

Formação Profissional em EFT

(TÉCNICAS DE LIBERTAÇÃO EMOCIONAL)



CENTRODESALUD®
SALUD NATURAL E INTEGRATIVA



Academia
GAI A.org

Como utilizar este manual

Este manual foi elaborado para servir de guia simples e claro, acompanhando as aulas e a prática autónoma. Contém explicações passo a passo, exemplos práticos e notas de segurança. A ideia é que possas compreender facilmente o que é a EFT, como funciona e como aplicá-la em ti próprio(a) e em contexto seguro com outras pessoas.

Nota importante: A EFT é uma técnica de autorregulação emocional e de bem estar. Não substitui avaliação, diagnóstico ou tratamento médico ou psicológico. Em caso de sintomas persistentes ou de risco, procura ajuda profissional qualificada.

Avisos importantes & Ética

- A EFT é uma técnica complementar. Não é psicoterapia regulamentada nem substitui cuidados de saúde.
- Não prometas cura. A prática deve ser apresentada como ferramenta de apoio ao bem estar e à autorregulação.
- Trabalha sempre dentro da janela de tolerância: se a intensidade for muito elevada, usa técnicas mais suaves, pausa e recorre a estratégias de grounding.
- Encaminha para acompanhamento especializado em casos de ideação suicida, psicose, trauma complexo sem suporte clínico ou abuso de substâncias não estabilizado.
- Respeita o consentimento informado e a proteção de dados (RGPD). Mantém sempre a confidencialidade.
- Contactos úteis em Portugal: Emergência 112 | SNS 24 / Linha de Aconselhamento Psicológico 808 24 24 24

O que é a EFT?

Definição

A EFT (Emotional Freedom Techniques), ou Técnicas de Libertação Emocional, é uma prática simples em que se foca num pensamento, emoção ou lembrança, enquanto se estimulam com toques suaves (tapping) determinados pontos do corpo usados tradicionalmente na acupressão. O objetivo é reduzir a carga emocional associada e trazer maior equilíbrio e tranquilidade.

Como surgiu

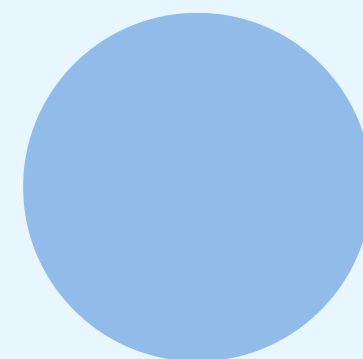
A EFT foi criada no final dos anos 1990 por Gary Craig, inspirada na Terapia do Campo do Pensamento (TFT). Craig simplificou os procedimentos, criando uma sequência única que qualquer pessoa pode aprender e aplicar. Hoje a EFT é usada em contextos de desenvolvimento pessoal, educação, coaching, saúde e bem estar.

O que é e o que não é

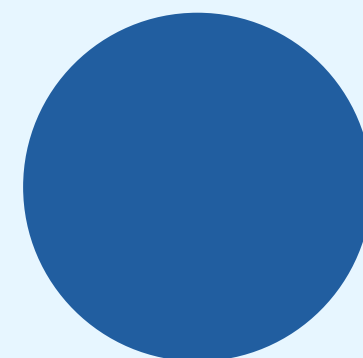
- É: uma técnica de autorregulação, acessível, prática e com protocolos simples. Pode ser aplicada como apoio na redução de stress, ansiedade, dores leves, cravings e em situações de desempenho.
- Não é: acupuntura (não utiliza agulhas), nem um substituto de diagnóstico/tratamento médico; não é psicoterapia para quem não é profissional habilitado; não é religião, hipnose ou massagem.

Como funciona (explicação simples)

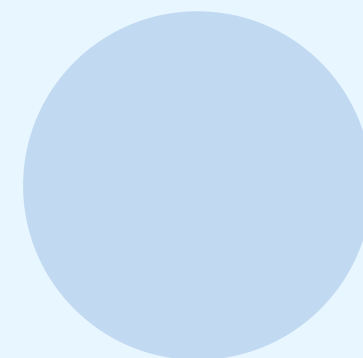
A EFT combina três elementos:



Foco: trazemos à mente a situação, emoção ou sensação que causa desconforto.



