

Trauma e jovens: Adotando uma abordagem de pontos fortes

Louise Hayes, PhD

Psicólogo clínico - MAPS, CCLIN,

Pesquisador Sênior Adjunto, Universidade La Trobe,

Site para treinamento, desenvolvimento profissional e recursos

www.louisehayes.com.au

Site para pesquisa e recursos sobre DNA-V

www.dnav.international

1

DNA-V como uma estrutura unificada para o crescimento




2


www.louisehayes.com.au

2


Adaptation




Trauma & development




Adaptation
- young people




Assessment




Relational




Safety and resourcing
Noticer – self
Noticer – social




Focus on Self
using DNAV experiences



Discoverer - self



Value and vitality - self



3

3

Adaptação



4

4



5

Baseado em processos

Meta-modelo evolutivo estendido

	Variation	Selection	Retention
Self	Consultor		
Cognition	de		
Affect/Emotion	autocontexto		
Attention	o Consultor		
Motivation	de		
Overt Behavior	notificação		
Relationships/Culture	Valor e		
Biology/Physiology	vitalidade		
	Descobridor		

Contexto

mesmo valor e

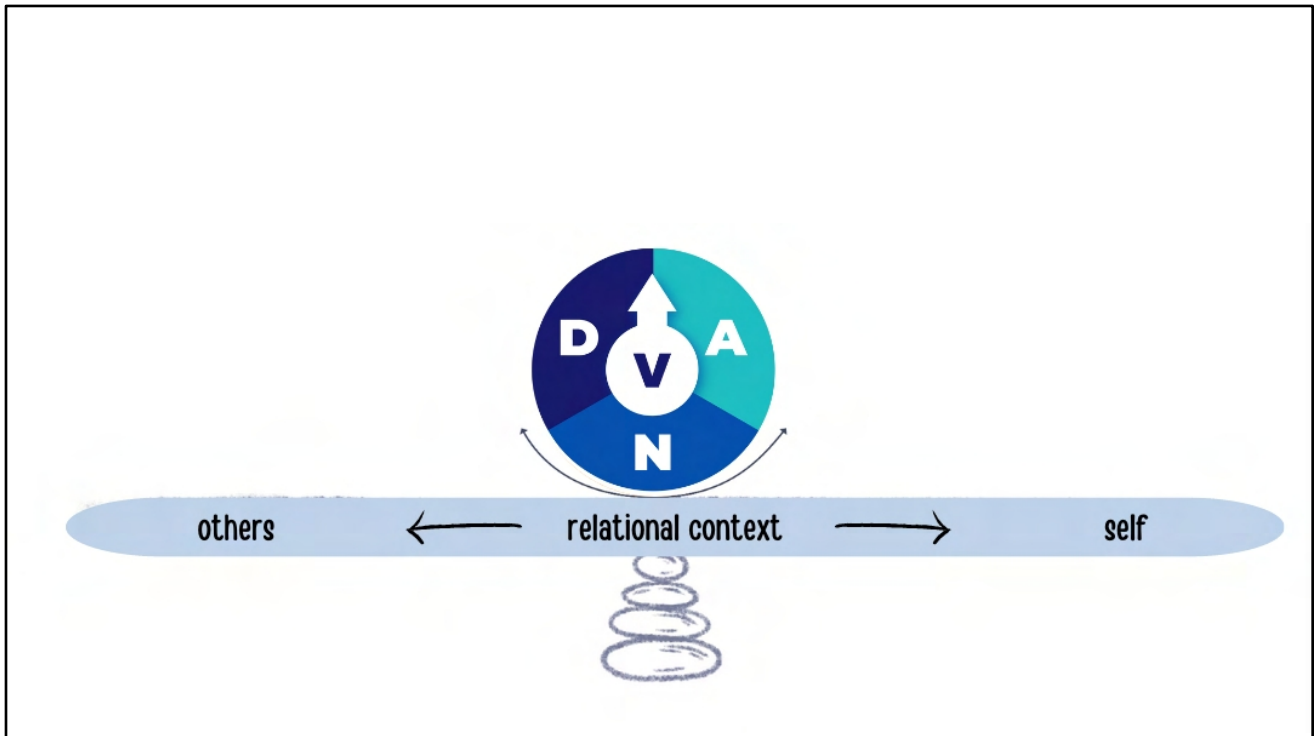
Contexto vitalidade Descobridor

social Notificador

Autocontexto Visão social

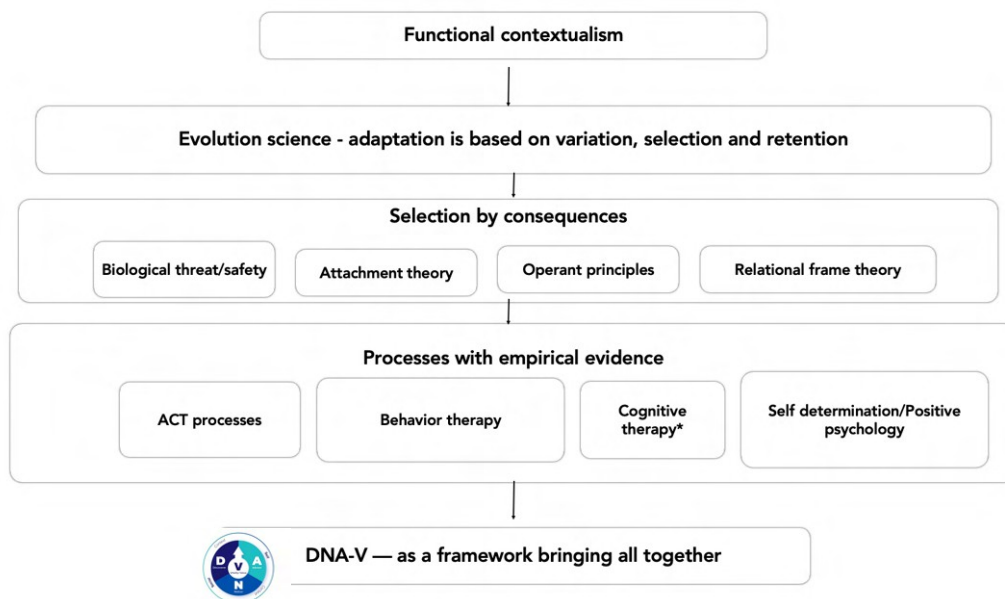
Fonte: Ong, C. W., Clarochi, J., Hofmann, S. G., Karekla, M., & Hayes, S. C. (2024). Através do metamodelo evolutivo estendido e o que a ACT encontrou nele: A ACT como uma terapia baseada em processos. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 32, 100734. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100734>

6



7

Base teórica e de evidências



8

O DNA-V é

1. Uma abordagem contextual em vários níveis
2. Teoria robusta
3. Processos baseados em evidências
4. Fornecido de forma ideográfica e não normativa



9

Psicopatologia do desenvolvimento

O pressupõe estágios normativos

- Inadequado e incompleto, a menos que considere a adaptação como normal
 - (Ellis et al., 2012)
- Perspectiva evolutiva
 - Adaptação
 - análise de custo-benefício
 - contextualizado

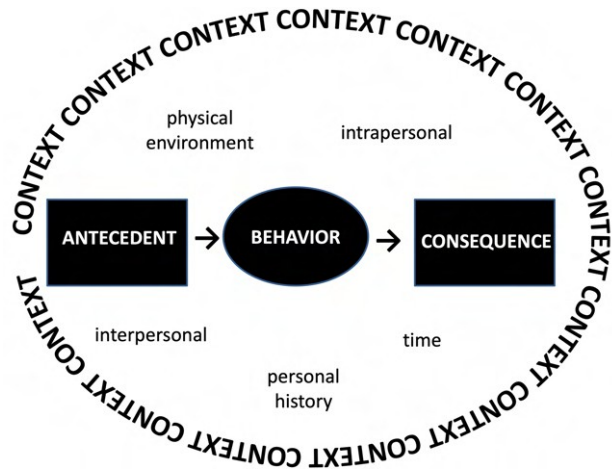


organicismo - pressupõe estágios normativos de crescimento

10

Contextualismo funcional

- Pressupõe que o comportamento ocorre em um contexto
- Pressupõe que o comportamento é/era adaptativo nesse contexto
- Perspectiva evolutiva
 - Adaptação
 - análise de custo-benefício
 - contextualizado



Contextualismo: pressupõe que o comportamento é adaptativo (funcionou) em um contexto específico

Imagem contextual: J e M
Villatte (2013) ACBS Boot
Camp Reno

11

Trauma e desenvolvimento



15

Trauma agudo

Às vezes chamado de trauma simples (também Tipo I)

Eventos de tempo limitado, repentinos e inesperados que são percebidos como traumáticos:

- Problemas de curto prazo
- Menor risco de problemas mentais de longo prazo
- Argumentou que o trauma "simples" é muito simplista, especialmente no desenvolvimento

Howard, J., L'Estrange, L., & Brown, M. (2022). National Guidelines for Trauma-Aware Education in Australia (Diretrizes Nacionais para Educação Consciente do Trauma na Austrália). *Frontiers in Education*, 7, Número do artigo: 826658. <https://eprints.qut.edu.au/232311>

16

www.louisehayes.com.au

16

Trauma complexo - traição

Trauma complexo (também conhecido como Tipo II ou trauma de traição), impacto de danos relacionais repetidos sofridos pelas crianças nas mãos daqueles que deveriam amá-las, nutri-las e protegê-las

- abuso físico, sexual e emocional,
- negligência física e emocional,
- violência familiar ou outra violência relacional.

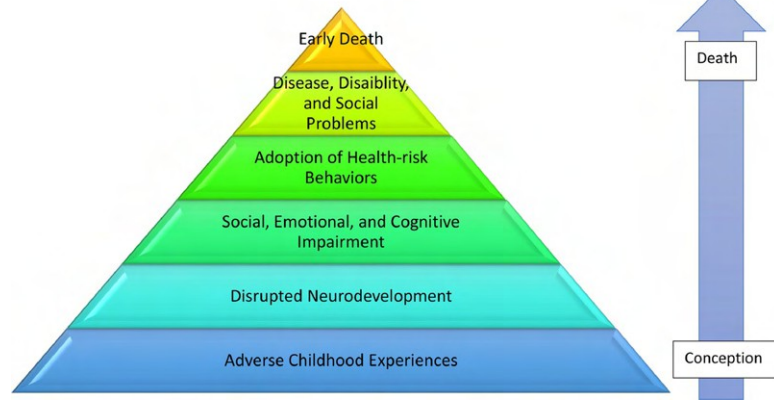
17

Howard, J., L'Estrange, L., & Brown, M. (2022). National Guidelines for Trauma-Aware Education in Australia (Diretrizes Nacionais para Educação Consciente do Trauma na Austrália). *Frontiers in Education*, 7, Número do artigo: 826658. <https://eprints.qut.edu.au/232311>

www.louisehayes.com.au

17

Impacto do trauma na infância



Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults (Relação entre abuso na infância e disfunção doméstica com muitas das principais causas de morte em adultos). The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245-258.
[https://doi.org/10.1016/s0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/s0749-3797(98)00017-8)

18

18

Experiências adversas na infância

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Luto • Bullying • Violência comunitária • Violência doméstica • Abuso emocional • Escassez de sistema de experiências • Deslocamento forçado • Violência interpessoal - violência física • Doença/trauma médico • Deficiência | <ul style="list-style-type: none"> • Sequestro • Viver em ambientes condições inseguras • Várias mortes e perda traumática • Desastres naturais • Negligência • Rejeição dos colegas • Violência física • Agressão física • Desempenho deficiente | <ul style="list-style-type: none"> • Pobreza • Racismo ao longo do tempo • Violência escolar • Ferimentos graves/acidentes • Abuso sexual • Agressão sexual/estupro • Terrorismo • Perda traumática • Guerra |
|--|--|---|

19

19

Estudos de resultados de ACEs

Adultos com pelo menos quatro ECAs - risco aumentado de todos os resultados de saúde em comparação com nenhum ECA

- fraco ou modesto para inatividade física, sobrepeso ou obesidade e diabetes (ORs inferiores a dois);
- moderado para tabagismo, uso pesado de álcool, autoavaliação de saúde ruim, câncer, doenças cardíacas e doenças respiratórias (ORs de dois a três),
- forte para a adoção de riscos sexuais, problemas de saúde mental e uso problemático de álcool (ORs de mais de três a seis),
- mais forte para uso problemático de drogas e violência interpessoal e autodirigida (ORs de mais de sete)

Os resultados mais fortemente associados a múltiplos ECAs representam riscos de ECA para a próxima geração (por exemplo, violência, doença mental e uso de substâncias)

20

Hughes, K., Bellis, M. A., Hardcastle, K. A., Sethi, D., Butchart, A., Mikton, C., Jones, L., & Dunne, M. P. (2017). The effect of multiple adverse childhood experiences on health: a systematic review and meta-analysis (O efeito de múltiplas experiências adversas na infância sobre a saúde: uma revisão sistemática e metanálise). The Lancet. Public Health, 2(8), e356-e366. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30118-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30118-4)

20

ACEs e flexibilidade psicológica

Triagem para ACEs junto com a medida de flexibilidade psicológica

A flexibilidade psicológica moderou a relação entre ACEs autorrelatados e sintomas depressivos.

- **Alta flexibilidade psicológica associada a menos sintomas depressivos - mesmo quando os ECAs eram maiores**
- A flexibilidade psicológica média não apresentou relação entre ACEs e sintomas depressivos
- Baixa flexibilidade psicológica associada a mais sintomas depressivos quando há um número maior de ACEs.

