

# Aprofundando o domínio da EMDR

Uma mudança rumo à prática intencional  
Brasil, outubro de 2026  
Rotem Brayer, MEd., LPC

EMDR: Dessensibilização e Reprocessamento por Movimentos Oculares

# Vamos começar com...





# **Conteúdo versus processo**

# Por que o Brasil é tão bom no futebol?

Compreendendo os mecanismos da excelência





# Futsal



Não é apenas a paixão. É o método.

Bola menor e mais pesada  
Projetada para quicar menos e permitir maior controle.

Quadra menor  
Exige decisões mais rápidas em espaços reduzidos.

600% mais toques na bola  
Os jogadores tocam na bola com uma frequência  
600% maior.

Zona de prática aprofundada  
Coloca os jogadores em ciclos de aprendizagem com  
alta concentração.

# O que vamos discutir?

- O problema global da atenção.
- Como o problema da atenção afeta nossa área.
- O problema no universo da EMDR (PPP).
- A solução: melhor, em vez de mais.
- O que os especialistas fazem em outras áreas?
- Como aplicar estratégias eficazes de aprendizagem ao seu aprendizado de EMDR.
- A ciência da prática intencional.

# Associações de palavras

Oceano / brisa

Folha / árvore

Doce / azedo

Filme / atriz

Gasolina / motor

Ensino médio / faculdade

Peru / recheio

Fruta / verdura

Computador / chip

Cadeira / sofá

Pão / m\_nteiga

Música / l\_tra

S\_pato / meia

Telefone / l\_vro

Batat\_s / molho

Lá\_is / papel

Rio / b\_rco

Cerv\_ja / vinho

Televisão / rád\_o

Alm\_ço / jantar



# A sobrecarga de informações inunda nosso mundo.

- A internet está repleta de informações.
- Conteúdo gerado por inteligência artificial.
- As pessoas estão sobrecarregadas, inclusive os terapeutas.

# Informação e atenção

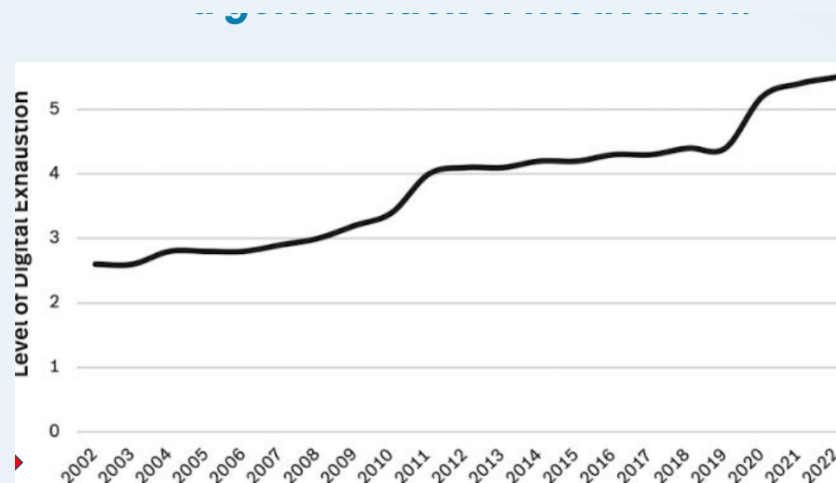
Uma abundância de informações gera escassez de atenção.

- Herbert Simon, economista laureado com o Prêmio Nobel, 1971

# Exaustão digital

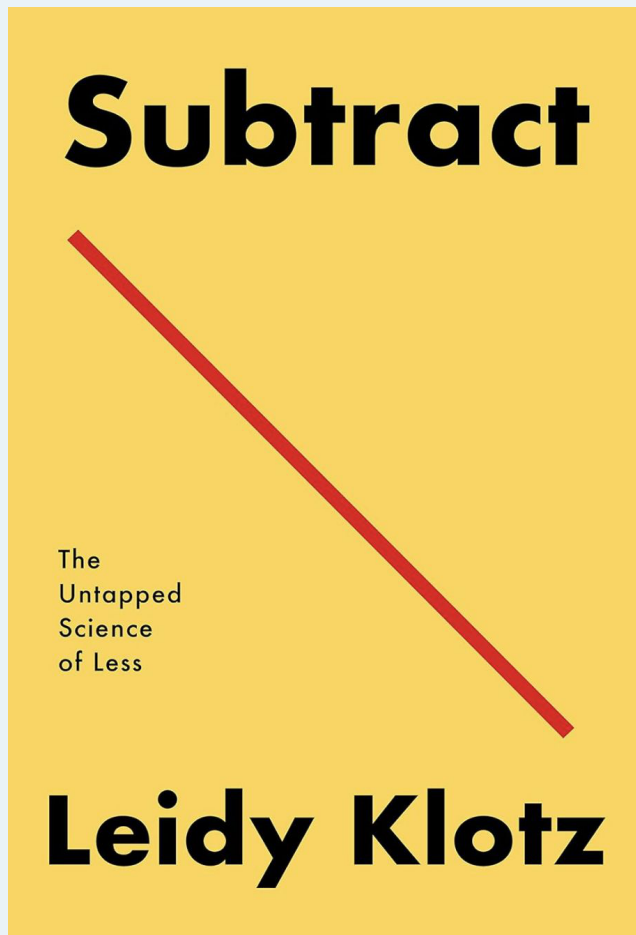
Parece haver consenso geral de que os sintomas de exaustão incluem cansaço, desilusão, apatia, desesperança, inquietação, irritabilidade e uma falta generalizada de motivação.

- Paul Leonardi, Digital Exhaustion: Simple Rules for Reclaiming Your Life



Nível de exaustão digital • 2002-2022

# A ciência de subtrair



Não se trata apenas de aceitarmos resultados objetivamente piores porque, subjetivamente, gostamos de acrescentar; trata-se de sequer considerarmos a possibilidade de subtrair desde o início.

- Leidy Klotz, Subtract: The Untapped Science of Less

# O percurso de desenvolvimento do terapeuta EMDR

## AMPLITUDE

- Aprender um grande número de protocolos.
- Conhecê-los superficialmente.
- Não receber feedback sobre seu trabalho.

## PROFUNDIDADE

- Conhecer muito bem o protocolo padrão.
- Melhorar a maneira como você pratica EMDR.
- Tornar-se melhor no que faz ao longo do tempo.



