

Dra Beatriz F. A. Yamada - PhD

• CRP 06/127735

CONSULTÓRIO

PRESENCIAL
ON-LINE

PSICOTERAPÊUTICO

**Percebe que determinadas memórias,
comportamentos, sonhos ou padrões continuam
se repetindo, mesmo passando por terapia?**

Há um passado que ainda interfere no seu presente,
devido a memórias congeladas no cérebro.



Psicóloga Clínica | EMDR | Terapeuta Winnicottiana

EMDR: PSICOTERAPIA QUE TRANSFORMA MEMÓRIAS DOLOROSAS

A prática da terapia **EMDR** só pode ser realizada por psicólogos ou psiquiatras devidamente treinados.

O QUE SIGNIFICA A SIGLA

EMDR – *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*

Dessensibilização e Reprocessamento por Meio dos Movimentos Oculares

A ORIGEM

- A psicoterapia EMDR é uma abordagem desenvolvida pela psicóloga americana Francine Shapiro no final da década de 1980. Criada inicialmente para o tratamento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático, tornou-se uma prática eficaz e amplamente pesquisada.

RECONHECIMENTO E BENEFÍCIOS

- EMDR é uma psicoterapia reconhecida pela OMS (Organização Mundial da Saúde) que ajuda pessoas a superarem traumas e sofrimentos emocionais.
- A terapia EMDR possibilita não apenas dessensibilizar, mas também reprocessar lembranças dolorosas, permitindo que a pessoa recupere equilíbrio e bem-estar.



POR QUE O EMDR ACELERA A CURA EMOCIONAL?

- A terapia EMDR acelera a cura emocional porque combina uma base neurobiológica sólida com um método estruturado, capaz de promover alívio mais rápido das dores emocionais, reorganizar profundamente experiências traumáticas, trazer maior equilíbrio psíquico e estabilidade emocional, além de tornar os processos de cura mais eficientes do que muitas abordagens verbais.

ONDE O EMDR PODE AJUDAR

- A psicoterapia com EMDR pode ser utilizada em diversas situações que causam sofrimento emocional, desde dificuldades mais simples até experiências complexas. Ela é especialmente eficaz no tratamento de memórias traumáticas intensas, que muitas vezes são difíceis de elaborar apenas com diálogo terapêutico.

ALGUNS EXEMPLOS CLÍNICOS:

Traumas complexos: abuso, violência, abandono, negligência, estresse pós-guerras e catástrofes.

Acontecimentos inesperados que geram impacto emocional: acidentes, perdas súbitas, assaltos.

Luto difícil de elaborar.

Ansiedades e fobias, crises de pânico, TOC, TDAH, TEA, depressão e bipolaridade.

Transtornos alimentares.

Dificuldades nos relacionamentos.

Estresse do dia a dia e busca por melhor desempenho profissional.

COMO FUNCIONA O PROTOCOLO?

- O método segue **oito fases estruturadas**, iniciando pelo levantamento detalhado da história de vida para identificar as memórias-alvo — lembranças dolorosas que permanecem ativas no cérebro.
- Na etapa de reprocessamento, utiliza-se a estimulação bilateral (usando movimentos oculares, estímulos táteis ou auditivos) para auxiliar o cérebro a evocar e a integrar essas memórias na rede funcional.



FORTALECENDO RECURSOS INTERNOS

- Antes de iniciar o reprocessamento das memórias ruins, o terapeuta ensina o paciente a criar recursos internos que trazem segurança e estabilidade para acessar essas lembranças de forma protegida. Recursos esses úteis para o dia a dia.



UMA MEMÓRIA POR VEZ

- Em uma queixa psicológica pode-se encontrar várias memórias ruins. Durante o tratamento, trabalha-se uma memória por vez, até que ela não cause mais perturbação. Esse foco permite que o reprocessamento seja profundo e eficaz, respeitando o ritmo e as necessidades de cada pessoa.

A ESSÊNCIA DA PSICOTERAPIA USANDO EMDR

- **A terapia EMDR** parte do princípio de que muitas dores emocionais atuais têm origem em experiências passadas que permaneceram “congeladas” no sistema nervoso.
- Ao reprocessar e reorganizar essas memórias, o cérebro retoma seu funcionamento natural, permitindo que a pessoa viva com mais equilíbrio e sem o peso desses sofrimentos.
- **EMDR não é hipnose:** durante todo o processo, o paciente permanece plenamente consciente, com sua atenção voltada tanto para o passado quanto para o presente, sempre em colaboração ativa com o terapeuta.

O QUE ACONTECE NO CORPO DURANTE O REPROCESSAMENTO DO CÉREBRO

- Durante o reprocessamento, ao evocar memórias dolorosas, podem surgir sensações como ansiedade, choro e aceleração cardíaca ou respiratória. Essas reações mostram que o sistema nervoso está trabalhando para reorganizar o cérebro.
- Todo o processo acontece com o acompanhamento seguro do terapeuta, que garante suporte e estabilidade ao paciente.

RESULTADOS QUE VOCÊ PODE ESPERAR

- Quando uma memória é completamente reprocessada pelo EMDR, ela passa a se integrar de forma saudável às demais lembranças.
- Você não esquece o que aconteceu, mas ao recordar já não sente o mesmo peso emocional ou sofrimento psicológico. A lembrança deixa de ser um bloqueio e se torna parte da sua história sem causar dor.



DEPOIMENTO

SOBRE TRATAMENTO COM EMDR

Sou Cris, tenho 53 anos. Depois de mais de três décadas, percebi que carregava um trauma que nem reconhecia como tal. Eu apenas sentia que havia algo errado.

Durante anos, convivi com sintomas que pareciam inexplicáveis: ranger de dentes, calafrios, suor excessivo, travamento do corpo, dores nas costas e um cansaço constante.

Eu não compreendia o motivo, afinal, muitas dessas crises aconteciam justamente em momentos que deveriam ser prazerosos — passeios, shows, encontros. O que deveria trazer alegria, acabava me causando estresse e desconforto profundo.

Tudo começou após um show de rodeio, quando fiquei presa no meio de uma multidão. Na época, apenas segui em frente, tentando esquecer. Mas o corpo não esqueceu.

Hoje, após passar pelo tratamento com EMDR, consigo falar e até escrever sobre essa experiência — algo que antes seria impossível para mim.

Compreendi que o trauma não desaparece sozinho, e que o silêncio apenas o alimenta.

Durante o processo terapêutico, aprendi recursos que me ajudam a equilibrar as emoções intrusivas e a me reconectar com o presente. Também utilizo técnicas de respiração e outros recursos em momentos de conflito ou ansiedade, e percebo o quanto elas me ajudam a regular o corpo e a mente.

Se eu pudesse deixar uma mensagem, seria esta:

Não minimize seu sofrimento. Ele é real — assim como o meu foi. Buscar ajuda e aprender a cuidar de si fez toda a diferença na minha vida.



**AGRADEÇO IMENSAMENTE À DRA. BEATRIZ YAMADA, QUE
ME MOTIVOU A CONTINUAR E NÃO DESISTIR.**

A psicoterapia **EMDR** pode ser aplicada em qualquer faixa etária, e quanto mais cedo começar, melhor: ela ajuda o paciente a resolver seu passado doloroso no presente e a construir um futuro mais saudável e equilibrado.

O EMDR não apaga lembranças — ele permite que o cérebro integre essas experiências de forma segura e funcional.

AGENDE UMA CONSULTA.

 (11) 99617 4049

Email: beatriz@psychesana.com



PSYCHE SANA
PSICOTERAPIA



INSTITUTO
Beatriz Ycmada