Estimulação física: aplicamos toques leves em pontos do corpo ligados a meridianos energéticos.



Frases de linguagem: reconhecemos o problema e ao mesmo tempo afirmamos aceitação de nós próprios.

Esta combinação parece ajudar o corpo e a mente a reduzir a resposta de stress. Estudos mostram que pode estar associada à redução do cortisol (hormona do stress) e à regulação de áreas cerebrais ligadas às emoções.

Complemento — Enquadramento energético tradicional

Embora hoje a EFT seja muitas vezes explicada em termos psicológicos e fisiológicos (foco da atenção, autorregulação do sistema nervoso e redução do stress), a sua origem está ligada à tradição da **acupuntura** e da **acupressão**.

Segundo estes sistemas, o corpo possui canais de energia chamados **meridianos**. Quando há bloqueios ou desequilíbrios nesses canais, podem surgir sintomas físicos e emocionais.

Na EFT, os toques suaves (*tapping*) em pontos específicos desses meridianos procuram estimular o fluxo energético, ajudando o corpo a restaurar o equilíbrio natural.

Assim, podemos compreender a EFT a partir de duas perspetivas complementares:

- **Tradicional/energética:** baseada na circulação de energia vital pelos meridianos.
- **Científica/moderna:** baseada em mecanismos de atenção, autorregulação e redução do stress fisiológico.

Ambas as visões podem enriquecer a compreensão da técnica, permitindo que cada pessoa encontre a explicação que mais ressoa consigo.

Quando usar e quando ter cautela

Pode ser útil em:

gestão do stress, ansiedade, medos, hábitos, dores físicas (com avaliação médica), preparação para apresentações, exames ou desportos.

Precisa de cautela:

em situações de trauma complexo, luto recente ou sofrimento intenso. Nestes casos, deve ser usada apenas por profissionais de saúde mental qualificados ou em colaboração com eles.

O que pode ser tratado com EFT

A EFT tem vindo a ser utilizada em várias áreas relacionadas com o bem-estar, desempenho e gestão de emoções. É importante conhecer as possibilidades e também os limites desta técnica.

Áreas comuns de aplicação

- Stress e ansiedade: reduzir tensão física e mental, acalmar preocupações do dia a dia.
- Medos e fobias simples: trabalhar memórias ou gatilhos associados a situações específicas.
- Desempenho: preparação para exames, apresentações, entrevistas ou atividades desportivas.
- Hábitos e cravings: apoio em processos de mudança de hábitos, como reduzir vontade de fumar, roer unhas ou comer em excesso.
- Dores físicas: pode contribuir para diminuição da perceção da dor (sempre com avaliação médica prévia).
- Memórias perturbadoras: reduzir a intensidade emocional associada a lembranças específicas, desde que não envolvam trauma complexo.

O que a EFT não substitui

- Não é diagnóstico médico nem tratamento psicológico.
- Não substitui acompanhamento de doenças crónicas, quadros psiquiátricos graves ou dor persistente sem avaliação clínica.

Vantagens da EFT

A EFT apresenta várias vantagens que a tornam uma técnica prática, acessível e útil no dia a dia.

Simplicidade

A sequência básica é fácil de aprender e aplicar. Qualquer pessoa, após uma breve explicação e prática, pode utilizá-la em si própria.

Autonomia

Uma vez aprendida, pode ser aplicada a qualquer momento e em qualquer lugar, sem necessidade de equipamentos especiais. Isto dá ao aluno maior independência na gestão das suas emoções.

Rapidez

Em muitos casos, alguns minutos de prática são suficientes para notar mudanças na intensidade emocional ou física associada a um problema específico.

Vantagens da EFT

A EFT apresenta várias vantagens que a tornam uma técnica prática, acessível e útil no dia a dia.

