

Um guia para pais e cuidadores sobre como iniciar seu filho na terapia EMDR



Um guia para pais e cuidadores: como iniciar seu filho na terapia EMDR

Copyright © 2025 EMDR para Crianças

Todos os direitos reservados.

Spark All Wellness Inc. é a proprietária da EMDR for Kids

www.emdrforkids.com

Caros pais e responsáveis



Caro pai/mãe ou responsável,

Bem-vindo. Estamos muito felizes que você esteja aqui.

Ajudar seu filho significa que você já está perto, oferecendo conforto, apoio e cuidado, e deixando-o saber que você está sempre lá.

Se seu filho está se sentindo preso ou sobrecarregado, ou se suas emoções parecem difíceis de controlar ou esconder, o EMDR pode ajudá-lo a começar a se curar, a dar sentido a grandes sentimentos e às coisas que ele considera reais.

As ferramentas que você encontrará aqui são gentis e amáveis.

Feito pensando na cura do seu filho.

Eles apoiam a regulação emocional, a conexão e a brincadeira, e podem prepará-los para o EMDR de uma forma enriquecedora.

Você encontrará maneiras de se acalmar, de conversar, de desenhar—

Para construir confiança e segurança, a base de tudo.

Quando vocês exploram essas ferramentas juntos como uma equipe, vocês ajudam os corações deles a se curarem e a confiança deles a brilhar.

A cura leva tempo, flui e se curva, mas começa com a conexão — e é você quem começa.

Então, não tenha pressa, siga o exemplo do seu filho. Você está plantando esperança, cuidado e a coragem que ele precisa.

Com calor, Eyesic & Eyela EMDR para crianças



O que é terapia EMDR?



Olá de Eyesic e Eyela!



Olá! Somos Eyesic e Eyela, as Gêmeas EMDR, e adoramos ajudar crianças e pais a entender como seus cérebros e corpos se recuperam de situações difíceis.

EMDR significa Dessensibilização e Reprocessamento por Movimentos Oculares (ufa – palavras difíceis, nós sabemos!). Mas, na verdade, é um tipo especial de terapia que ajuda crianças e adultos a se sentirem melhor depois de algo assustador, estressante ou confuso.

Às vezes, quando as coisas são grandes demais ou perturbadoras, nosso cérebro não sabe onde colocá-las. É como se a memória ficasse presa em nosso coração, corpo ou cérebro – e se manifestasse como preocupação, raiva, tristeza ou até mesmo reações intensas que não compreendemos. É aí que entra o EMDR!

Como funciona o EMDR?

Quando algo difícil acontece e você fica "preso", o EMDR ajuda o cérebro e o corpo do seu filho a saber: "Ei, isso foi antes, e agora estou seguro".

Durante o EMDR, um terapeuta ajuda seu filho a se concentrar suavemente em pensamentos, sentimentos ou memórias perturbadoras – mas não por muito tempo! – enquanto usa algo chamado estimulação bilateral (que é apenas uma maneira sofisticada de dizer "movimento para frente e para trás").

Pode parecer algo como:

- Movendo os olhos de um lado para o outro
- Batendo nas mãos ou nos joelhos
- Pés marchando no lugar
- Ouvindo sons de vaivém
- Ou segurando pequenas campainhas que zumbem suavemente

Em que o EMDR pode ajudar?

Vimos o EMDR ajudar crianças (e adultos!) a se sentirem mais fortes, corajosas e calmas em seus corpos. O EMDR é usado para muitas coisas, como:

- Preocupações e ansiedade
- Problemas para dormir
- Grandes sentimentos ou colapsos
- Sentindo-se triste ou preso
- Dor que não vai embora
- Memórias assustadoras ou traumas
- Luto e perda
- Estresse por questões médicas
- Lutas na escola ou com amigos
- E muito mais!



Escolhendo o terapeuta infantil certo



olá, adultos!

Aqui é a Eyela – aqui para ajudar você a encontrar o terapeuta EMDR certo para seu filho!

