



ESTABILIZAR
TAMBÉM É
CUIDAR.

PRESENÇA
REGULAÇÃO
COMPASSÃO
POSSIBILIDADE

Quando o sofrimento não pode ser sentido:

integrando ACT e EMDR
na estabilização do trauma complexo

Cuando el sufrimiento no puede ser sentido:

integrando ACT y EMDR
en la estabilización del trauma complejo

Josiane Rosa Campos
Psicotrauma – Ribeirão Preto, SP

CIÊNCIA
ESCUTA
INTEGRAÇÃO
POR TRAJETÓRIAS
MAIS POSSÍVEIS



SOFRIMENTO
SUFRIMIENTO

EMDR /
REPROCESSAMENTO

EMDR /
REPROCESAMIENTO

QUANDO A ESTABILIZAÇÃO NÃO AVANÇA

PROTOCOLO

you know
what to do

RECURSOS

you have
tools

MAS O PACIENTE
NÃO CONSEGUE CHEGAR

Sentir é perigoso.

culpa • responsabilidade
identidade • sofrimento
ameaça de dissociação

Antes de reprocessar,
construir condições para sentir.

CUANDO LA ESTABILIZACIÓN NO AVANZA

PROTOCOLO

you
know
what to do

RECURSOS

you
have
tools

PERO EL PACIENTE
NO LOGRA LLEGAR

Sentir es peligroso.

culpa • responsabilidad
identidad • sufrimiento
amenaza de disociación

Antes de reprocesar,
construir condiciones para sentir.



A pergunta que orienta esta apresentação é: como podemos construir as condições necessárias para que a relação com o sentir seja ao menos tolerável?



La pregunta que orienta esta presentación es: ¿cómo podemos construir las condiciones necesarias para que la relación con el sentir sea al menos tolerable?

O Caso

El caso

Maria, nome fictício, consentimento obtido, 55 anos. Histórico de trauma relacional precoce. A figura materna aparecia como fonte central do sofrimento.
Maria, nombre ficticio, consentimiento obtenido, 55 años. Historia de trauma relacional temprano. La figura materna aparecía como fuente central del sufrimiento.



Trauma complexo

Trauma complejo

exposição crônica e repetida a eventos traumáticos interpessoais • desregulação afetiva •
dissociação • autoconceito negativo • dificuldades relacionais

*exposición crónica y repetida a eventos traumáticos interpersonales • desregulación afectiva •
disociación • autoconcepto negativo • dificultades relacionales*



Trauma relacional precoce

Trauma relacional temprano



ruptura no vínculo de apego primário • falha na coregulação
afetiva • primeira infância • dificuldades precoces de co-regulação
podem limitar a capacidade de permanecer em contato com
experiências internas com segurança.

*ruptura del vínculo de apego primario • falla en la coregulación
afectiva • primera infancia • dificultades tempranas de co-regulación
pueden limitar la capacidad de permanecer en contacto con
experiencias internas con seguridad.*



Consequência clínica

Consecuencia clínica

Quando a capacidade de sentir com segurança não foi coconstruída, a estabilização
precisa reconstruir essa base antes do reprocessamento.

*Cuando la capacidad de sentir con seguridad no fue coconstruida, la estabilización
necesita reconstruir esa base antes del reprocesamiento.*

Formulação Clínica

Formulación clínica



Evitação experiencial rígida

Evitación experiencial rígida

Qualquer contato com conteúdos internos era vivido como intolerável. A parte protetora permanecia em máxima atividade.

Cualquier contacto con contenidos internos era vivido como intolerable. La parte protectora permanecía en máxima actividad.



Dissociação somática

Disociación somática

O sofrimento surgia com ruptura da presença corporal e dificuldade de permanência na experiência.

El sufrimiento surgía con ruptura de la presencia corporal y dificultad para permanecer en la experiencia.



Resistência ativa ao método

Resistencia activa al método

Em sessão, a paciente dizia que não 'comprava' o método, que não suportava sofrer e que a psicologia não funcionava.

En sesión, la paciente decía que no 'compraba' el método, que no soportaba sufrir y que la psicología no funcionaba.



Indiferenciação entre eu infantil e passado

Indiferenciación entre el yo infantil y el pasado

Ela não conseguia olhar para o eu infantil como passado, o que mantinha a experiência traumática sem distância temporal.