Segurança

Quando usada de forma adequada, a EFT é uma técnica segura, não invasiva e sem efeitos secundários conhecidos. Os toques são leves e não provocam dor.

Flexibilidade

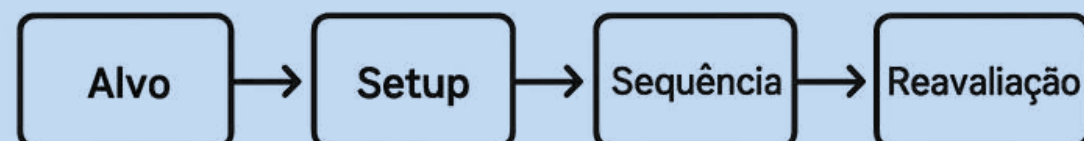
Pode ser aplicada a diferentes contextos: situações de stress imediato, memórias desagradáveis, preparação para desafios ou melhoria do bem-estar geral.

Apoio à autorregulação

Promove maior consciência emocional e corporal, ajudando a desenvolver recursos internos para lidar com situações difíceis.

Receita Básica da EFT

A Receita Básica da EFT é o procedimento simples que vais aprender para aplicar a técnica de forma prática. Envolve quatro etapas principais: escolher o alvo, criar a frase de setup, aplicar a sequência de pontos e avaliar os resultados.



Passo 1 — Escolher o alvo

Pensa numa situação, emoção ou sensação física específica que te cause desconforto. Quanto mais concreto fores, melhor funciona. Exemplos: “medo de falar na reunião”, “aperto no peito ao lembrar o exame”, “desejo de comer chocolate”.

Passo 2 — Avaliar a intensidade (SUDS)

Atribui um número de 0 a 10 à intensidade do que sentes nesse momento. 0 significa nenhum desconforto, 10 é o máximo que consegues imaginar. Este número vai ajudar-te a perceber a evolução.

Passo 3 — Frase de setup

Enquanto estimulas o Ponto Karaté (parte lateral da mão), repete 3 vezes uma frase que reconheça o problema e afirme aceitação.

Estrutura: “Mesmo que [problema], eu aceito-me e estou aberto(a) a acalmar.”

Exemplo:

- “Mesmo que eu sinta este medo de falar na reunião, eu aceito-me e escolho sentir-me mais confiante.”

Complemento — Ponto doído (Sore Spot)

Em alternativa ao Ponto Karaté, também podes usar o chamado Ponto doído.

- Localiza-se na parte superior do peito, a meio caminho entre a clavícula e a axila, onde ao pressionar pode sentir-se ligeiramente sensível.
- Ao massajar suavemente esse ponto, faz-se também a frase de setup (3 vezes).
- A ideia é que esse ponto ajuda a “abrir” o sistema energético, preparando o corpo e a mente para o processo de tapping.

Hoje em dia, muitos praticantes usam apenas o Ponto Karaté por ser mais simples. Mas conhecer o Ponto doído oferece uma alternativa útil, especialmente quando se quer variar ou quando se trabalha com alunos que sentem mais ligação a essa zona do corpo.

Passo 4 – Sequência de pontos com frase lembrete

Depois, estimula cada ponto da sequência, 6–8 toques leves, repetindo uma palavra curta que descreva o problema (frase lembrete).

Exemplo: “este medo”, “este aperto”, “esta ansiedade”.

Ordem recomendada dos pontos:

1. Topo da cabeça (TH)
2. Início da sobrancelha (EB)
3. Lado do olho (SE)
4. Debaixo do olho (UE)
5. Debaixo do nariz (UN)
6. Queixo (CH)
7. Clavícula (CB)
8. Debaixo do braço (UA)

Passo 5 – Reavaliar

Depois de um ciclo, volta a medir a intensidade (SUDS 0–10). Se ainda estiver alta, repete o processo adaptando a frase lembrete (ex.: “ainda este medo”, “restos de aperto”).

Passo 6 – Fecho

Respira fundo, bebe um pouco de água e observa como te sentes. Valoriza as mudanças, mesmo que pequenas.