Ao procurar um terapeuta EMDR para crianças, aqui está o que você deve observar:

- Experiência com crianças – Eles devem realmente saber como trabalhar com crianças (não apenas adultos!) e entender como as crianças pensam, sentem, brincam e se expressam.
- Lúdico e acolhedor – Um terapeuta que lida com crianças usa jogos, arte, brincadeiras e criatividade para ajudar seu filho a se sentir seguro e envolvido no processo.
- Treinado em EMDR – Certifique-se de que eles sejam treinados (ou certificados!) em EMDR – e, de preferência, tenham treinamento extra no uso de EMDR com crianças e adolescentes.
- Informados sobre traumas e gentis – Eles devem agir no ritmo do seu filho, explicar as coisas de uma forma amigável para crianças e focar na segurança e na confiança.
- Colabora com cuidadores – Os melhores terapeutas de EMDR incluem você na jornada e ajudam a construir um apego mais forte e uma correção entre você e seu filho.
- O terapeuta certo fará com que seu filho se sinta visto, apoiado e um pouco mais corajoso a cada passo do caminho.

Você conseguiu – e estamos torcendo por você!

Com gratidão arregalada, Eyela



A TERAPIA EMDR AJUDA COM...



- ★ ASSÉDIO MORAL
- ★ ANSIEDADE E PREOCUPAÇÕES
- ★ TRISTEZA
- ★ PROBLEMAS DE RAIVA
- ★ PAIS SE DIVORCIANDO
- ★ PERDER UMA PESSOA OU ANIMAL DE ESTIMAÇÃO
- ★ VIVENCIANDO DESASTRES NATURAIS
- ★ MUDANÇA PARA UM NOVO PAÍS
- ★ PAIS DISCUTINDO E BRIGANDO
- ★ SOFREND O ABUSO (FÍSICO, EMOCIONAL, SEXUAL) OU NEGLIGÊNCIA
- ★ TESTEMUNHANDO A VIOLÊNCIA
- ★ E MUITO MAIS!
- ★ PROBLEMAS MÉDICOS
- ★ PESADELOS
- ★ PROBLEMAS ALIMENTARES
- ★ PROBLEMAS DE SONO



Versão infantil de 8 fases



FASE 1: HISTÓRIA E OBJETIVOS

DURANTE A FASE 1 DO EMDR, VOCÊ COMPARTILHA SUA HISTÓRIA E IDENTIFICA PARTES DELA QUE ESTÃO CAUSANDO PROBLEMAS. DEPOIS DE IDENTIFICAR OS PROBLEMAS QUE GOSTARIA DE TRABALHAR, TRABALHE COM SEU TERAPEUTA EMDR PARA DEFINIR METAS QUE AJUDEM A LIDAR COM ELES.

DURANTE A FASE 2, VOCÊ TRABALHA PARA CONSTRUIR CONFIANÇA COM SEU TERAPEUTA EMDR E APRENDE O BÁSICO SOBRE COMO O EMDR FUNCIONA. VOCÊ TAMBÉM APRENDE NOVAS HABILIDADES PARA SE ACALMAR E LIDAR COM SENTIMENTOS E EMOÇÕES DESCONFORTÁVEIS QUE PODEM SURTIR DURANTE A TERAPIA EMDR.

FASE 2: PREPARANDO SE

FASE 3: ATIVANDO ALVOS

NA FASE 3, VOCÊ TRABALHA COM SEU TERAPEUTA PARA IDENTIFICAR (1) UM PROBLEMA ALVO, (2) UMA IMAGEM QUE VEM À MENTE QUANDO VOCÊ PENSA NO PROBLEMA, (3) PENSAMENTOS INÚTEIS, (4) PENSAMENTOS ÚTEIS, (5) QUÃO VERDADEIRO O PENSAMENTO ÚTIL PARECE, (6) AS EMOÇÕES QUE VOCÊ SENTE, (7) QUÃO ESTRESSADO ESSE PROBLEMA FAZ VOCÊ SE SENTIR E (8) ONDE VOCÊ SENTE O ESTRESSE EM SEU CORPO.