No lograba mirar al yo infantil como pasado, lo que mantenía la experiencia traumática sin distancia temporal.

Antes do reprocessamento, era necessário construir condições para distinguir, sustentar e sentir com segurança.

Antes del reprocesamiento, era necesario construir condiciones para distinguir, sostener y sentir con seguridad.

O que precisava ser construído na estabilização?

¿Qué necesitaba construirse en la estabilización?

Cinco eixos clínicos / Cinco ejes clínicos



Regulação

Regulación

modular ativação e ampliar recursos de retorno ao estado basal

modular la activación y ampliar recursos de retorno al estado basal



Abertura à experiência interna

Apertura a la experiencia interna

ampliar a capacidade de permanecer em contato com pensamentos, emoções e sensações sem responder apenas pela evitação

ampliar la capacidad de permanecer en contacto con pensamientos, emociones y sensaciones sin responder únicamente desde la evitación



Vínculo e segurança

Vínculo y seguridad

fortalecer a experiência de vínculo terapêutico e de segurança relacional

fortalecer la experiencia de vínculo terapéutico y de seguridad relacional



Autocompaixão

Autocompasión

construir uma relação menos punitiva com a própria experiência

construir una relación menos punitiva con la propia experiencia



Presença e orientação

Presencia y orientación

ampliar presença e orientação no aqui e agora

ampliar presencia y orientación en el aquí y ahora

Estabilização

Estabilización

ACT: da inflexibilidade à flexibilidade psicológica

ACT: de la inflexibilidad a la flexibilidad psicológica

Uma apresentação conceitual breve / Una presentación conceptual breve



Inflexibilidade Inflexibilidad

evitação experiencial: organizar a vida para não sentir

evitación experiencial: organizar la vida para no sentir

fusão: tratar pensamentos como verdades, regras ou ordens

fusión: tratar los pensamientos como verdades, reglas u órdenes



ACT

Abordagem baseada em processos
Enfoque basado en procesos

propõe flexibilidade psicológica como capacidade de entrar em contato com a experiência presente e responder com mais liberdade

propone flexibilidad psicológica como capacidad de entrar en contacto con la experiencia presente y responder con mayor libertad



Flexibilidade psicológica Flexibilidad psicológica

abrir espaço para o que não pode ser mudado imediatamente

abrir espacio para lo que no puede cambiarse de inmediato

perceber pensamentos como pensamentos

percibir los pensamientos como pensamientos

escolher ações coerentes com valores

elegir acciones coherentes con valores



Aceitação não é concordar nem se conformar; é deixar de organizar a vida apenas em torno da evitação.

La aceptación no es estar de acuerdo ni resignarse; es dejar de organizar la vida solo en torno a la evitación.

HEXAFLEX DA ACT

HEXAFLEX DE LA ACT



Referência / Referencia: (Hayes et al., 2012)



O que foi feito na estabilização?

¿Qué se hizo durante la estabilización?

Problema clínico / Problema clínico

Processo mobilizado / Proceso movilizado

O que foi feito / Qué se hizo



'Sentir é perigoso'
'Sentir es peligroso'



**Aceitação + contato
com o presente**

**Aceptación + contacto
con el presente**



**Aproximação gradual de sensações
e emoções; pequenos períodos
sem eliminar a experiência.**

**Acercamiento gradual a sensaciones
y emociones; pequeños períodos sin eliminar
la experiencia.**



**Culpa, responsabilidade
e pensamentos tomados
como verdade**

**Culpa, responsabilidad y
pensamientos tomados como verdad**



Desfusão cognitiva

Defusión cognitiva



**Observar pensamentos como
eventos mentais; "estou tendo
o pensamento de que..."**

**Observar los pensamientos como eventos
mentales; "estoy teniendo el pensamiento
de que..."**



**Eu infantil vivido
como presente**

Yo infantil vivido como presente



**Self como contexto +
momento presente**

**Yo como contexto +
momento presente**



**Diferenciar pessoa, partes e história;
"isso aconteceu comigo, mas não
está acontecendo agora".**

**Diferenciar persona, partes e historia;
"esto me pasó, pero no está ocurriendo ahora".**



**Vida organizada pela ameaça
e pela evitação**

**Vida organizada por la amenaza
y la evitación**



Valores + ação comprometida

Valores + acción comprometida



**Retomar necessidades, vínculos
e atividades preservadas;
pequenas ações na direção do que importa.**

**Retomar necesidades, vínculos y actividades
preservadas; pequeñas acciones en la dirección
de lo que importa.**

Exercícios utilizados na estabilização

Ejercicios utilizados durante la estabilización

Processos da ACT e recursos utilizados / Procesos de ACT y recursos utilizados



Aceitação

Aceptación

- o convidado indesejado
 - sentir e experienciar
 - aceitando os sentimentos
 - areia movediça
-
- el invitado indeseado
 - sentir y experienciar
 - aceptando los sentimientos
 - arenas movedizas