Pontos de Tapping (com diagramas)

A sequência da EFT utiliza pontos específicos localizados na superfície da pele. São zonas facilmente acessíveis e estimuladas com toques leves (tapping) usando dois a quatro dedos.

Dicas gerais

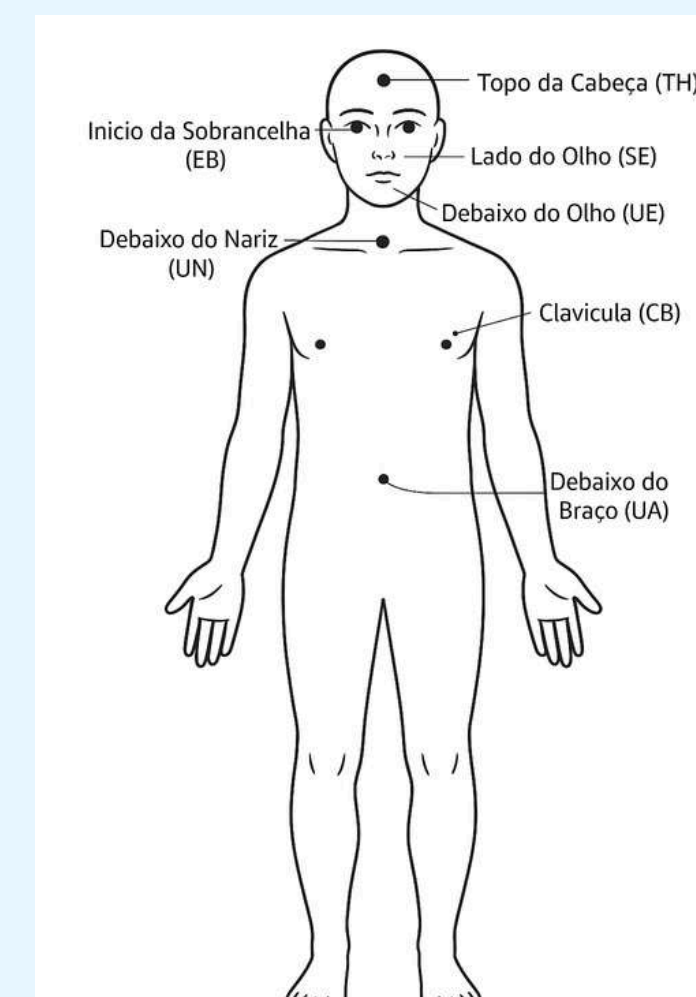
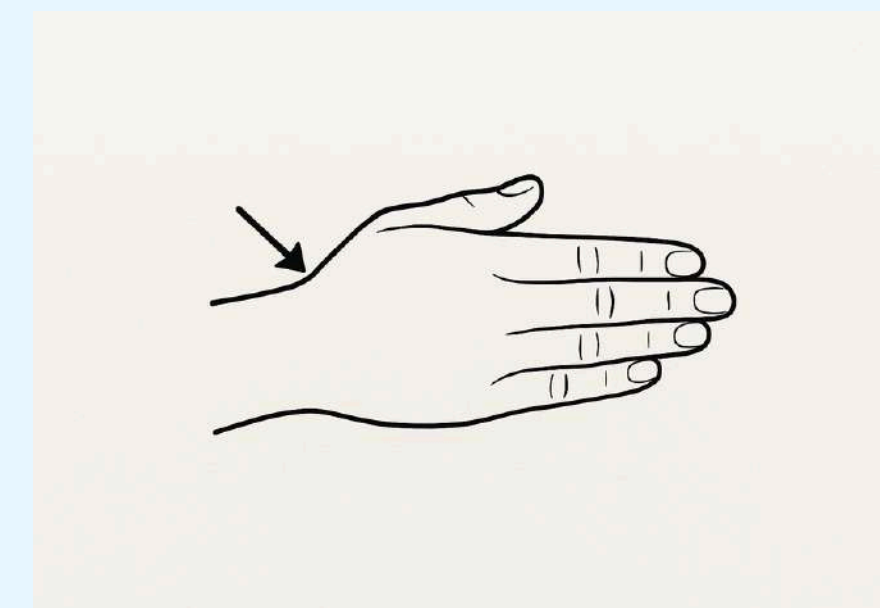
A pressão deve ser suave e confortável. Não há número exato de toques: entre 6 e 10 por ponto é suficiente.