# Diferentes formas de aprender

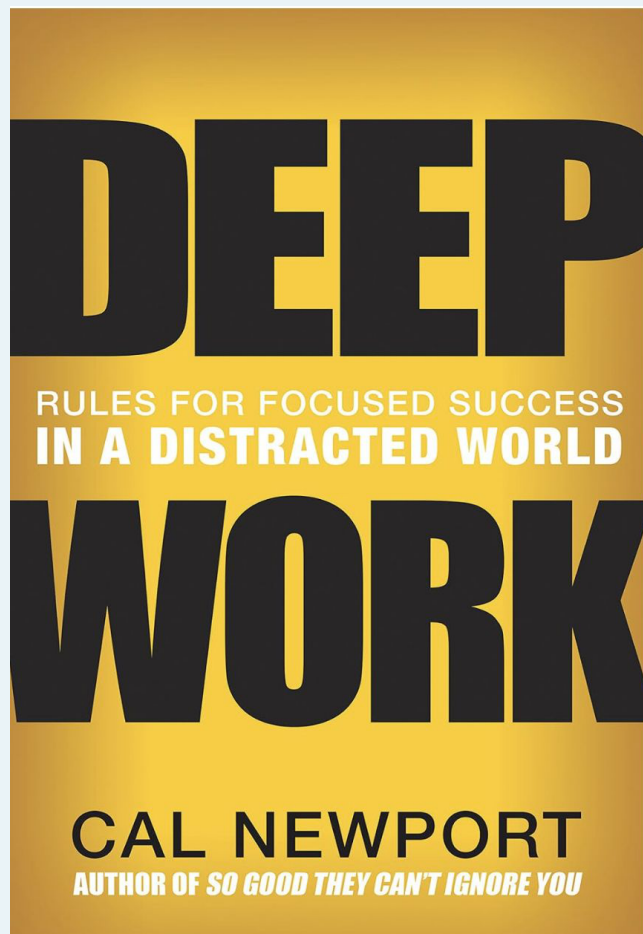
## O PROBLEMA

- O problema global da atenção.
- Como o problema da atenção afeta nossa área.
- O problema no universo da EMDR (PPP).

## A SOLUÇÃO: MELHOR, EM VEZ DE MAIS

- O que os especialistas fazem em outras áreas.
- Aplicar métodos eficazes de aprendizagem à EMDR.
- Ensaio comportamental (dramatização / role-play).

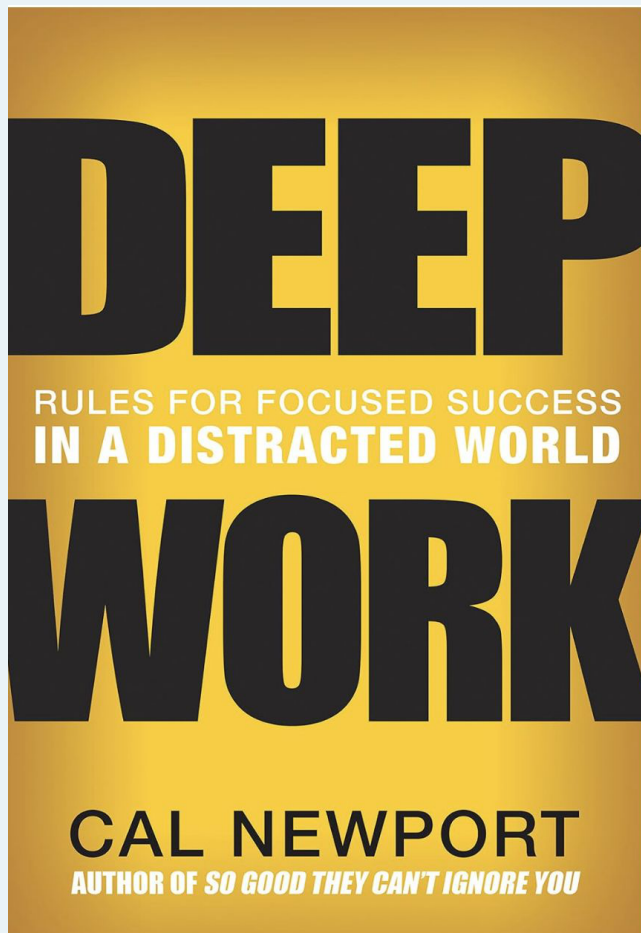
# Recursos mentais e pensamento profundo



Menos sobrecarga mental significa mais recursos mentais disponíveis para pensar em profundidade.

- Cal Newport, Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World

# A hipótese do trabalho profundo



A capacidade de realizar trabalho profundo está se tornando cada vez mais rara exatamente ao mesmo tempo em que se torna cada vez mais valiosa em nossa economia. Como consequência, os poucos que cultivarem essa habilidade e a tornarem o centro de sua vida profissional prosperarão.

- Cal Newport, Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World

# O problema da proliferação de protocolos (PPP)

## TERAPIA EMDR E ACUMULAÇÃO: O PROTOCOLO DE ACUMULAÇÃO

Priscilla Marquis e Christie Sprowls

### Capítulo 6

#### Introdução

A acumulação compulsiva é descrita como a aquisição de um grande número de objetos e a dificuldade de descartá-los. Esses objetos geram desordem significativa no ambiente e podem... [trecho interrompido no original]

# O problema da proliferação de protocolos (PPP)

EMDR PARA TRAUMAS NA MINERAÇÃO E TRAUMAS RELACIONADOS: O PROTOCOLO DO TRAUMA SUBTERRÂNEO

David Blore

Capítulo 24

David Blore oferece EMDR a trabalhadores da mineração traumatizados desde 1993.

Assim como ocorre com outros grupos específicos de clientes, o Protocolo de Trauma Único (STP) e o Protocolo de Trauma Recente (RTP) exigiram modificações. O autor reuniu... [trecho interrompido no original]

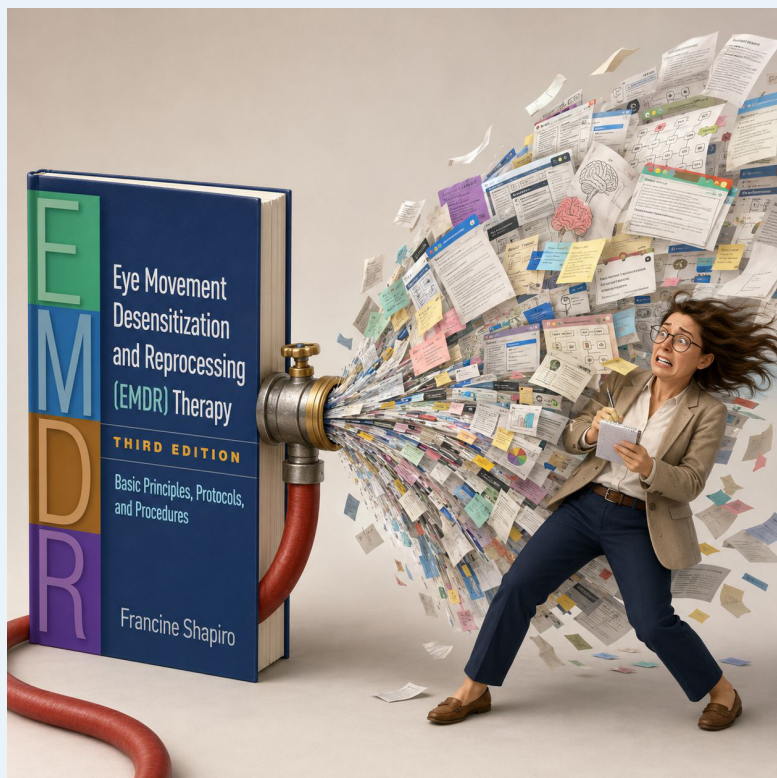
# O problema da proliferação de protocolos (PPP)

## DEPRESSÃO PÓS-PARTO

Protocolo de terapia EMDR para a prevenção do trauma do parto e da depressão pós-parto na gestante

