# MARCAS NA MENTE, NÓS NO CORPO

## *MARCAS EN LA MENTE, NUDOS EN EL CUERPO*

Desfazendo o trauma das falas destrutivas através da psicoterapia EMDR

*Deshaciendo el Trauma de las Palabras Destructivas a través del EMDR.*

**Palestrante:** Milena Santos Araujo | Psicóloga CRP 03/27710 e Psicoterapeuta EMDR.

***Conferencista:*** *Milena Santos Araujo | Psicóloga y Psicoterapeuta EMDR .*

# A VIOLÊNCIA INVISÍVEL
# *LA VIOLENCIA INVISIBLE*

## PALAVRAS NÃO SÃO APENAS SONS
*LAS PALAVRAS NO SON SOLO SONIDOS*

- **Trauma Relacional Crônico |** ***Trauma Relacional Crônico***
  Violência verbal contínua em janelas do desenvolvimento .
  *Violencia verbal continua em ventanas críticas del desarrollo.*

- **Invisilidade Social |** ***Invisibilidad Social***
  Agressões linguísticas cotidianas são naturalizadas e invisibilizadas no microssistema familiar e escolar.
  *Las agresiones lingüísticas cotidianas se naturalizan e invisibilizan en el microsistema familiar y escolar.*

- **Ataque à Identidade |** ***Ataque a la Identidad***
  O cérebro registra o insulto recorrente como **ameaça real à sobrevivência.**
  *El cérebro infantil registra el insulto recurrente* ***como amenaza real a la supervivência.***

# A NEUROBIOLOGIA DO ALARME

## *LA NEUROBIOLOGÍA DEL ALARMA*

### Eixo HPA Desregulado
### *Eje HPA Desregulado*

- **O eixo HPA (hipotálamo-hipófise-adrenal) produz uma cascata de hormônios em resposta ao estresse, sendo o cortisol o principal hormônio final liberado.**
- ***El eje HPA (hipotálamo-hipófisis-suprarrenal) produce una cascada de hormonas en respuesta al estrés, siendo el cortisol la principal hormona que se libera al final.***

### Atrofia do Hipocampo
### *Atrofia del hipocampo*

- **Redução do volume devido à toxicidade do cortisol alto.**
- ***Reducción de volumen debido a la alta toxicidad del cortisol.***

### Cortéx Pré -frontal Inibido
### *Corteza Prefrontal Inhibida*

- **Prejuízo no controle top-down e na regulação emocional.**
- ***Deterioro en el control top-down y en la regulación emocional.***

# A METAMORFOSE SOMÁTICA

## *LA METAMORFOSIS DEL DOLOR*

### DO VERBO AO SINTOMA SOMÁTICO

***Del verbo al síntoma somático.***

**1**

### 1. Introjeção / Introyección

A voz do agressor externo torna-se o diálogo interno.

*La voz del agresor externo se convierte en el diálogo interno .*

**2**

### Crença Negativa / Creencia Negativa

Eu sou defeituosa" / "Eu sou inútil".

"Soy defectuosa" / "Soy inútil".

**3**

### Isolamento Neural / Aislamiento Neural

Memória implícita congelada com carga sensorial original.

*Memoria implícita congelada con la carga sensorial original .*

**4**

### Somatização / Somatización

Dores crônicas, pânico, distúrbios alimentares e tiques motores.