21

Hostutler et al (no prelo). Triagem de ACEs na atenção primária ao adolescente: Psychological Flexibility as a Moderator. Famílias, Sistemas e Saúde

www.louisehayes.com.au

21

**ACEs - não modificáveis,
mas,
Flexibilidade psicológica - é modificável**

22

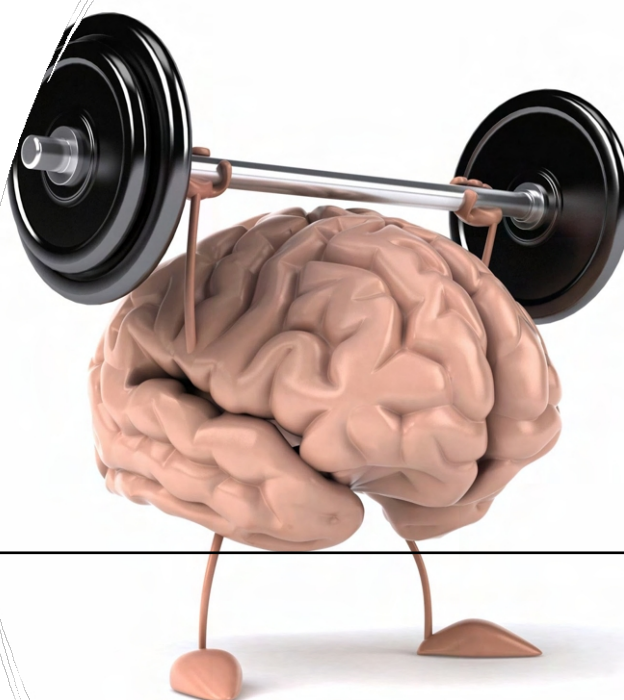
Hostutler et al (no prelo). Triagem de ACEs na atenção primária ao adolescente: Psychological Flexibility as a Moderator. Famílias, Sistemas e Saúde

www.louisehayes.com.au

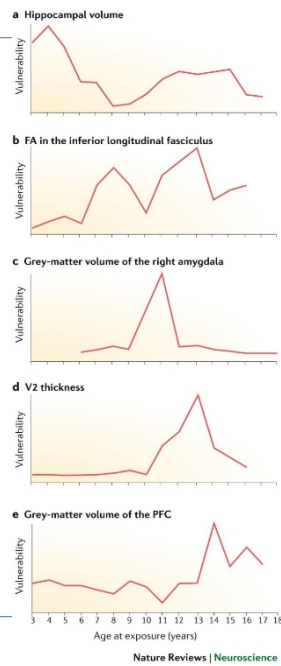
22

Adaptações neuroplásticas
em vez de danos

(Teicher et al. 2020)



23

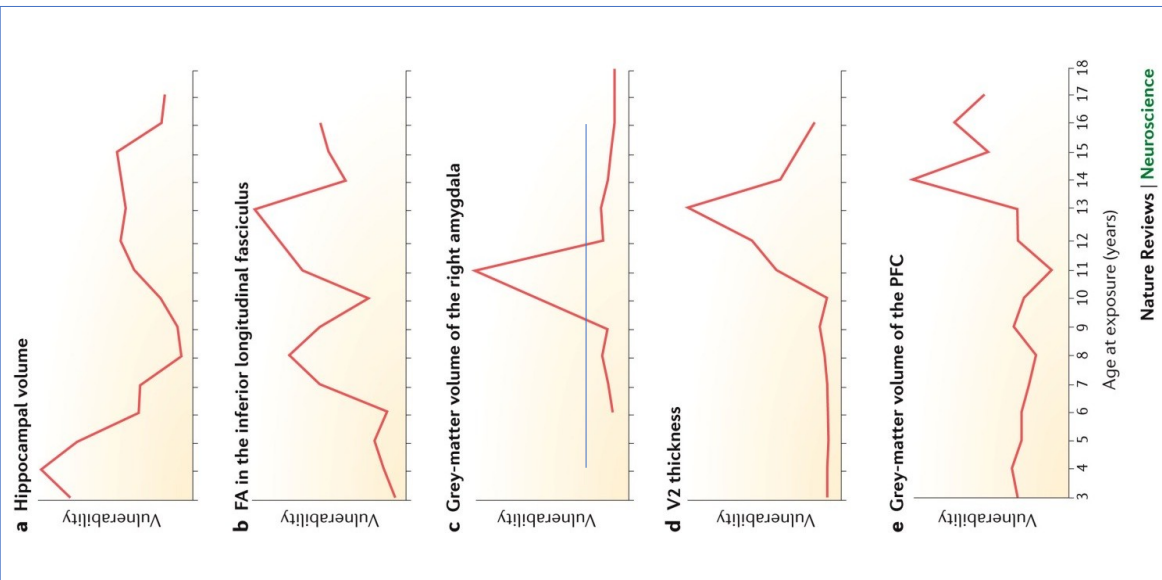


The effects of childhood maltreatment on brain structure, function and connectivity

Martin H. Teicher^{1,2}, Jacqueline A. Samson^{1,2}, Carl M. Anderson^{1,2} and Kyoko Ohashi^{1,2}

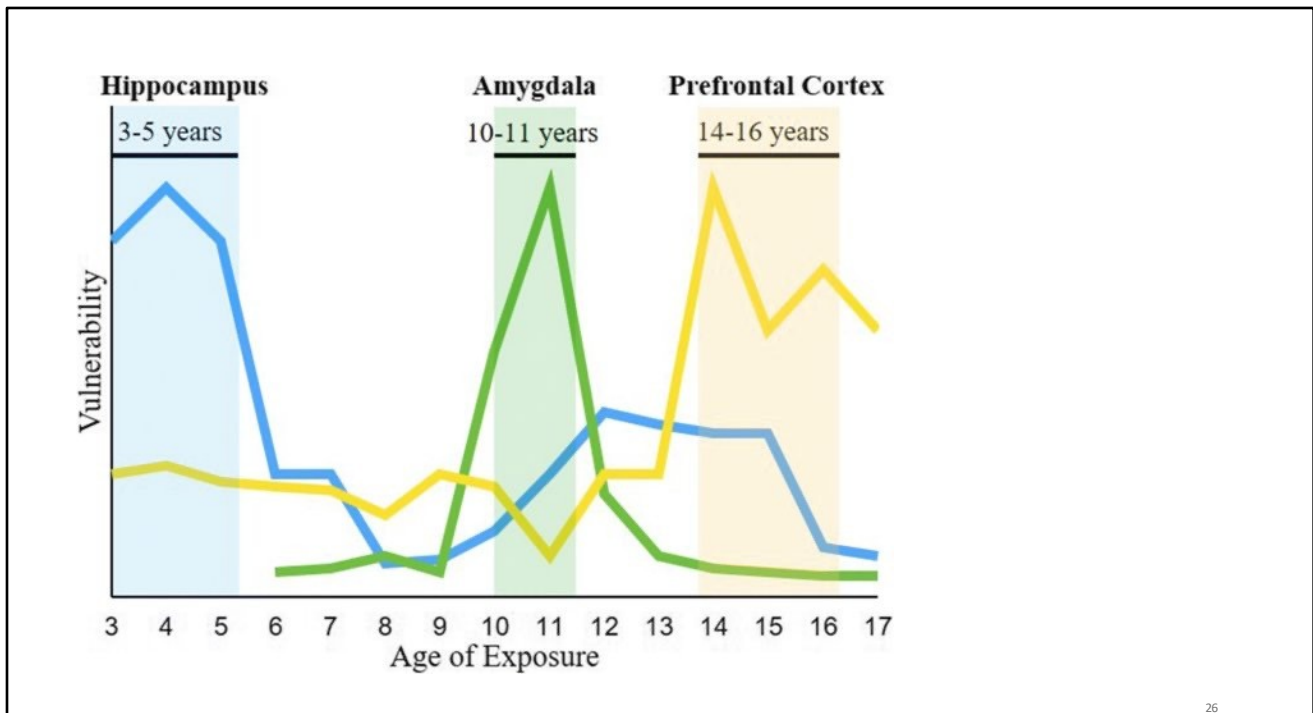
24

24

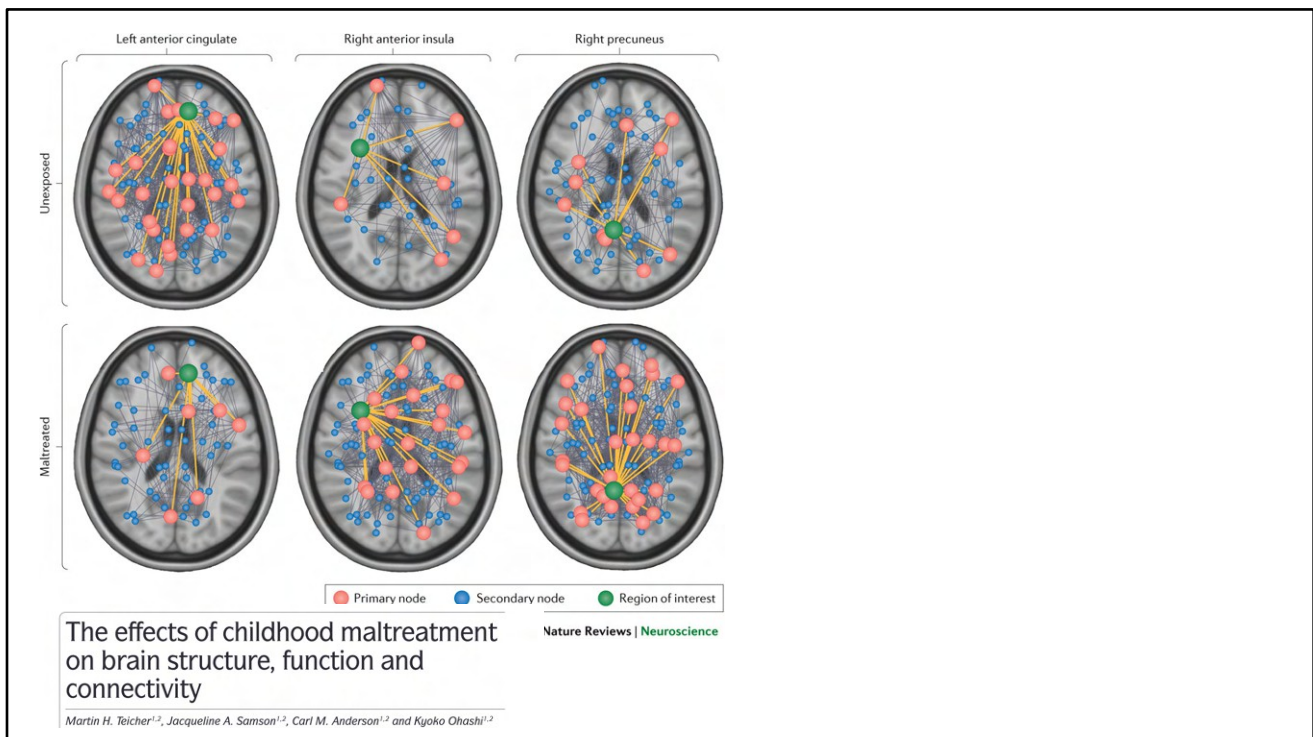


25

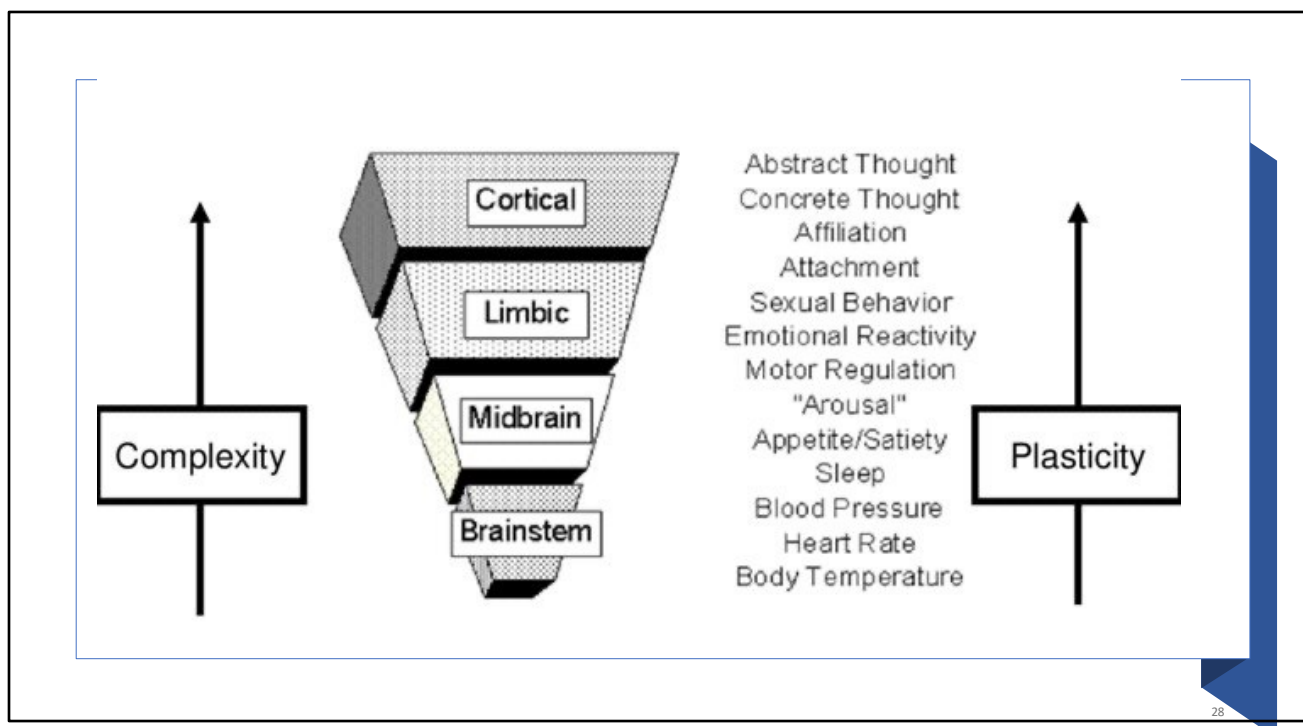
25



26



27



28

Arquitetura cerebral e implicações para o tratamento

A resposta de um jovem ao trauma é individualizada

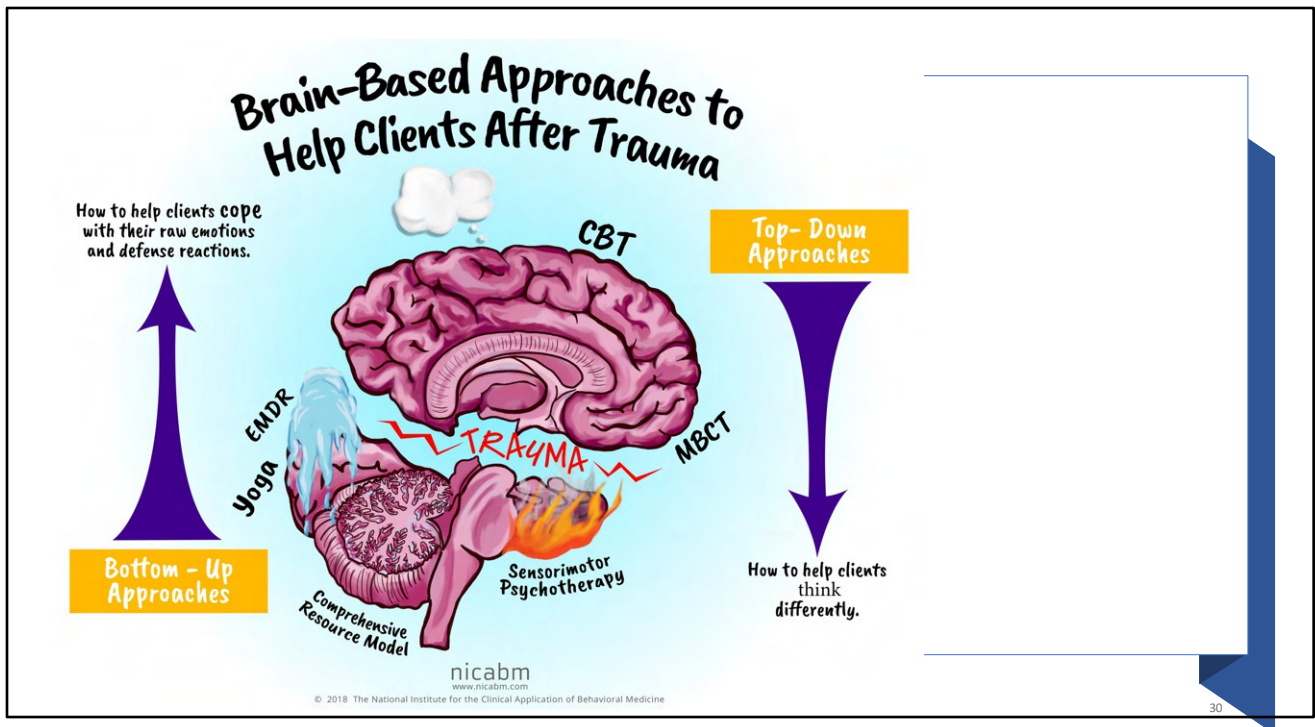
A conectividade nas estruturas neurais pode ser importante para os terapeutas considerarem - por exemplo, o DNA-V inteiro no contexto faz isso

Fornecer uma base relacional consistente no presente - a incompatibilidade entre a experiência passada e o presente cria uma oportunidade para um novo aprendizado.