NA FASE 4, VOCÊ SE CONCENTRA NO PROBLEMA-ALVO ENQUANTO REALIZA ALGUM TIPO DE MOVIMENTO DE VAIVÉM COM SEU TERAPEUTA EMDR. ESSES MOVIMENTOS PODEM INCLUIR MOVER OS OLHOS, BATER AS MÃOS, DESENHAR, DANÇAR E MUITO MAIS! O OBJETIVO DA FASE 4 É AJUDÁ-LO A SE MOVIMENTAR E A SE LIVRAR DO ESTRESSE DO PROBLEMA-ALVO DO SEU CORPO, CORAÇÃO E MENTE.

FASE 4: DESCARREGANDO ESTRESSE

FASE 5: FORTALECENDO O POSITIVO

A FASE 5 É ONDE VOCÊ SE CONCENTRA EM FORTALECER SEUS PENSAMENTOS POSITIVOS E SAUDÁVEIS PARA QUE, SEMPRE QUE FOR LEMBRADO OU PENSAR SOBRE O SEU PROBLEMA-ALVO NO FUTURO, NÃO SE SINTA ESTRESSADO. POR EXEMPLO, EM VEZ DE PENSAR: "NÃO ESTOU SEGURO", VOCÊ PENSARÁ: "ESTOU SEGURO AGORA!"

NA FASE 6, VOCÊ TRABALHA COM SEU TERAPEUTA EMDR PARA LIBERAR QUAISQUER MEMÓRIAS INÚTEIS QUE ESTEJAM PRESAS EM SEU CORPO. SE NOTAR ALGUMA SENSÇÃO DESCONFORTÁVEL EM SEU CORPO, VOCÊ INFORMARÁ SEU TERAPEUTA EMDR PARA QUE POSSA CONTINUAR FAZENDO MOVIMENTOS DE VAI E VEM PARA LIBERAR O ESTRESSE DO SEU CORPO!

FASE 6: AUMENTANDO CONSCIÊNCIA CORPORAL

FASE 7: FINALIZAÇÃO E FINALIZAÇÃO

TODAS AS SESSÕES DE EMDR TERMINAM DA MESMA FORMA: FAZENDO ALGO RELAXANTE OU DIVERTIDO. SEU TERAPEUTA TAMBÉM CONVERSARÁ COM VOCÊ SOBRE O QUE ESPERAR ENTRE AS SESSÕES.



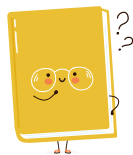
NO INÍCIO DE CADA SESSÃO DE EMDR, SEU TERAPEUTA VERIFICARÁ SE O SEU PROBLEMA MELHOROU OU PIOROU DESDE A ÚLTIMA SESSÃO, INCLUINDO QUAISQUER GATILHOS QUE POSSAM TER SURTIDO. VOCÊ VERIFICARÁ SE O SEU PROBLEMA-ALVO FOI RESOLVIDO OU CONVERSARÁ SOBRE PONTOS QUE AINDA PRECISAM SER TRABALHADOS.

FASE 8: REVISANDO

Versão dos pais de 8 fases



Fase 1: Minha História e Objetivos



Durante a primeira fase da terapia EMDR, você e seu filho compartilharão sua história com um terapeuta EMDR para descobrir quais partes da história estão causando problemas para seu filho. Assim que seu filho identificar os problemas que gostaria de trabalhar, vocês trabalharão com seu terapeuta EMDR para definir metas que ajudem a lidar com esses problemas.

Fase 2: Preparando-se



Durante a segunda fase, você e seu filho trabalharão para construir confiança com um terapeuta EMDR e aprenderão os princípios básicos de como a terapia EMDR funciona. Você pode ajudar a explicar melhor a EMDR ao seu filho e ajudá-lo a praticar novas habilidades para se acalmar e lidar com a situação, preparando-o para os sentimentos e emoções desconfortáveis que podem surgir durante a terapia EMDR.