*Dolores crónicos, pánico, trastornos alimentarios y tics motores .*

ESTUDO DE CASO 01

# O ESPELHO DISTORCIDO

# *EL ESPEJO DISTORSIONADO*

## PERFIL & DIAGNÓSTICO / PERFIL Y DIAGNÓSTICO

JOVEM, 20 ANOS • TAG | DEPRESSÃO | ANOREXIA

*JOVEN, 20 AÑOS• TAG| DEPRESIÓN | ANOREXIA*

### MATRIZ RELACIONAL
### *Matriz Relacional*

- **Bullying Escolar: Rejeição sistemática e exclusão continuada. |** *Bullying Escolar: Rechazo sistemático y exclusión continuada.*
- **Crítica ao Corpo: Julgamento e escrutínio da imagem física. |** *Crítica al cuerpo: Juicio y escrutinio de la imagen física.*
- ***Opressão Religiosa: Dogmatismo, culpa moral e repressão.*** **|** *Opresión Religiosa: Dogmatismo, culpa moral y represión.*

### MANIFESTAÇÃO SOMÁTICA
### *Manifestación Somática*

- **Incapacidade Perceptiva: Visão de um "borrão" no espelho ao olhar a própria imagem. |** *Incapacidad perceptiva: Visión de un "borrón" en el espejo al mirar la propia imagen.*
- **Recusa Alimentar: Mecanismo somático de defesa e rejeição do próprio organismo . |** *Rechazo Alimentario: Mecanismo somático de defensa y rechazo del propio organismo.*

ESTUDO DE CASO 02

# ALERTA PERPÉTUO
# *LA ALERTA PERPETUA*

## PERFIL & DIAGNÓSTICO / PERFIL Y DIAGNÓSTICO

MULHER, 52 ANOS • FOBIA ESPECÍFICA | TAG E HIPERALERTA NEUROVEGETATIVO

*MUJER, 52 AÑOS • FOBIA ESPECÍFICA | TAG Y HIPERALERTA NEUROVEGETATIVO*

### MATRIZ RELACIONAL
### *Matriz Relacional*

- Infância em vigília contínua devido ao pai alcoolátra e a violência psicológica doméstica. | *Infancia en continua vigilia debido al padre alcohólico y a la violencia psicológica doméstica.*

- Disparo de gatilhos na vida adulta pelo consumo de álcool. | *Activación de desencadenantes en la vida adulta por el consumo de alcohol.*

- ***Trauma verbal cirúrgico em laqueadura ( gatilho de pânico).*** | *Trauma quirúrgico vebal en ligadura de trompas (detonante de pánico).*

### MANIFESTAÇÃO SOMÁTICA
### *Manifestación Somática*

- Reações físicas intensas ao tentar retornar a consultas médicas: Taquicardia, palpitações, oscilações na pressão arterial e alterações intestinais. | *Reacciones físicas intensas al intentar retomar las citas médicas: taquicardia, palpitaciones, fluctuaciones de la presión arterial y cambios en el tránsito intestinal.*

- Cefaleia crônica, tensão muscular constante, tremores, insônia e dificuldade de relaxar. | *Cefalea crónica, tensión muscular constante, temblores, insomnio y dificultad para relajarse.*

ESTUDO DE CASO 03

# O PESO DO DISCURSO MATERNO

## *EL PESO DEL DISCURSO MATERNO*

### PERFIL & DIAGNÓSTICO / PERFIL Y DIAGNÓSTICO

**CRIANÇA, 08 ANOS • CRISE ANSIOSA ESCOLARES | BAIXA AUTOESTIMA.**

*NIÑA, 08 AÑOS • CRISIS DE ANSIEDAD ESCOLAR Y BAJA AUTOESTIMA.*

### MATRIZ RELACIONAL
*Matriz Relacional*

- **Ofensas e cobranças materna diária ( “burra”, “ se não estudar não vai ser ninguém ”), e punições físicas . |** *Ofensas y exigencias materna diaria (“ burra”, “Si no estudias , no vas a ser nadie ”), y castigos corporales .*

- **Ausência e negligência paterna (“ pai no celular ”) . |** *Ausencia y negligencia paterna (“ padre enel celular ”)*

- **Isolamento social escolar por raça e condição social ( bulling) . |** *Islamiento social por raza y por condición social (bullying) .*