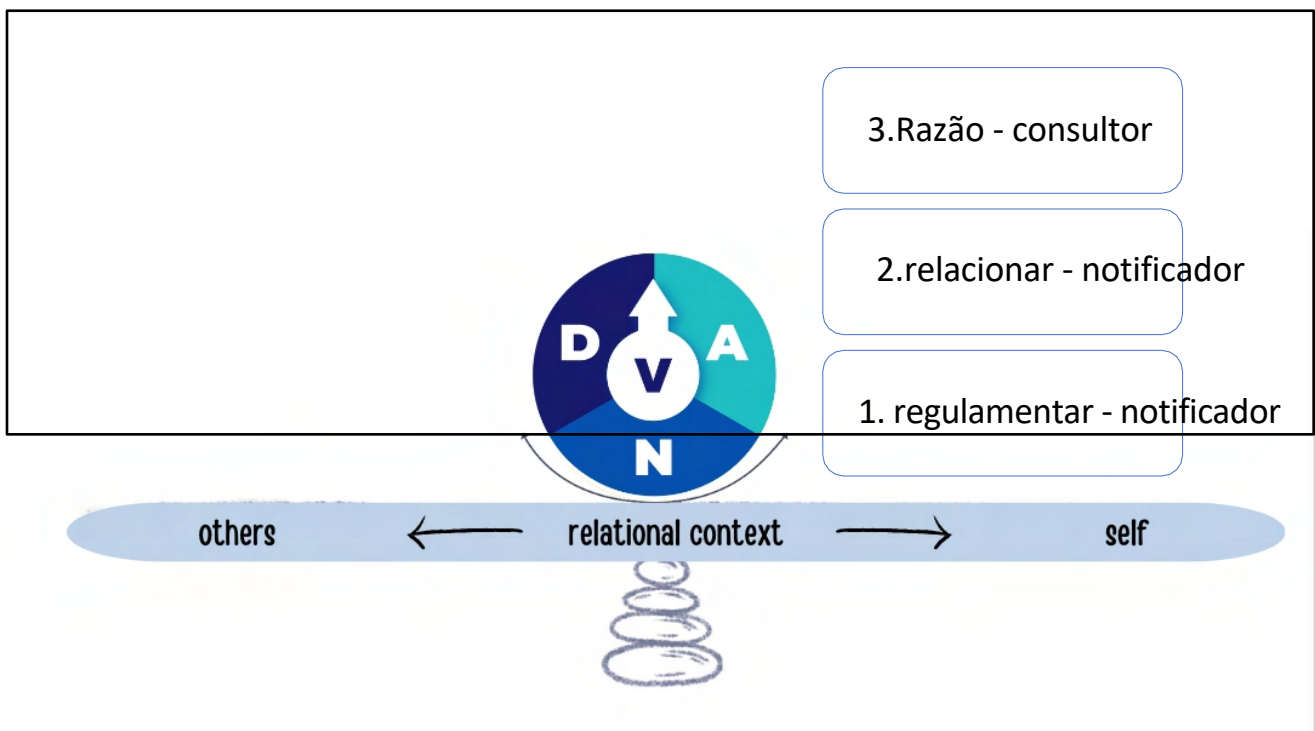
7/17/24

29

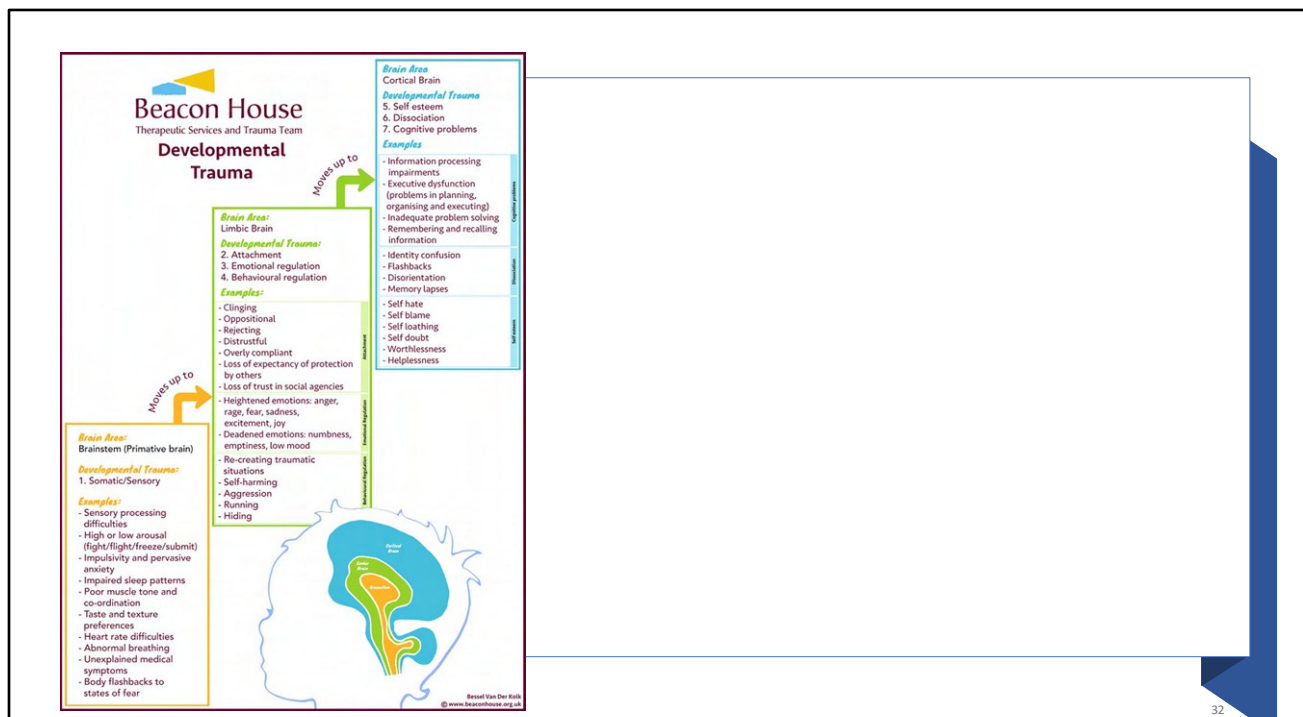
29



30



31



32

Consciente

- Compreender o impacto generalizado do trauma
- Compreender os efeitos neurológicos, fisiológicos, biológicos, psicológicos e sociais
- Mudar a percepção de todos os profissionais de "O que há de errado com você?" para "O que aconteceu com você?"

Goddard, A. (2021). Adverse Childhood Experiences and Trauma-Informed Care (Experiências adversas na infância e cuidados informados sobre trauma). Journal of Pediatric Health Care: Publicação oficial da National Association of Pediatric Nurse Associates & Practitioners, 35(2), 145-155. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2020.09.001>

33

33

Os relacionamentos são um recuper terreno fértil para ação

O nível atual de saúde relacional de uma criança é o indicador mais forte de seu bem-estar e funcionamento atuais, mais ainda do que seu histórico de trauma (Perry e Dobson, 2010)

34

www.louisehayes.com.au

34

O tempo gasto para conhecer um jovem é um tempo bem gasto

3
5

35

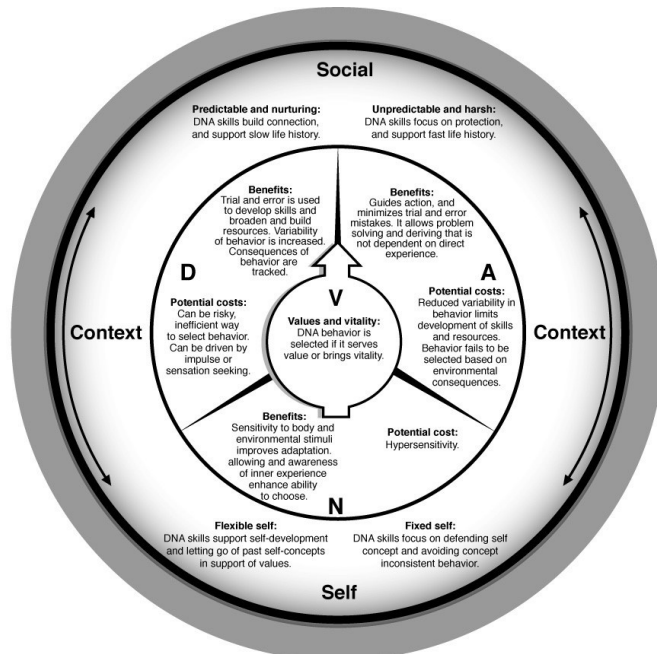
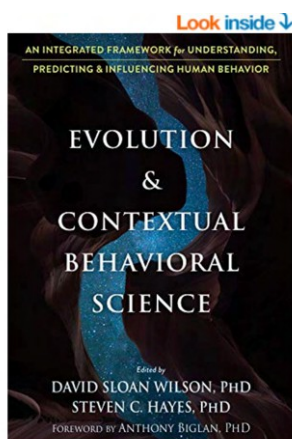
Adaptação

- jovens

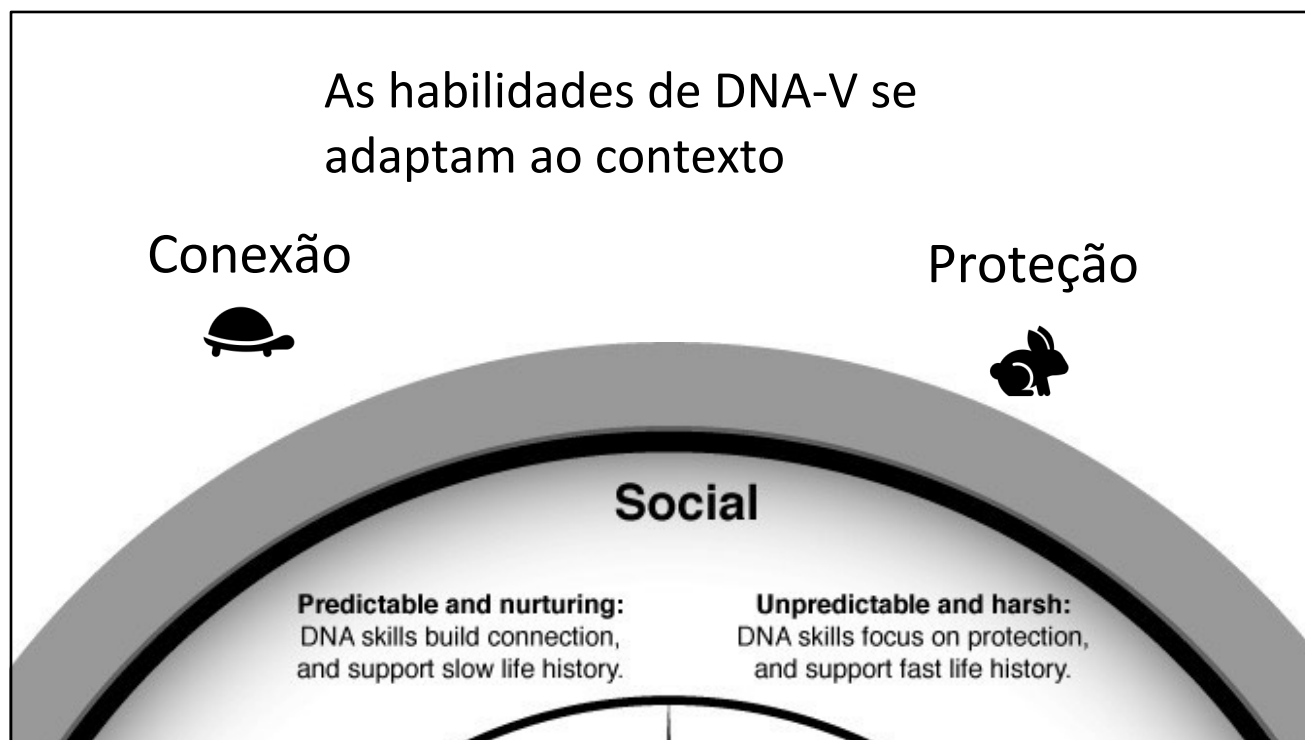


Fonte da imagem: <https://c8.alamy.com/comp/ATTM1W/full-speed-ahead-on-an-old-brass-ships-telegraph-isolated-on-a-white-ATTM1W.jpg>

36



37

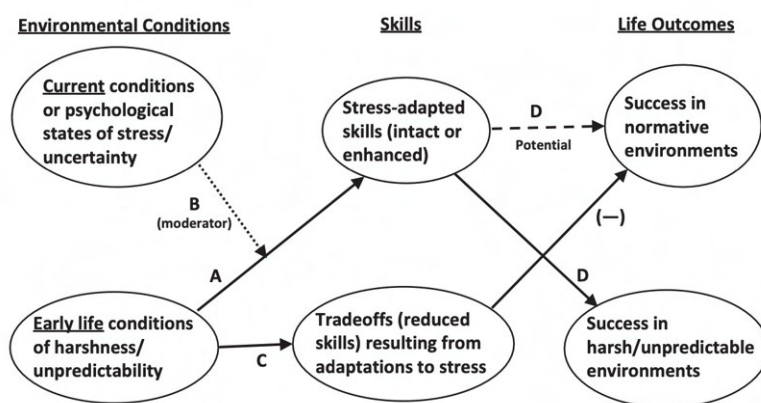


38

Diferentes tipos de eventos têm influências distintas sobre o desenvolvimento

- Danos impostos por outros = ameaça
- Ambiente insuficiente = privação

39



Modelo de talentos ocultos - Ellis, B. et al 2023

<https://doi.org/10.1017/9781009350051>

A. Hipótese da especialização (Frankenhuis & de Weerth, 2013)

B. Hipótese de sensibilização (Ellis et al., 2017)

C. Custos de adaptação

A pergunta -

As habilidades adaptadas ao estresse que permitem que os indivíduos funcionem em ambientes adversos/imprevisíveis podem ser aproveitadas para promover o sucesso em contextos normativos (linha tracejada), como escolas e locais de trabalho?

40

Estrutura de talentos ocultos

Ellis, B. et al 2023 <https://doi.org/10.1017/9781009350051>

• Adaptativo:

- O efeito de uma característica na aptidão biológica (sobrevivência e reprodução)
- Não implica que uma característica seja socialmente desejável
- As adaptações têm custos e benefícios de condicionamento físico
 - Adaptativo se os benefícios superarem os custos - por exemplo, vigilância em um ambiente de alto risco.

• Abordagens baseadas em déficit

- Incompletos, porque deixam de lado, de forma crítica, as habilidades sociais e cognitivas que se desenvolvem em resposta à adversidade (Ellis, Bianchi, Griskevicius, & Frankenhuis, 2017; Frankenhuis & de Weerth, 2013)

41

Published in final edited form as:
J Clin Child Adolesc Psychol. 2017 ; 46(3): 303–330. doi:10.1080/15374416.2016.1220309.

