

UTILIZAÇÃO DE EXPERIÊNCIAS POSITIVAS COMO FORMA DE ENFRENTAMENTO AO TRAUMA NA ABORDAGEM EMDR NA PESSOA IDOSA

Eliane de Holanda Silva ¹

RESUMO

O trauma é uma resposta emocional a um acontecimento terrível, como um acidente, estupro ou desastre natural. A Terapia EMDR permite a estimulação dos hemisférios cerebrais, onde as lembranças dolorosas são armazenadas. Um dos recursos utilizados no enfrentamento ao trauma é a Terapia EMDR. Utiliza-se também, a técnica de transformar fatos positivos em experiências positivas. Diante desse contexto, se encontra o idoso na luta pelo enfrentamento do trauma. Com o propósito de produzir maiores conhecimentos nesse cenário, o objetivo geral deste artigo foi tecer uma reflexão teórica a partir de uma revisão bibliográfica dos últimos anos sobre a relação “trauma, EMDR, idoso e experiências positivas”. O presente estudo compreende uma revisão de literatura, de caráter analítico, que consistiu em um instrumento de conhecimento acerca da Psicologia com ênfase na área clínica, EMDR, trauma, utilização de experiências positivas e o processo de envelhecimento. A presente revisão integrativa da literatura constatou um crescente avanço das pesquisas científicas, no campo das experiências positivas como forma de fortalecimento emocional para o enfrentamento de trauma. Sabendo que o mundo está ficando cada vez mais envelhecido, a utilização dessas práticas evidenciou um impacto positivo na vida cotidiana da pessoa idosa para o seu próprio bem-estar e uma melhor convivência familiar.

Palavras-chave: EMDR, Idoso, Trauma, Psicologia, Experiências positivas.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um dos maiores triunfos da humanidade e também um dos nossos grandes desafios. A tendência mundial à diminuição da mortalidade e da fecundidade e o prolongamento da esperança de vida têm levado a esse envelhecimento populacional (KUNST, 2017; KUNST, 2019).

Diante desse contexto, o idoso se destaca na luta pelo enfrentamento do trauma, em particular nesse período de pandemia, como o COVID-19. Como destacam Sequeira e Silva (2002), a velhice constitui um período de grandes mudanças nos planos biológico, psicológico e social, bem como no plano das relações pessoa-mundo. Estas mudanças exigem da pessoa

¹ Graduada do Curso de Psicologia da Universidade Católica de Pernambuco – UNICAP, Especialista em Psicologia Positiva e Coaching, diaadiacompsicologia@gmail.com.

idoso um esforço de adaptação às novas condições de vida. Pela profunda alteração a diferentes níveis, e pelo esforço que a personalidade terá de fazer para se adaptar, trata-se de um momento de risco para o equilíbrio e bem-estar psicológicos da pessoa idosa.

É sabido que, ao longo da vida, os indivíduos constroem representações mentais daquilo que são ou do que poderão vir a se tornar e, neste sentido, estas representações vão modelar os modos através dos quais eles interpretam e avaliam o seu desenvolvimento presente e futuro. Esta visão dinâmica – a adaptação – consiste numa série de comportamentos que o indivíduo idoso adota para fazer face às exigências específicas da velhice, encontrando associado a outros conceitos, tais como o estabelecimento de objetivos, o sentido de vida, a esperança e o bem-estar (MARTINS, MESTRE, 2014).

Dessa forma, sabe-se que pesquisas que envolvem a abordagem EMDR em adultos mais velhos é limitada. Contudo, os artigos existentes mostram sua eficácia no tratamento de traumas com o idoso (GIELKENS et al., 2018; AHMED, 2020).

O trauma é uma resposta emocional a um acontecimento terrível, como um acidente, estupro ou desastre natural. Imediatamente após o evento, choque e negação são típicos. As reações de longo prazo incluem emoções imprevisíveis, flashbacks, relacionamentos tensos e até mesmo sintomas físicos como dores de cabeça ou náuseas. Embora esses sentimentos sejam normais, algumas pessoas têm dificuldade em seguir em frente com suas vidas (Associação de Psicologia Americana, 2008).

