

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.

- ▶ **Invisibilidade 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



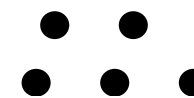
MATRIZ RELACIONAL *Matriz Relacional*

- 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.*



ALERTA PERPÉTUO

LA ALERTA PERPETUA

ESTUDO DE CASO 02

PERFIL & DIAGNÓSTICO / PERFIL Y DIAGNÓSTICO

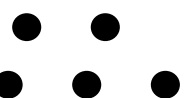
MULHER, 52 ANOS • FOBIA ESPECÍFICA | TAG E HIPERALERTA NEUROVEGETATIVO
MUJER, 52 AÑOS • FOBIA ESPECÍFICA | TAG Y HIPERALERTA NEUROVEGETATIVO

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

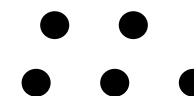
- Ofensas e cobranças materna diária (“burra”, “ se não estudar não vai ser ninguém ”), e punições físicas . | *Ofensas y exigencias materna diaria (“ burra”, “Si no estudias , no vas a ser nadie ”), y castigos corporales .*
- Ausência e negligência paterna (“ pai no celular ”) . | *Ausencia y negligencia paterna (“ padre enel celular ”)*
- Isolamento social escolar por raça e condição social (bullying) . | *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 rendimiento, crisis de ansiedad 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 .*





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

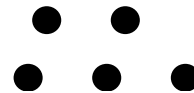
ESTUDO DE CASO 04

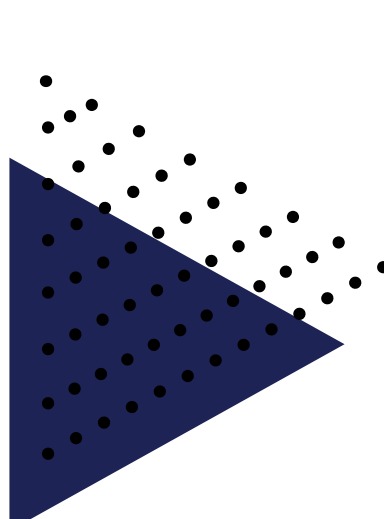
MATRIZ RELACIONAL *Matriz Relacional*

- 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. Relacionamentos 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
SOBRECARRGA O
CORTÉX PRÉ-FRONTAL,
REDUZENDO 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
<ul style="list-style-type: none"> • Deixou de se ver como 'borrão' no espelho. Enxerga seu corpo real e recuperou a vontade de se alimentar. • <i>Dejó de verse como una mancha borrosa en el espejo. Ahora ve su cuerpo real y ha recuperado el apetito.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Zero crises de ansiedade ao médico. Dorme sem medicação e manteve serenidade frente a problemas graves. • <i>No se reportaron ataques de ansiedad al médico. Duerme sin medicación y mantuvo la compostura ante problemas graves.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Cessação completa das crises ansiosas na escola e recuperação profunda da autoestima e rendimento. • <i>Cese total de los ataques de ansiedad en la escuela y recuperación profunda de la autoestima y el rendimiento académico .</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Extinção imediata do chisto de fungar após reprocessar a morte do pai. Voltou a se alimentar com prazer . • <i>La infección por hongos desapareció inmediatamente después de procesar la muerte del padre. Reanudó la alimentación con normalidad .</i>



CONSIDERAÇÕES

CONSIDERACIONES



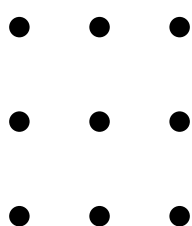
Recuperando a própria

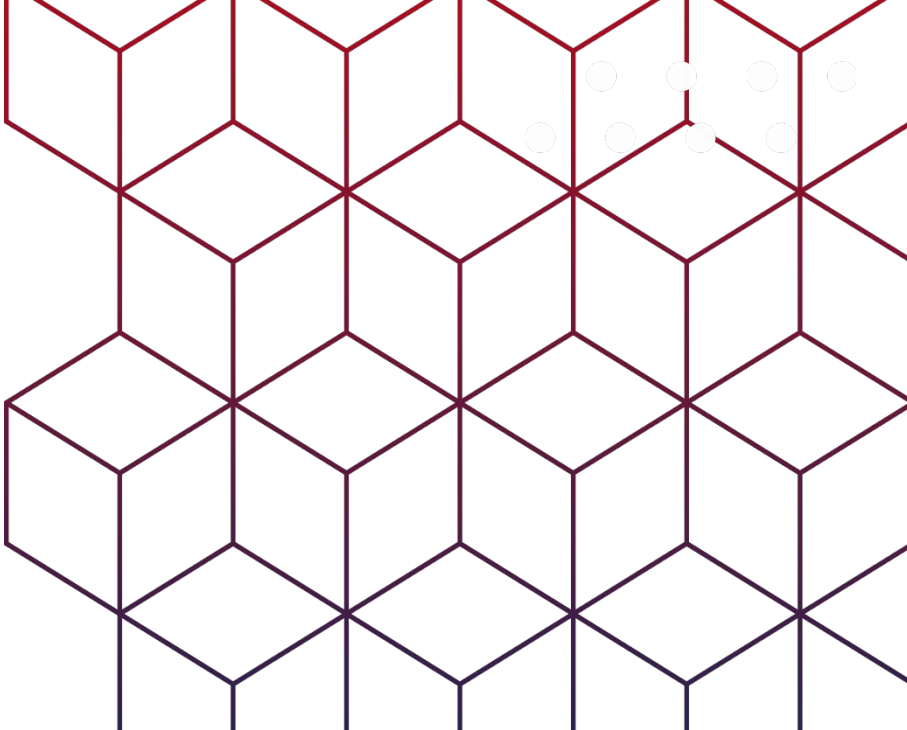
Reocupando la propia

Vida

Vida

- ▶ As palavras têm o poder estruturante e destrutivo sobre a neurobiologia humana.
Las palabras tienen el poder estruturante 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!

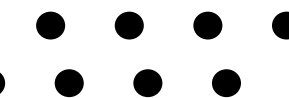
Milena Santos Araújo

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