



Crédito: Ana Pinto Fotografia

Tratamento do trauma psicológico e sexual, perspetivando a cura

Nesta edição, rumámos até à baixa portuense para conhecer a Oporto Trauma Clinic: um espaço terapêutico que se foca no tratamento do trauma psicológico e sexual, vislumbrando a cura (*Healing the Trauma*). À conversa com o ExLibris®, a psicóloga e terapeuta sexual Lígia Catão, fundadora e diretora da Clínica, evidenciam os benefícios

notáveis proporcionados pelas psicoterapias EMDR e Brainspotting. Uma entrevista que foi, simultaneamente, um momento de aprendizagem que nos permitiu saber mais sobre Psicoterapia e as suas mais-valias para o desenvolvimento e para o crescimento de cada pessoa, enquanto seres humanos plenos, mais felizes e concretizados.

Em pleno coração da cidade Invicta, encontrámos um verdadeiro exemplo de dinamismo, ao serviço da cura de todos os que procuram respostas terapêuticas para o tratamento do trauma. Psicóloga, Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde e Terapeuta Sexual, Lígia Catão tem feito um percurso profissional exímio, preconizando todo o seu conhecimento e prática profissional em prol da saúde psicológica e sexual, com foco na prevenção e no tratamento do trauma. Prova disso são as acreditações que a psicóloga especialis-

ta em *Coaching*, Sexologia e Psicoterapia apresenta. Para além de membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses, Lígia Catão é membro da Sociedade Portuguesa de Sexologia Clínica e terapeuta certificada pelas Associações EMDR Portugal, EMDR Europe e Brainspotting Iberoamericana, bem como sócia da Sociedade Portuguesa de Psicodrama.

Ao conhecer a psicóloga Lígia Catão encontrámos, para além de uma profissional altamente qualificada, uma pessoa verdadeiramente filantrópica, preocupada com o bem-

**E OS OLHOS
MEXEM PARA
DIGERIR E
RECUPERAR**

**BRAINSPOTTING
«PARA ONDE OLHAMOS
AFETA O QUE SENTIMOS» - DAVID
GRAND, FUNDADOR
DA TÉCNICA DE
BRAINSPOTTING**

-estar do outro e dedicada a causas humanitárias. Aliás, «acreditar no potencial humano e no conceito de *loveback*» é o seu lema de vida. Ao abrir as portas da sua Clínica, recebeu-nos com um sorriso sincero e com um discurso franco, direto e aberto. E esta postura é, no nosso entender, um dos fatores decisivos do sucesso da terapia realizada porque propicia um ambiente de respeito e de compreensão determinante para que o paciente se sinta confortável em partilhar a sua história, as suas memórias e emoções. E, embora isso seja importante, ao longo da sua prática enquanto sexóloga e psicoterapeuta, Lígia Catão constatou que o tratamento do trauma psicológico e sexual não é feito exclusivamente através de técnicas verbais – como a Psicoterapia e a Terapia Sexual. O tratamento pode também ser realizado através de terapias não-verbais como o EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) e o Brainspotting. E, com base nesta constatação, Lígia Catão decidiu conjugar o verbo *emprender* na primeira pessoa e fundou a Oporto Trauma Clinic: um conceito terapêutico diferenciado, no seio dos congéneres, pelas abordagens psicoterapêuticas que disponibiliza. Aqui, o paciente encontra um espaço ideal, onde cada terapia é personalizada e adaptada ao perfil de cada pessoa, consoante o motivo da consulta.

“A Oporto Trauma Clinic surge com o objetivo de ajudar as pessoas a ultrapassar o trauma psicológico e sexual, objetivando a cura. É um projeto recente, mas que dá continuidade à minha prática enquanto psicoterapeuta e terapeuta sexual dedicada ao tratamento de disfunções sexuais, adição sexual e traumas como, por exemplo, abusos sexuais e violações”, começa por contar Lígia Catão, que é também coordenadora de outro projeto clínico dedicado às problemáticas que afetam unicamente o sexo feminino: o Espaços Mulher. “Com a criação da Oporto Trauma Clinic pretendi mostrar a importância da Psicoterapia verbal e não-verbal no tratamento de acontecimentos traumáticos, disponibilizando respostas terapêuticas para todos. Isto porque

a grande vantagem das terapias não-verbais é que possibilitam a intervenção em pacientes que têm reduzida capacidade de expressão, com resultados rápidos, eficazes e duradouros. Muitas pessoas têm dificuldade em partilhar as suas emoções e, nestes casos, são inúmeros os benefícios de terapias não-verbais como o EMDR e o Brainspotting”, explica a psicóloga.