Anna Maria De Divitiis e Marilyn Luber  
Capítulo 9

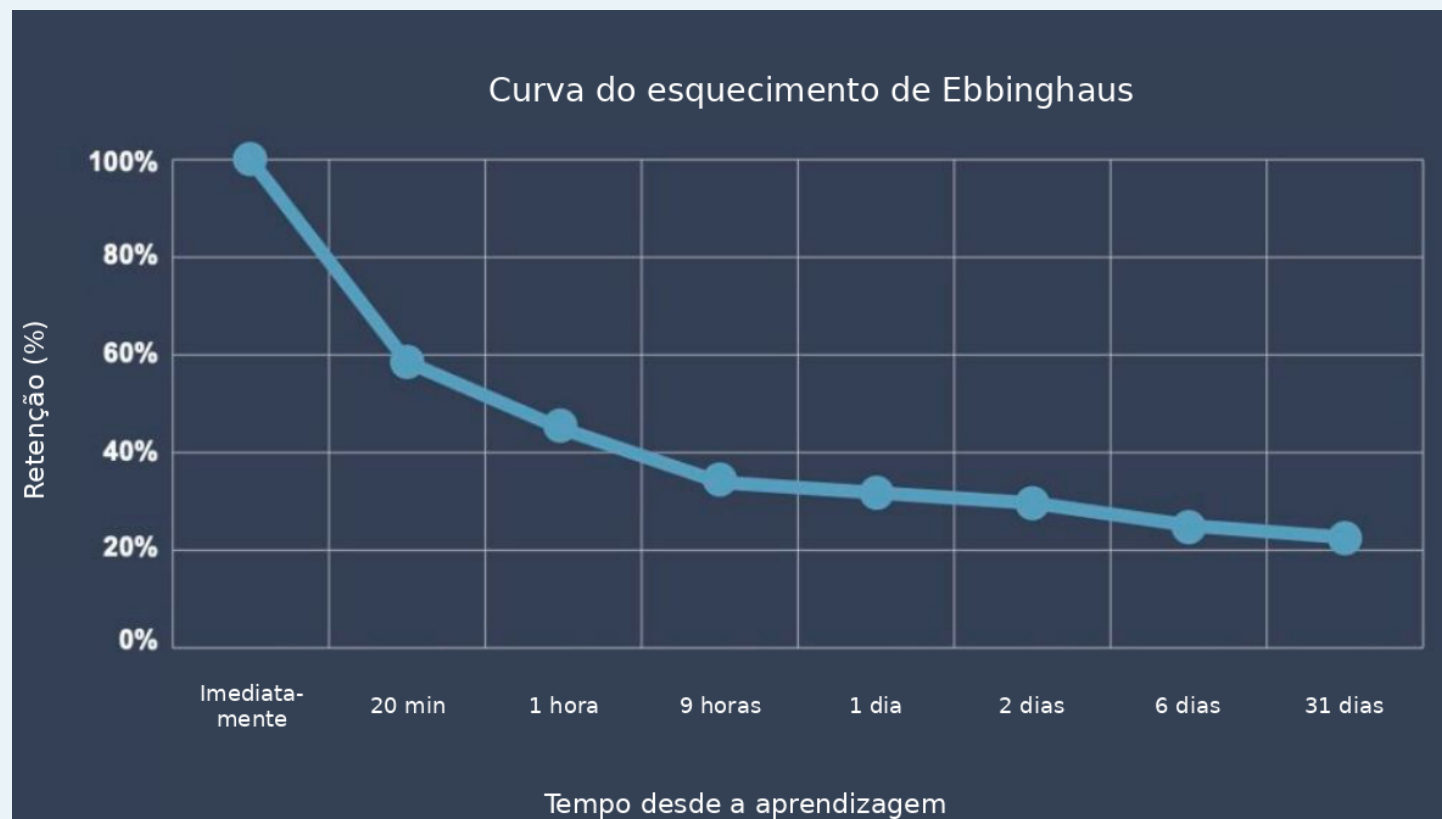
# Saber não é fazer



O EFEITO DA MANGUEIRA DE INCÊNDIO  
A formação básica em EMDR  
frequentemente se assemelha a “beber  
água de uma mangueira de incêndio”.  
Há uma enorme distância entre:

- Conhecimento conceitual: conhecer a teoria da EMDR.
- Habilidades procedimentais: saber realizar a terapia EMDR de forma eficaz, seguindo suas oito fases.

# A curva do esquecimento



Ebbinghaus, década de 1880



# “Supershrinks”: terapeutas de desempenho excepcional



**The Secrets of  
Supershrinks:**  
Pathways to  
Clinical Excellence

QUEM SÃO OS “SUPERSHRINKS”?

Os “supershrinks” alcançam consistentemente taxas de sucesso significativamente maiores, enquanto suas taxas de abandono são muito menores do que as do terapeuta médio.

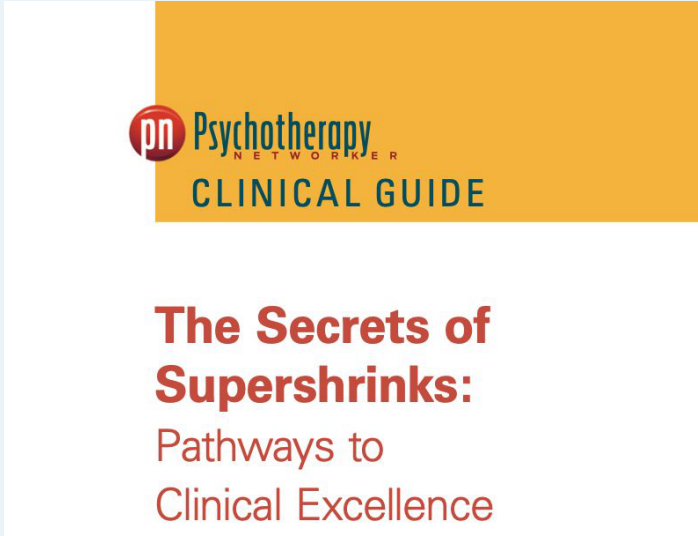
- Melhora em uma taxa pelo menos 50% maior.
- Abandono em uma taxa pelo menos 50% menor.

Miller, S. D., Hubble, M. e Duncan, B. L. (2007)

# O paradoxo da informação

Só porque você caminha há 50 anos, isso não significa que esteja ficando melhor nisso.

- Miller, S. D., Hubble, M. e Duncan, B. L. (2007)



pn Psychotherapy  
NETWORKER  
CLINICAL GUIDE

**The Secrets of  
Supershrinks:**  
Pathways to  
Clinical Excellence

# Experiência ≠ melhores resultados

A pesquisa mostra que os terapeutas, em geral, não melhoram apenas com o passar do tempo. A efetividade clínica pode até diminuir ligeiramente após os primeiros anos.

\* Dados de estudos naturalísticos em larga escala (Goldberg et al., 2016).

“Nossa pesquisa mostra que os supershrinks estão extremamente atentos às variações no engajamento dos clientes. Em uma diferença extraordinária em relação aos terapeutas médios, eles são muito mais propensos a solicitar e receber feedback negativo sobre a qualidade do trabalho e sua contribuição para a aliança. Confirmamos esse achado em numerosas amostras independentes de profissionais que trabalham em diferentes contextos, com uma ampla variedade de queixas. Os melhores clínicos, situados nos 25% superiores dos resultados de tratamento, obtêm consistentemente escores mais baixos nas medidas padronizadas de aliança no início da terapia - talvez por serem mais persistentes ou mais convincentes ao assegurar aos clientes que desejam respostas honestas -, o que lhes permite abordar possíveis problemas na relação de trabalho. Os terapeutas medianos, em contraste, costumam receber feedback negativo mais tarde, quando os clientes já se desengajaram e apresentam maior risco de abandonar o tratamento.”