Respira normalmente enquanto fazes o tapping.

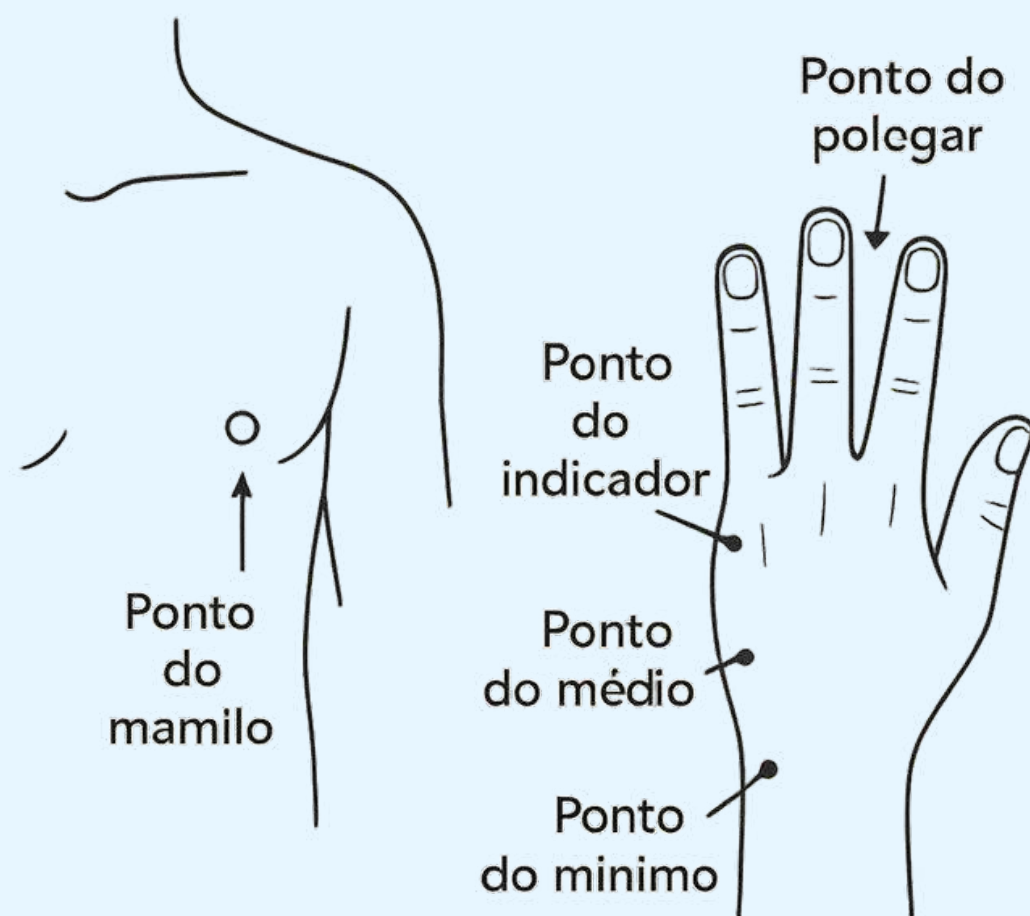
Se um ponto for desconfortável, podes estimular o mesmo ponto no lado oposto do corpo.