Evidence Base Update for Psychosocial Treatments for Children and Adolescents Exposed to Traumatic Events

Intervenções com evidências:

Atualmente, a TCC tem o maior número de evidências - *bem estabelecidas*

EMDR - *provavelmente eficaz*

Individual integrado para T complexo - *possivelmente eficaz*

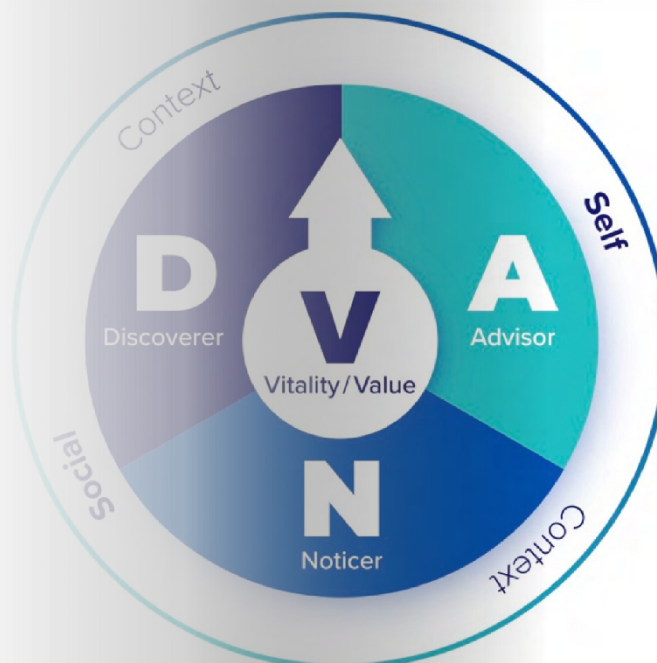
terapia lúdica, habilidades individuais mente-corpo e psicanálise individual - *experimental*

grupo criativo expressivo + TCC foi considerada de *eficácia questionável*

* Meditação raramente medida nesta análise

42

Avaliação



Fonte da imagem: <https://c2.alamy.com/comp/ATTM1W/full-speed-ahead-on-an-old-brass-ship-telegraph-isolated-on-a-white-ATTM1W.jpg>

45

Fatores de proteção

1. Apoio ao cuidador (social)
2. Sensibilidade à recompensa (Discoverer)
3. Relação com seu eu - usando todo o DNA-v)

Child trauma exposure and psychopathology: mechanisms of risk and resilience

Katie A McLoughlin  Hilary K Lambert

Show more 

+ Add to Mendeley  Share  Cite

<https://doi.org/10.1016/j.copsy.2016.10.004>

[Get rights and content](#)

46

Mecanismos

1. Vieses de processamento de informações que facilitam a identificação rápida de ameaças ambientais (Orientador)
2. Interrupções nos mecanismos de aprendizado subjacentes à aquisição do medo (Noticer+Advisor)
3. Respostas emocionais intensificadas a ameaças em potencial (Noticer)
4. Dificuldade de se desligar de conteúdo emocional negativo (Discoverer)

Child trauma exposure and psychopathology: mechanisms of risk and resilience

Katie A McLoughlin  Hilary K Lambert

Show more 

+ Add to Mendeley  Share  Cite

<https://doi.org/10.1016/j.copsy.2016.10.004>

[Get rights and content](#)

47

Avaliação

- Considere o contexto do que foi perdido - idade, marcos, relacionamentos
- Avalie com perguntas abertas: "Aconteceu algo estressante, triste ou assustador com você ou seu filho?"
- Triagem usando a peneira ACE
- Triagem para flexibilização psicológica - como o PBAT (veja slides posteriores)
- Apresentações de bandeira vermelha de suicídio, comportamento autolesivo ou psicose
- Associado a
 - desordem alimentar, distúrbios do sono, problemas de eliminação, atraso no desenvolvimento
- Avaliar comorbidades - depressão, ansiedade e abuso de substâncias, neurodiversidade

Goddard, A. (2021). Adverse Childhood Experiences and Trauma-Informed Care (Experiências adversas na infância e cuidados informados sobre trauma). Journal of Pediatric Health Care: Publicação oficial da National Association of Pediatric Nurse Associates & Practitioners, 35(2), 145-155. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2020.09.001>

48

48

Neurodivergência

Autismo - uma proporção significativa com probabilidade de sofrer trauma. Nessa revisão, até 17% dos jovens - até 40% (Rumball, 2019, Rumball et al 2020)

TDAH - uma proporção maior de adultos com TDAH relatará exposição a traumas na infância (Konstenius et al., 2017)

49

www.louisehayes.com.au

49

Avaliação das preocupações com o DNA-V

Descobridor - impulsividade, comportamentos de externalização, automutilação, risco

Noticer - reatividade desencadeada, hiperexcitação emocional, baixa consciência da experiência incorporada, controle das sensações internas

Conselheiro - crenças rígidas, regras fixas, tentativas de navegar com pensamentos em vez de sentimentos, culpa e julgamento de si mesmo e dos outros

Valores - baixa motivação, experiências de aprendizado mais fracas da linguagem de valores

Auto-vergonha, rotulagem crítica/abusiva

Social - relacionamentos rompidos, baixa confiança, baixa vulnerabilidade,

50

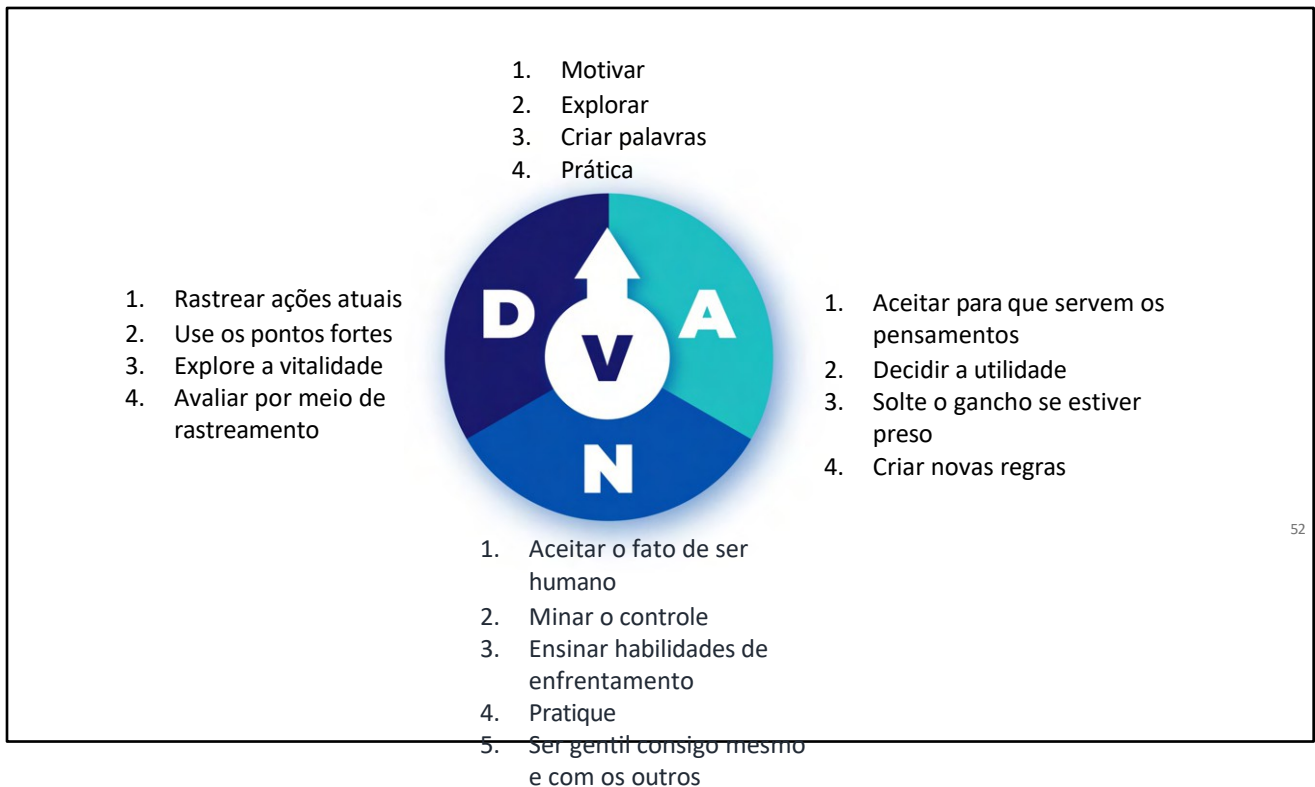
www.louisehayes.com.au

50

Suas quatro habilidades

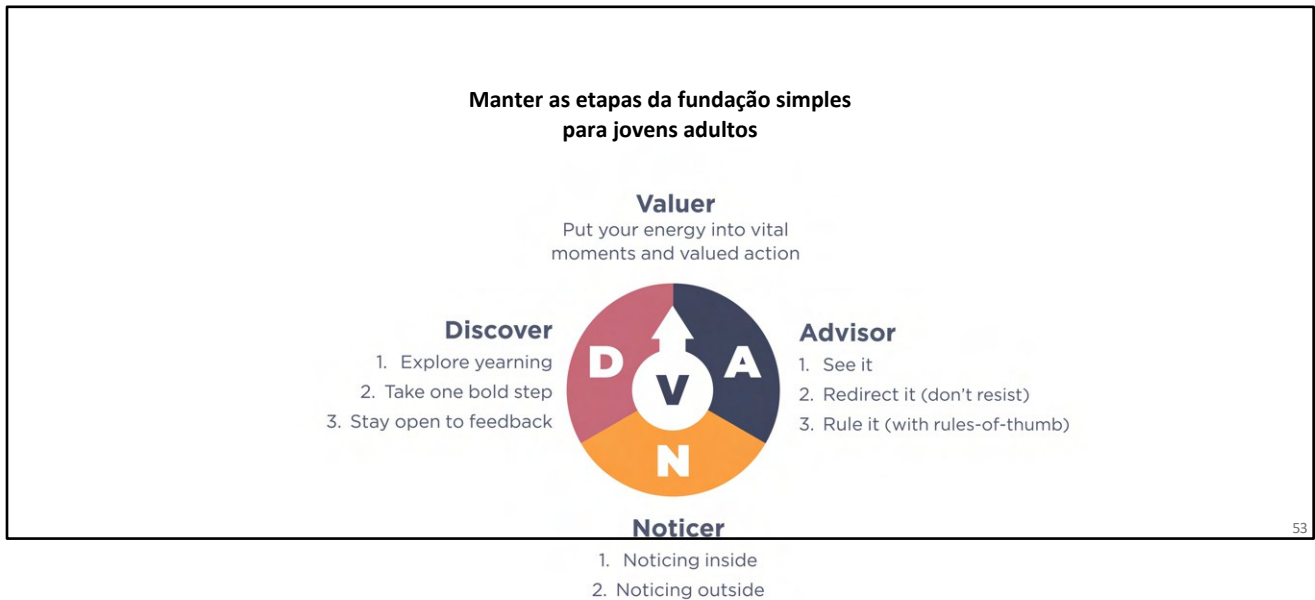
- avaliador - o que importa para você
- conselheiro - o que você diz a si mesmo
- noticer - o que você percebe por dentro e por fora
- discoverer - o que você faz

51



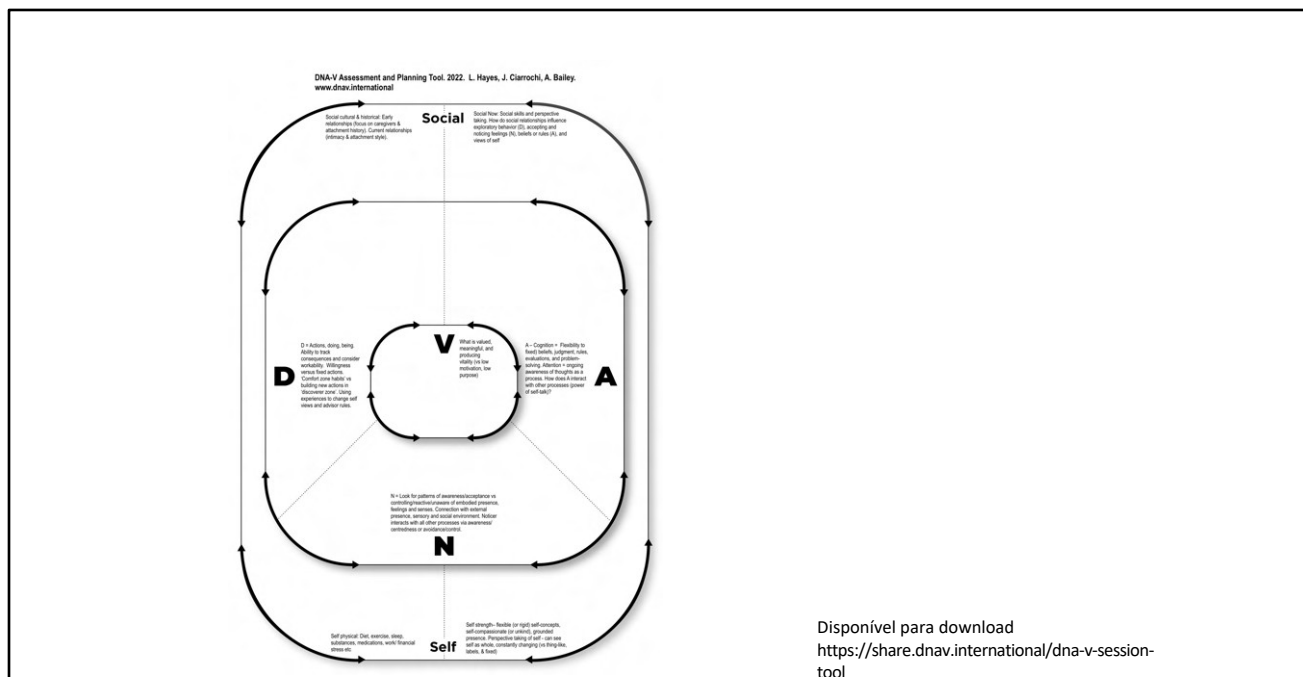
52

52

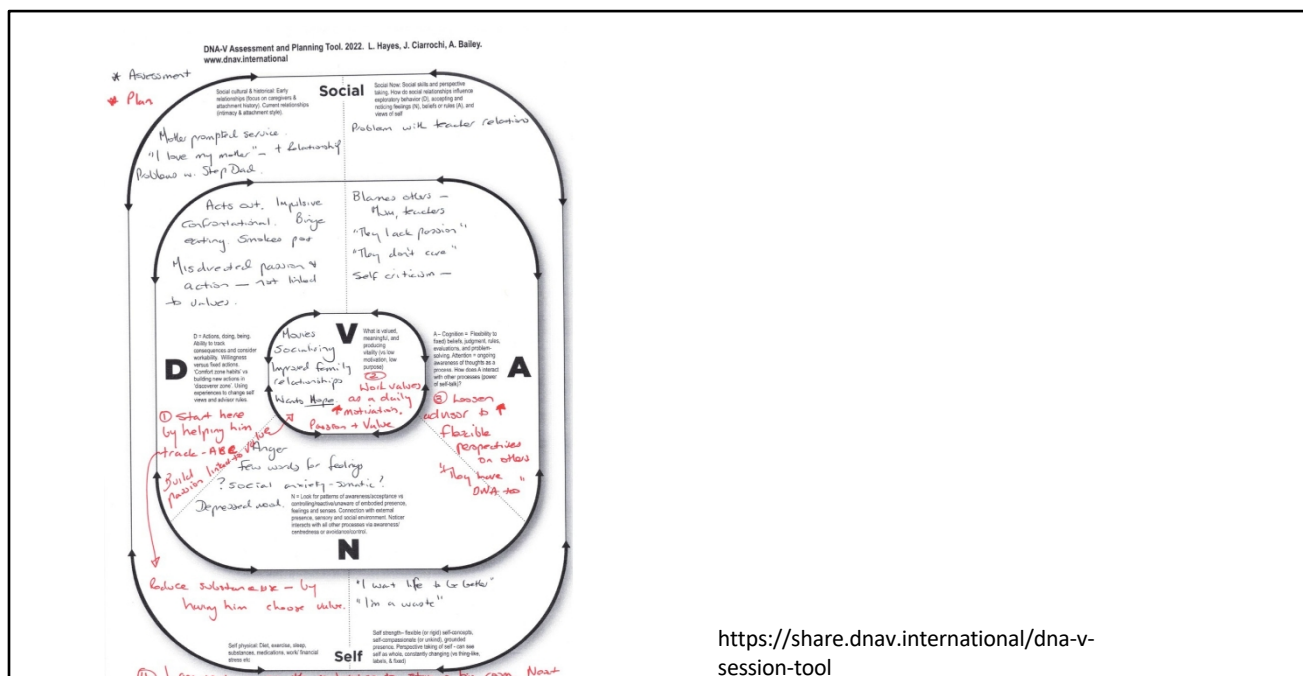


53

53



54



55

DNA-V Session Assessment, Discussion and Session Planning

Two easy-to-use tools that can help your discussions flow smoothly from assessment, to session planning, to monitoring progress.