EMDR e Brainspotting na cura de traumas

Caso nunca tenha tido contacto com estas abordagens terapêuticas, já há uma pergunta a latejar no seu âmago: Mas, afinal em que consistem as terapias EMDR e Brainspotting? Lígia Catão explica-nos tudo, através de uma sessão demonstrativa que o ExLibris® teve oportunidade de testemunhar.

Em primeiro lugar, importa realçar que a terapia neuropsicológica EMDR é o método terapêutico mais recomendado pela Organização Mundial de Saúde, desde 2013, para a perturbação do *stress* pós-traumático. “Trata-se de saúde baseada em evidências científicas – atestadas pela Centro Cochrane –, uma vez que a investigação sistemática e os estudos empíricos desenvolvidos nesta área evidenciam a alta percentagem de sucesso que esta terapia tem demonstrado no tratamento dos mais variados distúrbios mentais”, reitera Lígia Catão.

Tal como explica a psicóloga antes de iniciar a sessão demonstrativa,



“a Psicoterapia EMDR recorre à estimulação sensorial bilateral do cérebro para operacionalizar a dessensibilização e o reprocessamento de uma memória perturbadora”. Uma experiência pode ser considerada traumática quando ameaça a saúde e o bem-estar de um indivíduo e passa a condicionar e controlar o modo como organiza as suas percepções subsequentes. A informação relacionada com o acontecimento traumático fica “congelada/pressionada” sensorialmente, ou seja, isolada numa rede neuronal denominada de «nó». A impossibilidade de ligação a outras redes de memória inviabiliza que o acontecimento seja devidamente processado e integrado. O processamento neuronal é um processo contínuo e mutável e o objetivo do EMDR é facultar o acesso e processamento de todos os «nós», através do fluir contínuo de informação, possibilitando alterações nas redes de memória. “Através da estimulação sensorial conseguimos trabalhar o sistema límbico e o tronco cerebral, promovendo a comunicação entre o hemisfério cerebral direito e o esquerdo. Ou seja, no fundo, estamos a trabalhar todas as regiões do cérebro para que o trauma ou a memória perturbadora dessensibilize e seja reprocessada”, explica Lígia Catão. Assim, “através da terapia EMDR, a informação relevante da memória traumática é trazida à consciência, por forma a poder ser evocada e armazenada de um modo adaptativo, e incorporada para que

o paciente possa aprender e integrar a memória como parte da sua história de vida”.

E como se processa a estimulação sensorial? “No modo manual, o terapeuta pode recorrer ao movimento das mãos para estimular o movimento ocular bilateral do paciente, recorrer a estalos dos dedos para estimular a audição do paciente e/ou ao tato alternado dos joelhos ou das mãos. Já no modo automático, é usada a cromoterapia (terapia a partir da cor), musicoterapia (sons bilaterais) e/ou toques vibracionais produzidos pelo próprio *kit* neuropsicológico”. [ver imagem]

O Brainspotting é um método semelhante ao EMDR (comunicação entre hemisférios), mas “tem a vantagem de funcionar, simultaneamente, como método de avaliação, diagnóstico e intervenção. Neste caso, enquanto realiza musicoterapia, o paciente fixa o olhar num ponto, no qual foca a memória ou a sensação negativa relativa ao trauma que está a ser tratado. É o cérebro que permite o acesso às memórias e o seu desbloqueio e reprocessamento. O paciente não precisa de falar sobre o acontecimento que está na origem do trauma e o terapeuta intervém apenas para auxiliar o processo interno, podendo nem ter conhecimento sobre a experiência traumática em causa”, afirma a psicóloga, acrescentado que “as terapias EMDR e Brainspotting são complementares. Estas são psicoterapias neurobiopsicológicas que visam a autorregulação fisiológica e emocional do ser humano”, exalta a especialista.