Miller, S. D., Hubble, M. e Duncan, B. L. (2007)

# Os psicoterapeutas melhoram com o tempo e a experiência?

Uma análise longitudinal dos resultados em um contexto clínico

Simon B. Goldberg; Tony Rousmaniere; Scott D. Miller; Jason Whipple; Stevan Lars Nielsen; William T. Hoyt; Bruce E. Wampold

University of Wisconsin-Madison; University of Alaska-Fairbanks; Center for Clinical Excellence, Chicago; Brigham Young University; Modum Bad Psychiatric Center, Vikersund, Noruega.

**Objetivo:** Há muito tempo, pesquisadores em psicoterapia questionam se uma maior experiência do terapeuta se associa a melhores resultados. Apesar dos numerosos estudos transversais, nenhum estudo longitudinal em larga escala havia avaliado mudanças nos resultados de cada terapeuta ao longo do tempo.

**Método:** Foram examinadas mudanças nos resultados de psicoterapeutas com uma grande base de dados longitudinal e naturalística. A amostra incluiu 6.591 pacientes em psicoterapia individual com 170 terapeutas, com uma média de 4,73 anos de dados (intervalo: 0,44 a 17,93 anos). Os resultados dos pacientes foram avaliados pelo Outcome Questionnaire-45 e por uma métrica padronizada de mudança (d pré-pós). Modelos multinível de dois níveis (pacientes agrupados por terapeuta) examinaram a relação da experiência com o d pré-pós e o encerramento precoce. A experiência foi medida tanto pelo tempo cronológico quanto pelo número acumulado de pacientes atendidos.

**Resultados:** Os terapeutas alcançaram resultados comparáveis aos parâmetros de ensaios clínicos. Contudo, detectou-se uma mudança muito pequena, mas estatisticamente significativa: em geral, o d pré-pós dos pacientes tendia a diminuir conforme aumentava a experiência (tempo ou casos). Essa pequena redução permaneceu após o controle de características dos pacientes, da casuística e dos terapeutas, bem como após a exclusão de diferentes tipos de valores atípicos. Houve variação significativa entre terapeutas ao longo do tempo: alguns melhoraram, apesar da tendência geral de redução dos resultados. Em contrapartida, as taxas de encerramento precoce diminuíram com a experiência.

**Conclusões:** São exploradas as implicações desses achados para o desenvolvimento da expertise em psicoterapia.

Goldberg et al. (2016)

# Discussão

Este estudo, que, até onde sabemos, é a primeira investigação longitudinal em larga escala do desenvolvimento profissional dos terapeutas ao longo do tempo, utilizando os resultados dos pacientes, envolveu 170 terapeutas que atenderam mais de 6.500 pacientes durante um período prolongado (em média, quase cinco anos). A terapia foi geralmente eficaz nesse contexto de prática real, com efeitos padronizados do pré ao pós-tratamento de aproximadamente um desvio-padrão, comparáveis aos obtidos em ensaios clínicos (cf. Minami, Wampold, Serlin, Kircher e Brown, 2007).

Ao mesmo tempo, as análises mostram que, no conjunto, os terapeutas não melhoraram com mais experiência, operacionalizada como tempo ou número de casos. De fato, os resultados sugerem que os terapeutas, em geral, se tornaram ligeiramente menos eficazes ao longo do tempo, embora a magnitude dessa deterioração fosse extremamente pequena.

O tamanho do efeito do pré ao pós-tratamento diminuiu 0,012 por ano, um efeito muito pequeno: a cada ano, seria esperado que, em média, apenas um paciente a menos em cada 148 tivesse um resultado bem-sucedido (Kraemer e Kupfer, 2006). Cabe observar que... [trecho interrompido no original]

Goldberg et al. (2016)

# Experiência percebida e efetividade

Curiosamente, os resultados deste estudo contrastam com a experiência relatada pelos próprios clínicos. Em um grande estudo multinacional de 20 anos, com mais de 4.000 terapeutas, Orlinsky e Rønnestad (2005) constataram que a maioria dos profissionais percebe seu próprio desenvolvimento profissional ao longo da carreira.

Em particular, terapeutas com 15 anos ou mais de prática tinham uma probabilidade significativamente maior do que seus colegas menos experientes de vivenciar o trabalho com pacientes como uma prática eficaz; eram menos propensos a uma prática desengajada e raramente se percebiam em uma prática angustiante (p. 88).

Além disso, os terapeutas parecem tender a superestimar sua efetividade (Walfish, McAlister, O'Donnell e Lambert, 2012) e a não reconhecer casos que não estão evoluindo bem (Hannan et al., 2005; Hatfield, McCullough, Frantz e Krieger, 2010). É importante observar... [trecho interrompido no original]

Goldberg et al. (2016)

# Como aprendemos

Em geral, as pessoas abordam a aprendizagem de maneiras equivocadas. A pesquisa empírica sobre como aprendemos e lembramos mostra que boa parte do que tomamos como verdade absoluta sobre aprender acaba sendo, em grande medida, esforço desperdiçado.

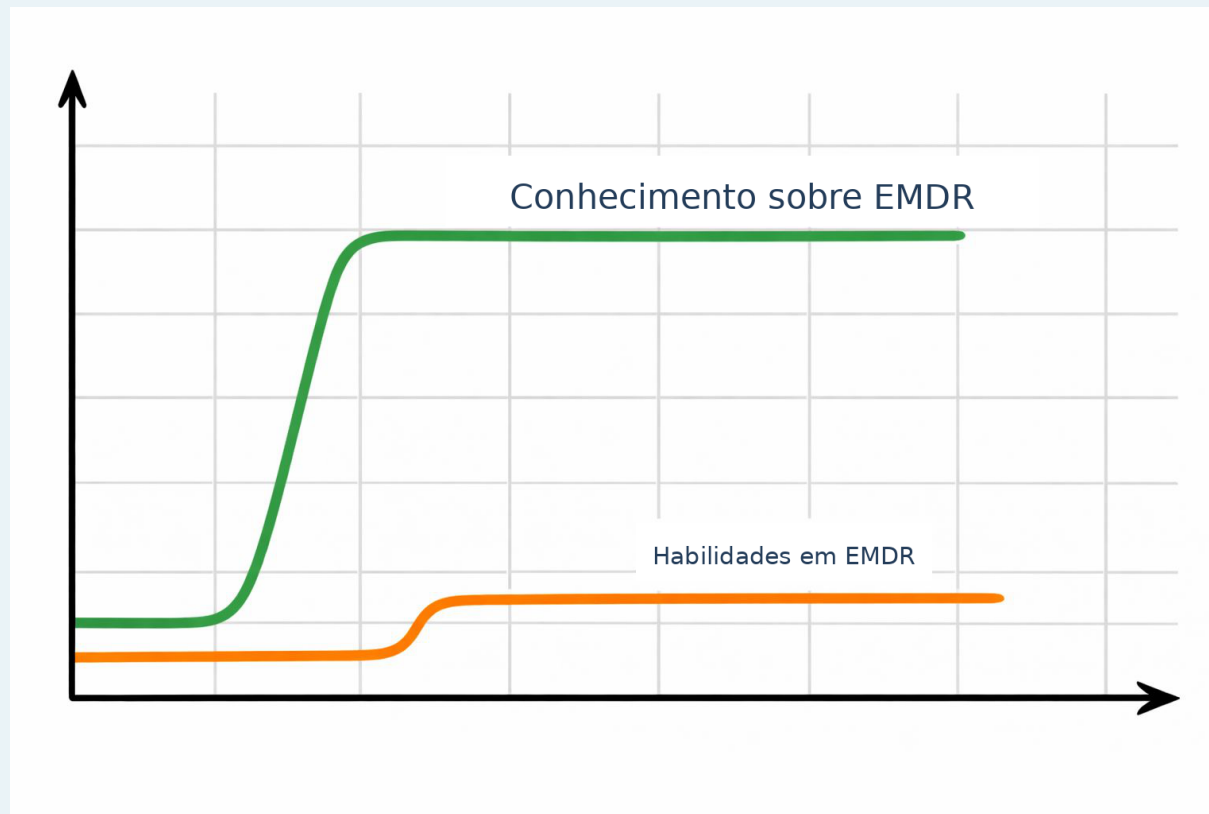
- Brown, Roediger e McDaniel (2014), Make It Stick: The Science of Successful Learning