You can use these tools to:

- Assess a person's current state in each of the six DNA-v areas
- Discuss at the start of the session - progress, engagement in home tasks etc
- Use it to set an agenda for areas to work on in the session
- Measure behaviour change or outcomes across sessions
- Use the disk as a way of building a visual plan for your intervention
- Use the disk as a way of building a visual plan for your intervention
- Use the disk as a way of building a visual plan for your intervention

DNA-v Session Tool For intervention planning and charting progress

This is a six-item tool that can be used for planning, assessment, and intervention. It comprises a six-item 10cm visual analogue scale (VAS) with items from the Process Based Assessment Tool (PBAT).

Note that these six items are all positive valence items. The full PBAT has items that are both positive and negative valence. Positive and negative items are independent; in other words, a client can be high on negative items as well as high on positive items. For these DNA-V tools, positive valence items were chosen for pragmatic purposes.

- Six items that are targets for learning flexibility with our DNA-v abilities
- Brief so we don't overwhelm the client and we maximise our time
- Have utility across sessions or as a repeated measure

When using the visual analogue scale (VAS), the relationship between items is valuable because it reveals how people see their current well-being or progress. In the sample image below, item 1 might be interpreted as higher than the others, even if only marginally. This is the place for discussion.

Even small changes will inform your sessions:

I noticed that you marked 'connecting with people' as something you do more often than the other items. Would you tell me some more about that?

Conversely, I see that you rate yourself lower on experiencing emotions and thinking. Would you say more about that?

DNA-V Session Discussion Tool (L. Hayes, J. Ciarrochi, D. Gillard, 2022)

The six statements below will guide our work and make it as helpful as possible. This isn't a measure of you but of how we can work together. It's a way of making sure that what we do together is what you most want to work on. It's ok to say never or all the time if that's how you feel right now. So if you're willing, please tell me where you think you are now on these six items by putting a little mark on each line.

Name _____

Date _____

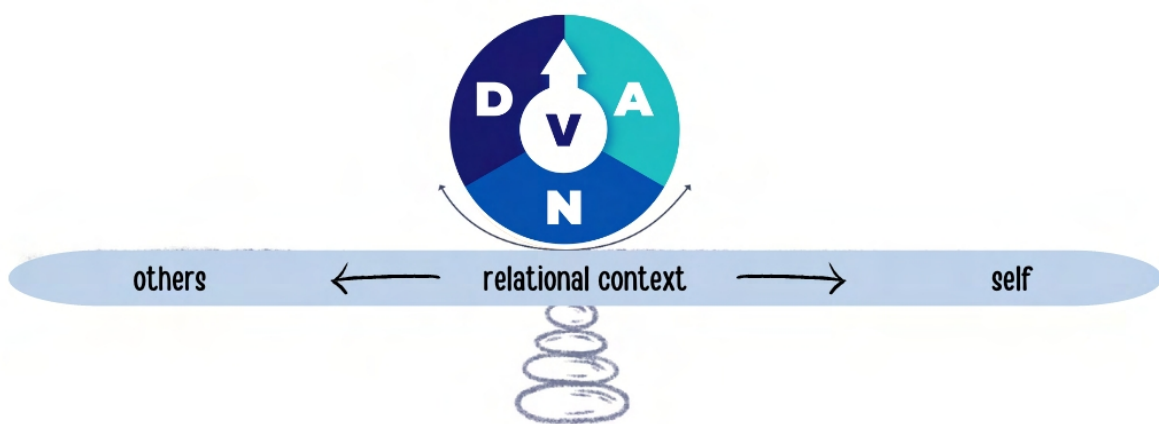
- I do things to connect with people who are important to me (D)
Never _____ Often _____
- I can experience a range of emotions appropriate to the moment (N)
Never _____ Often _____
- I can use my thinking in ways that help me live better (A)
Never _____ Often _____
- I choose to do things that are personally important to me (D)
Never _____ Often _____
- I can change my behaviour when changing helps my life (D)
Never _____ Often _____
- I can be patient and caring towards myself (D)
Never _____ Often _____

Source: Adapted from the PBAT
Ciarrochi, J., Hayes, S. C., & Hollman, S. G. (2022). Assessing Processes of Change in Psychological Interventions: The Process Based Assessment Tool (PBAT). <https://doi.org/10.1016/j.apbs.2022.100000>

<https://dnvnav.international/article/free-session-tool/>

56

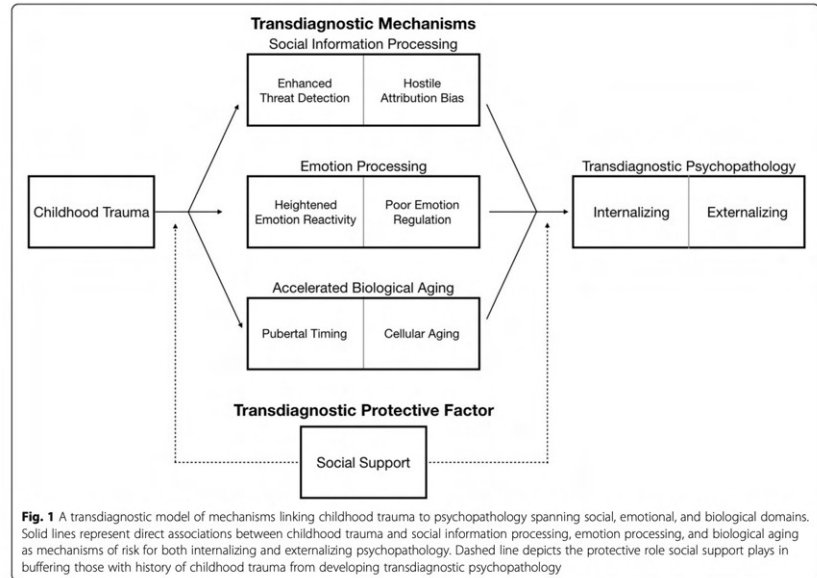
Relacional



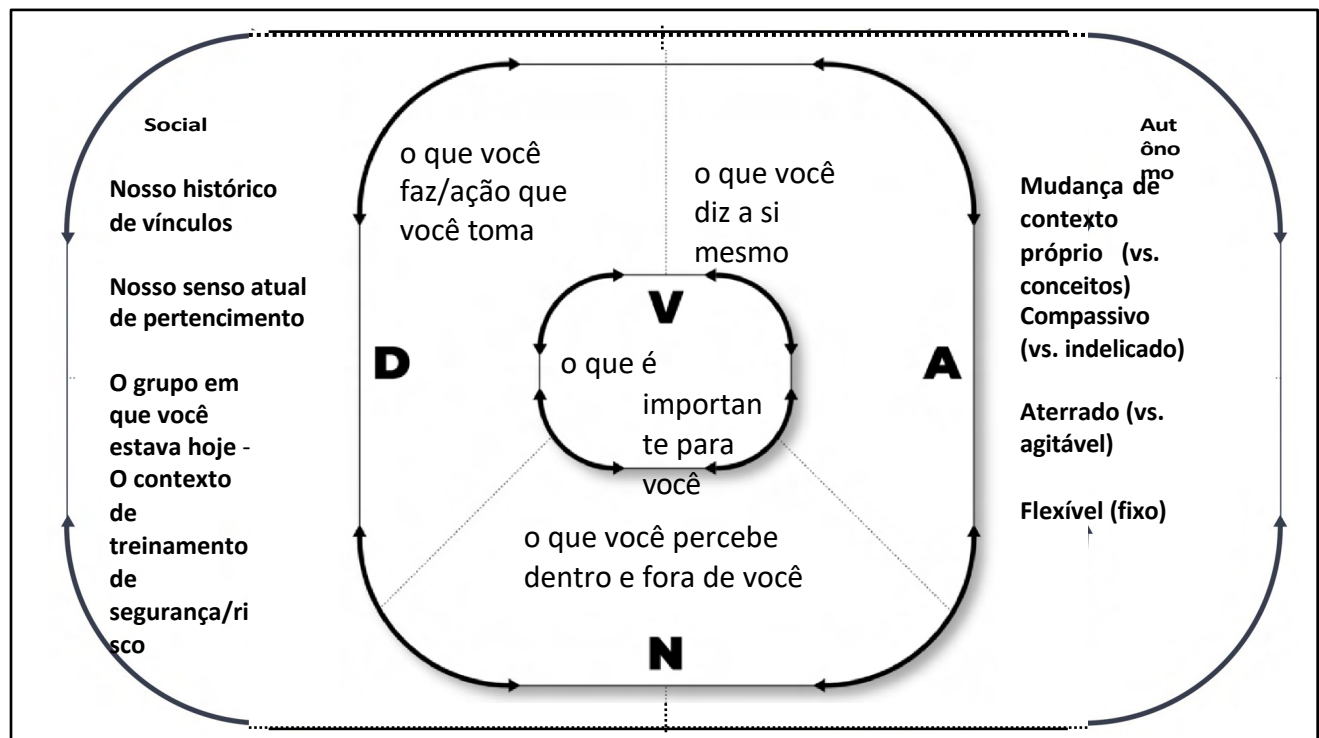
57

Mechanisms linking childhood trauma exposure and psychopathology: a transdiagnostic model of risk and resilience

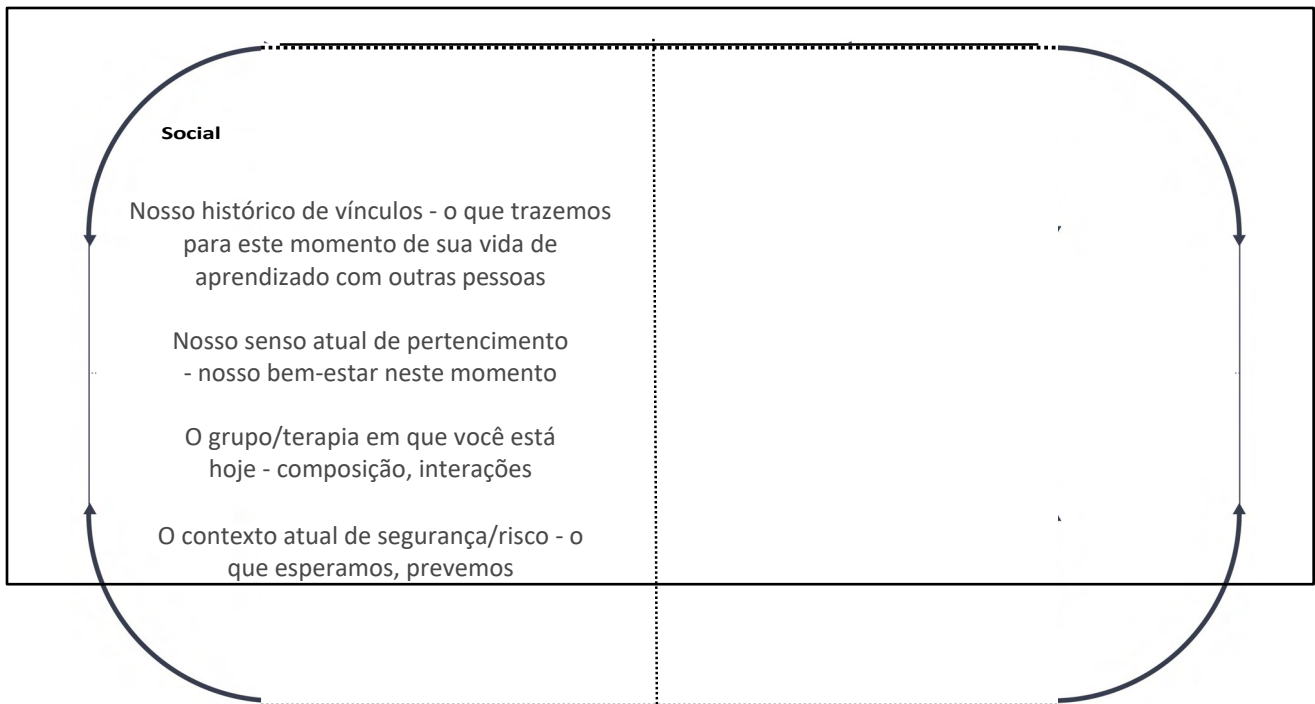
Katie A. McLaughlin^{1*}, Natalie L. Colich², Alexandra M. Rodman³ and David G. Weissman¹



58



59



60

Visão social (uma perspectiva)

O contexto no qual nosso DNA-V é moldado durante toda a nossa vida. Adotar perspectivas sobre os outros, reconhecer a interdependência e o valor dos outros e comportar-se de forma eficaz em situações sociais

<p>O mundo social é flexível. Perspectiva de si mesmo <u>com</u> <u>os</u> outros</p> <p>Ver a interação entre Habilidades de DNA-v e nosso têm relacionamentos (outras pessoas também exemplo, podem ser fisgadas por</p>	<p>O mundo social é fixo. Visões limitadas dos outros e dos relacionamentos; por exemplo, culpa, julgamento. Luta para ver que outras pessoas têm DNA-v DNA-V (por seu consultor).</p>
--	--

10 ←————→ 0

61

61

Flexibilidade psicológica com jovens na comunidade

- Resultados na primeira iteração do programa (apesar da pandemia de COVID-19):
 - A equipe trabalhou com aproximadamente 400 jovens com experiência em cuidados até o momento.
 - 71% dos jovens acessaram o EET (Educação, Emprego, Treinamento)
 - 18% mudam de NEET para EET. (NEET - Não está em educação, emprego ou treinamento)
 - 33% tinham uma qualificação inferior ao Nível 1 como sua qualificação mais alta quando o projeto começou.
 - 81% tinham uma qualificação de nível 1 ou superior no final.
- Reinicializa
 - A Reboot está trabalhando no maior e mais robusto estudo de impacto já
 - O RCZ do Reino Unido
 - Usando o DNA-V



62

Sintonização na terapia



Fonte da imagem: <https://c8.alamy.com/comp/ATM1W/full-speed-ahead-on-an-old-brass-ship-telegraph-sited-on-a-mite-ATM1W.jpg>

63

Sintonia no relacionamento terapêutico

- Opera de baixo para cima
- Previsto a partir de três respostas orientadas para a ação - ouvir, compreender e validar (LUV)
- Não é a atividade que promove a autorregulação, mas a atividade no contexto do relacionamento

7/17/24

64

64

Segurança profunda

- O trauma é relacional
 - Um agora que vibra com suavidade e atenção pode curar
- Privilégio, necessidades do jovem
- Construa uma linha do tempo para considerar o desenvolvimento e os momentos de angústia
- O passado não é o que aconteceu no passado, mas o fluxo contínuo para o momento atual, os últimos cinco minutos, as últimas horas

7/17/24

65

65



Micro momentos críticos

- Atenção a sinais não verbais, contato visual, vocalizações, expressões faciais, tom de voz, ritmo respiratório
- O terapeuta é uma testemunha, aceitando o que o indivíduo expressa
- Cria o contexto para novas respostas adaptativas

