

MINHA CAIXA DE RECURSOS PARA O CORONAVÍRUS (VERSÃO DO EMDR)



ANA M GOMEZ

COPYRIGHT® ANA M GOMEZ, 2020

ILUSTRAÇÃO DE SERGIO AGUIRRE

COMO USAR ESSE LIVRO DE ATIVIDADES:

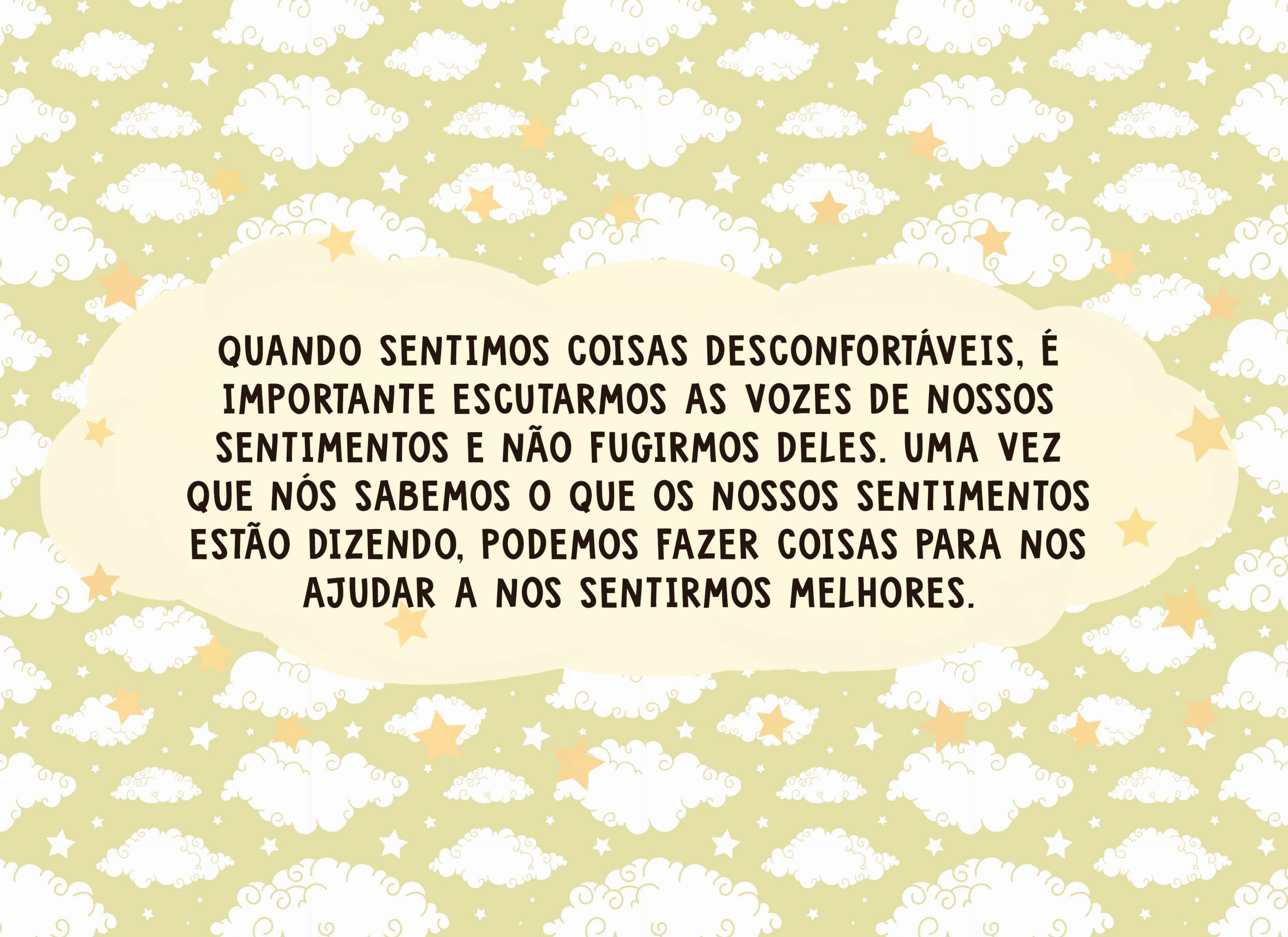
- 1. ESSE LIVRO USA PROCEDIMENTOS DA TERAPIA EMDR E DEVE SER UTILIZADO POR UM PROFISSIONAL TREINADO EM EMDR.**
- 2. ESSE É UM LIVRO FÁCIL DE SEGUIR. ELE É USADO PARA AUMENTAR A CAPACIDADE DAS CRIANÇAS PARA LIDAR COM AS EMOÇÕES DESAFIADORAS DESENCADEADAS PELA PANDEMIA ATUAL.**
- 3. O OBJETIVO PRINCIPAL DESSE LIVRO É DESENVOLVER A RESILIÊNCIA E AJUDAR AS CRIANÇAS QUE PRECISAM DE RECURSOS.**
- 4. CASO A CRIANÇA RELATE EMOÇÕES NEGATIVAS DEPOIS DE IDENTIFICAR UM RECURSO, DEIXE DE LADO ESSE RECURSO E VÁ PARA O PRÓXIMO.**
- 5. SE A CRIANÇA CONTINUAR A RELATAR EMOÇÕES NEGATIVAS, ABORDE A EMOÇÃO DESAFIADORA E ENCONTRE UM RECURSO QUE POSSA TRAZER A CRIANÇA DE VOLTA AO EQUILÍBRIO EMOCIONAL. POR FAVOR, PARE DE USAR OS EXERCÍCIOS PROPOSTOS NESSE LIVRO CASO A CRIANÇA CONTINUE A EXPERIENCIAR EMOÇÕES NEGATIVAS.**
- 6. QUANDO UTILIZAR OS DIFERENTES TIPOS DE ESTIMULAÇÃO BILATERAL (EB), PEÇA À CRIANÇA PARA FAZÊ-LA MAIS LENTAMENTE E EM TORNO DE 8 A 12 MOVIMENTOS BILATERAIS (MBS).**
- 7. OS PAIS PODEM SER CONVIDADOS A FAZEREM COMPANHIA ÀS SUAS CRIANÇAS E AJUDÁ-LAS A CRIAR SUAS CAIXAS DE RECURSOS PARA O CORONAVÍRUS.**
- 8. SERÃO APRESENTADAS DIFERENTES FORMAS DE ESTIMULAÇÃO BILATERAL COM NOMES DIVERTIDOS COMO ABRAÇO DA BORBOLETA, DANÇA DO GORILA, BATUCADA DA CALMA, MARCHA FELIZ.**



**O CORONAVÍRUS VEIO PARA O
NOSSO PLANETA TRAZENDO
MUITOS SENTIMENTOS,
PENSAMENTOS CONFUSOS E
TENSÃO EM NOSSOS CORPOS.
PODEMOS ESTAR PREOCUPADOS
CONOSCO E COM AS PESSOAS
QUE AMAMOS.**

A TERAPIA EMDR É ALGO QUE OS AJUDANTES FAZEM PARA AUXILIAR AS CRIANÇAS, OS ADOLESCENTES E OS ADULTOS QUE APRESENTAM GRANDES SENTIMENTOS CONFUSOS, PENSAMENTOS PERTURBADORES E SENSações DESCONFORTÁVEIS EM SEUS CORPOS.