# **Aprendizagem conceitual versus aprendizagem procedimental**



# Conhecimento versus habilidades



# Melhorar a efetividade dos terapeutas: a prática deliberada pode ajudar?

Alyssa L. Clements-Hickman (University of Kentucky) e Robert J. Reese (Auburn University)

Muita atenção tem sido dedicada aos benefícios de aplicar a prática deliberada à psicoterapia. Os fundamentos filosóficos desse modelo têm potencial para melhorar a formação em psicoterapia, incentivando a aprendizagem ao longo da vida. Contudo, o modelo de prática deliberada foi anteriormente aplicado e estudado em áreas que diferem da psicoterapia de maneiras importantes. Essas diferenças têm implicações significativas para sua aplicação à psicoterapia.

Este artigo visa destacar as possibilidades promissoras e as limitações atuais do modelo de prática deliberada para a psicoterapia. Apresentamos possíveis formas de abordar algumas dessas limitações por meio da pesquisa e da prática clínica. Dar maior atenção a essas limitações pode aumentar a utilidade da prática deliberada para os psicoterapeutas.

## Declaração de relevância pública

O modelo de prática deliberada é uma estrutura para melhorar o desempenho, cada vez mais aplicada à psicoterapia. Este artigo discute as limitações dessa aplicação e oferece recomendações para abordar algumas delas. Iniciar uma discussão sobre essas limitações pode aumentar a utilidade do modelo para os psicoterapeutas.

Clements-Hickman e Reese (2020) • DOI: 10.1037/pro0000318

# Questões conceituais não resolvidas

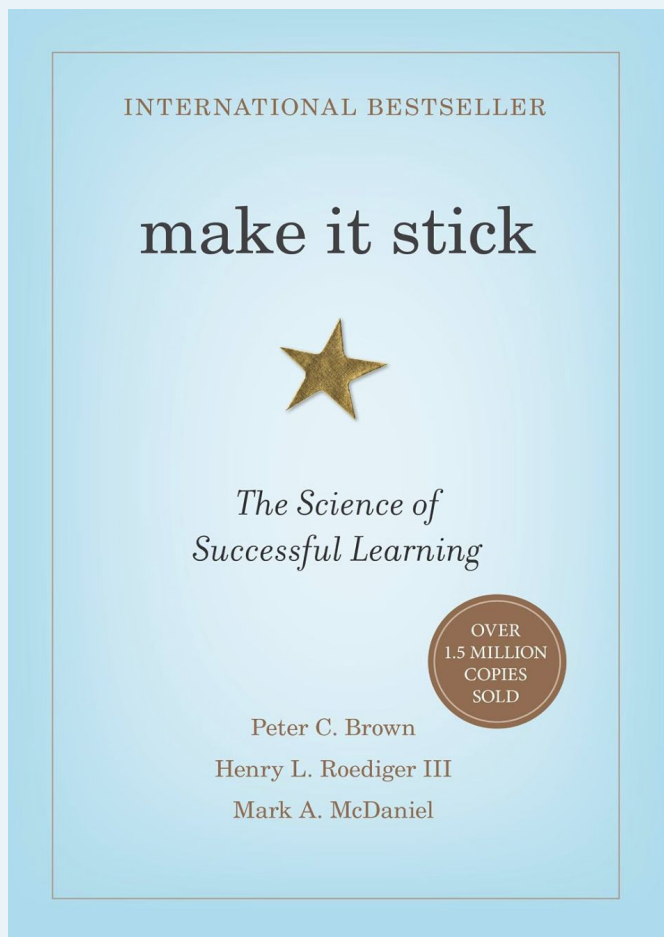
## A PRÁTICA DELIBERADA É UMA ABORDAGEM REDUCIONISTA

A prática deliberada é um processo inerentemente reducionista. Identifica-se uma habilidade específica ou um conjunto de habilidades a trabalhar e busca-se melhorá-las com feedback. Isso parece uma ideia lógica e direta, conceitualmente semelhante aos programas tradicionais de formação em psicoterapia.

Entretanto, essa abordagem pode ser considerada incongruente com o grande volume de pesquisas que sugere que as habilidades em psicoterapia não podem ser facilmente reduzidas a habilidades que se traduzam em maior benefício para os clientes (Wampold e Imel, 2015).

Nossa preocupação não é se os terapeutas devem praticar habilidades específicas, mas uma questão de ênfase, considerando os fundamentos teóricos da prática deliberada que pressupõem que praticar um conjunto de habilidades isoladas produzirá melhor desempenho com os clientes. Acreditamos que essa ênfase minimiza a complexidade do processo terapêutico. Pesquisas anteriores indicam que a força de... [trecho interrompido no original]

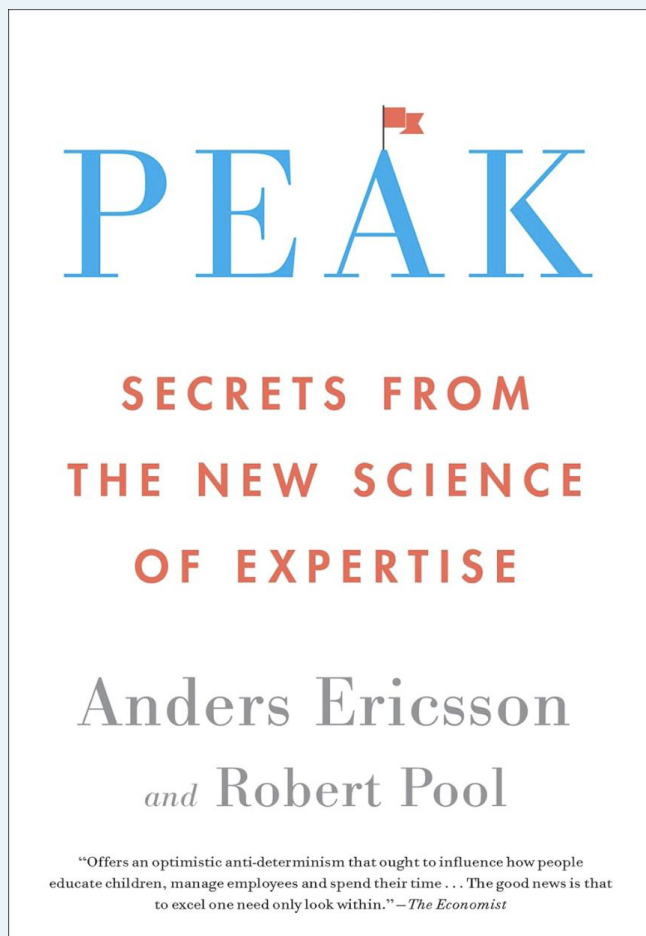
# Aprender com esforço



A aprendizagem é mais profunda e duradoura quando exige esforço. Aprender com facilidade é como escrever na areia: está aqui hoje e desaparece amanhã.

