

# EMDR

## Eye Movement Desensitization and Reprocessing

Tratamento de Experiências Traumáticas por meio da Estimulação dos Hemisférios Cerebrais



### Aplicações práticas do EMDR

- Stress pós-traumático;
- Manejo de dor crônica;
- Lutos complicados;
- Depressão;
- Fobias e ataques de pânico;
- Doenças Psicossomáticas;
- Memórias perturbadoras;
- Dependência química e adições – álcool, tabaco, obesidade, etc.;
- Instalação de recursos positivos;
- Aprimoramento do desempenho;
- Crenças limitativas;
- Terapia familiar.

Técnica psicoterapêutica muito eficaz e rápida

Dr.<sup>a</sup> Idalina Freitas 961854074 ou 291223638.

(mais informação siga o link)

# EMDR



## Eye Movement Desensitization and Reprocessing

### Tratamento de Experiências Traumáticas por meio da Estimulação dos Hemisférios Cerebrais

#### O que é o EMDR?

É um novo e poderoso método fazer Psicoterapia. Esta nova abordagem para o tratamento de traumas emocionais foi desenvolvida nos E.U.A., pela psicóloga Francine Shapiro, no final dos anos 80. Trata-se de um método de dessensibilização e reprocessamento de experiências emocionalmente traumáticas por meio da estimulação bilateral do cérebro. Francine Shapiro percebeu que ao associar movimentos oculares a imagens e pensamentos perturbadores, a intensidade destes reduzia ou chegava a desaparecer, porque as pessoas elaboravam os eventos traumáticos. Desde então, o EMDR tem sido um dos métodos psicoterapêuticos mais amplamente pesquisados nos E.U.A na actualidade, com recomendação especial da American Psychiatric Association ([WWW.emdr.com](http://WWW.emdr.com)). Denominado genericamente de psicoterapia de reprocessamento, o EMDR foi idealizado como psicoterapia breve e focal.

## Que tipo de problemas podem ser tratados com o EMDR?

O EMDR é especialmente eficaz no tratamento de :

- Stress pós Traumático;
- Ataques de Pânico;
- Lutos complicados;
- Desordens dissociativas;
- Memórias perturbadoras;
- Ansiedade e desordens conexas;
- Fobias;
- Ansiedade de performance;
- Redução de stress;
- Comportamentos aditivos e compulsivos;
- Abusos sexuais;
- Maus-tratos físicos;
- Terapia familiar.

### Contra-indicações:

O EMDR é contra-indicado a pessoas com quadros psicóticos agudos, epilepsia sem controle medicamentoso ou transtorno bipolar.

**Dr.<sup>a</sup> Idalina Freitas 961854074**

[As marcações poderão efectuar-se online](#)

[www.monicacamacho.com](http://www.monicacamacho.com)