A aplicação do EMDR, *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (Dessensibilização e Reprocessamento por meio dos Movimentos Oculares), é uma nova forma de psicoterapia, desenvolvida nos EUA no final dos anos 80 pela Dra. Francine Shapiro, que tem se mostrado eficaz no tratamento de traumas. Ela permite a estimulação dos hemisférios cerebrais, onde as lembranças dolorosas são armazenadas. O modelo de Processamento Adaptativo de Informação é a base teórica da abordagem do EMDR (Associação Brasileira de EMDR, 2020; SILVA, 2019).

A Terapia EMDR é reconhecida pela Organização Mundial de Saúde e sua eficácia tem sido comprovada através de mais de 200 pesquisas publicadas internacionalmente em revistas, e a *American Psychiatric Association* (EUA), a *Royal College of Psychiatrists* (UK), a Administração de Veteranos (EUA), e o *International Society for Traumatic Stress Studies* o consideram como um tratamento efetivo para trauma e o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (Associação Brasileira de EMDR, 2020).

As aplicações clínicas relatadas envolvendo o EMDR se baseia na terapia orientada ao tratamento de trauma (MOSQUERA, GONZALEZ, 2013). Seus principais objetivos são: facilitar de maneira rápida a redução de sentimentos e pensamentos negativos; diminuir o estresse psicológico associado, o que permite desenvolver atitudes distintas; e alcançar um funcionamento global mais adaptativo (GIL LEMUS, 2008).

Outro recurso utilizado no enfrentamento ao trauma é a técnica de transformar fatos positivos em experiências positivas, ou seja, reviver os acontecimentos de forma a incorporá-los. Reavivar na memória bons momentos vividos, em forma de sentimentos, emoções, imagem, sensação, é uma maneira de fortalecimento emocional. Concentrar-se nessas recompensas faz aumentar a liberação de dopamina, o que facilita a manutenção da atenção à experiência e fortalece as associações neurais na memória implícita (HANSON, 2009).

Assim, com o propósito de produzir maiores conhecimentos nesse cenário, o objetivo do artigo foi tecer uma reflexão teórica a partir de uma revisão bibliográfica dos últimos anos sobre a relação “trauma, EMDR, idoso e experiências positivas”.

METODOLOGIA

Considerando o objetivo do artigo, a pesquisa que melhor se alinha é exploratória, pois tem o objetivo de proporcionar visão geral, de tipo aproximativo, acerca de determinado fato, possuindo como resultado final deste processo um problema mais esclarecido, passível de investigação mediante procedimentos mais sistematizados (GIL, 2008).

O presente estudo compreende uma revisão de literatura, de caráter analítico, que consistiu em um instrumento de conhecimento acerca da psicologia com ênfase na área clínica, EMDR, trauma, utilização de experiências positivas e o processo de envelhecimento.

Contudo, esse tipo de procedimento possui vantagens e desvantagens. Sua principal vantagem reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Mas, convém aos pesquisadores, assegurarem-se das condições em que os dados foram obtidos, analisar em profundidade cada informação para descobrir possíveis incoerências ou contradições e utilizar fontes diversas (GIL, 2008).

Logo, foram realizadas as seguintes etapas: estabelecimento dos critérios de inclusão/exclusão; busca dos estudos; leitura seletiva; escolha do material que melhor se adequou ao presente estudo; finalizando com a seleção dos estudos.

A metodologia do artigo deverá apresentar os caminhos metodológicos e uso de ferramentas, técnicas de pesquisa e de instrumentos para coleta de dados, informar, quando for pertinente.

Para o levantamento dos estudos na literatura, realizou-se uma procura durante os meses de dezembro e janeiro de 2020 nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Google Acadêmico e Scientific Electronic Library Online (SciELO).

Visando o refinamento da pesquisa, os critérios de inclusão estabelecidos foram: artigos científicos na íntegra; publicados em língua portuguesa, inglesa e espanhola; em um período máximo de três anos (2018-2020); descritores como “idosos”, “trauma” “experiências positivas” e “EMDR” nas línguas portuguesa, inglesa e espanhola, a fim de obter um maior enfoque da temática escolhida. Sendo automaticamente excluídos os textos que não se enquadraram nesses quesitos.

