

SOCIEDADES E ASSOCIAÇÕES DE PSICOTERAPIA PROTOCOLADAS

# ASSOCIAÇÃO EMDR

---

# PORTUGAL



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

# Apresentação da psicoterapia e do(s) modelo(s) teórico(s) subjacente(s)

EMDR<sup>®</sup> - Eye Movement Desensitization and Reprocessing, criado em 1987 por Francine Shapiro, psicóloga e investigadora sénior no Mental Research Institute in Palo Alto, é uma abordagem breve, focal e integrativa, recomendada pela sua eficácia, podendo ser utilizada com crianças, adolescentes e adultos, com diversas perturbações, sintomatologia psicológica e física, originadas por experiências traumáticas. O modelo teórico criado por Shapiro, "Processamento Adaptativo de Informação (PAI)" (Shapiro, 2001, 2002, 2007), é usado para explicar os efeitos clínicos do EMDR e guiar a prática clínica, descreve de modo compreensivo o desenvolvimento da personalidade, de problemas psicológicos e de perturbações mentais.

# Processos de Mudança e Descrição do Processo Terapêutico

É no seio da relação terapêutica que se desenvolve o EMDR, como método de dessensibilização e reprocessamento de experiências emocionalmente traumáticas através da estimulação bilateral do cérebro, promovendo a atenção dual e a comunicação entre os dois hemisférios cerebrais. A abordagem EMDR é baseada na ideia que os pensamentos, emoções e comportamentos negativos são resultado de memórias não processadas, visa reduzir sofrimento subjetivo e fortalecer cognições adaptativas relacionadas com o evento traumático. O tratamento envolve procedimentos que incluem o foco simultâneo em a associação espontânea de imagens traumáticas, pensamentos, emoções e sensações corporais e a estimulação bilateral cuja forma mais comum é a de movimentos oculares repetidos. Os procedimentos do modelo EMDR seguem um protocolo estruturado e específico, visando a focalização dos diversos componentes da memória traumática e uma reavaliação, antes, durante e após o processamento das memórias perturbadoras e traumáticas e dos estímulos a elas associados (Shapiro, 2001).

# Descrição da Formação

Plano de Estudos organizado em 16 módulos de formação teórico-prática, frequência obrigatória, num total de 400 horas, que se irão desenvolver ao longo de três anos letivos, abrangendo temas essenciais para a prática psicoterapêutica e específicos para o EMDR, com avaliação contínua qualitativa. Inclui 150h de supervisão em grupo com supervisor certificado, frequência mensal a partir do Módulo VI – EMDR I (150h) e sessões de desenvolvimento pessoal (100 horas), de modo a facilitar a aquisição de conhecimentos teóricos, práticos e clínicos, específicos desta abordagem, promovendo o desenvolvimento de competências teóricas e clínicas para uma intervenção psicoterapêutica de modo autónomo.

# CONTACTOS

Morada: Avenida Principal nº 2, 1º andar 2840-011 Casal do Marco

Email: [emdrportugal@gmail.com](mailto:emdrportugal@gmail.com)

[HTTPS://WWW.EMDRPORTUGAL.PT/](https://www.emdrportugal.pt/)