Esta abordagem psicoterapêutica é útil para uma variedade de problemas, sendo indicada para “o tratamento de acontecimentos traumáticos recentes e antigos, traumas simples ou múltiplos/complexos”. Neste sentido, as terapias EMDR e Brainspotting têm indicação terapêutica para casos de depressão; ansiedade; medos exagerados e fobias; ataques de pânico; traumas e *stress* pós-traumático; trauma psicoemocional, sexual, perinatal, pós-parto, transgeracional e desportivo; traumas resultantes de intervenções e tratamentos médicos; abusos sexuais; violação; assaltos; violência domés-

A AÇÃO DA OPORTO TRAUMA CLINIC FOGA-SE NO TRATAMENTO DO TRAUMA PSICOLÓGICO E SEXUAL, VISLUMBRANDO A CURA ATRAVÉS DE ABORDAGENS TERAPÊUTICAS COMO:

O EMDR É UM MÉTODO PSICOTERAPÊUTICO DE DESENSIBILIZAÇÃO E REPROCESSAMENTO DE EXPERIÊNCIAS TRAUMÁTICAS QUE, POR MEIO DE ESTIMULAÇÃO BILATERAL DO CÉREBRO, PROMOVE A COMUNICAÇÃO ENTRE OS DOIS HEMISFÉRIOS.

O BRAINSPOTTING É UM MÉTODO DE TRATAMENTO TERAPÊUTICO FOCALIZADO QUE FUNCIONA IDENTIFICANDO, PROCESSANDO E LIBERTANDO FONTES NEUROPSICOLÓGICAS DA DOR FÍSICA E PSICOEMOCIONAL.

sexual, obstétrica e testemunha de violência; *burnout*; *bullying*, acidentes de viação e de outros transportes; sequelas de guerra; desastres naturais; vítimas de crimes violentos; luto e perda; preparação e recuperação de intervenções cirúrgicas; perturbações do sono; etc.

“Resultados rápidos, eficazes e duradouros”

Existem vários benefícios das terapias não-verbais disponibilizadas na Oporto Trauma Clinic. Entre estes, Lígia Catão começa por destacar a rapidez do tratamento, com “resultados céleres, eficazes e que perderam no tempo. Desta feita, o paciente não necessita de fazer terapia durante anos a fio para atingir a cura para o seu trauma. No entanto, importa realçar que o número de sessões e os resultados dependem sempre de paciente para paciente e do

trabalho individual realizado”. Simultaneamente, estas abordagens terapêuticas permitem “alterações do estado global (harmoniza a forma de pensar, sentir e atuar) e equilíbrio fisiológico do corpo e da mente”.

Para terminar, Lígia Catão enfatiza que a Oporto Trauma Clinic se revela uma mais-valia para quem procura terapias em que a verbalização e a exposição são reduzidas – fatores fundamentais para pacientes que não querem ou que não precisam de falar. Enquanto terapeuta, é uma enorme gratificação poder auxiliar o processo de cura, de forma rápida e eficaz e com resultados duradouros”, termina •

VEJA A REPORTAGEM EM VÍDEO EM WWW.EXLIBRISCLPT



Dr.ª Lígia Catão
Psicóloga especialista em Coaching, Sexologia e Psicoterapia



Acredito no potencial humano e no conceito de “Loveback”

É importante preconizar a saúde psicológica e sexual, com foco na prevenção e no tratamento de trauma psicológico e sexual.

A Oporto Trauma Clinic foca-se no tratamento do trauma psicológico e sexual, vislumbrando a cura.

Healing the Trauma

Para mais informações:

T: +351 914 590 057

E: ligiacardosocatao@gmail.com

Skype [ligiaisabelcardosocatao](https://www.skype.com/user/ligiaisabelcardosocatao)

LinkedIn [pt.linkedin.com/in/ligia-catao-8b007326](https://www.linkedin.com/in/ligia-catao-8b007326)

Praça D. Filipa Lencastre, 22, 4º, Sala 69

4050-259 PORTO

Consultas presenciais e por skype