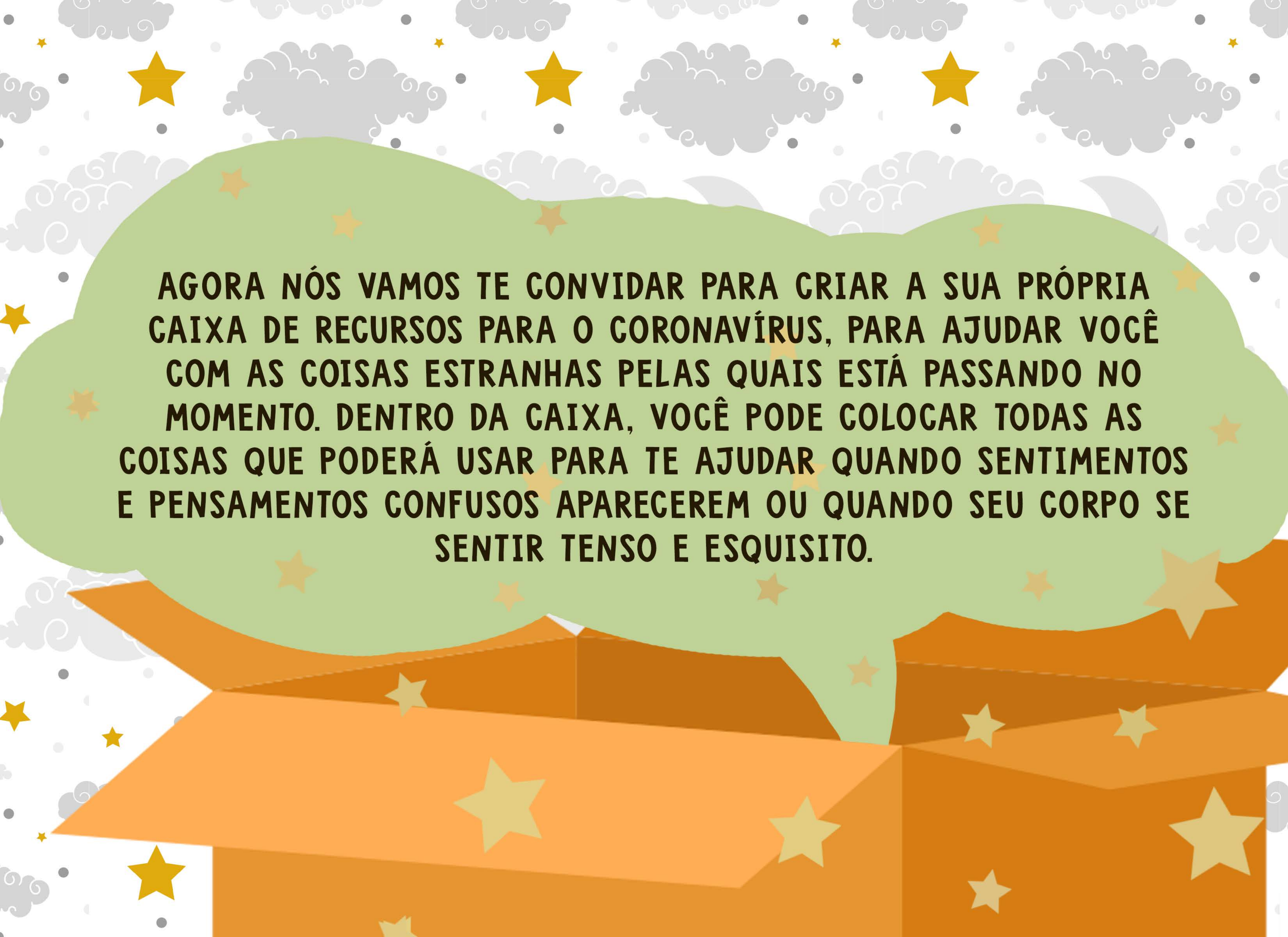




QUANDO SENTIMOS COISAS DESCONFORTÁVEIS, É IMPORTANTE ESCUTARMOS AS VOZES DE NOSSOS SENTIMENTOS E NÃO FUGIRMOS DELES. UMA VEZ QUE NÓS SABEMOS O QUE OS NOSSOS SENTIMENTOS ESTÃO DIZENDO, PODEMOS FAZER COISAS PARA NOS AJUDAR A NOS SENTIRMOS MELHORES.

**AGORA, VAMOS FAZER UM DESENHO
DAS COISAS QUE SÃO ESTRANHAS OU
DIFÍCEIS PARA VOCÊ AGORA.**

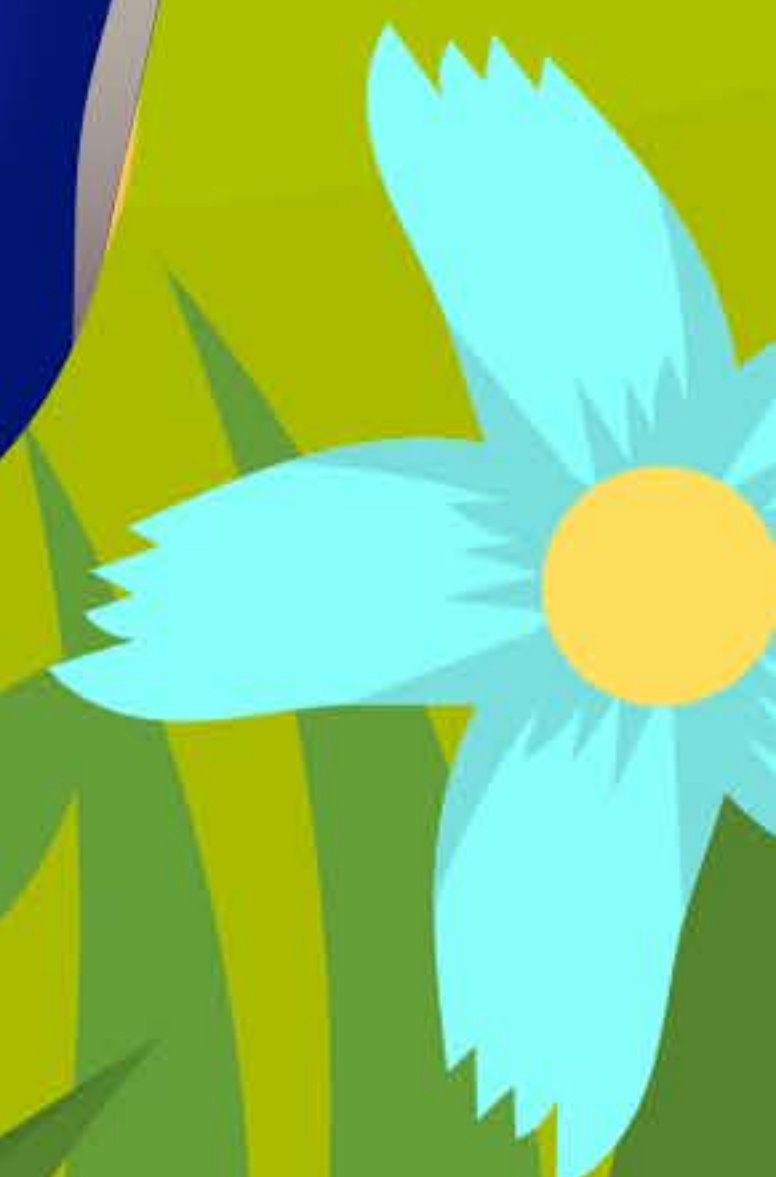




AGORA NÓS VAMOS TE CONVIDAR PARA CRIAR A SUA PRÓPRIA CAIXA DE RECURSOS PARA O CORONAVÍRUS, PARA AJUDAR VOCÊ COM AS COISAS ESTRANHAS PELAS QUAIS ESTÁ PASSANDO NO MOMENTO. DENTRO DA CAIXA, VOCÊ PODE COLOCAR TODAS AS COISAS QUE PODERÁ USAR PARA TE AJUDAR QUANDO SENTIMENTOS E PENSAMENTOS CONFUSOS APARECEREM OU QUANDO SEU CORPO SE SENTIR TENSO E ESQUISITO.

ANTES DE CONSTRUIRMOS NOSSA CAIXA, VAMOS APRENDER DIFERENTES MANEIRAS DE SE FAZER AS COISAS DO EMDR PARA AJUDAR NOSSAS MENTES, CORAÇÕES E CORPOS A TRAZEREM DE VOLTA SENTIMENTOS QUE NOS FAZEM SENTIR BEM.

A PRIMEIRA É A DANÇA DA BORBOLETA: CRUZE AS SUAS MÃOS NO SEU PEITO E COMECE A BATÊ-LAS SUAVEMENTE, UMA DE CADA VEZ, BEM DEVAGAR.





**A SEGUNDA É A DANÇA DO
GORILA: BATA NO SEU PEITO
COMO O GORILA, BEM
DEVAGAR.**

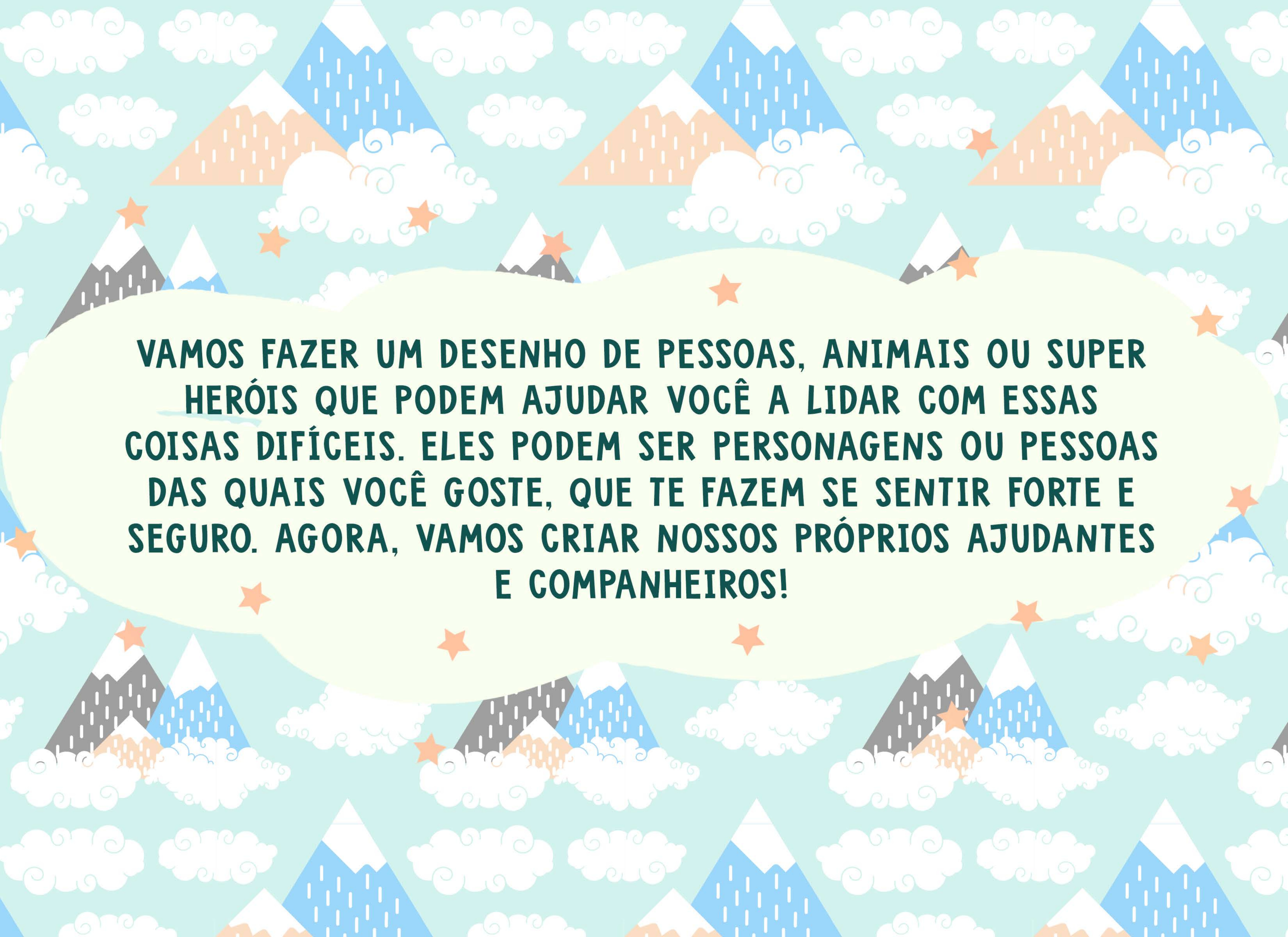
**A TERCEIRA COISA QUE PODEMOS FAZER É A
MARCHA FELIZ: BATA OS SEUS PÉS
ALTERNADAMENTE OU MARCHE POR AÍ.**