Pontos principais da sequência básica

1. Topo da cabeça (TH): no centro do crânio, na parte mais alta.
2. Início da sobrancelha (EB): na base da sobrancelha, junto ao nariz.
3. Lado do olho (SE): na lateral do olho, sobre o osso.
4. Debaixo do olho (UE): logo abaixo do olho, na órbita óssea.
5. Debaixo do nariz (UN): no espaço entre o nariz e o lábio superior.
6. Queixo (CH): na covinha entre o lábio inferior e o queixo.
7. Clavícula (CB): logo abaixo da ponta da clavícula, no espaço entre a clavícula e a primeira costela.
8. Debaixo do braço (UA): cerca de 10 cm abaixo da axila, na lateral do corpo.
9. Ponto Karaté (KC): na parte lateral da mão, entre o punho e a base do dedo mínimo.



Pontos adicionais (avançados)



Além da sequência básica, alguns protocolos clássicos de EFT utilizam pontos extra, que podem ser incluídos para uma prática mais completa:

- Ponto do polegar: na lateral da unha do polegar, voltada para o corpo.
- Ponto do indicador: na lateral da unha do dedo indicador, voltada para o corpo.
- Ponto do dedo médio: na lateral da unha do dedo médio, voltada para o corpo.
- Ponto do dedo mínimo: na lateral da unha do dedo mínimo, voltada para o corpo.
- Ponto do mamilo: localizado cerca de 2,5 cm abaixo do mamilo, sobre a linha do meridiano.

Estes pontos não são obrigatórios na prática básica da EFT. A maioria dos praticantes utiliza apenas os 9 pontos principais, mas conhecer os pontos adicionais pode ser útil em contextos mais avançados, oferecendo maior flexibilidade e opções de trabalho.

Ser específico e persistente

A IMPORTÂNCIA DA ESPECIFICIDADE

Para que a EFT seja eficaz, é essencial trabalhar com alvos concretos e bem definidos. Quanto mais específico fores, maiores são as hipóteses de reduzir a intensidade emocional.

Exemplos:

- Em vez de: “tenho ansiedade”, usar: “este aperto no estômago quando penso no exame de amanhã”.
- Em vez de: “sinto medo”, usar: “este medo que sinto quando ouço o barulho do avião a descolar”.

Ser específico ajuda o cérebro a ligar a técnica diretamente ao estímulo ou memória que provoca a resposta emocional.

Eventos específicos

Um evento específico é uma lembrança concreta, que normalmente dura apenas alguns minutos, e que pode ser descrita como uma pequena cena de filme.

- Exemplo amplo: “a minha infância foi difícil” → demasiado geral.
- Exemplo específico: “a vez em que o professor gritou comigo na sala de aula aos 10 anos”.

Quanto mais trabalhamos com eventos específicos, mais rápido e eficaz tende a ser o resultado.

A regra prática: se um evento puder ser contado como uma cena curta, é um bom alvo para EFT.

Aspetos dentro de um evento

Um mesmo evento pode ter vários aspectos diferentes, que precisam de ser abordados separadamente.

Exemplo: lembrar um acidente de carro pode incluir:

- Imagem: ver os faróis aproximar-se.
- Som: ouvir o barulho do embate.
- Sensação física: aperto no peito ou mãos a suar.
- Emoção: medo intenso ou culpa.
- Pensamento: “não vou sobreviver”.

Cada um destes aspectos pode ter intensidade diferente (medida em SUDS). Ao trabalhar cada detalhe, a carga emocional global do evento tende a reduzir-se de forma mais completa.

A importância da persistência

Nem sempre um ciclo de tapping é suficiente. É normal precisar de repetir várias rondas, adaptando a frase lembrete conforme a intensidade vai diminuindo.

- Primeira ronda: “este aperto no peito”.
- Segunda ronda: “ainda este aperto que resta”.
- Terceira ronda: “restos de aperto no peito”.

Com persistência, a intensidade tende a baixar gradualmente. Se surgir uma nova emoção ou memória, basta aplicar novamente a receita básica a esse novo alvo.

Testar e ajustar

Usa sempre a escala SUDS (0–10) para verificar a evolução. Se a intensidade não descer, pode ser porque:

- O alvo está muito geral — torna-o mais específico.
- Surgiu uma nova emoção ou detalhe — muda o foco.
- A intensidade é muito alta — utiliza técnicas gentis (falaremos adiante).