7/17/24



66

Esta foto de Autor desconhecido está licenciada sob CC-BY-SA/NC

66

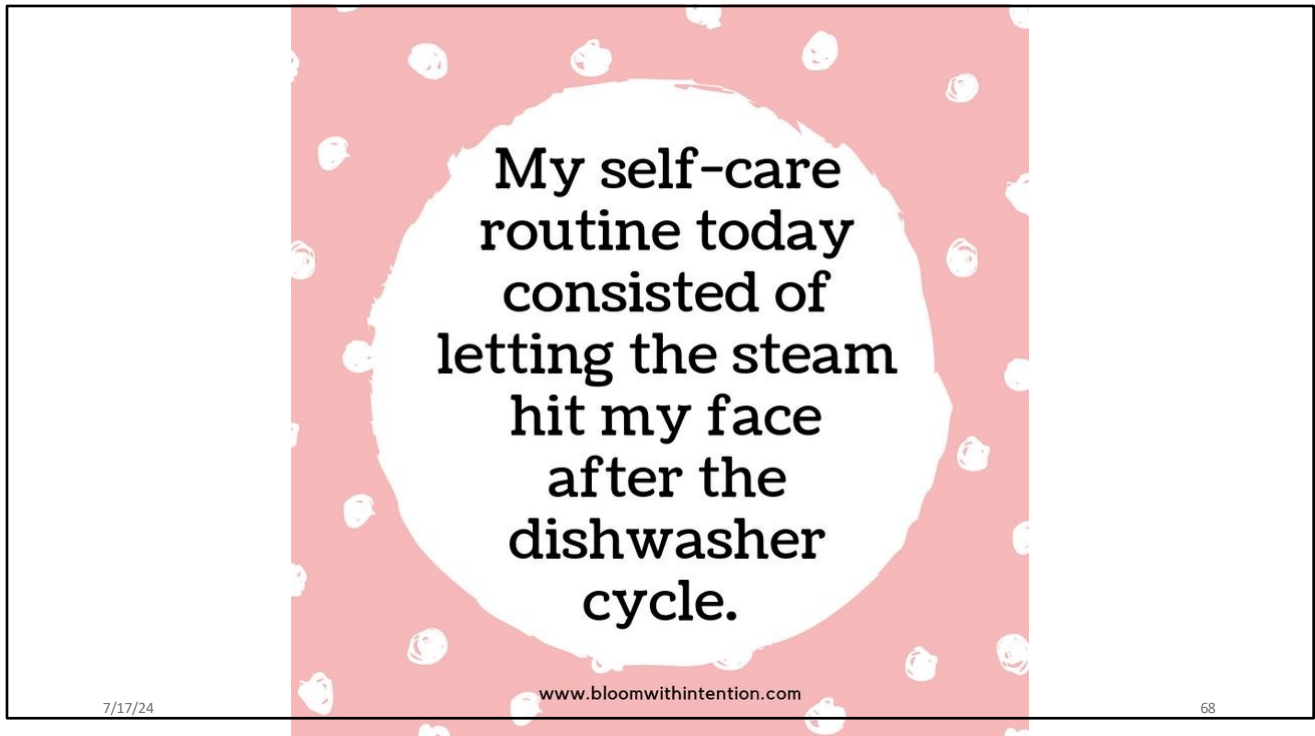
Evitar a revitimização

- Educar outros profissionais, professores, etc.
- Esteja ciente dos acionadores de contexto
 - Consultório de tipo clínico
 - Despir-se para esportes, ambientes hospitalares
 - Ruídos, sensações, respostas ao medo
 - Percepção de falta de controle
 - Muitos provedores de serviços
 - Prometendo e depois indo embora

Goddard, A. (2021). Adverse Childhood Experiences and Trauma-Informed Care (Experiências adversas na infância e cuidados informados sobre trauma). Journal of Pediatric Health Care: Publicação oficial da National Association of Pediatric Nurse Associates & Practitioners, 35(2), 145-155. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2020.09.001>

67

67



68

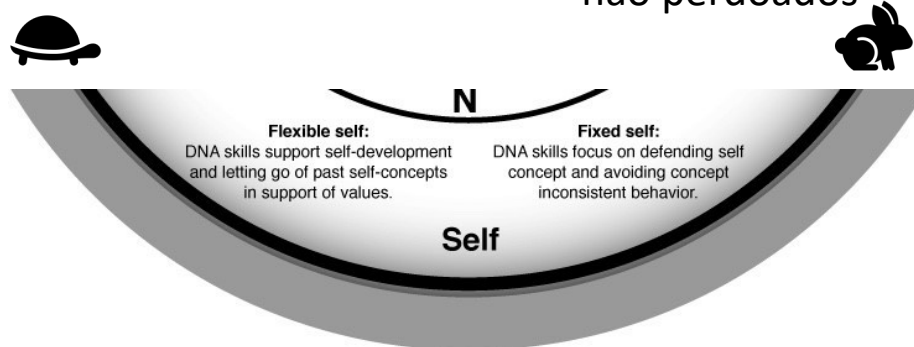


71

As habilidades do DNA-V mudam com base no contexto do desenvolvimento

O Self é flexível
incerteza, os erros são
perdoados

O eu é defendido
certos,
conceitualizados, erros
não perdoados



72

Noticer - navegando pelos sentidos/interceptação/neurocepção*

- Vantagens:
 - Sensível ao corpo
 - Sensível ao meio ambiente
 - Variabilidade na experiência interior, nas emoções e nas respostas
- Custos:
 - Hipersensibilidade a sinais de ameaça



* Termo de Porges para a capacidade de detectar sinais sem percepção consciente

73

Notificação (quatro processos do DNAV)

Perceber a experiência interna e externa e ter a capacidade de aceitá-la, em vez de evitá-la ou agarrar-se a ela. Prestar atenção ao contexto atual, aos outros e ao mundo

Abertura, aceitação
consciente -
conectado ao eu
incorporado,
apresentar aos outros

Controlador,
reativo,
inconsciente -
desconectado do
corpo, dos outros e
do mundo

e
10
ao
mundo

74

74

Uso do DNA-v na base de evidências

Notificador

expandir o repertório emocional com - imaginal e
in vivo

exposição

mudar a reatividade emocional com práticas
experenciais

aumentar a consciência e o repertório de emoções

75

The Quest for Safety: Emergent Properties of Physiological State



76



77



78



79

"Você é o arquiteto de suas experiências. Seu rio de sentimentos pode parecer que está passando por cima de você, mas, na verdade, você é a fonte do rio."

Barrett, Lisa Feldman. (2017) How Emotions Are Made (Como as emoções são criadas)



80

Meta de crescimento:
Experimentar nosso eu
incorporado como uma
presença fundamentada

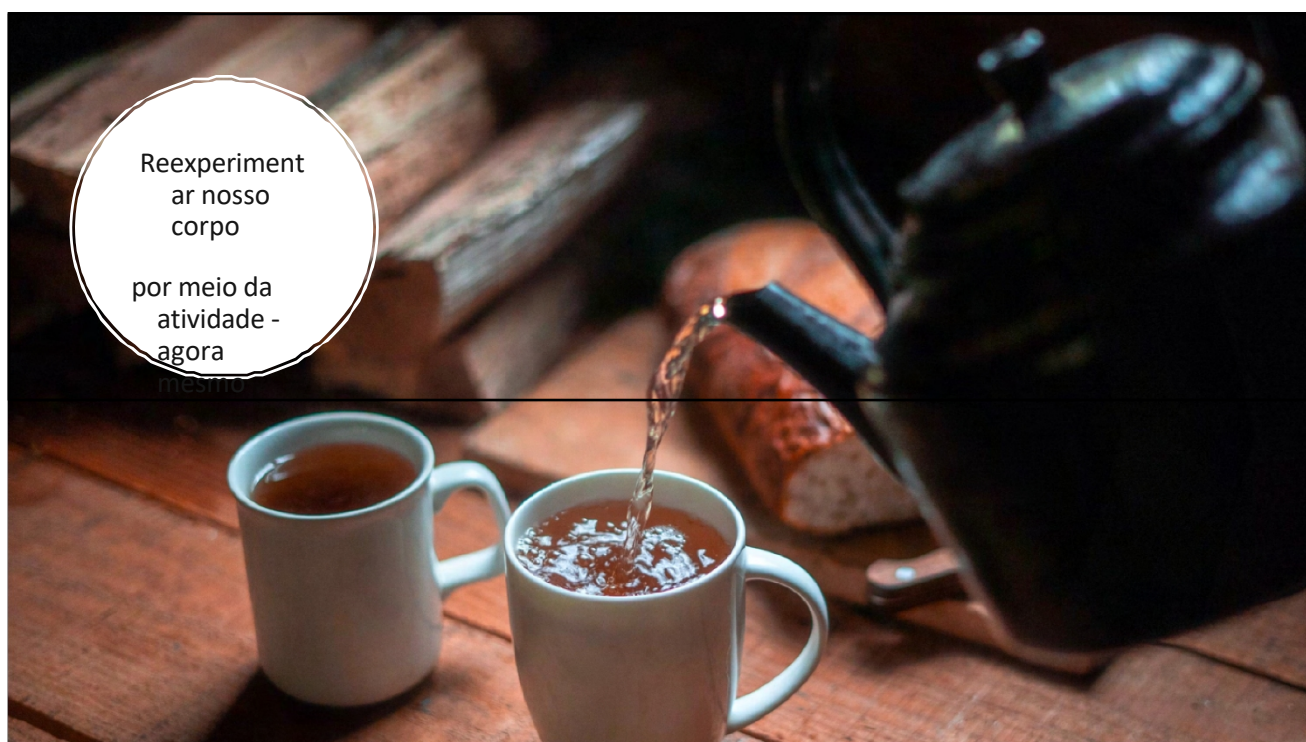


81

81



82



83

Processos baseados em evidências - emoção

*Os melhores resultados para os jovens incluem estes dois:

1. aceitação

- Pensamentos
- Sentimentos
- Agir de acordo com os impulsos

2. Definição de metas, sessões de trabalho, revisões e feedback

- Desenvolvimento de uma abordagem de
trabalho colaborativo

- Acompanhamento de sessões e realização conjunta

*Revisão meta-analítica sobre os elementos de intervenção na emoção do adolescente (Helland et al., 2022).

www.louisehayes.com.au

86

86

Processos baseados em evidências - emoções

- Efeitos mais fracos* para os jovens de:

- Treinamento em habilidades sociais e de comunicação
- Diferenciação de emoções*
- Identificação de sentimentos*
- Preenchimento de escalas de humor
- Ativação comportamental
- Respiração lenta
- Psychoed about: diagnóstico, desregulação emocional, PTSD
- Habilidades de resolução de problemas e discussão sobre autocontrole

*Revisão meta-analítica sobre os elementos de intervenção na emoção do adolescente
(Helland et al., 2022).

www.louisehayes.com.au

87

87

Processos baseados em evidências - emoções

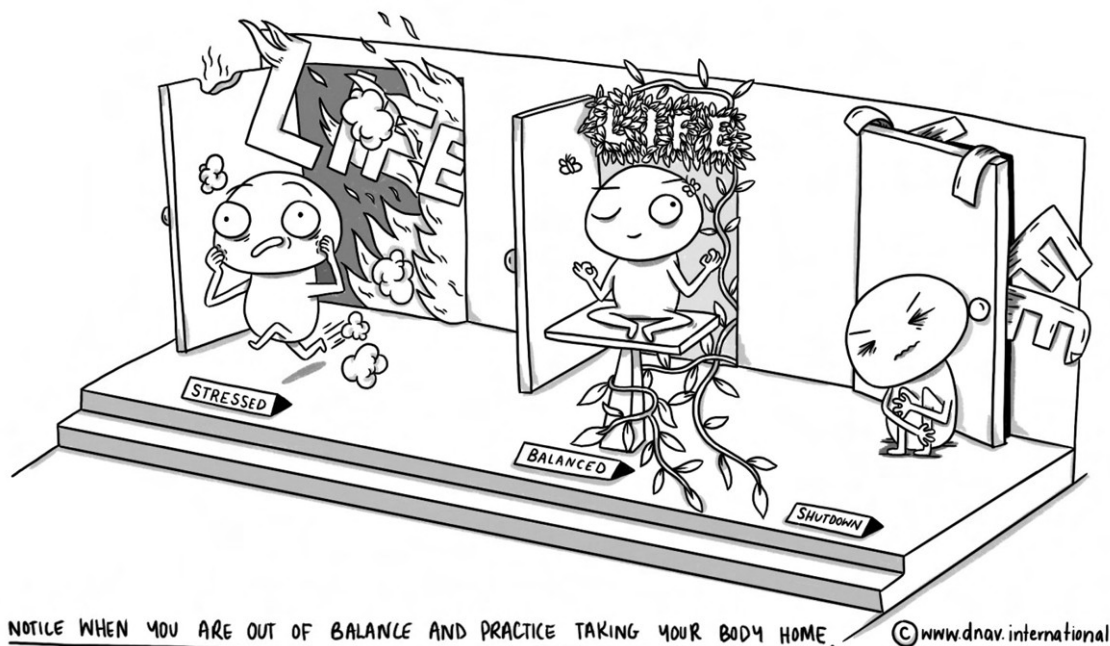
* Os jovens relatam maior dificuldade em rotular e descrever suas emoções à medida que passam da infância para a adolescência (Haas et al., 2019; Weissman et al., 2020).

- As crianças e os adultos parecem ser melhores na identificação.
- Os adolescentes têm dificuldade para diferenciar, possivelmente devido às emoções recém-experimentadas - ou seja, novidades e sobreposições que surgem

88

www.louisehayes.com.au

88



89

Stressed	Balanced	Shutdown
<ol style="list-style-type: none"> 1. Your heart races, you feel breathless or edgy 2. You often experience strong emotions. 3. You can be quick to get angry, argue, or feel a need to defend yourself. 4. You can overthink and ruminate on issues. 5. You become agitated over things that don't seem to bother others. 6. You get agitated in a noisy or rushed environment. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. You have the energy to address life's challenges. There is room for growth. 2. You care for yourself by being grounded, mindful, or nurturing, or have strategies to soothe yourself. 3. You can problem solve, talk helpfully to yourself, and work your way around a problem. 4. You take action that is curious and playful in life. 5. You connect with others by seeking support and asking for help. 6. You restore calmness and strength by being with others. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. You feel overwhelmed, ashamed, hopeless, trapped, depressed, or numb. 2. You feel unmotivated and uninterested in doing things. 3. You feel as if you are outside yourself or disconnected. 4. You shut down, go into yourself, and withdraw from others. 5. You are on your guard, expecting betrayal or threat. 6. You are living with abuse, violence, or an unpredictable environment.

90

Etapa 1: Avalie suas respostas

Etapa 2: Restaurar o equilíbrio

chamar o seu notificador básico - prática

interna/externa mais lenta

restaurar seu sistema biológico com sono, dieta e
exercícios

Etapa 3: Procure ajuda e conexão

91

Acompanhar emoções e respostas

A situação	O que você fez	O que aconteceu depois	Deu certo? (tornar a vida mais significativa)
Contexto e antecedente (acionador)	comportamento de interesse	Consequência (retorno) valor	

92

92

Recursos para moldar habilidades






































Your Noticer Skills

Helpful Noticer Activity	Unhelpful Noticer Activity
<input type="checkbox"/> I'm aware of sensations in my body.	<input type="checkbox"/> I don't know what is going on inside my body.
<input type="checkbox"/> I can pause and slow myself down.	<input type="checkbox"/> I overreact to things.
<input type="checkbox"/> I can describe my feelings.	<input type="checkbox"/> I struggle to describe my feelings.
<input type="checkbox"/> I allow all my feelings, even the negative ones.	<input type="checkbox"/> I hate my negative feelings and want them to go away.
<input type="checkbox"/> I notice how other people feel.	<input type="checkbox"/> I have no idea what others are feeling.
<input type="checkbox"/> I am good at noticing what is going on in the current moment.	<input type="checkbox"/> I get lost inside my head and don't notice what's going on around me.
<input type="checkbox"/> I can ground myself when I have strong feelings.	<input type="checkbox"/> I hurt myself or do something unhelpful when I have strong feelings.

Ciarrochi, J. V., & Hayes, L. L. (2020). Sua vida, seu jeito: Acceptance and Commitment Therapy Skills to Help Teens Manage Emotions and Build Resilience [Sua Vida, Seu Jeito: Habilidades da Terapia de Aceitação e Compromisso para Ajudar os Adolescentes a Gerenciar Emoções e Criar Resiliência].