### MANIFESTAÇÃO SOMÁTICA
*Manifestación Somática*

- **Queda no rendimento escolar, crises de ansiedade antes das avaliações . |** *Caída em el rendimento, crisis de ansiedade antes de losexámenes .*

- **Refúgio na secretária da escola com a funcionária para conversar . |** *Refugio en la secretaría de la escuela con la empleada para conversar .*

ESTUDO DE CASO 04

# O TIQUE DO MODO SOBREVIVÊNCIA

## *EL TIC DEL MODO SUPERVIVENCIA*

### PERFIL & DIAGNÓSTICO / PERFIL Y DIAGNÓSTICO

**MULHER, 53 ANOS • ISOLAMENTO SOCIAL | TEPT COMPLEXO**

*MUJER, 53 AÑOS • AISLAMIENTO SOCIAL | TEPT COMPLEJO*

## MATRIZ RELACIONAL
## *Matriz Relacional*

- **Histórico de extrema violência familiar: |** *Historial de extrema violencia familiar* **:**

1. **Infância e adolescência violenta. |** *Infancia y adolescencia violenta;*

1. **Pai alcoólatra falecido por câncer de pulmão. |** *Padre alcohólico fallecido por cáncer de pulmón;*

1. **Relacionamenos abusivos e uma tentativa de feminicídio. |** *Relaciones abusivas y una tentativa de feminicidio (agresión física con un hacha).*

## MANIFESTAÇÃO SOMÁTICA
## *Manifestación Somática*

- **Chiste de fungar compulsivamente ao se alimentar durante a alimentação, causando esquiva/isolamento social total. |** *Un chiste sobre el hábito compulsivo de olfatear mientras se come, lo que lleva a un aislamiento social total.*

- **Aumento da intensidade do chiste, ao ouvir comentários dos colegas de trabalho. ( vergonha e julgamento ). |** *Aumento de la intensidad del tic debido a los comentarios de sus compañeros de trabajo (vergüenza y juicio).*

