



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)

Parecer da OPP

Categoria

Pareceres

Autoria

Gabinete de Estudos OPP

Documento

Fevereiro 2018
Lisboa

Parecer da OPP

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)

Cabe à Ordem dos Psicólogos Portugueses, de acordo com o art.º 3º, alíneas a), b) e c) da Lei nº 57/2008, de 4 de Setembro, com a redacção dada pela Lei nº 138/2015, de 7 de Setembro, a defesa dos interesses gerais dos utentes, a representação e a defesa dos interesses gerais da profissão de Psicologia e a regulação do acesso e do exercício da mesma.

Neste sentido, e tendo em consideração que existem algumas dúvidas sobre o reconhecimento da Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) enquanto psicoterapia, julgamos pertinente esclarecer alguns aspectos.

A **terapia EMDR** é um tipo de psicoterapia relativamente novo. Foi desenvolvida em 1987 por Francine Shapiro, uma Psicóloga americana, e baseia-se no **modelo de Processamento Adaptativo de Informação** desenvolvido pela mesma autora. Foi inicialmente utilizada para o tratamento da Perturbação de Stress Pós-Traumático (PSPT), mas mais recentemente tem sido utilizada também no tratamento de outras perturbações da Saúde Psicológica, como a Ansiedade, a Depressão, as Perturbações da Alimentação ou as Adições.

De acordo com este modelo, os sintomas das perturbações psicológicas resultam de experiências passadas perturbadoras, que continuam a gerar sofrimento porque a memória não foi adequadamente processada. Segundo o modelo proposto estas memórias não processadas contêm as emoções, os pensamentos, as crenças e as sensações físicas que ocorreram na altura do acontecimento traumático. Quando estas memórias são activadas a pessoa volta a experienciar estes elementos perturbadores e originam-se os sintomas da PSPT ou de outras perturbações da Saúde Psicológica. A terapia EMDR facilita o acesso e o processamento das memórias traumáticas e de outras experiências de vida adversas, conduzindo a uma resolução adaptativa, reduzindo o sofrimento e ansiedade e reformulando as crenças e pensamentos negativos.

A terapia EMDR tem como objectivo modificar a forma como a memória é armazenada no nosso cérebro, reduzindo dessa forma os sintomas ou eliminando-os por completo. Durante esta terapia os clientes focam-se na memória traumática e recebem, simultaneamente, estímulos externos bilaterais (visuais ou auditivos, por exemplo, movimentar os olhos de um lado para o outro). O efeito é dessensibilizar o cliente à memória negativa e reprocessá-la de modo a que as cognições e emoções associadas sejam mais adaptativas, reduzindo assim a as crenças e as emoções negativas associadas à memória da situação traumática ou da experiência de vida adversa.

A terapia EMDR é uma terapia individual, que ocorre tipicamente num total de 6 a 12 sessões, uma a duas vezes por semana, seguindo um protocolo de oito passos.

A terapia EMDR parece ser uma terapia segura e sem efeitos secundários negativos. Existe já numerosa investigação sobre a EMDR, no entanto este tipo de terapia permanece alvo de alguma controvérsia entre os profissionais de Saúde, nomeadamente no que diz respeito à forma como funciona, aos problemas aos quais se aplica e à sua eficácia.

Alguns críticos sublinham que os estudos relativos à EMDR envolvem poucos participantes, mas outros investigadores demonstram a **efectividade da terapia em meta-análises** (por exemplo, Rodenburg et al., 2009.; Chen et al., 2014; Moreno-Alcazar et al., 2017).