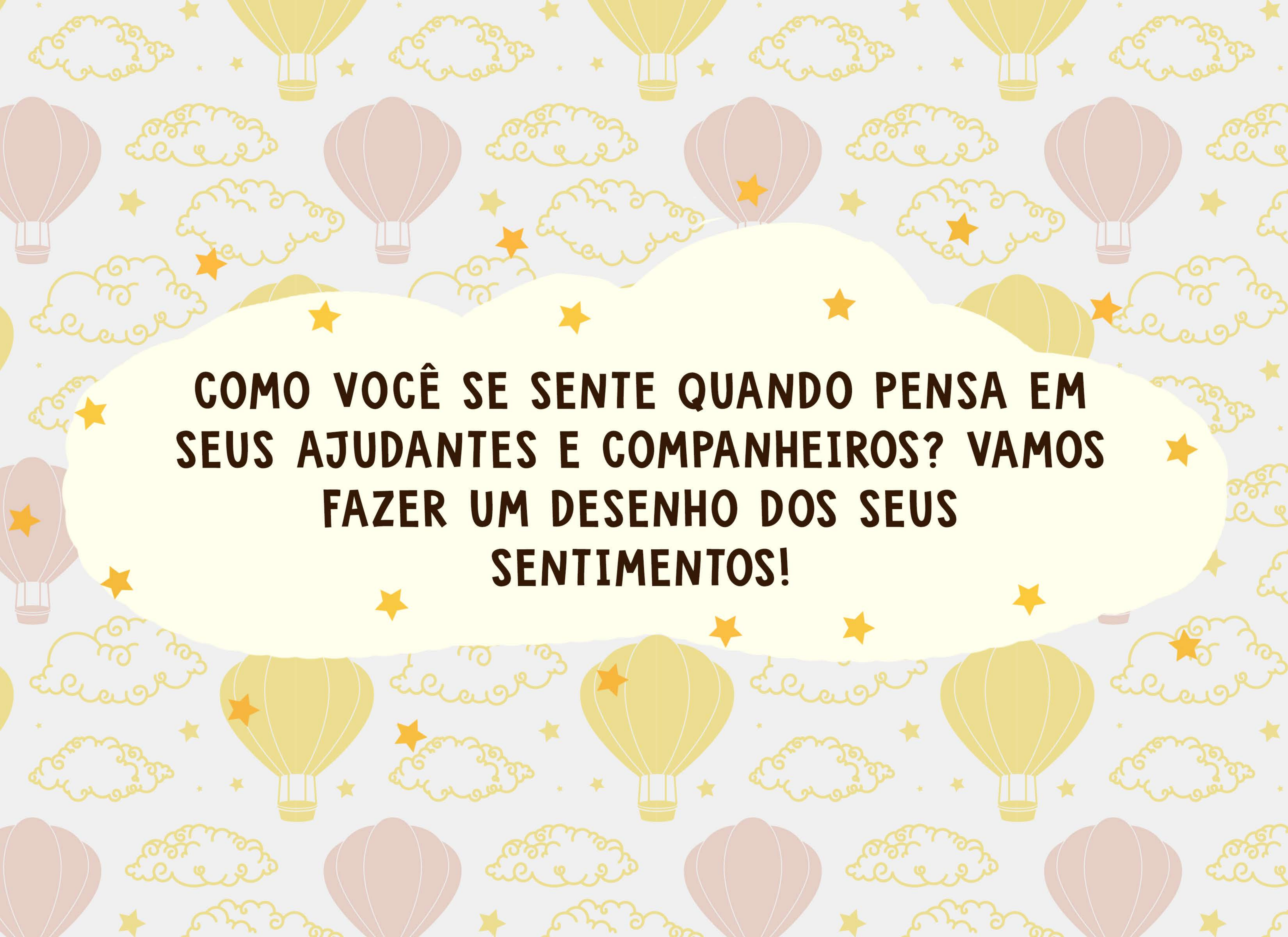
**E A ÚLTIMA COISA QUE PODEMOS FAZER É A
BATUCADA DA GALMA OU DA FELICIDADE:
BATUQUE EM UMA MESA OU NO CHÃO COM AS
SUAS MÃOS, BEM DEVAGAR.**



AGORA ESTAMOS PRONTOS PARA COMEÇAR!!!



**VAMOS FAZER UM DESENHO DE PESSOAS, ANIMAIS OU SUPER
HERÓIS QUE PODEM AJUDAR VOCÊ A LIDAR COM ESSAS
COISAS DIFÍCEIS. ELES PODEM SER PERSONAGENS OU PESSOAS
DAS QUAIS VOCÊ GOSTE, QUE TE FAZEM SE SENTIR FORTE E
SEGURO. AGORA, VAMOS CRIAR NOSSOS PRÓPRIOS AJUDANTES
E COMPANHEIROS!**

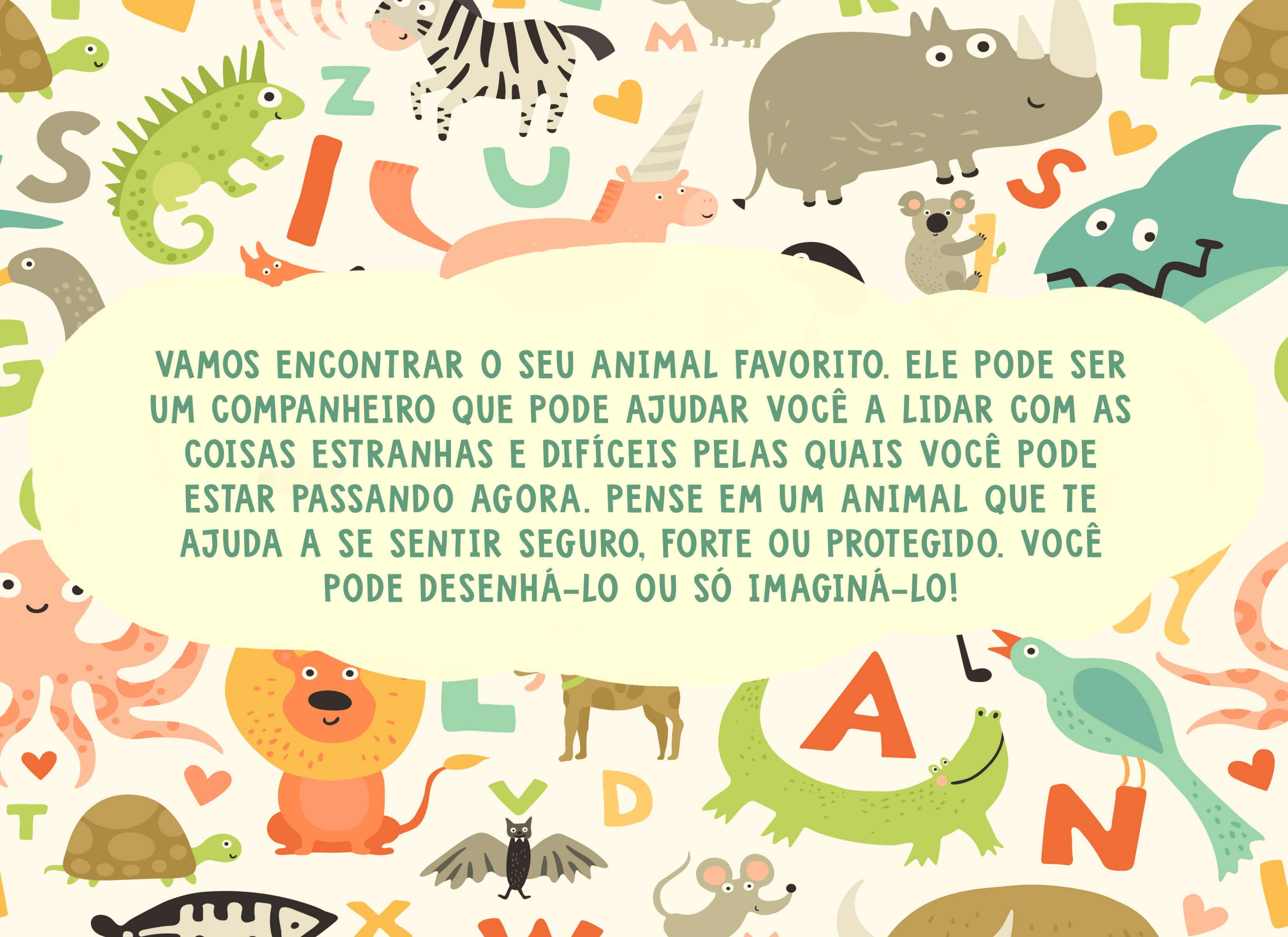


COMO VOCÊ SE SENTE QUANDO PENSA EM SEUS AJUDANTES E COMPANHEIROS? VAMOS FAZER UM DESENHO DOS SEUS SENTIMENTOS!