Fase 3: Ativando Alvos



Na fase três da terapia EMDR, o terapeuta EMDR do seu filho o ajudará a identificar 1) um problema-alvo, 2) uma imagem, 3) um pensamento prejudicial, 4) um pensamento saudável, 5) o quão verdadeiro o pensamento saudável parece? 6) Emoções e sentimentos, 7) o quão estressado esse problema faz você se sentir e 8) onde você sente o estresse no seu corpo?

Fase 4: Aliviando o estresse



Na quarta fase, você se concentrará no problema-alvo enquanto realiza algum tipo de movimento de vaivém com o terapeuta EMDR. O movimento de vaivém pode incluir mover os olhos, bater as mãos, desenhar, dançar e muito mais! O objetivo da quarta fase é ajudá-lo a se movimentar e a eliminar o estresse do problema-alvo do corpo, do coração e da mente. Como adulto, você poderá ser convidado a participar da sessão.

Fase 5: Fortalecendo o Positivo



A quinta fase é onde seu filho se concentrará em fortalecer seus pensamentos positivos e saudáveis para que, no futuro, quando for lembrado ou pensar sobre o problema em questão, não se sinta tão estressado. Por exemplo, em vez de pensar "Não estou seguro", seu filho pensará "Estou seguro agora!".

Fase 6: Aumentando a Consciência Corporal



Na fase seis, o terapeuta EMDR do seu filho o ajudará a verificar como o corpo dele se sente para ver se ele corresponde aos pensamentos positivos e saudáveis que ele trabalhou para fortalecer na fase cinco. Seu filho informará o terapeuta EMDR caso sinta alguma sensação corporal desconfortável, para que ele possa continuar fazendo movimentos de vai e vem para descarregar o estresse!

Fase 7: Finalização e finalização



O terapeuta EMDR do seu filho ajudará a criança a encerrar cada sessão de EMDR para que ela se sinta ancorada e regulada, caso se sinta desconfortável e ativada enquanto trabalha em seu problema. O terapeuta EMDR também conversará com você ou com seu filho sobre o que esperar após uma sessão de EMDR.

Fase 8: Revisando e Revisando



No início de cada sessão de terapia EMDR, o terapeuta EMDR do seu filho revisará como as coisas têm sido desde a última sessão. Você ou seu filho podem compartilhar sobre as coisas que melhoraram ou pioraram desde a última sessão. O terapeuta EMDR do seu filho também pode discutir a revisão e atualização de metas, conforme necessário.

Dicas para pais nas 8 fases

1-



FASE 1: HISTÓRIA E OBJETIVOS

TRABALHE COM O
TERAPEUTA DO SEU
FILHO PARA
COMPARTILHAR A
HISTÓRIA DELE E OS
PROBLEMAS QUE
TÊM SURTIDO!

2-



FASE 2: PREPARANDO -SE

AJUDE SEU FILHO A
APRENDER E PRATICAR
HABILIDADES DE
ENFRENTAMENTO E
ESTRATÉGIAS DE CALMA
QUE ELES PODEM USAR
DURANTE O EMDR EM
CASA.

3-



FASE 3: ATIVANDO ALVOS

VOCÊ PODE AJUDAR SEU
FILHO A LISTAR E
NOMEAR MEMÓRIAS E
PROBLEMAS NOS
QUAIS ELE GOSTARIA DE
TRABALHAR NA TERAPIA
EMDR.

4-



FASE 4: DESCARREGAN DO O ESTRESSE

VOCÊ PODE SER
CONVIDADO PELO SEU
FILHO OU PELO
TERAPEUTA EMDR PARA
PARTICIPAR DE SESSÕES
PARA AJUDAR SEU FILHO
A RESOLVER UM
PROBLEMA ESPECÍFICO!

5-



FASE 5: FORTALECENDO O POSITIVO

OFEREÇA ELOGIOS E
AFIRMAÇÕES POSITIVAS
AO SEU FILHO PARA
AJUDÁ-LO A
DESENVOLVER SUA
AUTOESTIMA E
CONFIANÇA.