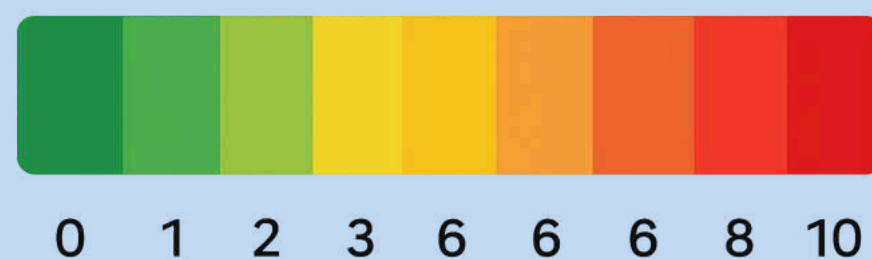
Testar o progresso (SUDS)

A escala SUDS (Subjective Units of Distress Scale) é uma ferramenta simples para medir a intensidade de uma emoção ou sensação antes, durante e depois da aplicação da EFT.

Como funciona

- A escala vai de 0 a 10.
- 0 significa ausência total de desconforto.
- 10 significa o nível máximo de desconforto imaginável.

ESCALA SUDS



Como usar

- Antes de iniciar a prática, pergunta a ti próprio: “De 0 a 10, qual a intensidade do que sinto agora?”
- Regista mentalmente ou por escrito esse número.
- Depois de uma ronda de tapping, pergunta novamente e regista.
- Repete o processo até que a intensidade baixe para 2 ou menos.

Porque é importante

- Ajuda a medir resultados de forma clara.
- Dá ao aluno um feedback imediato da prática.
- Permite decidir quando continuar ou quando encerrar a sessão.

Exemplo prático

- Situação: pensar no exame de amanhã.
- SUDS inicial: 8 (ansiedade forte).
- Após primeira ronda: 5 (melhorou, mas ainda incomoda).
- Após segunda ronda: 2 (ansiedade mínima, corpo mais relaxado).

Outras técnicas e variações

Para além da receita básica, existem variações que podem tornar a EFT mais eficaz em situações específicas. Estas técnicas ajudam a lidar com memórias intensas, emoções persistentes ou detalhes que não respondem apenas à sequência principal.

1. Técnica do Filme / Contar a História

- Escolhe uma memória perturbadora específica.
- Dá um título curto a essa memória, como se fosse um filme.
- Atribui intensidade (SUDS).
- Reconta mentalmente a história de forma breve, parando em momentos de maior intensidade e aplicando o *tapping*.
- Avança passo a passo até a memória já não provocar desconforto.

2. Tearless Trauma (Trauma sem Lágrimas)

- Útil quando a memória é demasiado dolorosa para ser recordada em detalhe.
- Em vez de reviver a cena, o aluno dá um título à memória mas não precisa de a visualizar.
- Faz *tapping* apenas sobre o título ou referência vaga, reduzindo a intensidade de forma gradual e segura.

3. Técnica do 9-Gamut

A Técnica do 9-Gamut é utilizada quando a intensidade não baixa facilmente ou quando há bloqueios. Aplica-se entre duas rondas de tapping.

Descrição detalhada do Procedimento Gama 9:

- Estimula-se o ponto Gamut, localizado no dorso da mão, no espaço entre o dedo mínimo e o anelar, logo abaixo dos nós dos dedos.
- Enquanto se mantém a estimulação desse ponto, pede-se à pessoa que faça as seguintes 9 ações:
 1. Fechar os olhos.
 2. Abrir os olhos.
 3. Olhar firmemente para baixo à direita.
 4. Olhar firmemente para baixo à esquerda.
 5. Rodar os olhos em círculo no sentido horário.
 6. Rodar os olhos em círculo no sentido anti-horário.
 7. Cantarolar uma melodia simples durante 2 segundos (ex.: “parabéns a você”).
 8. Contar em voz alta de 1 a 5.
 9. Cantarolar de novo durante 2 segundos.