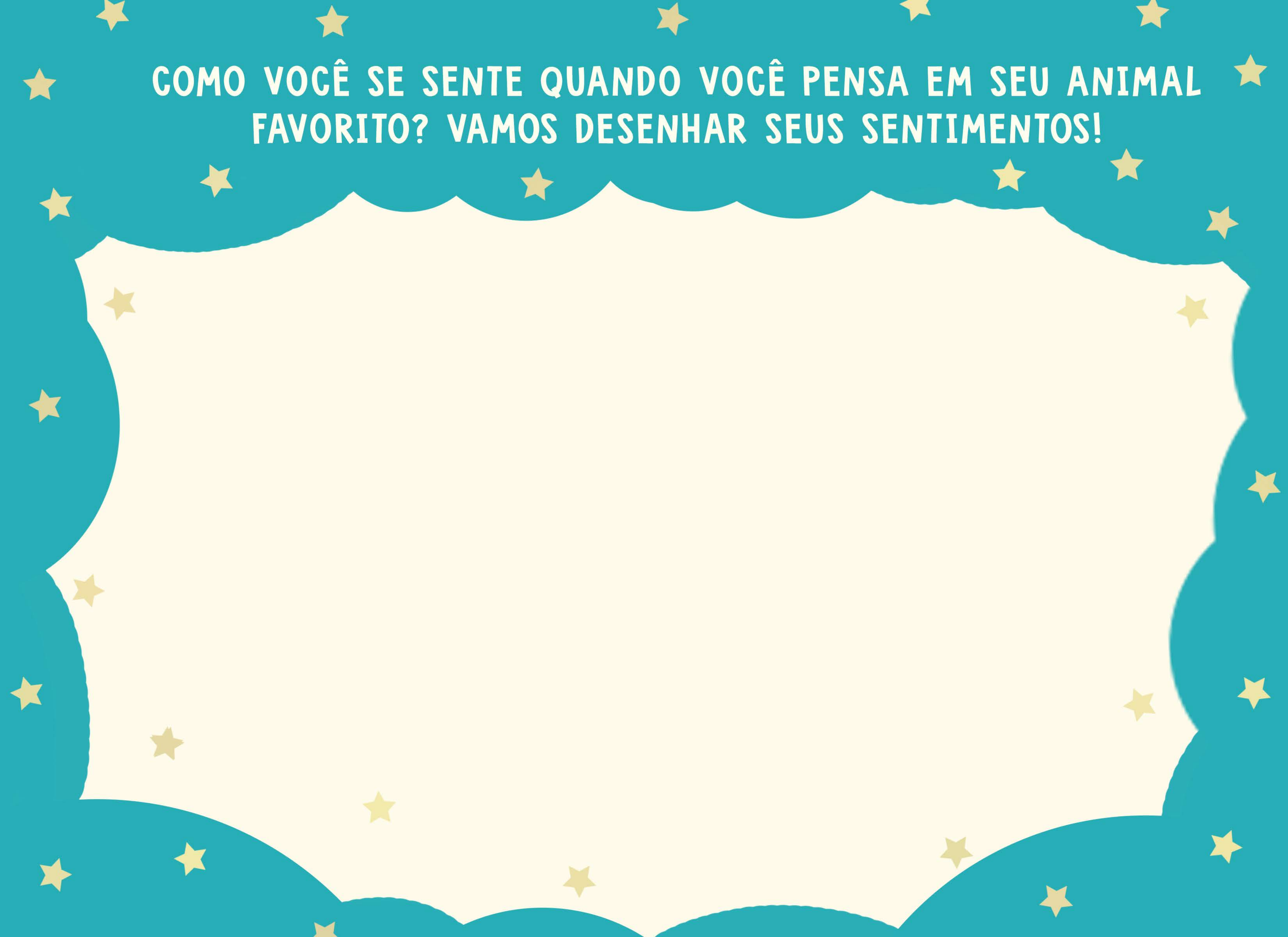
ONDE VOCÊ PERCEBE ESSES SENTIMENTOS NO SEU CORPO? NO SEU CORAÇÃO? NA SUA BARRIGA? NAS SUAS PERNAS? ONDE ESSES SENTIMENTOS ESTÃO DENTRO DE VOCÊ?

AGORA, VAMOS USAR O ABRAÇO DA BORBOLETA, A DANÇA DO GORILA, A MARCHA FELIZ OU A BATUCADA DA CALMA ENQUANTO VOCÊ PENSA UM POUQUINHO NOS SEUS COMPANHEIROS DE EQUIPE. AGORA, VAMOS COLOCAR O DESENHO DOS SEUS AJUDANTES DENTRO DA SUA CAIXA DE RECURSOS!

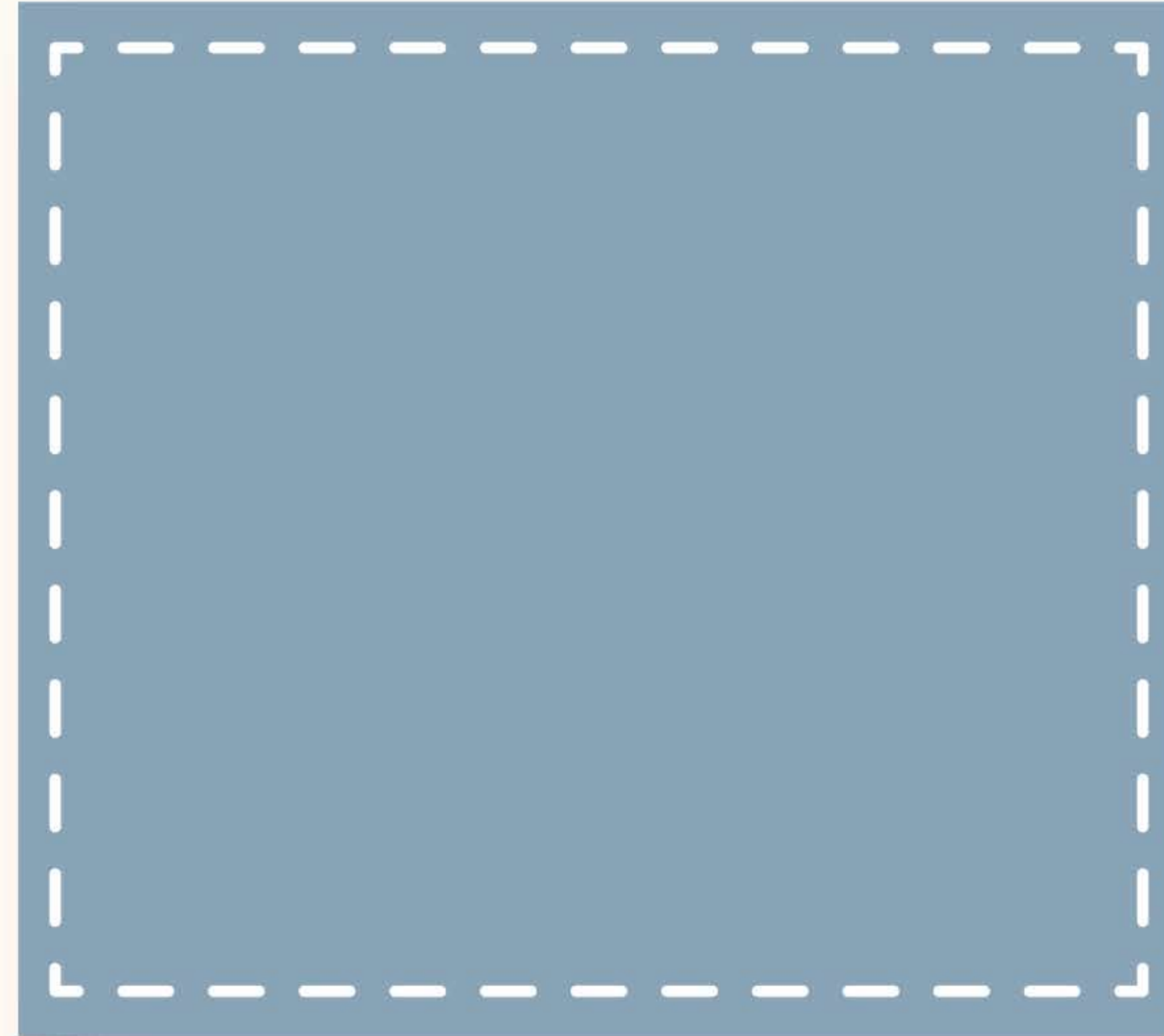


VAMOS ENCONTRAR O SEU ANIMAL FAVORITO. ELE PODE SER UM COMPANHEIRO QUE PODE AJUDAR VOCÊ A LIDAR COM AS COISAS ESTRANHAS E DIFÍCEIS PELAS QUAIS VOCÊ PODE ESTAR PASSANDO AGORA. PENSE EM UM ANIMAL QUE TE AJUDA A SE SENTIR SEGURO, FORTE OU PROTEGIDO. VOCÊ PODE DESENHÁ-LO OU SÓ IMAGINÁ-LO!