6-



FASE 6: AUMENTANDO A CONSCIÊNCIA CORPORAL

FAÇA BRINCADEIRAS OU
CONVERSE SOBRE
SENSAÇÕES CORPORAIS
PARA AJUDAR SEU FILHO A
ENTENDER COMO AS
EMOÇÕES E O ESTRESSE
PODEM SE MANIFESTAR
EM SEU CORPO.

7-



FASE 7: FINALIZAÇÃO E FINALIZAÇÃO

AJUDE SEU FILHO A FAZER
ALGO CALMO, RELAXANTE
OU REGULADOR DE FORMA
CONSISTENTE APÓS UMA
SESSÃO DE
REPROCESSAMENTO
EMDR. ELES
TRABALHARAM DURO!

8-



FASE 8: REVISAR E REVISAR

ANOTE COMO SEU
FILHO RESPONDE APÓS
AS SESSÕES DE EMDR E
COMUNIQUE ISSO AO
TERAPEUTA DE EMDR DO
SEU FILHO!

Ajudando com memórias difíceis



AS VEZES, MEMÓRIAS DIFÍCEIS
PODEM FICAR PRESAS EM
NOSSOS CORAÇÕES, CORPOS E
MENTES! AJUDE SEU FILHO A
IDENTIFICAR ESSAS MEMÓRIAS
DIFÍCEIS COM ALGUMAS DICAS
ABAIXO!



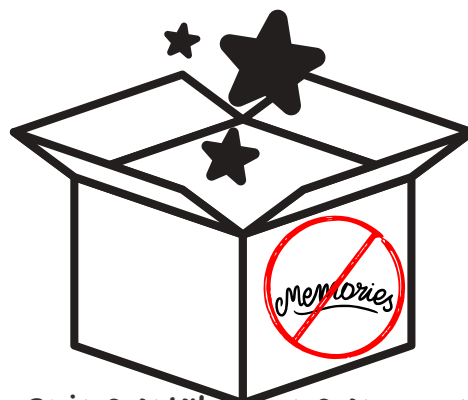
OUÇA SEU FILHO QUANDO ELE
QUISER FALAR SOBRE UMA
LEMBRANÇA ASSUSTADORA OU
PERTURBADORA



INCENTIVE SEU FILHO A DESENHAR
UMA LEMBRANÇA ASSUSTADORA OU
PERTURBADORA E DEPOIS RASGÁ-LA
OU JOGÁ-LA FORA!



AJUDE SEU FILHO A CRIAR UMA
HISTÓRIA EM QUADRINHOS SOBRE O
MEDO DE UMA MEMÓRIA
PERTURBADORA E O QUE ELE GOSTARIA
QUE TIVESSE ACONTECIDO.



SEJA CRIATIVO PARA CRIAR UMA
CAIXA DE MEMÓRIAS
"INDESEJADAS" PARA AJUDAR SEU
FILHO A MANTER SUAS MEMÓRIAS
PERTURBADORAS CONTIDAS.

Ajude a aprender sobre sentimentos



Olá, adultos!

Eyesic aqui.

Um dos primeiros passos mais importantes na terapia EMDR é ajudar seu filho a aprender a reconhecer, nomear e expressar seus sentimentos – e você desempenha um papel importante nesse processo.

Antes que as crianças consigam processar memórias difíceis ou "travadas" com EMDR, elas precisam começar a se conectar com o que sentem – por dentro e por fora. Quando uma criança consegue identificar emoções como "raiva", "tristeza", "medo" ou "confusão", ela começa a entender a conexão entre seu corpo, mente e experiências passadas. Essa autoconsciência estabelece a base para a cura.