A **inclusão da terapia EMDR nalgumas Guidelines de organizações profissionais** aumentou a sua credibilidade. Por exemplo, a **American Psychiatric Association (APA)** recomenda o uso da EMDR para o tratamento de sintomas agudos e crónicos de PSPT, mas refere que são necessárias mais investigações para comprovar o efeito duradouro dos benefícios da EMDR. Ainda nos Estados Unidos, o **Department of Veterans Affairs** e o **Department of Defense** publicaram em conjunto Guidelines que recomendam fortemente a EMDR para o tratamento da PSPT em populações militares e não-militares, referindo que esta terapia se revela mais eficaz do que outros tratamentos psicológicos nalguns estudos e menos eficaz, noutros. O **National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE)** e a **Organização Mundial da Saúde (OMS, Guidelines for the Management of Conditions Specifically Related to Stress)** são outras entidades que reconhecem a EMDR enquanto tratamento possível para a PSPT.

A **American Psychological Association (APA)** recomenda **condicionalmente** esta terapia para o tratamento da PSPT no *Clinical Practice Guideline for the Treatment of PTSD*, considerando que são necessários mais estudos para compreender e avaliar este tipo de terapia.

A participação em formações em EMDR, em Portugal e na Europa, é **limitada a profissionais licenciados na área da Saúde Mental, nomeadamente Psicólogos e Psiquiatras**.

Faz parte do entendimento geral sobre a ciência psicológica, advogado pelas principais entidades relacionadas com o seu estudo e organização, que a **Psicologia** corresponde ao estudo da mente e do comportamento humanos e que os **pensamentos**, as **emoções** e os **comportamentos** constituem os **domínios de actuação dos Psicólogos**. A extensa formação de base em Psicologia permite aos Psicólogos compreender os processos de desenvolvimento emocional, social e cognitivo, assim como o funcionamento da personalidade e das relações interpessoais.

É ainda do entendimento comum que, com base nesse conhecimento científico, e através da intervenção psicológica e da **Psicoterapia (ou Terapia)**, os Psicólogos utilizam **diferentes abordagens** que estão associadas às principais **perspectivas teóricas da ciência psicológica** e aplicam **procedimentos e técnicas** baseadas na investigação e evidência científicas. Os objectivos centram-se na exploração da natureza dos problemas psicológicos, na promoção da autonomia, da autodeterminação individual e no desenvolvimento de novas competências, comportamentos, emoções e pensamentos mais saudáveis e adaptativos.

Desta forma, e enquanto forma de Psicoterapia, a EMDR faz parte do **perfil de competências profissionais dos Psicólogos** e dos actos que podem realizar enquanto Psicólogos. Apenas deve ser realizada por profissionais com **formação específica** para tal. Ressalve-se que a EMDR pode ser igualmente praticada por Psiquiatras com a devida formação.

Fica clara a importância e a **necessidade de uma formação de base específica em Psicologia para compreender, avaliar e intervir no comportamento humano através da EMDR**. Para além de uma

formação sólida, a actividade profissional dos Psicólogos é baseada na experiência prática e supervisionada e suportada por investigação científica válida. O exercício da profissão de Psicólogo é regulado, obrigando à inscrição na **Ordem dos Psicólogos Portugueses** de acordo com o art.º 50.º do Estatuto da Ordem, aprovado pela Lei supra citada. E está sujeito ao respectivo **Conselho Jurisdicional**, que zela pela protecção dos utentes combatendo as más práticas em Psicologia.

Os Psicólogos são ainda obrigados a cumprir um **Código Deontológico** que promove um conjunto de **princípios éticos** fundamentais para qualquer forma de intervenção psicológica, assegurando a prestação de serviços de qualidade.

Por último, alerta-se que a prática da psicologia e a prestação de serviços psicológicos, onde se pode incluir a EMDR, por **Profissionais de Saúde não qualificados** coloca uma **ameaça à saúde pública**, assim como à segurança e ao bem-estar da população, pelo que deverá ser ponderado com extrema cautela.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

RECURSOS.ORDEMDOSPSICOLOGOS.PT
WWW.ORDEMDOSPSICOLOGOS.PT

Para mais esclarecimentos contacte o Gabinete de Estudos:
andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt

Sugestão de Citação:
Ordem dos Psicólogos Portugueses (2018). Parecer sobre Eye Movement
Desensitization and Reprocessing EMDR). Lisboa