- Brown, Roediger e McDaniel (2014), Make It Stick: The Science of Successful Learning

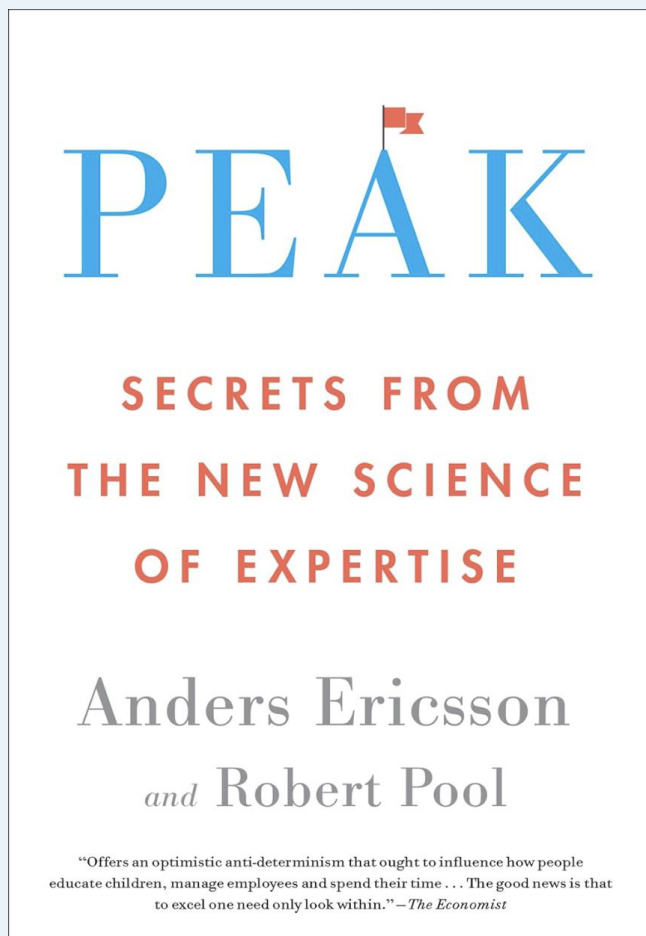
# Praticar além da zona de conforto



Você tenta fazer algo que ainda não consegue - algo que o tira da zona de conforto - e pratica repetidamente, concentrando-se exatamente em como está fazendo, em onde está falhando e em como pode melhorar.

- Anders Ericsson e Robert Pool, Peak: Unleashing Your Inner Champion Through Revolutionary Methods for Skill Acquisition and Performance Enhancement in Work, Sports, and Life

# Representações mentais

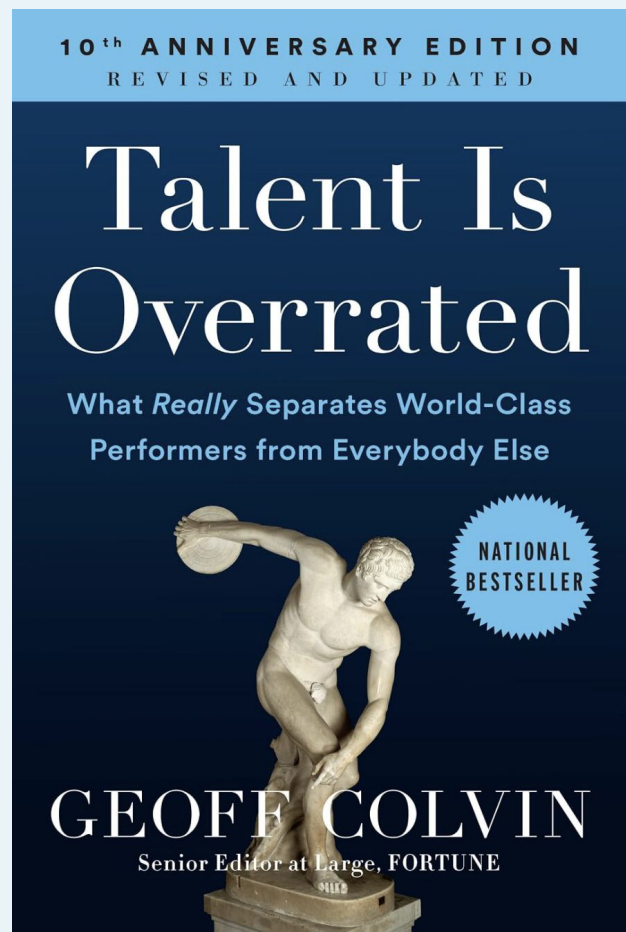


Todos têm e utilizam representações mentais. O que distingue as pessoas de desempenho especializado das demais é a qualidade e a quantidade de suas representações mentais.

- Anders Ericsson e Robert Pool, Peak: Unleashing Your Inner Champion Through Revolutionary Methods for Skill Acquisition and Performance Enhancement in Work, Sports, and Life



# A zona de aprendizagem



Identificar a zona de aprendizagem, o que não é simples, e depois obrigar-se continuamente a permanecer nela conforme ela muda, o que é ainda mais difícil: essas são as primeiras e mais importantes características da prática deliberada.

- Geoff Colvin, Talent Is Overrated: What Really Separates World-Class Performers from Everybody Else



# O que sabemos e o que desconhecemos

Há conhecimentos conhecidos: são as coisas que sabemos que sabemos. Há desconhecimentos conhecidos: ou seja, coisas que sabemos que não sabemos. Mas também há desconhecimentos desconhecidos: coisas que não sabemos que não sabemos.