Veja por que construir vocabulário emocional é importante em EMDR:

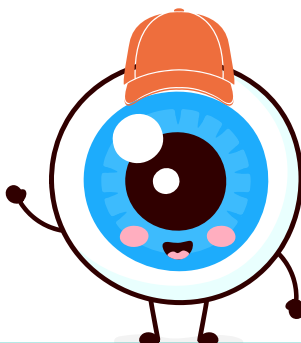
- Ajuda seu filho a entender grandes emoções e reações.
- Ela dá ao terapeuta pistas importantes sobre o que está acontecendo internamente.
- Ensina seu filho a ficar curioso sobre os sentimentos em vez de se sentir sobrecarregado por eles.
- Ela cria uma sensação de segurança, controle e confiança, ingredientes essenciais na cura de traumas.

Recomendo que você consulte o terapeuta EMDR do seu filho para aprender novas abordagens e intervenções que o ajudem a identificar e expressar seus sentimentos! Você pode usar o quadro de sentimentos na próxima página ou criar o seu próprio!

Obrigada por caminhar ao lado do seu filho com tanto amor.

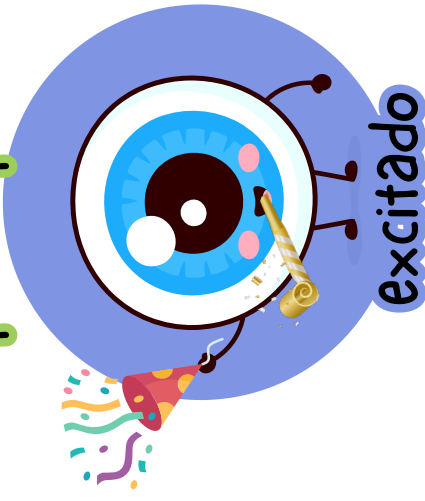
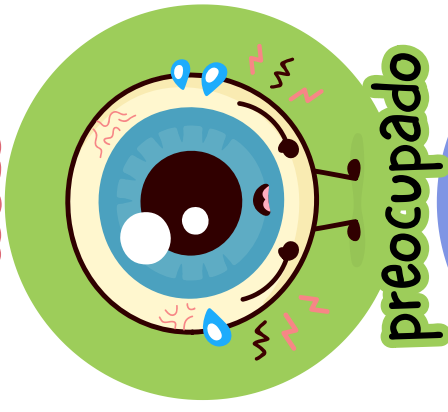
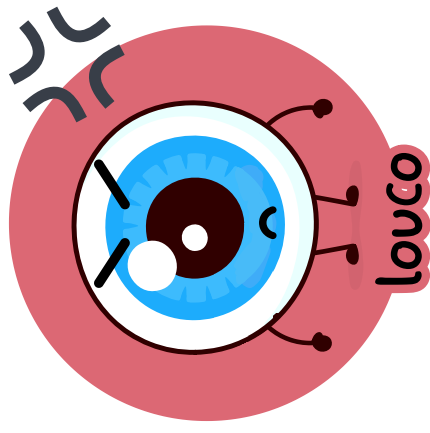
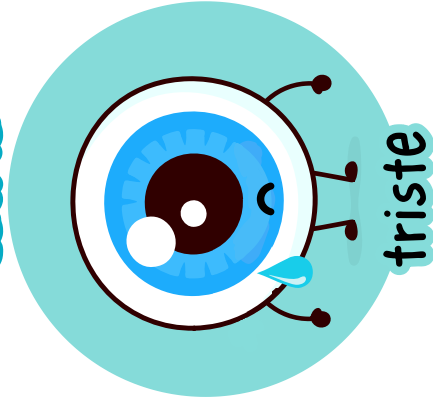
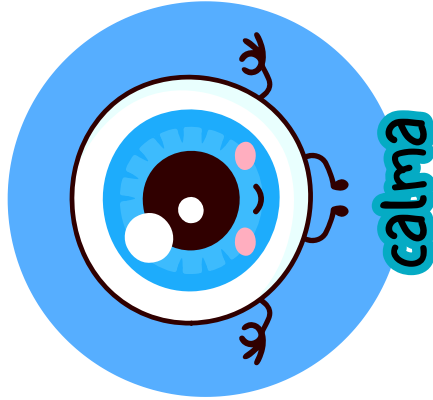
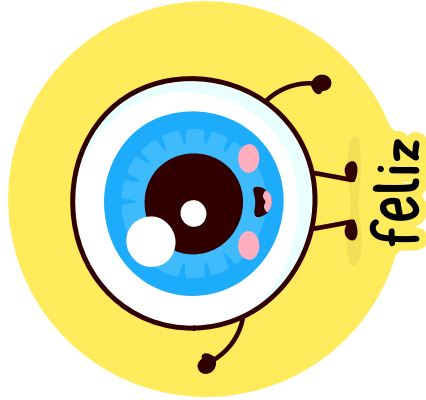
Torcendo por você, a cada instante.