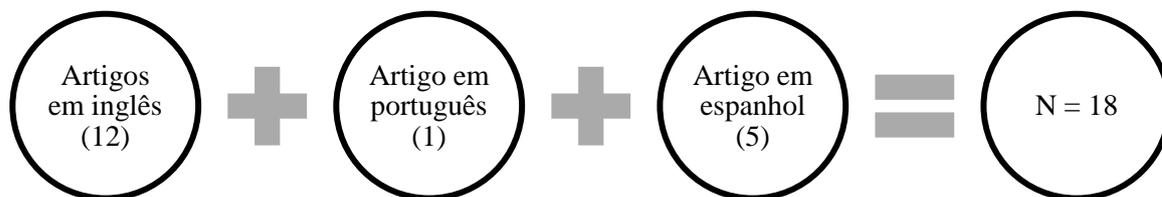
Após a análise do universo inicial de publicações, foram filtrados dezoito artigos das bases de dados LILACS, MEDLINE, Google Acadêmico e SciELO, os quais compuseram o corpo do estudo. Após a lida meticulosa de cada um deles, foi realizada uma análise apurada sobre os objetivos, metodologia e resultados em relação a questão norteadora proposta.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como traçado na metodologia, a busca por artigos completos nas bases de dados deveria envolver as palavras “idosos”, “trauma” “experiências positivas” e “EMDR”. No entanto, como foi possível observar uma realidade de silenciamento no meio científico quanto a temática escolhida, pois nenhum dos trabalhos encontrados apresentaram os dados traçados para compor o artigo e, portanto, não trouxeram uma significativa reflexão sobre o tema.

Por não apresentarem relação completa com a temática estudada, optou-se por não contruir tabela com os artigos (indicando título e a descrição resumida), mas o resumo geral dos achados podem ser visualizados na Figura 1.

Figura 1. Total de artigos encontrados na busca



Fonte: Autora.

Como dito, não foram encontrados artigos que fornecessem os dados necessários para análise proposta e, portanto, a busca nas bases de dados foi interrompida. Não obstante, os artigos até então pesquisados e que não contemplavam o “idoso” e “experiências positivas” foram estudados.

Assim, foram identificados 18 estudos (ver Figura 1). Sendo, 2 da base de dados LILACS (1 inglês, 1 português), 3 do MEDLINE (apenas em inglês), 9 no PubMed (8 inglês e 1 espanhol), 1 no SciELO (espanhol) e 3 no Google Acadêmico (apenas em espanhol).

A seguir, nas Figuras 2, 3 e 4, pode-se ver uma nuvem de palavras com os temas mais tratados nos artigos de forma geral.

Figura 2. Nuvem de palavras dos principais temas dos artigos em inglês



Fonte: Autora.

Figura 3. Nuvem de palavras dos principais temas dos artigos em português



Fonte: Autora.

Figura 4. Nuvem de palavras dos principais temas dos artigos em espanhol



Fonte: Autora.

As nuvens acima nos possibilitaram identificar uma preponderância de trabalhos relacionados a protocolos usados pelo EMDR, avaliação bibliográfica e trauma. Porém, como já repetidas vezes citada, nenhuma palavra “idoso” foi mencionada, mesmo considerando artigos publicados em três línguas diferentes.

Ainda, ficou evidente, segundo as nuvens apresentadas, que o uso da Terapia EMDR foi de grande valia para os traumas apresentados pelos autores dos textos pesquisados, não importando a procedência dos estudos.

A não localização de artigos que englobassem as palavras “EMDR, trauma, experiências positivas e idoso”, pode ser porque não houve a inserção de outras línguas, como alemã ou francesa que, por ventura, pudesse proporcionar melhores resultados a esta pesquisa, com dados que envolvessem os pontos do trabalho. Ou mesmo se a busca envolvesse outras bases de dados e um período de tempo maior, talvez pudesse fornecer dados contundentes.

Contudo, foi observado, como psicóloga, que pelas minhas práticas clínicas que resultados relevantes da aplicação da Terapia EMDR em pessoas idosas foram alcançados, inclusive com a utilização da técnica de transformar fatos positivos em experiências positivas.

Como é confirmado por Ahmed (2020) que estudou uma mulher branca de 83 anos e após seis sessões de EMDR, ele percebeu que os sintomas do trauma e a resiliência melhoraram e foi mantido 9 meses depois, concluindo como sucesso a aplicação do protocolo EMDR padrão, apesar das dificuldades com os movimentos oculares devido aos efeitos neurológicos.