Desfusão cognitiva

Defusión cognitiva

- folhas no riacho
 - passageiros no ônibus
-
- hojas en el riachuelo
 - pasajeros en el autobús



Contato com o momento presente

Contacto con el momento presente

- ouvindo música clássica
 - tomando chá
 - momento presente
 - enfrentando sentimentos difíceis
 - bondade amorosa por nós mesmos
-
- escuchando música clásica
 - tomando té
 - momento presente
 - enfrentando sentimientos difíciles
 - bondad amorosa hacia nosotros mismos



Self como contexto

Yo como contexto

- metáfora da árvore
 - exercício da criança
-
- metáfora del árbol
 - ejercicio del niño



Valores e ação comprometida

Valores y acción comprometida

- bússola
 - pequenos passos na direção do que importa
-
- brújula
 - pequeños pasos en la dirección de lo que importa

Os exercícios foram utilizados dentro de uma base de vínculo, segurança, regulação e autocompaixão.
Los ejercicios se utilizaron dentro de una base de vínculo, seguridad, regulación y autocompasión.

Referências / Referencias: Hayes & Smith (2022); Stoddard & Affari (2025); Neff & Germer (2019)

O que foi feito na estabilização?

¿Qué se hizo durante la estabilización?

Recursos do EMDR na Fase 2 / Recursos del EMDR en la Fase 2



Lugar seguro

Lugar seguro



**DIR: desenvolvimento
e instalação de recursos**

DIR: desarrollo e
instalación de recursos



Respiração

Respiración



**Grounding orientado
aos cinco sentidos**

Grounding orientado
a los cinco sentidos



**Orientação temporal
e espacial**

Orientación temporal
y espacial



Movimentos corporais

Movimientos corporales



Ancoragem somática

Anclaje somático



**Figuras de proteção
e sabedoria**

Figuras de protección
y sabiduría

Resultados parciais

Resultados parciales

Caso em andamento • Resultados parciais • Avaliação qualitativa
Caso en curso • Resultados parciales • Evaluación cualitativa



1. Disponibilidade experiencial

Disponibilidad experiencial

Antes / Antes

Contato com a experiência interna era quase intolerável.
El contacto con la experiencia interna era casi intolerable.



Agora / Ahora

Maior disponibilidade para se aproximar do sofrimento.
Mayor disponibilidad para acercarse al sufrimiento.

“Me deixei vulnerável à imagem difícil.”

“Me dejé vulnerable ante la imagen difícil.”



2. Presença na experiência

Presencia en la experiencia

Antes / Antes

Dissociação somática no setting terapêutico.
Disociación somática en el setting terapéutico.



Agora / Ahora

Maior presença somática e acesso a conteúdos traumáticos com maior sustentação corporal, inclusive de caráter pré-verbal.
Mayor presencia somática y acceso a contenidos traumáticos con mayor sostén corporal, incluso de carácter preverbal.



3. Diferenciação e perspectiva

Diferenciación y perspectiva

Antes / Antes

Memórias vividas como captura imediata; eu infantil pouco diferenciado do presente.
Memorias vividas como captura inmediata; yo infantil poco diferenciado del presente.



Agora / Ahora

Dual awareness e self como contexto: observa experiências passadas sem ser inteiramente capturada.
Dual awareness y yo como contexto: observa experiencias pasadas sin quedar enteramente capturada.



4. Autocompaixão e movimento relacional

Autocompasión y movimiento relacional

Antes / Antes

Autocompaixão incompreensível e regulação predominantemente solitária.
Autocompasión incomprensible y regulación predominantemente solitaria.



Agora / Ahora

Primeira experiência de autocompaixão genuína e busca espontânea de suporte relacional após sessões intensas.
Primera experiencia de autocompasión genuina y búsqueda espontánea de apoyo relacional tras sesiones intensas.



