pacientes que sofriam de *stress* pós-traumático, hoje aplica-se em várias patologias, bem como na otimização do desempenho. Cresce a cada dia o número de estudos científicos assegurando a eficácia do tratamento e manutenção dos resultados obtidos.

Esta ferramenta é uma **abordagem inovadora, rápida e surpreendente**, levando a grandes surpresas quer do cliente quer do psicoterapeuta.

Com o **EMDR** ativamos várias áreas cerebrais através da estimulação sensorial bilateral. Um processo simples que promove a dessensibilização daquilo que nos incomoda, colocando-nos num estado mais adaptado e saudável, no qual **razão, emoção e ação estão em sintonia**.

Após a sessão, o cliente tem novas interpretações, novas reacções emocionais, novos comportamentos e desaparecimento dos sintomas, permitindo ao cliente direccionar-se para a saúde e o bem-estar.

#### **Indicações terapêuticas:**

- Perturbações psicossomáticas;
- Depressão;
- Fobias;
- Transtorno de pânico;
- Dificuldades de relacionamento interpessoal ;
- Timidez;
- Problemas relacionados com o desempenho sexual;
- Medos;
- Dor fantasma;
- Stress pós-traumático;
- Memórias perturbadoras;
- Pesadelos recorrentes;
- Perda de entes queridos;
- Vítimas de catástrofes naturais, acidentes em geral e de violência – verbal, corporal, sexual;
- Outras....

## Quais são as vantagens do EMDR?

- **Rapidez:** a partir da primeira sessão verifica-se um **alívio** e por vezes **desaparecimento do sintoma** (muitas vezes numa sessão resolve-se o problema).
- **Mudança global** na vida do cliente.
- **Exposição reduzida:** em algumas situações o paciente está cansado de falar sobre o que aconteceu ou tem vergonha, com esta técnica a linguagem verbal é reduzida, pois o importante é **processar**.
- **Fisiologia:** o EMDR é um processo fisiológico que caminha na direção da coerência e da **harmonia interna do corpo** e o meio ambiente. Sendo um processo fisiológico pode ser visto através de tomografias.