O pesquisador Grissard (2014) também defende a aplicação do EMDR em idosos, pois “uma estimulação permanente com batidas ou música bilateral durante toda a sessão tornou-se

muito útil. Também, mostrou-se a necessidade dos idosos de falarem sobre suas memórias traumáticas.” O autor ainda destaca um caso de uma senhora de 80 anos, em que “foi muito impressionante porque ela foi liberada após algumas sessões de EMDR. Em minha apresentação, quero mostrar que o tratamento de traumas para idosos é necessário e também possível.”

Além disso, com o avançar das pesquisas em EMDR e comprovações científicas de estudos sobre uma forma de fortalecer a resiliência e melhorar o enfrentamento ao trauma, técnicas foram desenvolvidas, como o Protocolo Flash, pelo psicólogo americano Philip Manfield, Ph.D. e colaboradores (2017), que nos dizem: “o objetivo da intervenção é reduzir sem dor a perturbação associada a uma memória alvo a um nível que o cliente não seja mais resistente a acessá-la totalmente e processá-la com EMDR padrão”.

O uso desses recursos continua sendo estudado, como nos apresentada Jonh Hartung (2020), treinador de EMDR dos EUA, o Protocolo da Resiliência, por ele desenvolvido com o objetivo de fortalecer a resiliência.

Seguindo também o caminho da utilização das experiências positivas, a Dra Candida Condor (2020), da Diretoria da EMDRIA – Associação Internacional de EMDR – que tem muitos anos de experiência clínica com EMDR e Psicologia Positiva, apresenta o Protocolo - Recurso de 3 Habilidades, cujo objetivo é desenvolver recursos diferentes para o cotidiano do paciente.

Por fim, as Estratégias de Mindfulness, apresentado por Jamie Marich, PhD (2020), psicóloga americana, são recursos onde ficar na presença do momento, com propósito e sem julgamento, é o exercício de ser capaz de soltar, de deixar seguir, em especial, as coisas que não se pode controlar, tem se mostrado eficaz para o equilíbrio emocional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa, que teve como objetivo tecer uma reflexão teórica a partir de uma revisão bibliográfica dos últimos anos sobre a relação “trauma, EMDR, idoso e experiências positivas”, deparou-se com um silenciamento no campo científico maior do que se era esperado no início de seu desenvolvimento. Contudo, a revisão da literatura constatou um crescente avanço das pesquisas científicas, no campo das experiências positivas como forma de fortalecimento emocional para o enfrentamento ao trauma.

A população idosa está em constante crescimento no mundo e, dessa forma, as pessoas idosas têm exigido cada vez mais por melhores condições de viver suas vidas, seja por meio de exigências diretas para formulação de políticas públicas voltadas para elas, seja para adequação da realidade a uma melhor compreensão de suas mudanças particulares com o envelhecer.

Sabendo que o mundo está ficando cada vez mais envelhecido, a utilização de práticas do EMDR evidenciou um impacto positivo na vida cotidiana da pessoa idosa para o seu próprio bem-estar e uma melhor convivência familiar.

A redução da perturbação da memória dolorosa, por meio de instalação de experiências positivas, fortalecimento da resiliência e práticas de atenção no momento presente, aliadas a Terapia EMDR, podem contribuir para promover um equilíbrio emocional na pessoa idosa, uma melhor qualidade de vida bem como aos que com ela convivem.

Mesmo não conseguindo aprofundar a temática proposta, a pesquisa conseguiu trazer a tona uma visão geral sobre o tema na atualidade. Mas sugere-se que se fomente investigações sobre idoso e EMDR, pois como as demais pessoas em outra faixa etária, os idosos também passam por traumas, muitas vezes difíceis de serem lidados.

Por fim, deixa-se um alerta ao meio científico sobre a temática aqui levantada, isto é, idoso, EMDR e trauma, que contempla um campo cheio de possibilidades em que os pesquisadores podem se debruçar e alcançar novas descobertas.

REFERÊNCIAS

AHMED, Arif. EMDR Therapy for an Elderly Woman With Depression, Traumatic Memories, and Parkinson's Disease Dementia: A Case Study. **Journal of EMDR Practice and Research**, Vol 12, Issue 1. 2020.