COMO VOCÊ SE SENTE QUANDO VOCÊ PENSA EM SEU ANIMAL FAVORITO? VAMOS DESENHAR SEUS SENTIMENTOS!



ONDE VOCÊ PERCEBE ESSES SENTIMENTOS NO SEU CORPO? NO SEU CORAÇÃO? NA SUA BARRIGA? NAS SUAS PERNAS? ONDE ELES ESTÃO?




AGORA VAMOS USAR O ABRAÇO DA BORBOLETA, A DANÇA DO GORILA, A MARCHA FELIZ OU A BATUCADA DA CALMA ENQUANTO VOCÊ IMAGINA SEU ANIMAL FAVORITO **SÓ UM POUQUINHO!!!**

AGORA, VAMOS COLOCAR O DESENHO DO SEU ANIMAL FAVORITO DENTRO DA SUA CAIXA DE RECURSOS!

**VAMOS ENCONTRAR SUA MÚSICA FAVORITA. NÓS
PODEMOS CANTAROLAR, DANÇAR E CANTAR.
COMO VOCÊ SE SENTE QUANDO VOCÊ CANTA OU
DANÇA A SUA MÚSICA FAVORITA? VAMOS DESENHAR
SEUS SENTIMENTOS!**

**ONDE VOCÊ PERCEBE ESSES SENTIMENTOS NO SEU CORPO?
NO SEU CORAÇÃO? NA SUA BARRIGA? NAS SUAS PERNAS?
ONDE ELES ESTÃO?**



**AGORA, VAMOS USAR O ABRAÇO DA
BORBOLETA, A DANÇA DO GORILA, A
MARCHA FELIZ OU A BATUCADA DA
CALMA ENQUANTO VOCÊ CANTA OU
DANÇA SUA MÚSICA FAVORITA!
AGORA, VAMOS COLOCAR O DESENHO
DA SUA MÚSICA FAVORITA DENTRO DA
SUA CAIXA DE RECURSOS!**

AGORA VAMOS ACHAR A SUA COR FAVORITA. A COR QUE FAZ
VOCÊ SE SENTIR BEM E CALMO.

QUANDO VOCÊ ENCONTRAR A SUA COR FAVORITA, VAMOS
FAZER A **RESPIRAÇÃO COLORIDA** E RESPIRAR O AR PINTADO
COM A SUA COR FAVORITA. CONTINUE RESPIRANDO ATÉ QUE
SEU CORPO ESTEJA CHEIO DA SUA COR FAVORITA E DE
SENTIMENTOS FELIZES OU CALMOS.

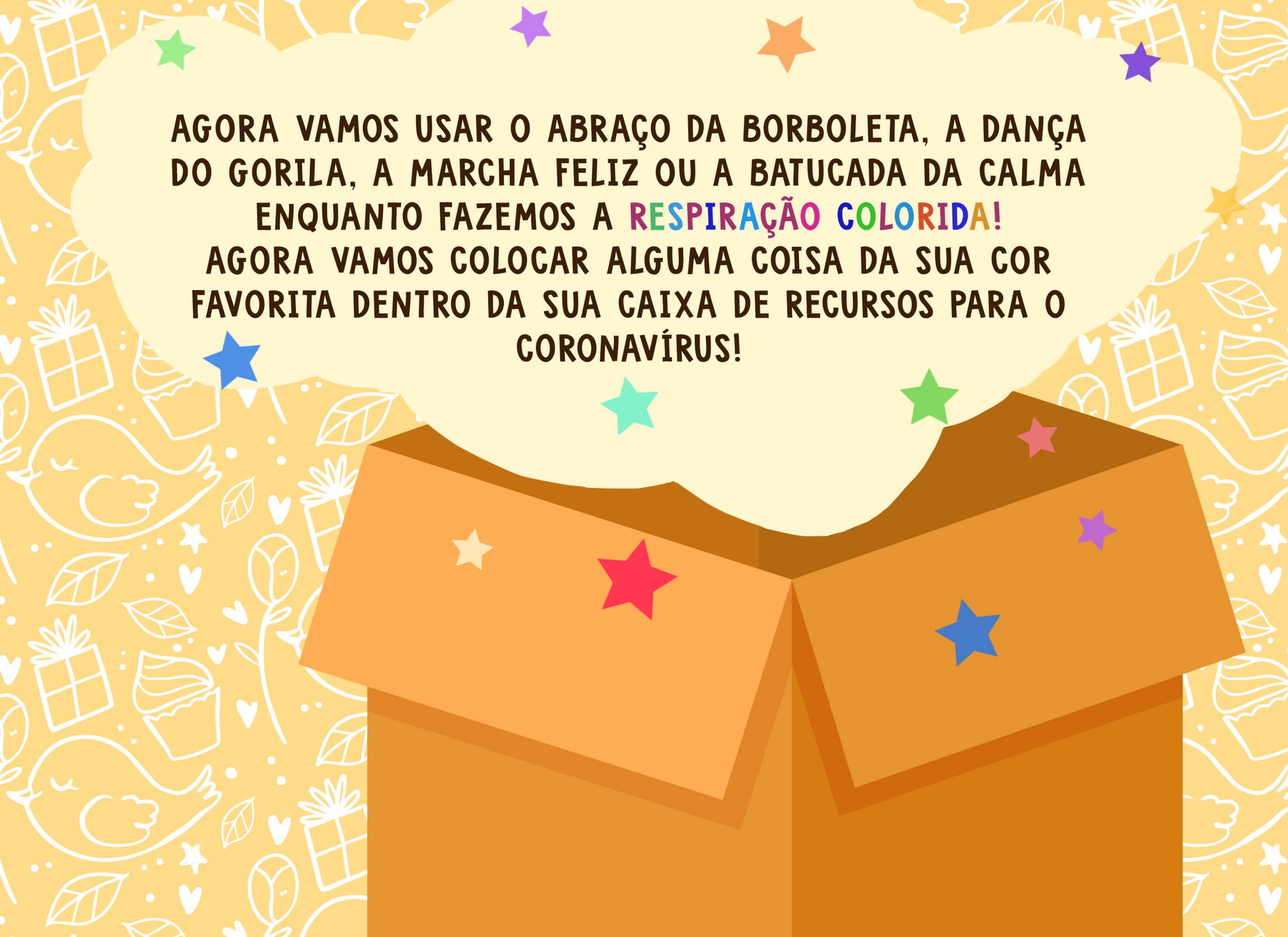




**COMO VOCÊ SE SENTE QUANDO PENSA NA SUA COR
FAVORITA? VAMOS FAZER UM DESENHO DOS SEUS
SENTIMENTOS!**

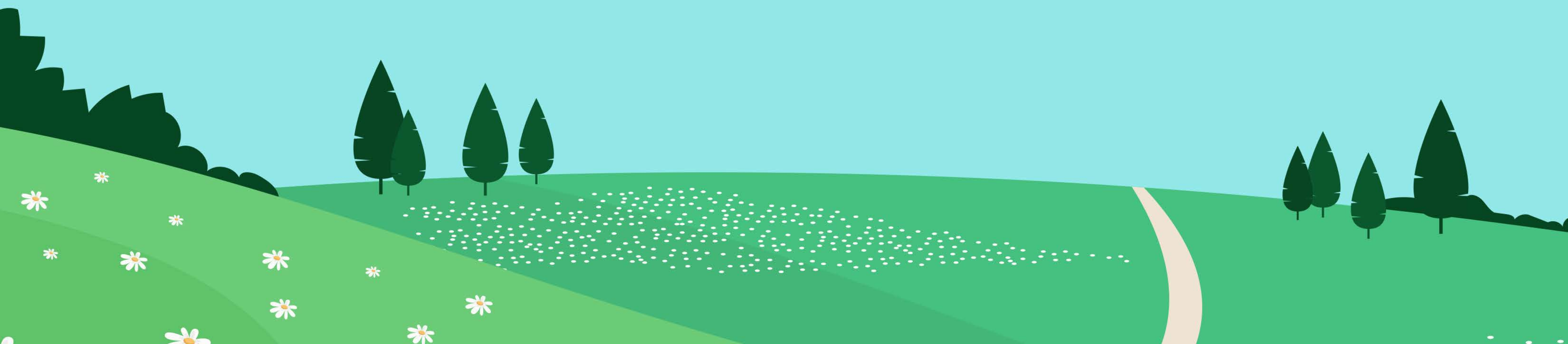


**ONDE VOCÊ PERCEBE ESSES SENTIMENTOS NO SEU CORPO? NO
SEU CORAÇÃO? NA SUA BARRIGA? NAS SUAS PERNAS? ONDE
ELES ESTÃO?**



AGORA VAMOS USAR O ABRAÇO DA BORBOLETA, A DANÇA DO GORILA, A MARCHA FELIZ OU A BATUCADA DA CALMA ENQUANTO FAZEMOS A RESPIRAÇÃO COLORIDA!
AGORA VAMOS COLOCAR ALGUMA COISA DA SUA COR FAVORITA DENTRO DA SUA CAIXA DE RECURSOS PARA O CORONAVÍRUS!