Donald Rumsfeld

Ex-secretário de Defesa dos Estados Unidos

# A maioria dos terapeutas versus “supershrinks”

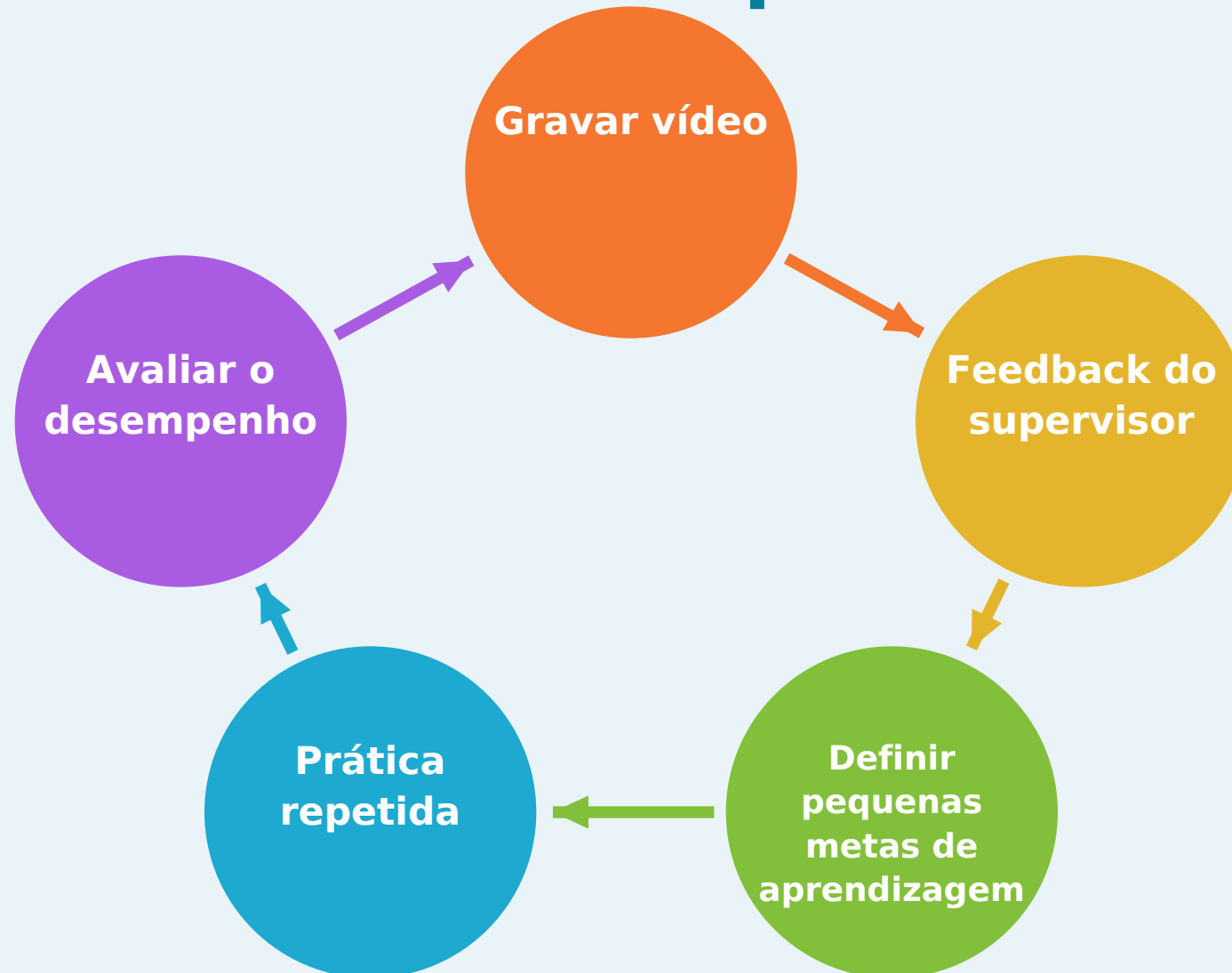
## A MAIORIA DOS TERAPEUTAS

- Trabalha sozinha.
- Raramente recebe feedback.
- Ajuda alguns clientes.
- Não tem metas de aprendizagem.
- O desempenho não melhora.

## “SUPERSHRINKS”

- Observam o trabalho.
- Recebem feedback específico.
- Focam em ajudar todos os clientes.
- Definem metas específicas de aprendizagem.
- Praticam (ensaio comportamental).
- Avaliam o desempenho.

# Prática deliberada na supervisão em EMDR



# Supervisão tradicional versus intencional em EMDR

## SUPERVISÃO TRADICIONAL

- Foco na narrativa, nos conceitos ou nas interpretações.
- Foco no cliente.
- Metas amplas de aprendizagem.
- Raramente há prática de habilidades.
- Quando há prática de habilidades, não há repetição.

## SUPERVISÃO INTENCIONAL

- Foco em uma habilidade específica e observável.
- Foco no terapeuta.
- Metas pequenas e concretas, voltadas a micro-habilidades.
- As habilidades são ensaiadas repetidamente, com feedback e refinamento.

# Saindo da zona de conforto



IDENTIFIQUE SUA ZONA DE APRENDIZAGEM  
A prática deliberada (DP, na sigla em inglês) exige identificar sua zona de aprendizagem: o ponto ideal entre fácil demais (tédio) e difícil demais (sobrecarga).

- Concentra-se exatamente em suas dificuldades.
- Exige refinamento sucessivo das habilidades.
- É planejada para melhorar o desempenho, não apenas o conhecimento.

# Prática deliberada nas formações em EMDR



# Prática deliberada nas formações em EMDR

**Tédio**

**Zona de  
conforto**

**Zona de apre  
ndizagem**

**A aprendizagem  
não é  
eficaz**

Fácil Difícil Difícil demais

Adaptado de Brayer (2023), The Art and Science of EMDR: Helping Clinicians Bridge the Path from Protocol to Practice

# Prática deliberada nas formações em EMDR

**Tédio**

**Zona de  
conforto**

**Zona de apre  
ndizagem**

**A aprendizagem  
em não é  
eficaz**

Fácil Difícil Difícil demais

Desconfortável, mas é aqui que o crescimento acontece.

Prática • Foco • Crescimento

Adaptado de Brayer (2023), The Art and Science of EMDR: Helping Clinicians Bridge the Path from Protocol to Practice



# Limitações da prática deliberada na pesquisa em psicoterapia

Revisão sistemática da prática deliberada em psicoterapia: definições, operacionalização e resultados preliminares

Gideon Diamond; Bartosz Wlodek; Stephen Arthey; Stephen Parker

Gold Coast Mental Health Service; Griffith University; Metro North Mental Health Service; The University of Queensland; Burleigh Heads, Queensland, Austrália.

A prática deliberada foi introduzida na formação em psicoterapia para melhorar o desempenho dos terapeutas. As evidências empíricas emergentes sobre seus impactos positivos são dificultadas pela confusão a respeito de como operacionalizar e aplicar a prática deliberada no contexto da psicoterapia, bem como pelo debate mais amplo sobre seu papel no desenvolvimento da expertise.

Esta revisão sistemática da literatura buscou avaliar e sintetizar as evidências preliminares disponíveis sobre o papel da prática deliberada na melhora dos resultados da psicoterapia. Foram pesquisadas MEDLINE, EMBASE, APA PsycInfo, CINAHL, Web of Science, listas de referências dos artigos e outras fontes (última verificação: junho de 2023).

Foram incluídos estudos quantitativos em inglês que examinaram intervenções de prática deliberada em contextos de psicoterapia. Dois autores extraíram os dados e avaliaram a qualidade dos estudos de forma independente, utilizando a lista de avaliação crítica pertinente do Joanna Briggs Institute. Os ensaios clínicos randomizados também foram avaliados com a ferramenta Cochrane de risco de viés.

Diamond et al. (2025)