Associação de Psicologia Americana. **Trauma**. 2008. Disponível em: <https://www.apa.org/topics/trauma>. Acesso em: 13 de ago de 2021.

Associação Brasileira de EMDR. **O que é EMDR**. Disponível em: <https://www.emdr.org.br/>. Acesso em: 13 de ago de 2021.

CONDOR, Dra Candida. **EMDR de Resgate (Rescue) e Psicologia Positiva**. 2020. Disponível em: <https://www.espacodamente.com/emdr/emdr-de-resgate-rescue-conversa-live-com-candida-condor-eua-e-andre-monteiro/>. Acesso em: 13 de ago de 2021.

GIELKENS, Ellen M. J.; SOBCZAK, Sjacko; ROSSI, Gina; ROSOWSKY, Erlene; van ALPHEN, S. J. P. EMDR as a Treatment Approach of PTSD Complicated by Comorbid Psychiatric, Somatic, and Cognitive Disorders: A Case Report of an Older Woman With a Borderline and Avoidant Personality Disorder. **Clinical Case Studies**, 17(5), 328–347. 2018.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008. 200 p.

GIL LEMUS, Laura Marcela. Desensibilización y reprocesamiento con movimientos oculares. **rev. colomb. psiquiatr.**, Bogotá, v. 37 supl. 1, p. 206-215, Dec. 2008.

GOMEZ, Rudy; ASHDOWN, Brien K. Efectividad de tratamiento EMDR en personas guatemaltecas con síntomas de trauma psicológico. **Acta de investigación psicol**, México, v. 3, n. 3, p. 1264-1270, 2013.

GRISSARD, Tomris. Necessity and potentiality of psycho-trauma treatment for elderly clients. In specialty presentations. **Apresentação no Décimo quinto Congresso da Associação Européia em EMDR**, Edinburgh, Scotland. 2014.

HANSON, Rick. **O Cérebro e a Felicidade**: Como treinar sua mente para atrair serenidade, amor e autoconfiança. Tradução Fernando Santos. Editora WMF Martins Fontes. 288 p. 2009.

HARTUNG, Jonh. **Protocolo da Resiliência**. 2020. Disponível em: <https://www.espacodamente.com/sem-categoria/protocolo-da-resiliencia-john-hartung/>. Acesso em: 13 de ago de 2021.

KUNST, Marina Holanda; BRANDAO, José de Sousa. Idosos paraibanos trabalhadores. In: Solange Aparecida de Souza Monteiro. (Org.). **Políticas de envelhecimento populacional**. 1ed. Ponta Grossa (PR): Atena Editora, v. 1, p. 101-108, 2019.

KUNST, Marina Holanda; BRANDAO, José de Sousa. Um sonho de casa acessível: o caso do Cidade Madura/PB. In: **V Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**, 2017, Maceió. v. 1.

MANFIELD, Philip; LOVETT, Joan; ENGEL, Lewis; MANFIELD, David. Use of the Flash Technique in EMDR Therapy: Four case examples. **Journal of EMDR Practice and Research**, v. 11, Issue 4, 195-205. 2017 DOI: 10.1891/1933-3196.11.4.195

MARICH, Jamie. Aula de **As Estratégias de Mindfulness em tempos de COVID19**. Tradução de André Monteiro. 2020. Disponível em: <https://www.espacodamente.com/sem-categoria/estrategias-de-mindfulness-em-tempos-de-covid19-jamie-marich/>

MARTINS, Rosa Maria Lopes; MESTRE, Marina Alexandra. Esperança e Qualidade de Vida em Idosos. **MIllenium**, 47 (jun/dez). Pp. 153-162. 2014.

MOSQUERA, Dolores; GONZALEZ, Anabel. Terapia EMDR en el trastorno límite de personalidad. **Acción psicol.**, Madrid, v. 10, n. 1, p. 85-96, jun. 2013.



SEQUEIRA, Arménio; SILVA, Marlene Nunes. O bem estar da pessoa idosa em meio rural. **Análise Psicológica**, 3 (XX): 505-516, 2002.

SILVA, Eliane de Holanda. A importância da psicologia positiva para o idoso: um estudo de caso. **Anais VI CIEH**. Campina Grande: Realize Editora, 2019.