# A ROTA DA RECUPERAÇÃO NEUROFISIOLÓGICA

## *LA RUTA DE LA RECUPERACIÓN NEUROFISIOLÓGICA*

### Modelo PAI e o EMDR

*El Modelo PAI y el EMDR*

**TENDÊNCIA FISIOLÓGICA INTRÍNSECA DO CÉREBRO DIRECIONADAS À AUTO CURA E AO EQUILÍBRIO HOMEOSTÁTICO.**

***TENDENCIA FISIOLÓGICA INTRÍNSECA DEL CEREBRO ORIENTADA HACIA LA AUTOCURACIÓN Y EL EQUILIBRIO HOMEOSTÁTICO.***

### Hipótese do sono REM

*Hipótesis del sueño REM*

**A ESTIMULAÇÃO BILATERAL ALTERNADA DUAL MIMETIZA OS MOVIMENTOS SACÁDICOS E INTEGRA OS HEMIFERIOS.**

***LA ESTIMULACIÓN ALTERNA BILATERAL IMITA LOS MOVIMIENTOS SACÁDICOS E INTEGRA LOS HEMISFERIOS.***

### Memória de Trabalho

*Memoria de Trabajo*

**O FOCO DUAL SOBRECARREGA O CORTÉX PRÉ-FRONTAL, REDUZNDO A VIVACIDADE E O PAVOR DA MEMÓRIA.**

***EL DOBLE FOCO SOBRECARGA LA CORTEZA PREFRONTAL, REDUCIENDO LA VIVEZA Y EL PAVOR DE LA MEMORIA.***

### Plasticidade Sináptica

*Plasticidad sináptica*

**DEPRESSÃO DE LONGA DURAÇÃO (LTD) NA AMÍGDALA E POTENCIAÇÃO DE LONGA DURAÇÃO (LTP) CORTÉX PRÉ-FRONTAL.**

***DEPRESIÓN A LARGO PLAZO (LTD) EN LA AMÍGDALA Y POTENCIACIÓN A LARGO PLAZO (LTP) CORTEZA PREFRONTAL.***

# A Liberação dos Nós: Resultados após o EMDR

## *DESENTRAÑANDO LOS NUDOS: RESULTADOS TRAS LA EMDR*

| Caso 01 | Caso 02 | Caso 03 | Caso 04 |
|---|---|---|---|
| • Deixou de se ver como 'borrão' no espelho. Enxerga seu corpo real e recuperou a vontade de se alimentar.<br><br>• *Dejó de verse como una mancha borrosa en el espejo. Ahora ve su cuerpo real y ha recuperado el apetito.* | • Zero crises de ansiedade ao médico. Dorme sem medicação e manteve serenidade frente a problemas graves.<br><br>• *No se reportaron ataques de ansiedad al médico. Duerme sin medicación y mantuvo la compostura ante problemas graves.* | • Cessação completa das crises ansiosas na escola e recuperação profunda da autoestima e rendimento.<br><br>• *Cese total de los ataques de ansiedad en la escuela y recuperación profunda de la autoestima y el rendimiento académico .* | • Extinção imediata do chisto de fungar após reprocessar a morte do pai. Voltou a se alimentar com prazer .<br><br>• *La infección por hongos desapareció inmediatamente después de procesar la muerte del padre. Reanudó la alimentación con normalidad .* |

# CONSIDERAÇÕES
# *CONSIDERACIONES*

**Recuperando a própria Vida**
*Reocupando la propia Vida*

- **As palavras têm o poder estruturante e destrutivo sobre a neurobiologia humana.**
  *Las palabras tienen el poder estructurante y destructivo sobre la neurobiología humana.*

- **As palavras ferem, mas a neuroplasticidade cura. Liberar o corpo do trauma é devolver ao sujeito sua dignidade e seu futuro.**
  *Las palabras duelen, pero la neuroplasticidad cura. Liberar el cuerpo del trauma es devolverle al individuo su dignidad y su futuro.*

- **O trauma não precisa ser uma sentença permanente. Supera -lo é reeducar o cérebro e o corpo para que reconheçam, finalmente, que o perigo já passou.**
  *El trauma no tiene por qué ser una condena permanente. Superarlo consiste en reeducar el cerebro y el cuerpo para que finalmente reconozcan que el peligro ha pasado.*

# MENSAGEM FINAL
# *MENSAJE FINAL*

**"O trauma não é apenas uma questão de se estar preso ao passado , mas também de não se estar plenamente vivo no presente .”**

*"El trauma no es solo cuestión de estar anclado en el pasado , sino también de no vivir plenamente el presente ."*

— Bessel van der Kolk (O Corpo Guarda as Marcas : Cérebro , mente e corpo na cura do trauma) El cuerpo lleva la cuenta : (Cerebro , mente y cuerpo en la superación del trauma).”

## MUITO OBRIGADO!
## *¡MUCHAS GRACIAS!*

# Milena Santos Araújo

Psicóloga clínica , com experiência no atendimento de adolescentes e adultos em demandas relacionadas à ansiedade , depressão , trauma, fobias , ideação suicida e dificuldades emocionais .

Possuo formação internacional e iberoamericano em Psicoterapia EMDR pela TraumaClinic e capacitações em Neurobiologia da Ansiedade , Luto , Doenças Psicossomáticas , Orientação Familiar e Educação Emocional .

Atualmente conclui os cursos de extensão em : Neurobiologia do Trauma - Adversidades , Vicissitudes e Possibilidades (FAMAQUI) e Respondendo aos Sentimentos Suicidas - Uma Abordagem de Redução de Danos (CENAT).

Atuo com práticas baseadas em evidências , integrando a Terapia Cognitivo -Comportamental (TCC) e o EMDR, com ênfase no tratamento de trauma psicológico .

mapsiclinica@gmail.com

@psicologamilena.araujo