O sofrimento não desapareceu.
O que mudou foi a forma como ela se relacionava com ele.

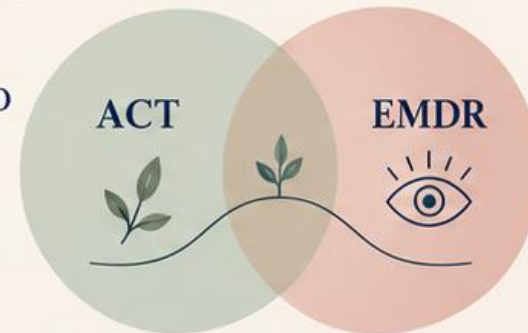
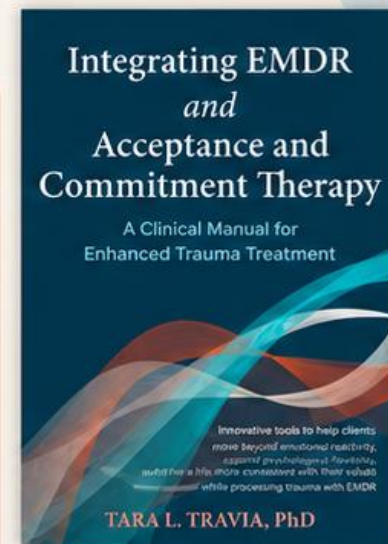


El sufrimiento no desapareció.
Lo que cambió fue la forma en que ella se relacionaba con él.

Conclusão Conclusión

Enquanto a ACT amplia a flexibilidade psicológica e orienta a pessoa por seus valores, o EMDR favorece a integração das memórias traumáticas como eventos do passado. Este relato ilustra o potencial dessa articulação no tratamento do trauma complexo (Travia, 2026).

Mientras la ACT amplía la flexibilidad psicológica y orienta a la persona por sus valores, el EMDR favorece la integración de las memorias traumáticas como eventos del pasado. Este relato ilustra el potencial de esta articulación en el tratamiento del trauma complejo (Travia, 2026).



Pesquisas futuras / Investigaciones futuras



Séries de casos e amostras clínicas maiores

Series de casos y muestras clínicas mayores



Seguimento longitudinal dos efeitos

Seguimiento longitudinal de los efectos



Medidas pré e pós de dissociação, flexibilidade psicológica e regulação

Medidas pre y post de disociación, flexibilidad psicológica y regulación



Investigação dos processos da ACT mais úteis na Fase 2 do EMDR

Investigación de los procesos de ACT más útiles en la Fase 2 del EMDR

Referências

- 1 González, A. (2022). No soy yo: Entendiendo el trauma complejo, el apego y la disociación: Una guía para pacientes y terapeutas. Anabel Gonzalez.
- 2 Hayes, S. C., & Smith, S. (2022). Saia da sua mente e entre na sua vida: A nova terapia de aceitação e compromisso. Sinopsys.
- 3 Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). Guilford Press.
- 4 Neff, K., & Germer, C. (2019). Manual de mindfulness e autocompaixão: Um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo. Artmed.
- 5 Perez, W. F., & Hayes, S. C. (2025). Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT): um guia rápido. Perspectivas em Análise do Comportamento, 16(2), 18-32. <https://doi.org/10.18761/PAC.ACT.00PT>
- 6 Porges, S. W. (2004). Neuroception: A subconscious system for detecting threats and safety. Zero to Three, 24(5), 19-24.
- 7 Shapiro, F. (2018). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols, and procedures (3rd ed.). Guilford Press.
- 8 Stoddard, J. A., & Afari, N. (2025). O grande livro de metáforas da ACT: Um guia do clínico para exercícios experienciais e metáforas na terapia de aceitação e compromisso. Sinopsys.
- 9 Travia, T. L. (2026). Integrating EMDR and acceptance and commitment therapy: A clinical manual for enhanced trauma treatment. New Harbinger Publications.
- 10 Treleaven, D. A. (2018). Trauma-sensitive mindfulness: Practices for safe and transformative healing. W. W. Norton & Company.
- 11 Van der Kolk, B. A., Pelcovitz, D., Roth, S., Mandel, F. S., McFarlane, A., & Herman, J. L. (1996). Dissociation, somatization, and affect dysregulation: The complexity of adaptation to trauma. American Journal of Psychiatry, 153(7 Suppl), 83-93.