93

93

Helpful Noticer Activity	Unhelpful Noticer Activity
<input checked="" type="checkbox"/> I'm aware of sensations in my body.   	<input checked="" type="checkbox"/> I don't know what is going on inside my body.   
<input checked="" type="checkbox"/> I can pause and slow myself down.   	<input checked="" type="checkbox"/> I overreact to things.   
<input checked="" type="checkbox"/> I can describe my feelings.   	<input checked="" type="checkbox"/> I struggle to describe my feelings.  
<input checked="" type="checkbox"/> I allow all my feelings, even the negative ones.  	<input checked="" type="checkbox"/> I hate my negative feelings and want them to go away.  
<input checked="" type="checkbox"/> I notice how other people feel.   	<input checked="" type="checkbox"/> I have no idea what others are feeling.  
<input checked="" type="checkbox"/> I am good at noticing what is going on in the current moment.   	<input checked="" type="checkbox"/> I get lost inside my head and don't notice what is going on around me.   
<input checked="" type="checkbox"/> I can ground myself when I have strong feelings.  	<input checked="" type="checkbox"/> I hurt myself or do something unhelpful when I have strong feelings.   

17/7/2024

94

94

Respiração

Aterrampen to

**Toqu
e**

Sentid os

Imagens (lugar calmo)

Moviment

Desenvolvimento de habilidades

Em vez de controle

95

95

Movimento - qualquer coisa, desde caminhadas até exercícios

Música - ouvir, tocar, ritmo, fazer podcasts



96

EMDR

- Movimento dos olhos
- Estimulação bilateral
 - Para memórias de trauma

7/17/24

97

97

- Faça as pazes com todos os sentimentos
- P48 O que o torna mais forte
-



A young woman with long, wavy brown hair is looking down with a thoughtful or somber expression. She is wearing a dark, textured sweater. The background is a soft-focus outdoor scene with a body of water and distant hills under a cloudy sky.

98

- Faça as pazes com todos os sentimentos
- P48 O que o torna mais forte



A young woman with blonde hair, wearing glasses, a grey hoodie, and a denim jacket, is smiling broadly. She is standing in front of a large, textured blue metal door or wall.

99

-
- Pausa, redefinição, planejamento
 - P48 O que o torna mais forte

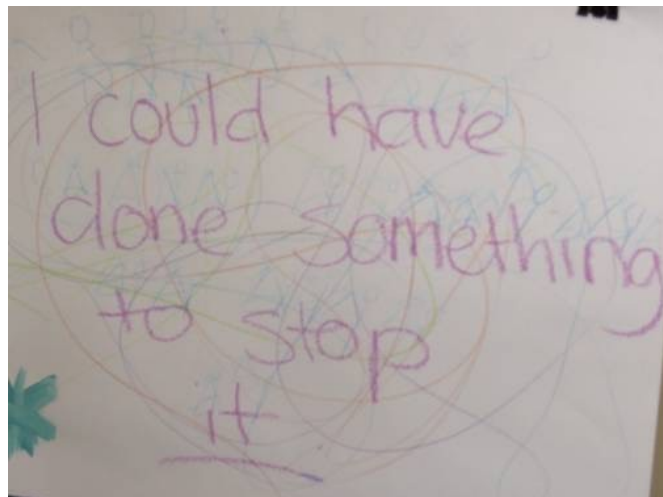


100

100



Arte para expressar o DNAV



101

101

Evaluate and rebalance your embodied self

Reach out for help
and connection

Practice slowing
breath, grounding,
mindfulness

Use helpful advisor
talk, sleep and
exercise routines

Stressing: Racing heart,
breathless, edgy, strong
emotions, quick responses,
defended, overthinking,
agitated, pressured



Shutting down:
Overwhelmed, ashamed,
hopeless, trapped,
depressed, numb,
unmotivated, disconnected
from self, withdraw from
others, on alert for threat,
unsafe environment



Lembretes impressos para a prática

L. Hayes, J. Ciarrochi, A. Bailey (2022)

WHAT MAKES YOU **STRONGER**

102

102

Criar recursos para levar para casa

COPING TOOLS

- ☐ Exhale slowly, following your breath
- ☐ Focused 3-4-5 breathing
- ☐ Stretch for 5 min
- ☐ Soothing touch, e.g. butterfly hugs
- ☐ Soothing touch + saying, 'I am ok'
- ☐ Get some exercise
- ☐ Feel your feet on the floor, wriggle toes
- ☐ Change your environment
- ☐ Read a book or magazine
- ☐ Take a shower or bath
- ☐ Journal or write a letter
- ☐ Favorite music or shows
- ☐ Talk to someone you trust
- ☐ Hang out with your pets
- ☐ Ask for a hug
- ☐ Rest and take a break


COPING TOOLS

- ☐ Exhale slowly, following your breath
- ☐ Focused 3-4-5 breathing
- ☐ Stretch for 5 min
- ☐ Soothing touch, e.g. butterfly hugs
- ☐ Soothing while saying, 'I am ok'
- ☐ Get some exercise
- ☐ Feel your feet on the floor, wriggle toes
- ☐ Change your environment
- ☐ Read a book or magazine
- ☐ Take a shower or bath
- ☐ Journal or write a letter
- ☐ Favorite music or shows
- ☐ Talk to someone you trust
- ☐ Hang out with your pets
- ☐ Ask for a hug
- ☐ Rest and take a break


www.louisehayes.com.au

103

103



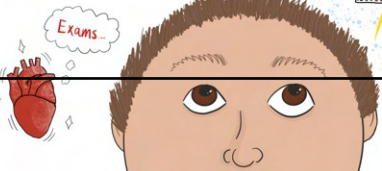
We can notice what is happening in and around us by being present without judgement.



Being human means having a full range of emotional experiences. Noticer skills allow room for these emotions.

Be AWARE of sensations.
NAME the sensation.
DESCRIBE the feeling.

Our emotions give us messages.



Faça o download em <https://share.dnav.international/free-pôsteres-sobre-DNA-v-steps>

Criado por Natalie Roberts e Melissa McKimm

104



Foco em si mesmo

usando as experiências do DNAV

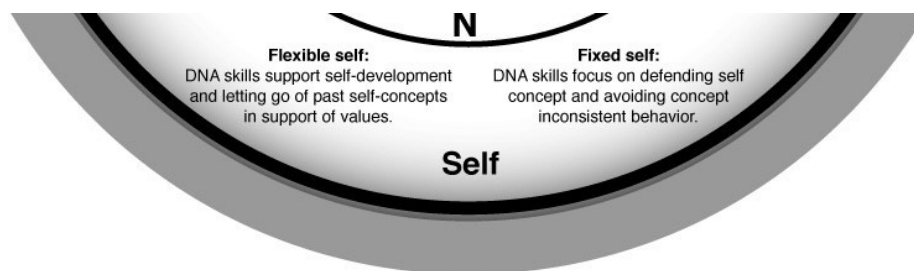
106

As habilidades do DNA-V mudam com base no contexto do desenvolvimento

O Self é flexível
incerteza, os erros são
perdoados



O eu é defendido
certos,
conceitualizados, erros
não perdoados



107

Perspectiva própria (uma perspectiva)

O eu é todo DNA-v (vs. semelhante a uma coisa). Ser capaz de ter uma perspectiva sobre nós mesmos, superar crenças ou categorias autolimitantes, enxergar a si mesmo com compaixão e tomar ações em relação a si mesmo que sejam de autoaprimoramento em vez de autodestruição.

Eu sou o recipiente de
minhas experiências.

Tomada de
perspectiva de si
mesmo como todo
disco de DNA-v. Eu
fluido - troca
constantemente

10

Eu sou o conteúdo. O
eu como fixo ou partes.
Eu sou minha história,
rótulos, pensamentos
corporais, etc

Corrigido - algo
como

0

108

108

Assessoria (quatro processos do DNAV)

Navegar em nosso contexto com a linguagem, usá-la quando for útil e se desligar da linguagem inútil. Inclui regras, crenças, julgamentos, avaliações, previsões, solução de problemas

cognitivo
flexibilidade +

atenção a si mesmo,
outro e mundo

10

rigidez cognitiva
+ atenção
inflexível ao eu,
ao outro e ao
mundo

0

109

109

Consultor - navegando com o idioma

- Vantagens:
 - Guia rápido para ação
 - Usar a linguagem para previsão, evitando a necessidade de tentativa e erro
 - Não depende de experiência direta
- Custos:
 - As "palavras" do conteúdo se tornam fixas
 - A redução da variabilidade pode limitar o crescimento
 - Redução da seleção com base nas consequências ambientais
 - Concreto e não arbitrário



110

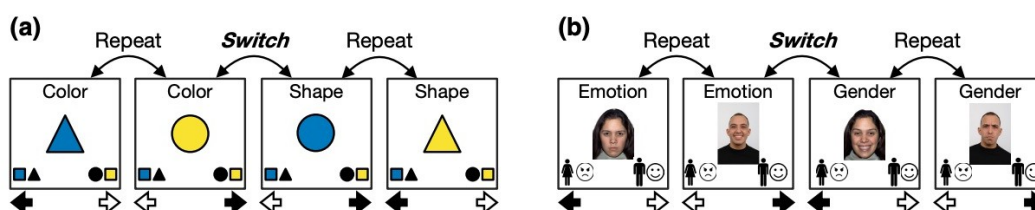
Hidden talents in context: Cognitive performance with abstract versus ecological stimuli among adversity-exposed youth

Ethan S. Young^{1,2} | Willem E. Frankenhuis^{1,2,3} | Danielle J. DelPriore⁴ | Bruce J. Ellis⁵

Standard Versions *Abstract Stimuli*

Ecological Versions *Real-World Stimuli*

Attention Shifting



111

Uso do DNA-v na base de evidências

Consultor

Abordar o viés de processamento de informações testando experimentalmente e adotando novas perspectivas

Incluir técnicas cognitivas de

enfrentamento Criar novas regras e

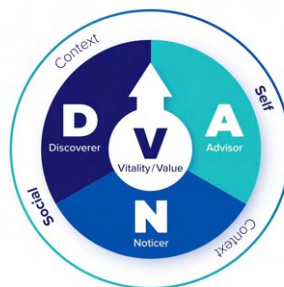
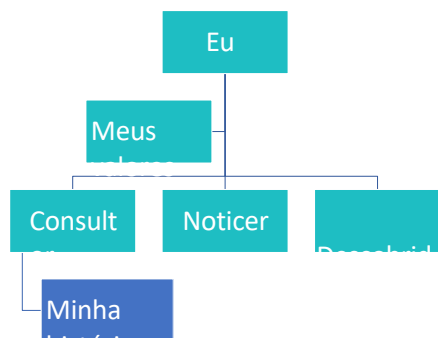
testá-las

Mude para D, N ou V sempre que for necessário/estar preso



115

O eu como hierarquia



*Não indicado por nível de importância

www.louisehayes.com.au

116

Jovens e desenvolvimento

1. Desenvolvimento da identidade - hierarquia do eu
2. O rastreamento depende do histórico de mapeamento de ações e consequências
3. O valor depende do histórico das ações de mapeamento da comunidade verbal para resultados de longo prazo

www.louisehayes.com.au

117



118

Self conceitual

Trauma associado a cognições e previsões negativas

Os participantes foram solicitados a ler uma frase e prever o final

- Hastes de frases ambíguas que terminam com a:
 - palavra final positiva - as coisas vão se resolver... Bem
 - palavra final negativa - as coisas vão acabar ... mal
- **Pessoas com trauma tiveram mais previsões negativas sobre o futuro**

Kimble, M., Sripad, A., Fowler, R., Sobolewski, S., & Fleming, K. (2018). Visões negativas do mundo após o trauma: Neurophysiological evidence for negative expectancies (Evidência neurofisiológica de expectativas negativas). Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy, 10(5), 576-584. <https://doi.org/10.1037/tra0000324>

www.louisehayes.com.au

119

119

O que é
isso?



120

E estes?



121



122

Procure a coerência da linguagem

agite-o experimentalmente:

encontrar
MAIS do que...
diferente de...

123

Conselheiro de si mesmo - "Estou quebrado"

- Relação causal: meu passado = eu
- Ajuda-me a dar sentido à minha vida
- Se você me tranquilizar:
 - Sinto-me em risco
 - Não é familiar
 - Eu me esforço contra ela



124

Por que as autorregas são reforçadas e por que a segurança pode dar terrivelmente errado

Legenda - \equiv é equivalente a, \Rightarrow é causado por, \neq não é igual, \subseteq faz parte de

Declaração que segue "I am broken...." (Estou quebrado)	Possível regra verbal	Consequências das declarações tranquilizadoras = O jovem busca coerência em suas regras
....broken me ajuda a dar sentido à minha vida	Meu autoconceito \equiv é verdadeiro (equivalência)	Quando você me tranquiliza, está me confundindo, ou está me levando além do que eu sei: <ul style="list-style-type: none"> • Agarre-se mais à regra
.... ajuda porque, se eu tentar fazer algo certo, vou bagunçar e depois vou me odiar por tentar	Autoconceito \Rightarrow bagunça (causal)	Portanto, quando você tranquiliza, está me dizendo para me colocar em risco: <ul style="list-style-type: none"> • Agarre-se mais à regra
.... você quer que eu seja diferente	Meu autoconceito \neq Sua ideia de mim (distinção)	Portanto, você está tentando me controlar: <ul style="list-style-type: none"> • Conformidade - Farei o oposto do que você quer
....X me deixou assim. O quanto pior eu estiver, maior será a culpa de X	Meu autoconceito \Rightarrow É culpa deles (causal)	Você está tentando desculpar as pessoas que me tratam mal, portanto: <ul style="list-style-type: none"> • Conformidade - Farei o oposto do que você quer

Fonte: The thriving adolescent (2015)

125

125

Por que as autorregras são reforçadas e por que a segurança pode dar

Legenda: \cong é equivalente, \supset é causado por, \Rightarrow não é igual, \subseteq faz parte de

Declaração que segue "I estou quebrado...."	Possível regra verbal	Consequências das declarações tranquilizadoras = Jovem a pessoa busca coerência em seu governo
.... Por favor, diga-me que não estou	Meu autoconceito \cong É o que você pensa (equivalência)	Você precisa continuar me tranquilizando para que eu me sinta melhor, porque: • O histórico de segurança foi reforçado
....Por ser inerentemente ruim, não consegui me conter	Meu autoconceito \subseteq Parte de quem eu realmente sou (hierarquia)	Você está dizendo que eu sou o culpado pelo passado, portanto • Agarre-se mais à regra
.... Se eu for cruel comigo mesmo, isso me fará melhorar	Meu autoconceito \Rightarrow Vai me motivar (causal)	Você está tentando tirar a minha motivação, ruim Portanto, as coisas podem acontecer • Agarre-se mais à regra
....é consistente com as evidências de toda a minha vida	Meu autoconceito \subseteq Faz parte de minha história (hierarquia)	Há muitas evidências de que eu sou um fracassado, portanto • Agarre-se mais à regra
....X me tornou quem eu sou	Meu autoconceito \subseteq O que X pensa (hierarquia)	Eles são uma figura de autoridade, portanto, devem estar certos • Agarre-se mais à regra

Fonte: O adolescente próspero (2015) 126

126



127

127

Etapa para notificar (social)

- Deixar palavras
- Use sua presença vagal
 - proximidade
 - presença
 - Validação
 - Respiração
- E só então, palavras gentis
 - Eu o vejo de outra forma

Observação: Não estou sugerindo o toque - apenas evocando

128

128



that sometimes you have to go where the sun is.