Olhos



Como você

sente hoje?



Ajudando seu filho pós-EMDR



Estamos muito orgulhosos do seu filho pelo trabalho corajoso da terapia EMDR. Seja ele quem acabou de fazer uma sessão ou você está se preparando para a primeira, seu apoio faz uma enorme diferença na jornada de cura dele.

Após uma sessão de EMDR, o cérebro e o corpo do seu filho podem ainda estar "processando". Isso significa que o sistema dele está trabalhando duro para classificar, organizar e liberar sentimentos ou memórias, mesmo após o término da terapia.

O que observar após uma sessão

Você pode compartilhar essas observações com o terapeuta EMDR do seu filho para ajudar a orientar a próxima sessão. Cada criança é diferente, e não há reações erradas – apenas pistas que podemos usar juntos!

- ⚡ Grandes emoções (tristeza, raiva, sentimentos extra sensíveis)
- 😴 Cansaço ou energia extra
- 😵 Problemas para dormir ou sonhos vívidos
- 😬 Novos pensamentos, memórias ou perguntas que surgem
- 🧸 Comportamentos regressivos (querer mais conforto, apego, etc.)
- 😐 Dormência, desorientação ou quietude
- 🗣️ Querer falar mais (ou menos!) do que o normal

Se você notar algum desses sintomas – ou mesmo se seu filho parecer estar totalmente bem! – anote ou compartilhe com o terapeuta EMDR do seu filho. Você pode usar a próxima página para ajudar a registrar o que observar após a sessão de EMDR do seu filho. Tudo isso faz parte do processo e nos ajuda a entender como seu filho está se recuperando.

Registro de pais e cuidadores pós-sessão de EMDR

[illegible]

Dicas para atividades após EMDR



Muita coisa pode acontecer com seu filho quando ele está trabalhando em uma memória difícil ou problema com a terapia EMDR! É útil elaborar uma lista de atividades que possam apoiar o sistema nervoso do seu filho após uma sessão difícil de EMDR.

Aqui estão algumas dicas de coisas que você pode tentar para apoiar seu filho!

- Respirando juntos – Experimente fazer respirações abdominais ou soprar bolhas para reiniciar o corpo.
- Verificação de sentimentos – Use um quadro de sentimentos ou desenha como eles se sentem por dentro.
- Momento aconchegante – Aconchegue-se com um cobertor, um bicho de pelúcia ou leia uma história relaxante.
- Expressão criativa – Desenhar, pintar ou brincar com argila para explorar sentimentos.
- Tempo na natureza – Uma curta caminhada, um tempo ao sol ou observação das nuvens podem ser muito relaxantes.
- Movimento e música – dança suave, alongamento ou ouvir uma playlist relaxante.
- Abraços de toque ou borboleta – um movimento lento e autocontrolado de vaivém que seu filho pode já usar na sessão.
- Visite nosso canal do YouTube sobre EMDR para crianças para vídeos e exercícios úteis



Lembrar:

Você não precisa "consertar" nada depois do EMDR. Apenas estar presente, curioso e calmo é mais do que suficiente.

Obrigada por caminhar ao lado do seu filho e confiar neste processo. Você está indo muito bem – e estamos piscando os olhos com a maior alegria em sua homenagem!

Com calor e admiração, Eyesic e Eyela