Este procedimento ajuda a ativar diferentes áreas do cérebro, favorecendo a integração e desbloqueio de informação emocional.



4. Chasing the Pain (Perseguir a Dor)

- Aplica-se quando existe uma dor física que parece “mudar de lugar” ou alterar-se durante o tapping.
- O aluno segue a nova sensação (localização, forma ou intensidade) e adapta a frase lembrete a cada mudança.

Segurança, ética e limites da prática

A EFT é uma técnica simples e segura quando aplicada de forma responsável. No entanto, é fundamental que o praticante conheça os limites da sua atuação e mantenha sempre elevados padrões éticos.

Segurança primeiro

- Trabalha sempre dentro da janela de tolerância: se a intensidade for demasiado alta, usa técnicas mais suaves, pausa ou recorre a estratégias de grounding (respiração, contacto com o ambiente, beber água).
- Interrompe a prática se surgirem sinais de dissociação, desorientação ou desconforto excessivo.
- Em memórias traumáticas intensas, prefere técnicas gentis como o Tearless Trauma.
- Lembra-te: o bem-estar imediato da pessoa está sempre acima de qualquer protocolo.

Prática informada pelo trauma

Nem todas as pessoas conseguem abordar de imediato experiências dolorosas. Uma prática trauma-informed significa:

- Respeitar o ritmo da pessoa e nunca forçar a revivência de memórias difíceis.
- Usar titulação (dar pequenos passos) e pacing (ritmo lento e seguro).
- Validar as emoções e oferecer um espaço seguro.
- Parar sempre que necessário, permitindo que a pessoa mantenha controlo do processo.

Ética profissional

- Mantém a confidencialidade de tudo o que for partilhado.
- Obtém sempre consentimento informado, explicando em que consiste a técnica e os seus limites.
- Não faça promessas de cura nem uses linguagem absoluta.
- Respeita os valores, crenças e limites de cada pessoa.
- Nunca uses a EFT como forma de manipulação ou para além do âmbito em que estás habilitado(a).

Limites da prática

A EFT não substitui cuidados médicos ou psicológicos. É da responsabilidade do praticante saber quando encaminhar para acompanhamento especializado.

Encaminha imediatamente nos seguintes casos:

- Ideação suicida ou risco de auto/heteroagressão.
- Perturbações psicóticas ativas.
- Trauma complexo sem acompanhamento clínico adequado.
- Abuso de substâncias não estabilizado.
- Sintomas físicos persistentes ou dor crónica sem avaliação médica.

Conclusão

Chegaste ao final deste manual e da tua formação em EFT.

Agora tens em mãos uma técnica simples, prática e poderosa, que pode trazer transformação e alívio tanto à tua vida como à vida das pessoas com quem trabalhares.

A EFT não é apenas um conjunto de toques em pontos do corpo. É uma forma de criar espaço interior, de libertar emoções e de cultivar equilíbrio e serenidade. Como terapeuta formado, tens agora a possibilidade de partilhar esta ferramenta, sempre com respeito e responsabilidade.

Lembra-te de que:

- A ética deve ser a tua base. Respeita a confidencialidade, o consentimento informado e os limites do outro.
- A EFT não substitui a medicina tradicional nem os cuidados de saúde. Usa-a como complemento, em harmonia com outras formas de cuidado.
- O teu papel é apoiar, nunca impor. Caminha ao lado da pessoa, oferecendo presença e segurança, para que ela própria encontre os seus recursos internos.

Que este caminho te inspire a praticar com humildade, compaixão e dedicação. Cada sessão é uma oportunidade de semear leveza, abrir espaço para novas possibilidades e transformar vidas.

Academia Gaia & CENTRODESALUD©

Formação Profissional em EFT — Técnicas de Libertação Emocional



CENTRODESALUD®
SALUD NATURAL E INTEGRATIVA



Academia
GAI A.org

www.centrodesalud.com

www.academiagaia.org