**VAMOS PROCURAR A SUA ESTAÇÃO DO
ANO FAVORITA! É O VERÃO? O OUTONO?
O INVERNO? OU É A PRIMAVERA?
VAMOS FAZER UM DESENHO DELA.**

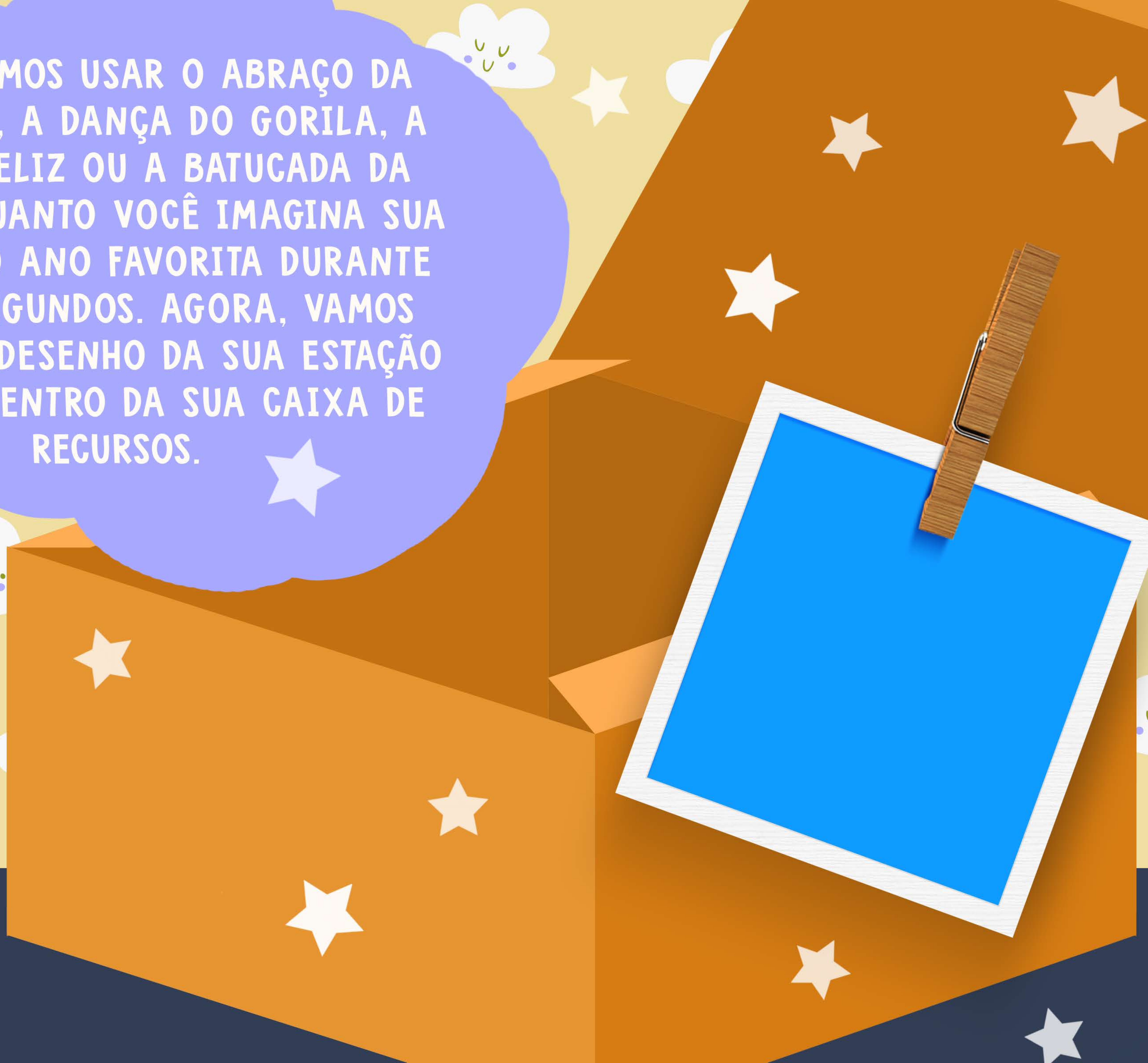


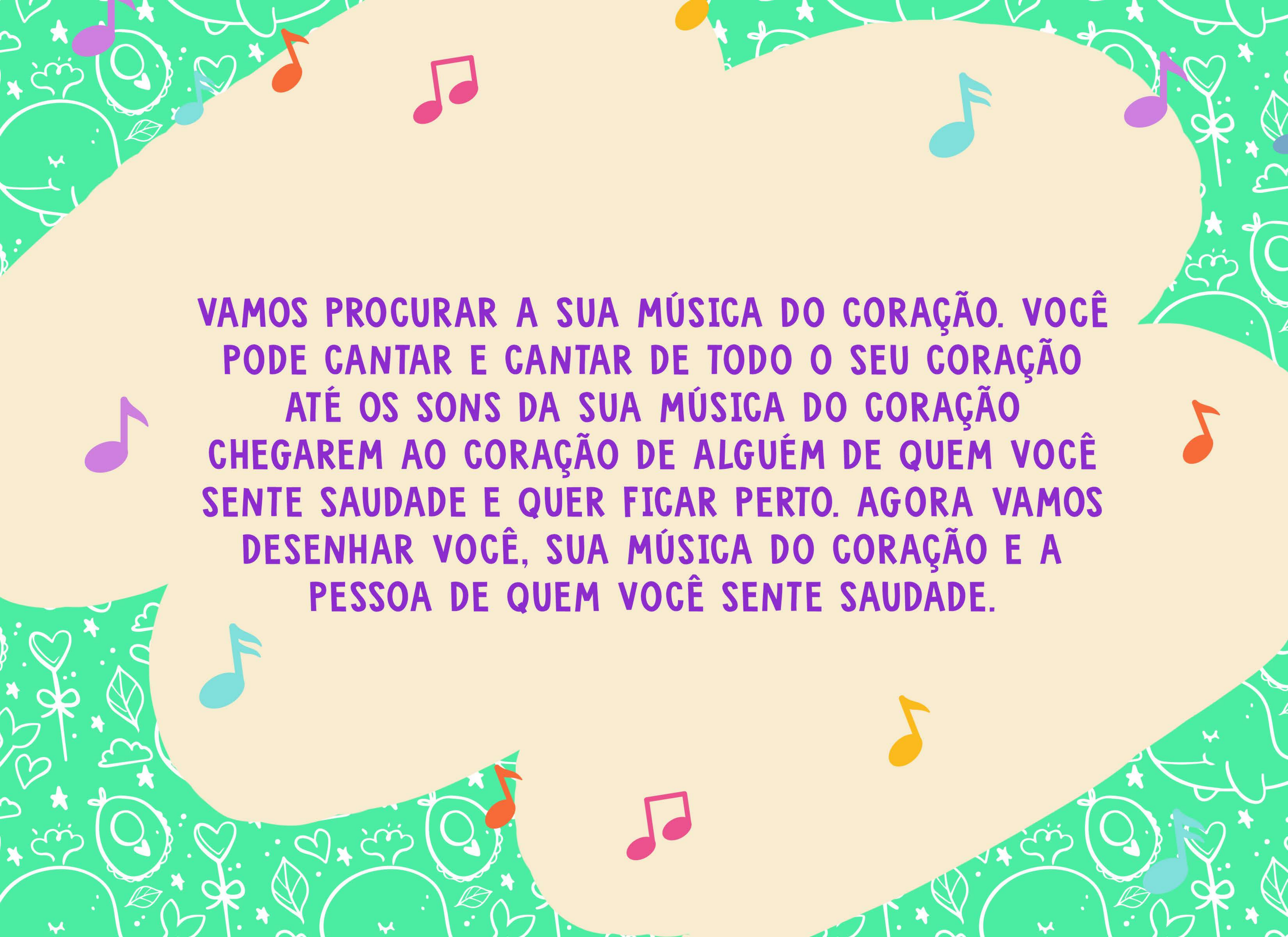


**COMO VOCÊ SE SENTE QUANDO PENSA NA SUA ESTAÇÃO FAVORITA?
VAMOS FAZER UM DESENHO DOS SEUS SENTIMENTOS!**

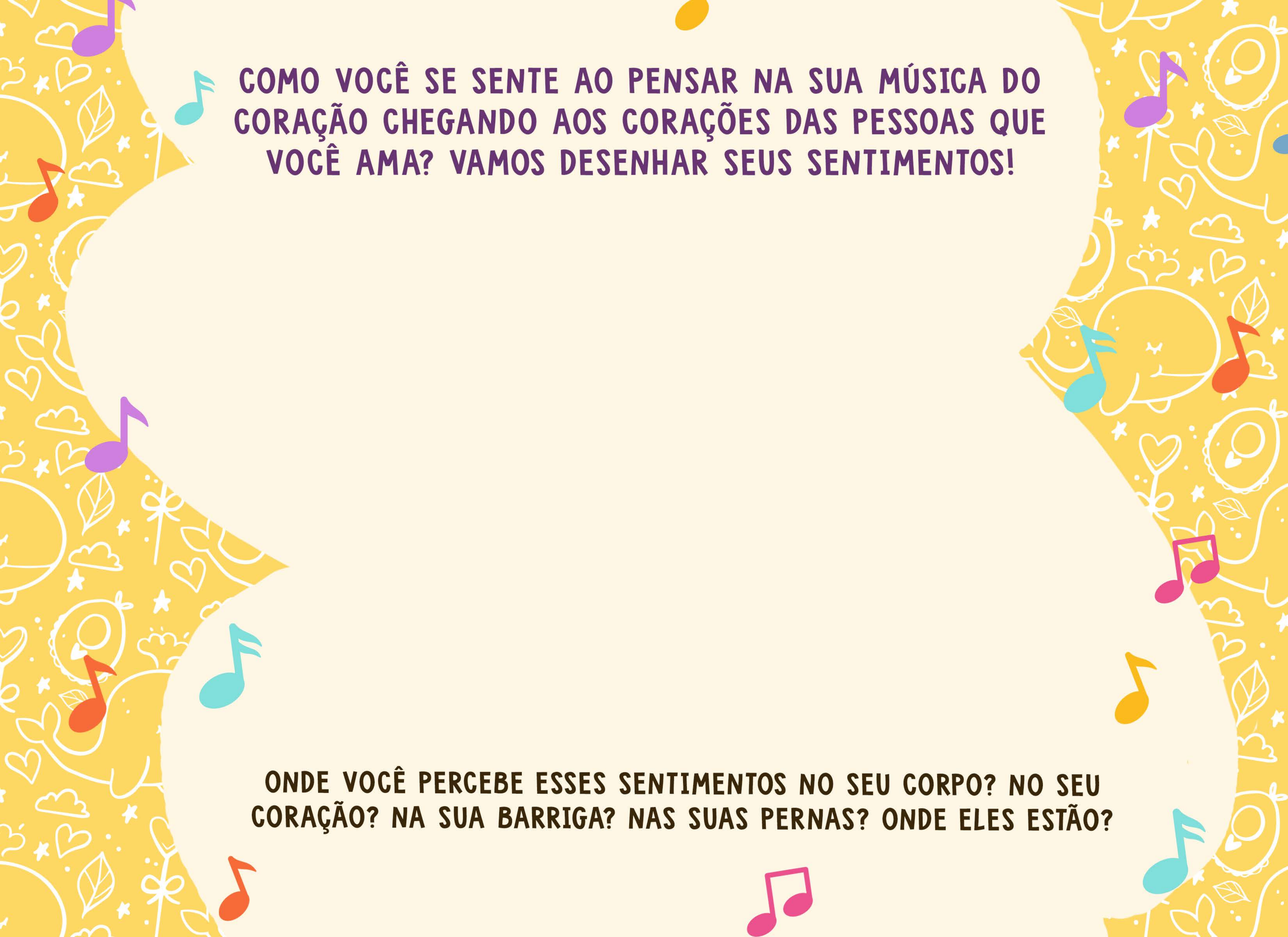
**ONDE VOCÊ PERCEBE ESSES SENTIMENTOS NO SEU CORPO?
NO SEU CORAÇÃO? NA SUA BARRIGA? NAS SUAS PERNAS?
ONDE ELES ESTÃO?**

AGORA VAMOS USAR O ABRAÇO DA BORBOLETA, A DANÇA DO GORILA, A MARCHA FELIZ OU A BATUCADA DA CALMA ENQUANTO VOCÊ IMAGINA SUA ESTAÇÃO DO ANO FAVORITA DURANTE ALGUNS SEGUNDOS. AGORA, VAMOS COLOCAR O DESENHO DA SUA ESTAÇÃO FAVORITA DENTRO DA SUA CAIXA DE RECURSOS.





**VAMOS PROCURAR A SUA MÚSICA DO CORAÇÃO. VOCÊ
PODE CANTAR E CANTAR DE TODO O SEU CORAÇÃO