Dê uma olhada neste livro - **Today I noticed.** Willow Older, Deborah Huber

https://www.google.com.au/books/edition/Today_I_Noticed/uoq2EAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0



129

129



130

Passo para a descoberta

- Experimente o mundo ao seu redor
- Deixe que essa experiência treine novamente seu consultor - 'I am more than....'
- Eu tenho esse histórico e posso.....

131



132

What does your inner voice sound like?

Your advisor is there to keep you safe, but sometimes it can be critical.

How can we use our advisor flexibly?

- ① Normalise the advisor watching out for you.
- ② Decide if it is helpful and taking you closer to your values.
- ③ Unhook from the advisor if you're stuck.
- ④ Create helpful boundaries.

I notice I'm having the thought...

Advisor

Faça o download em <https://share.dnav.international/free-pôsteres-sobre-DNA-v-steps>

Criado por Natalie Roberts e Melissa McKimm

133

- Usar palavras/pensamentos de maneiras novas e diferentes

- Canva
- Arte
- Imagens
- Jogos
- Revistas
- Nuvens de palavras



134

Linha de fundo....

sempre que o consultor
retorna à autocrítica

- Você é **mais do que**
- Como se o céu fosse **mais do que** o clima



135

135

Descobridor - self



Fonte da imagem: <https://c8.alamy.com/comp/ATTM1W/full-speed-ahead-on-an-old-brass-ships-telegraph-isolated-on-a-white-ATTM1W.jpg>

136

Discoverer - navegação por tentativa e erro

- Vantagens:
 - Aumento da variabilidade
 - Seleção baseada em consequências
- Custos:
 - O T&E pode ser arriscado
 - Reforçado pela impulsividade e pela busca de sensações



137

Descobrendo (quatro processos do DNAV)

Usar a tentativa e erro para aprender e ampliar nosso contexto. Engajar-se voluntariamente em comportamentos novos ou atípicos.

Rastreamento do comportamento atual.

Zona do descobridor - experimentar coisas novas, rastreamento consequências, alta disposição

Zona de conforto - respostas e hábitos repetidos, rastreamento deficiente, falta de disposição



138

138



Uso do DNA-v na base de evidências

Descobridor

nenhum teste para verificar se a ativação comportamental funciona

139

Desenvolver seus pontos fortes

- Recupere sua força de sobrevivência
- Reenquadre-o como um recurso útil
- Use-o para obter vitalidade e valor



140

Card sorts, quizzes e

++

Engenharia
reversa - como
você fez isso?



141

BOLD



De Your Life Your Way (Sua vida do seu jeito)
Também o livro "Saia de sua mente e entre em sua vida" para adolescentes

143

VIEWPOINT

REMINDE YOURSELF THAT YOU'RE MORE THAN THIS EVENT. TAKE A BIGGER VIEW AND SEE ALL OF YOURSELF. YOUR MEMORIES AND EXPERIENCES ARE ONLY PART OF YOU; YOU'RE MORE THAN THIS.

Visualização em negrito

• De Your Life Your Way (Sua vida do seu jeito)

144

Seja criativo

- Movimento
- Música
- Esporte



145

The Discoverer helps us learn by trying new things.

We stretch our comfort zone and take risks to bring us closer to our VALUES.



Notice the Advisor may feel uncomfortable with trying new things.

It is part of being human to experience a fear of failure and anxiety when practising our Discoverer skills.



Discoverer

Faça o download em <https://share.dnav.international/free-pôsteres-sobre-DNA-v-steps>

Criado por Natalie Roberts e Melissa McKimm

DNAs by Louise Rapp & Joseph Corns
Adapted by Dr Natalie Roberts & Melissa McKimm - 2016
Hampshire, UK
Illustrated by Kim Tarr

146

Valor e vitalidade - self



147

Uso do DNA-v na base de evidências

Valor

Pesquisa muito limitada sobre crescimento pós-
traumático,
valores, motivação



148

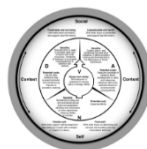
Valor e vitalidade - retenção

- Comportamento verbal que pode transformar a experiência e nos ajudar a ir além do reforço imediato



Os benefícios
devem superar
os custos

- Selecione o comportamento que otimiza o crescimento
- Os valores definem as consequências que, idealmente, selecionariam um determinado comportamento em um determinado ambiente



149

Valorização e vitalidade (quatro processos do DNAV)

A vitalidade é o engajamento na vida, momento a momento.
O valor é uma ação consistente e sustentada ao longo do tempo, mesmo enfrentando desafios.
Criar contextos que nos capacitem a nos conectar com vitalidade ou valor.

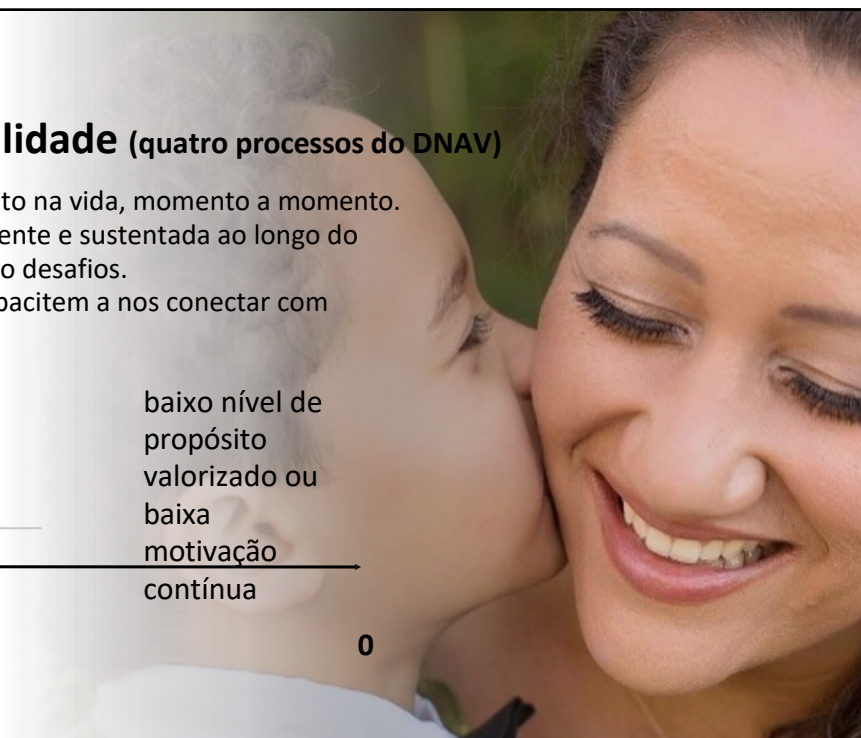
com alto valor de
propósito e
ação, vitalmente

engajado

10

baixo nível de
propósito
valorizado ou
baixa
motivação
contínua

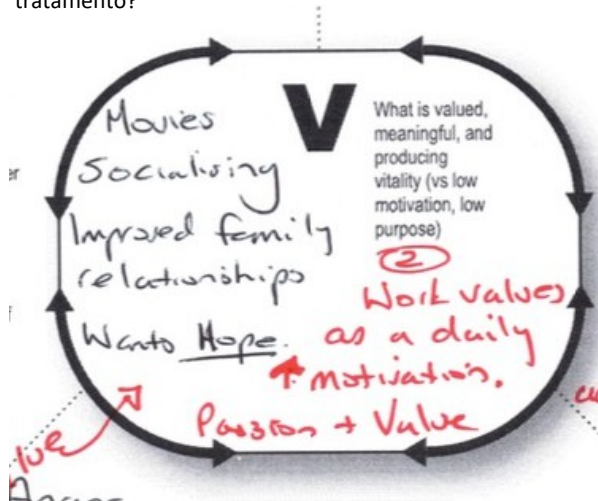
0



Preto = avaliação

Vermelho = Plano de tratamento
tratamento?

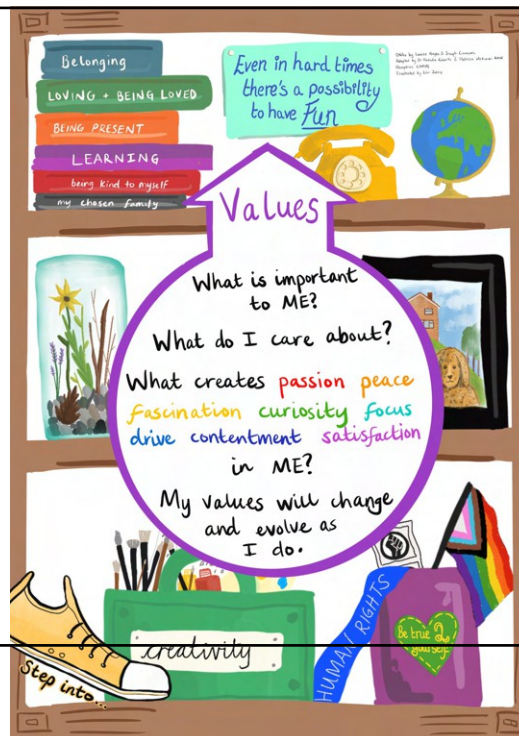
O valor é conhecido por seu
cliente?
É fundamental para seu plano de



151

Faça o download em <https://share.dnav.international/free-pôsteres-sobre-DNA-v-steps>

Criado por Natalie Roberts e Melissa McKimm



152



Cursos ao vivo on-line ou sob demanda para adultos e jovens

www.louisehayes.com.au

Livros, pesquisas e recursos de DNA-V

www.dnav.international

Dr Louise Hayes
clinical psychologist, author,
trainer & speaker

171

Links para recursos e mais aprendizado

Treinamento

<https://learn.louisehayes.com.au/resources>

Curso gratuito sobre avaliação e planejamento de tratamento Cursos sob demanda de baixo custo

Recursos

Dezenas de planilhas gratuitas etc.

<https://dnav.international/downloads/>

172

Links para ferramentas de avaliação e planejamento

PBAT - Todas as informações estão disponíveis gratuitamente em:

<https://pbatsupport.com/>

DNA-V - Ferramenta de discussão da sessão

DNA-V - Conceitualização de caso e planilha de intervenção

<https://learn.louisehayes.com.au/resources>

173

Referências

Barrett, L. F. (2017). Como as emoções são criadas: The secret life of the brain [A vida secreta do cérebro]. Houghton Mifflin Harcourt.

Ciarrochi, J., Hayes, S. C., Oades, L. G., & Hofmann, S. G. (2021). Rumo a uma estrutura unificada para intervenções de psicologia positiva: Evidence-Based Processes of Change in Coaching, Prevention, and Training (Processos de mudança baseados em evidências em coaching, prevenção e treinamento). *Frontiers in Psychology*, 12, 809362.

Ciarrochi, J., Sahdra, B., Hofmann, S. G., & Hayes, S. C. (2022). Desenvolvimento de um conjunto de itens para avaliar processos de mudança em intervenções psicológicas: The Process-Based Assessment Tool (PBAT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 23, 200-213.

Ciarrochi, J. V., & Hayes, L. L. (2020). Sua vida, seu jeito: Acceptance and Commitment Therapy Skills to Help Teens Manage Emotions and Build Resilience [Sua Vida, Seu Jeito: Habilidades da Terapia de Aceitação e Compromisso para Ajudar os Adolescentes a Gerenciar Emoções e Criar Resiliência]. New Harbinger Publications.

Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults (Relação entre abuso na infância e disfunção doméstica com muitas das principais causas de morte em adultos). The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245-258. [https://doi.org/10.1016/s0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/s0749-3797(98)00017-8)

Goddard, A. (2021). Adverse Childhood Experiences and Trauma-Informed Care (Experiências adversas na infância e cuidados informados sobre trauma). *Journal of Pediatric Health Care: Publicação oficial da National Association of Pediatric Nurse Associates & Practitioners*, 35(2), 145-155. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2020.09.001>

Hayes, L. L., & Ciarrochi, J. V. (2015). *The Thriving Adolescent (O adolescente próspero): Using Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology to Help Teens Manage Emotions, Achieve Goals, and Build Connection [O Adolescente Próspero: Usando a Terapia de Aceitação e Compromisso e a Psicologia Positiva para Ajudar os Adolescentes a Gerenciar Emoções, Alcançar Metas e Criar Conexões]*. New Harbinger Publications.

Hayes, L. L., Ciarrochi, J. V., & Bailey, A. (2022). What Makes You Stronger: How to Thrive in the Face of Change and Uncertainty Using Acceptance and Commitment Therapy [O que o torna mais forte: como prosperar diante da mudança e da incerteza usando a terapia de aceitação e compromisso]. New Harbinger Publications.

Helland, S. S., Mellblom, A. V., Kjøbli, J., Wentzel-Larsen, T., Espenes, K., Engell, T., & Kirkøy, B. (2022). Elementos em Intervenções de Saúde Mental Associados a Efeitos na Regulação da Emoção em Adolescentes: A Meta-Análise de Estudos de Caso. *Mental Health and Substance Use*, 100, 10118. <https://doi.org/10.1016/j.mhsu.2022.10118>

Adolescent Awareness Education in Australia (Diretrizes Nacionais para Educação Consciente do Trauma na Austrália). *Frontiers in Education*, 7, 826658. <https://eprints.qut.edu.au/232311>

Hostutler et al (no prelo). Triagem de ACEs na atenção primária ao adolescente: Psychological Flexibility as a Moderator. *Famílias, Sistemas e Saúde*

Hughes, K., Bellis, M. A., Hardcastle, K. A., Sethi, D., Butchart, A., Mikton, C., Jones, L., & Dunne, M. P. (2017). The effect of multiple adverse childhood experiences on health: a systematic review and meta-analysis (O efeito de múltiplas experiências adversas na infância sobre a saúde: uma revisão sistemática e metanálise). *The Lancet. Public Health*, 2(8), e356-e366. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30118-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30118-4)

Nook, E. C., Flournoy, J. C., Rodman, A. M., Mair, P., & McLaughlin, K. A. (2021). A alta diferenciação de emoções protege contra sintomas internalizantes após a exposição a eventos estressantes da vida na adolescência: Um estudo longitudinal intensivo. *Clinical Psychological Science*, 9(4), 699-718.

Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory (A teoria polivagal): Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation (Série Norton sobre Neurobiologia Interpessoal)*. W. W. Norton & Company.

174

174

Referências

Rumball, F. (2019). A Systematic Review of the Assessment and Treatment of Posttraumatic Stress Disorder in Individuals with Autism Spectrum Disorders [Uma revisão sistemática da avaliação e do tratamento do transtorno de estresse pós-traumático em indivíduos com transtornos do espectro do autismo]. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 6(3), 294-324. <https://doi.org/10.1007/s40489-018-0133-9>

Konstenius, M., Leifman, A., van Emmerik-van Oortmerssen, K., van de Glind, G., Franck, J., Moggi, F., Ramos-Quiroga, J. A., Levin, F. R., Carpentier, P. J., Skutle, A., Bu, E.-T., Kaye, S., Demetrovics, Z., Barta, C., Auriecomb, M., Fatséas, M., Johnson, B., Faraone, S. V., Allsop, S., ... van den Brink, W. (2017). Childhood trauma exposure in substance use disorder patients with and without ADHD (Exposição a traumas na infância em pacientes com transtorno de uso de substâncias com e sem TDAH). *Addictive Behaviors*, 65, 118-124. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.10.016>

Howard, J., L'Estrange, L., & Brown, M. (2022). National Guidelines for Trauma-Aware Education in Australia (Diretrizes Nacionais para Educação Consciente do Trauma na Austrália). *Frontiers in Education*, 7, Artigo número: 826658. <https://eprints.qut.edu.au/232311> Maynard, B. R., Farina, A., Dell, N. A., & Kelly, M. S. (2019). Efeitos das abordagens informadas sobre trauma nas escolas: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 15(1-2). <https://doi.org/10.1002/cl2.1018>