

CIÊNCIA COM EVIDÊNCIA

PARECER OPP

# *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)*

**Parecer OPP - Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)**, publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em Maio de 2023, e na qual se baseia foi obtida a partir de fontes que os autores consideram fiáveis. Esta publicação ou partes dela podem ser reproduzidas, copiadas ou transmitidas com fins não comerciais, desde que o trabalho seja adequadamente citado, conforme indicado abaixo.

**Sugestão de citação:** Ordem dos Psicólogos Portugueses (2023). Parecer OPP - Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). Lisboa.

**Para mais esclarecimentos contacte Ciência e Prática Psicológicas:**  
andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt

Ordem dos Psicólogos Portugueses Av. Fontes Pereira de Melo 19 D 1050-116 Lisboa T: +351 213 400 250  
www.ordemdospsicologos.pt

## Parecer 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, 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/a cliente à memória negativa e reprocessá-la de modo que as cognições e emoções associadas sejam mais adaptativas, reduzindo assim 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.**

Algumas críticas sublinham que os estudos relativos à EMDR envolvem poucos participantes, mas outros investigadores demonstram a **efetividade da terapia em meta-análises** (Rodenburg et al., 2009.; Chen et al., 2014; Moreno-Alcazar et al., 2017). Por exemplo, em crianças e adolescentes com sintomas de perturbação de stress pós-traumático (PSPT), a intervenção EMDR parece ser eficaz no tratamento de sintomas, no entanto, quando comparada com uma intervenção cognitivo-comportamental focada no trauma (TF-CBT), parece ter resultados menos promissores (Lewey et al., 2018).

Ainda que a EMDR surja associada à intervenção junto de pessoas que vivem experiências traumáticas, tem-se estudado recentemente a sua possível aplicação junto de pessoas com depressão. Neste sentido, a evidência existente da utilização de EMDR no tratamento de sintomas depressivos é positiva, mas limitada (Sepehry et al., 2021). Numa meta-análise recente, que incluiu maioritariamente estudos clínicos, Carletto e colegas (2021) concluem que as intervenções com EMDR apresentam eficácia moderada, mas que existe risco de enviesamento na maioria dos estudos incluídos. Os autores sublinham que, sendo uma intervenção destinada a pessoas que vivem com sintomas depressivos associados a experiências traumáticas, a avaliação psicológica é essencial no diagnóstico diferencial e na eventual decisão por este tipo de tratamento (Carletto et al., 2021).

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/as 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 e Psicólogas**. A extensa formação de base em Psicologia permite aos Psicólogos e Psicólogas 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 e Psicólogas 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 Psicólogas** e dos actos que estes/as podem realizar. Apenas deve ser realizada por profissionais com **formação específica** para tal. Ressalve-se que a EMDR pode ser igualmente praticamente 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 e Psicólogas é baseada na experiência prática e supervisionada e suportada por investigação científica válida. O exercício da profissão de Psicólogo/a 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 supracitada. E está sujeito ao respectivo **Conselho Jurisdicional**, que zela pela protecção dos utentes combatendo as más práticas em Psicologia.

Os Psicólogos e Psicólogas 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.

**Referências Bibliográficas**

Carletto, S., Malandrone, F., Berchiolla, P., Oliva, F., Colombi, N., Hase, M., Hofmann, A., & Ostacoli, L. (2021). Eye movement desensitization and reprocessing for depression: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, *12*(1), 1-15. doi: 10.1080/20008198.2021.1894736.

Lewey, J. H., Smith, C. L., Burcham, B., Saunders, N. L., Elfallal, D., & O'Toole, S. K. (2018). Comparing the effectiveness of EMDR and TF-CBT for children and adolescents: a meta-analysis. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, *11*, 457-472. doi:10.1007/s40653-018-0212-1.

Sepehry, A., Lam, K., Sheppard, M., Guirguis-younger, M., & Maglio, A. (2021). EMDR for depression: a meta-analysis and systematic review. *Journal of EMDR Practice and Research*, *15*(1), 1-16. doi: 10.1891/EMDR-D-20-00038.



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

[www.ordemdospsicologos.pt](http://www.ordemdospsicologos.pt)  
[www.recursos.ordemdospsicologos.pt/repositorio](http://www.recursos.ordemdospsicologos.pt/repositorio)  
[www.eusinto.me](http://www.eusinto.me)