ATÉ OS SONS DA SUA MÚSICA DO CORAÇÃO
CHEGAREM AO CORAÇÃO DE ALGUÉM DE QUEM VOCÊ
SENTE SAUDADE E QUER FICAR PERTO. AGORA VAMOS
DESENHAR VOCÊ, SUA MÚSICA DO CORAÇÃO E A
PESSOA DE QUEM VOCÊ SENTE SAUDADE.**

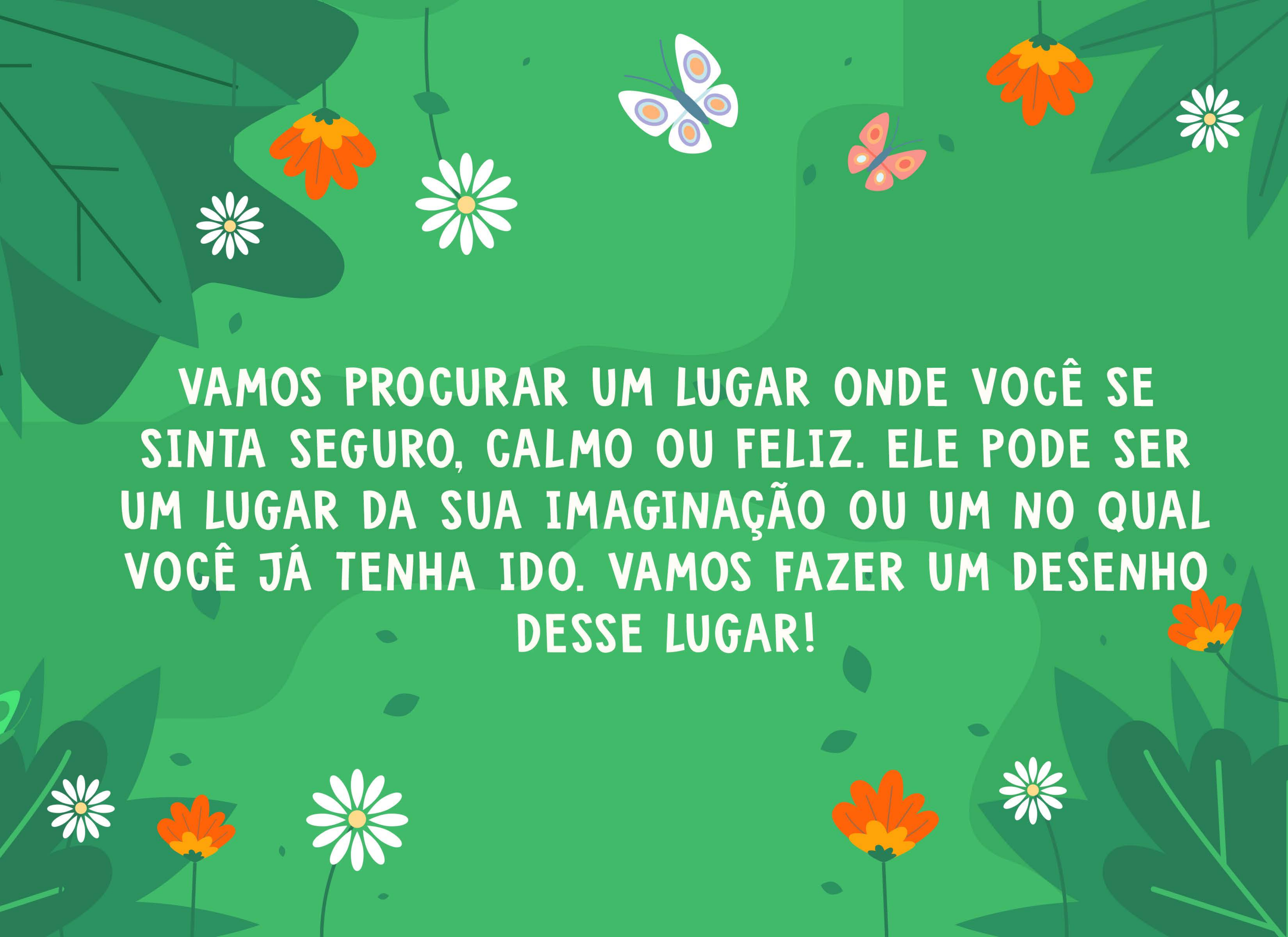


**COMO VOCÊ SE SENTE AO PENSAR NA SUA MÚSICA DO
CORAÇÃO CHEGANDO AOS CORAÇÕES DAS PESSOAS QUE
VOCÊ AMA? VAMOS DESENHAR SEUS SENTIMENTOS!**

**ONDE VOCÊ PERCEBE ESSES SENTIMENTOS NO SEU CORPO? NO SEU
CORAÇÃO? NA SUA BARRIGA? NAS SUAS PERNAS? ONDE ELES ESTÃO?**

AGORA VAMOS USAR O ABRAÇO DA BORBOLETA, A DANÇA DO GORILA, A MARCHA FELIZ OU A BATUCADA DA CALMA, USANDO A MÚSICA DO CORAÇÃO E NOS SENTIRMOS PERTO DAS PESSOAS QUE AMAMOS! AGORA, VAMOS COLOCAR A SUA MÚSICA DO CORAÇÃO DENTRO DA SUA CAIXA DE RECURSOS!