# Limitações da prática deliberada na pesquisa em psicoterapia

## EFEITO DA PRÁTICA DELIBERADA SOBRE OS RESULTADOS

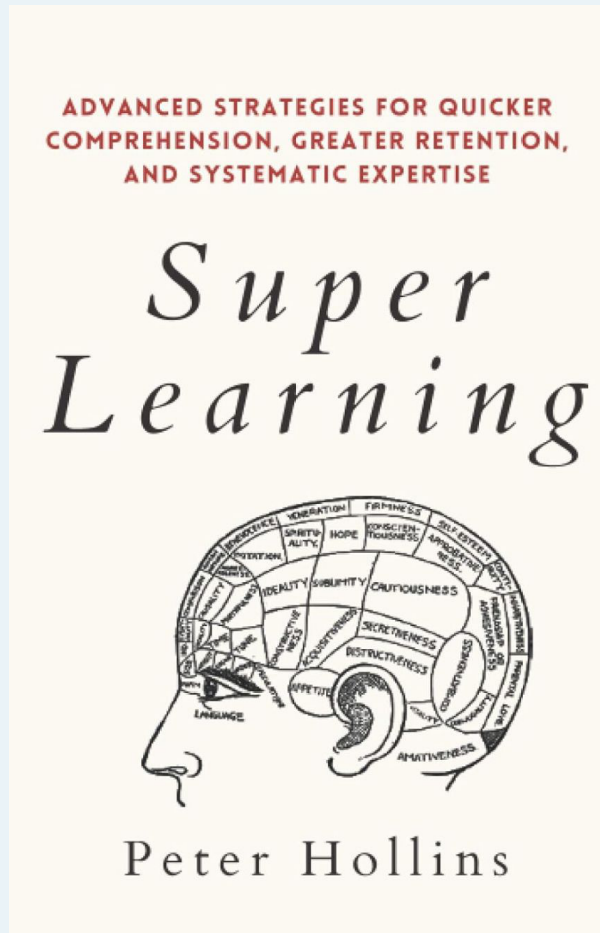
As evidências ainda são preliminares demais para concluir se a prática deliberada melhora os resultados da psicoterapia. A área continua evoluindo e exige maior consistência na operacionalização da prática deliberada, além de melhorias na qualidade dos estudos.

Atualmente, nenhum estudo avalia o modelo de prática deliberada proposto por Miller et al. (2023) e Miller, Hubble e Chow (2020). As abordagens sugeridas por Rousmaniere (2024), Rousmaniere e Vaz (2021/2024) e Vaz e Rousmaniere (2022) apresentam evidências provisórias de que a prática deliberada pode criar ambientes favoráveis ao desenvolvimento profissional e contribuir para a melhora de habilidades terapêuticas específicas.

Entretanto, limitações como a dependência de medidas de autorrelato, o tamanho reduzido das amostras e a presença de variáveis de confusão restringem a força desses achados e as conclusões que podem ser extraídas. Além disso, a maioria dos estudos se concentra em participantes de nível de pós-graduação, o que ressalta a necessidade de pesquisas sobre os efeitos da prática deliberada em diferentes níveis de experiência.

Diamond et al. (2025)

# Aprendizagem e memória



A aprendizagem depende da memória, e a memória, por sua vez, resulta da interação entre dois processos: armazenar e recuperar informações.

- Peter Hollins, *Super Learning: Advanced Strategies for Quicker Comprehension, Greater Retention, and Systematic Expertise*

# Supervisor: três funções essenciais

## EDUCADOR

Esclarece o modelo teórico de Processamento Adaptativo da Informação (PAI; AIP em inglês), demonstra comportamentos e fornece recursos técnicos.

## MOTIVADOR

Estimula a confiança, normaliza os contratempos e promove a resiliência clínica.

## AVALIADOR

Oferece acompanhamento objetivo e avalia a prontidão para a certificação.

EMDRIA, 2026

# Somos aprendizes ao longo de toda a vida

Humildade significa reconhecer que a aprendizagem é contínua e que nenhuma pessoa tem todas as respostas.

# A ciência da prática deliberada

MIELINA

Neurônio

Axônio

Bainha de mielina

Oligodendrócito

Astrócito

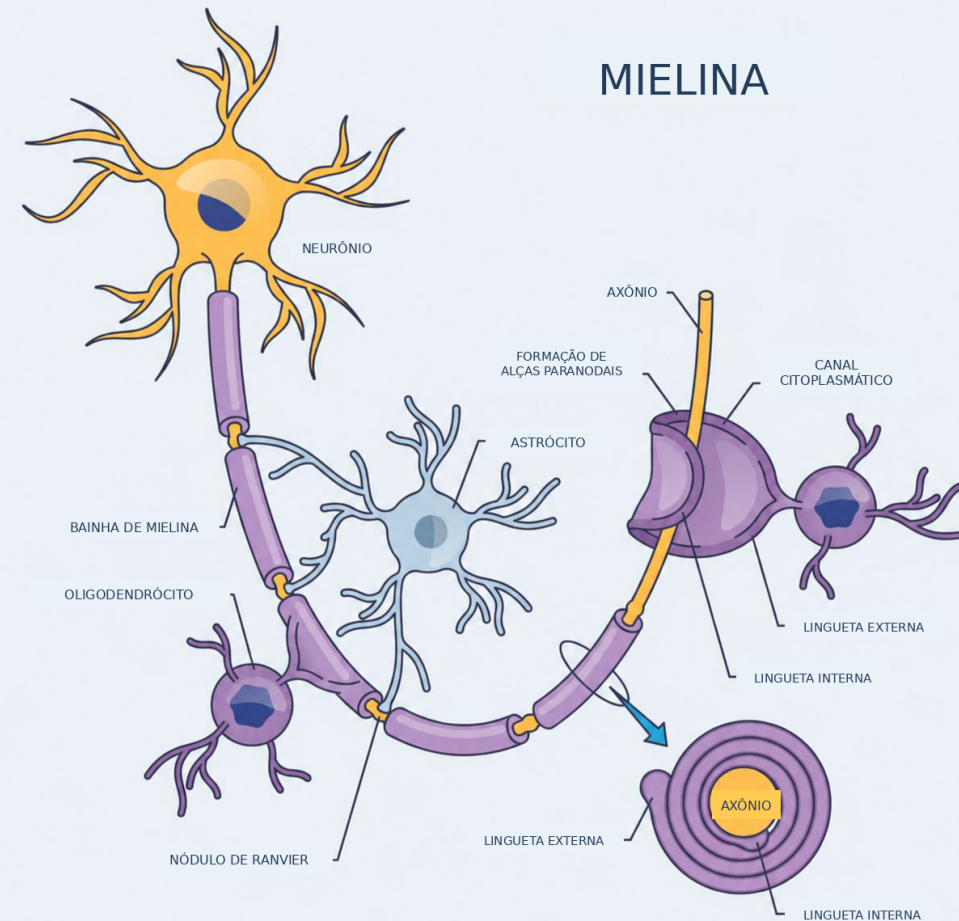
Nódulo de Ranvier

Formação de alças paranodais

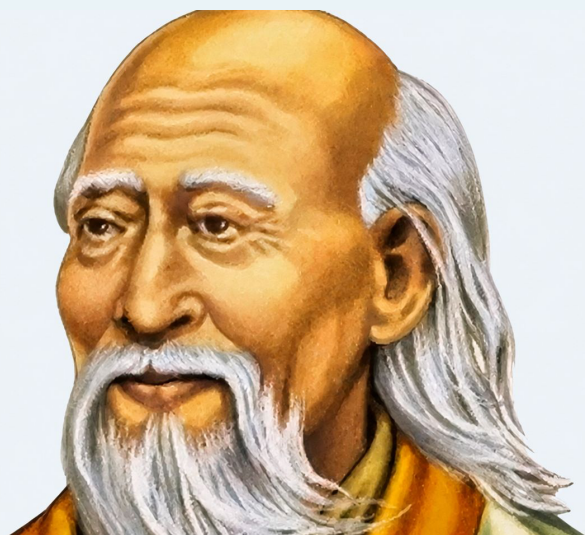
Canal citoplasmático

Lingueta externa

Lingueta interna



# Conhecimento e sabedoria



Para alcançar conhecimento,  
acrescente coisas todos os dias.  
Para alcançar sabedoria, subtraia  
coisas todos os dias.

- Lao Tzu

# Entre em contato!

Rotem Brayer

<https://emdr-learning.com>



# Se tivermos tempo (ou durante o intervalo)