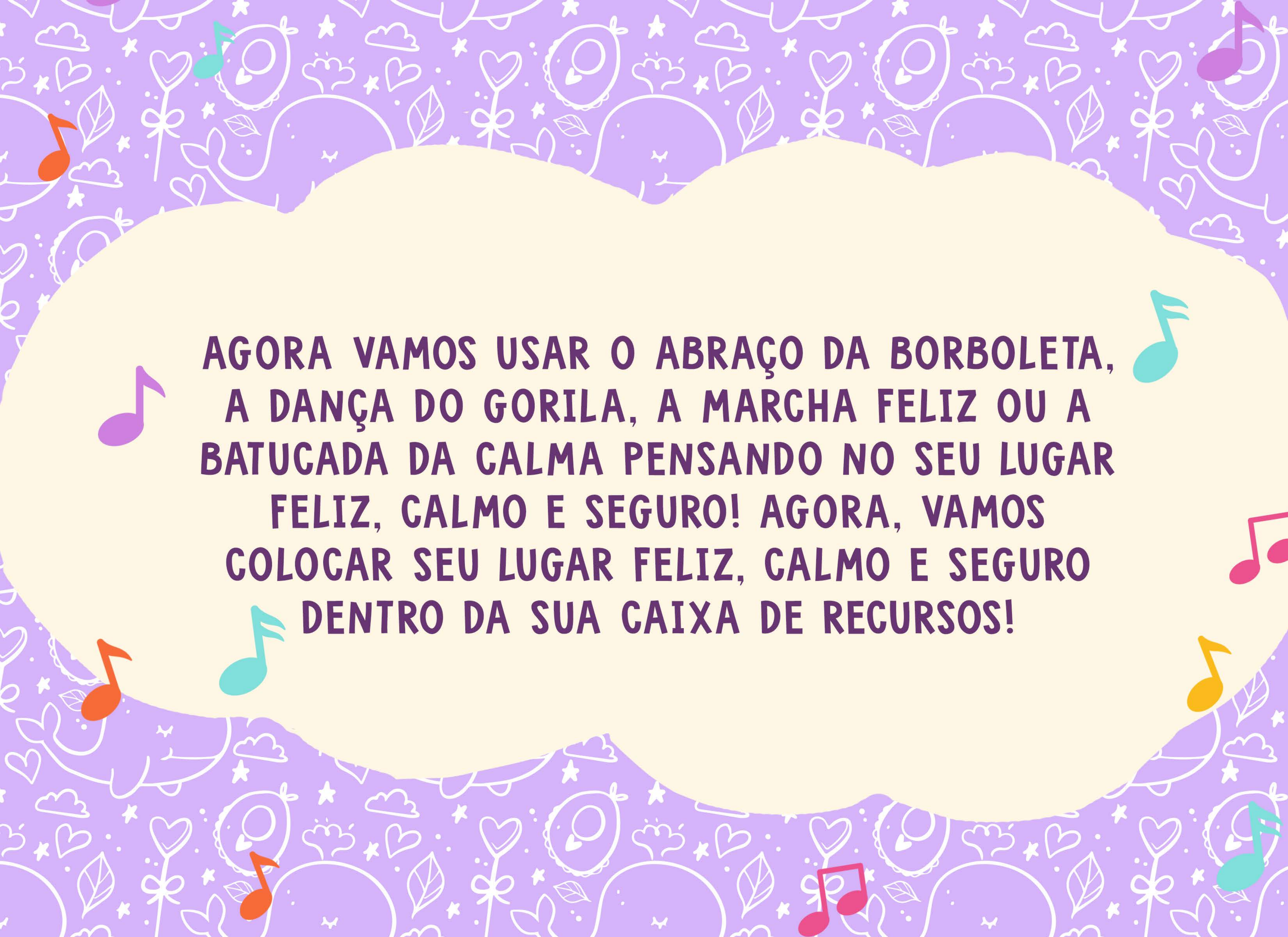


**VAMOS PROCURAR UM LUGAR ONDE VOCÊ SE
SINTA SEGURO, CALMO OU FELIZ. ELE PODE SER
UM LUGAR DA SUA IMAGINAÇÃO OU UM NO QUAL
VOCÊ JÁ TENHA IDO. VAMOS FAZER UM DESENHO
DESSE LUGAR!**

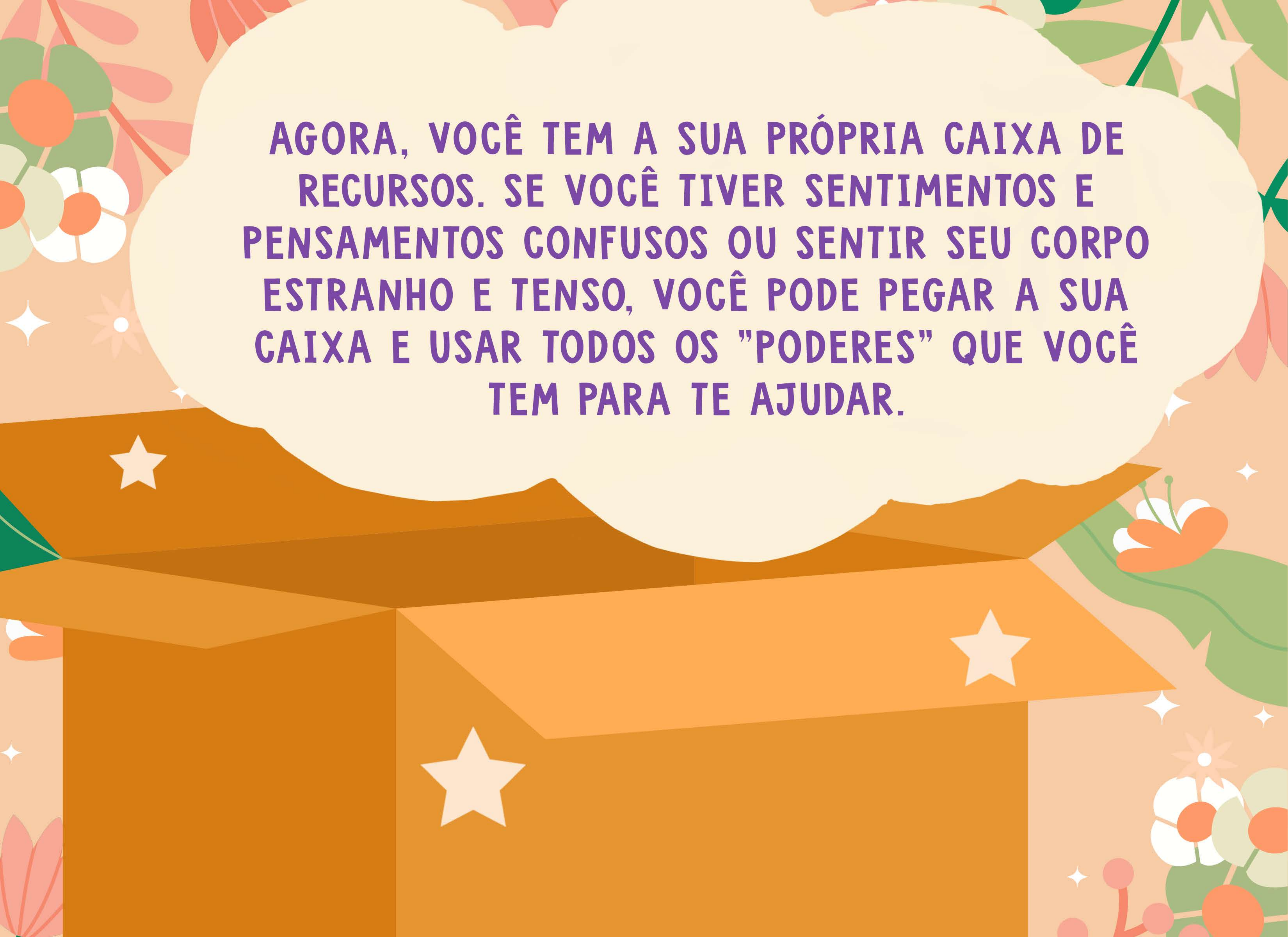
The background is a vibrant green with stylized rolling hills. It is decorated with various elements: white daisies with yellow centers, orange flowers, and two butterflies (one pink and one white with blue spots).

**COMO VOCÊ SE SENTE AO PENSAR NO SEU LUGAR
SEGURO E FELIZ? VAMOS DESENHAR SEUS SENTIMENTOS!**

**ONDE VOCÊ PERCEBE ESSES SENTIMENTOS NO SEU CORPO? NO
SEU CORAÇÃO? NA SUA BARRIGA? NAS SUAS PERNAS? ONDE
ELES ESTÃO?**



**AGORA VAMOS USAR O ABRAÇO DA BORBOLETA,
A DANÇA DO GORILA, A MARCHA FELIZ OU A
BATUCADA DA CALMA PENSANDO NO SEU LUGAR
FELIZ, CALMO E SEGURO! AGORA, VAMOS
COLOCAR SEU LUGAR FELIZ, CALMO E SEGURO
DENTRO DA SUA CAIXA DE RECURSOS!**



AGORA, VOCÊ TEM A SUA PRÓPRIA CAIXA DE RECURSOS. SE VOCÊ TIVER SENTIMENTOS E PENSAMENTOS CONFUSOS OU SENTIR SEU CORPO ESTRANHO E TENSO, VOCÊ PODE PEGAR A SUA CAIXA E USAR TODOS OS "PODERES" QUE VOCÊ TEM PARA TE AJUDAR.

**NÓS PRECISAMOS NOS LEMBRAR
QUE, MESMO QUANDO TEMOS
SENSAÇÕES, SENTIMENTOS E
PENSAMENTOS CONFUSOS, HÁ
COISAS QUE PODEMOS FAZER
PARA NOS AJUDAR. LEMBRE-SE
DE QUE NÓS TEMOS PODERES
DENTRO E FORA DE NÓS
MESMOS QUE PODEMOS USAR
PARA NOS AJUDAR!!!**



AGRADECIMENTOS À DRA. FRANCINE SHAPIRO PELO PRESENTE QUE ELA NOS DEU: A TERAPIA EMDR



ANA M. GOMEZ
psychotherapist, author, lecturer, and researcher



AGATEINSTITUTE
Ana Gómez Attachment Trauma Education

Global Child-EMDR



www.AnaGomez.org
www.AgateInstitute.org
info@anagomez.org

Esse livro usa estratégias de outros autores como: o Abraço da Borboleta (Luciana Artigas)

Tradução: Jackeline Figueiredo
Barboza Gomes
Full Trainer em EMDR