

# A HIPNOSE CLÍNICA

Para viver melhor os cuidados de saúde



Hôpitaux  
Universitaires  
Genève

Fondation  
privée des



# Introdução

---

A hipnose clínica ajuda a lidar mais confortavelmente com certas situações de cuidado ou períodos difíceis da vida. Para que possa beneficiar dela, os HUG (Hospitais Universitários de Genebra) formaram profissionais de saúde nesta abordagem relacional.

## Como funciona a hipnose?

No hospital, a hipnose é utilizada para atingir um objetivo terapêutico específico. Consiste em induzir, por meio da fala, um estado de consciência modificado – também chamado de “dissociado” – durante o qual a atenção se concentra, tornando a pessoa mais receptiva às sugestões. O hipnoterapeuta utiliza este estado de consciência particular para guiá-lo e ajudá-lo a modificar percepções desagradáveis ou negativas, como dor ou ansiedade.

## O que é um estado de consciência dissociado?

Todos experimentamos este estado em situações do quotidiano. Por exemplo, quando estamos imersos num livro ou filme, a nossa atenção concentra-se na história, embora ainda estejamos conscientes do ambiente ao nosso redor (a sala de estar, o cinema, etc.), mas ele passa num segundo plano. Neste estado, as sugestões têm maior impacto.

Comparando com o cinema, ao assistir a um filme, sabemos que os personagens são atores e que as situações são fictícias, mas sentimos emoções reais, como alegria ou medo.

Este estado de consciência não se assemelha ao sono, é mais como um sonho acordado, durante o qual você permanece em contato com o terapeuta. Para aproveitar plenamente a hipnose, é necessário estar preparado para seguir as sugestões do terapeuta e, portanto, confiar nele.

### **Quais são as indicações da hipnose clínica?**

O objetivo da hipnose clínica é melhorar o seu bem-estar. Ela pode ser utilizada pontualmente durante um cuidado ou exame para ajudar em procedimentos pontuais durante uma punção lombar, ressonância magnética ou intervenção cirúrgica.

Além disso, a hipnose pode ajudar a longo prazo em situações de cuidado ou doenças que causam dor, ansiedade ou efeitos colaterais de tratamentos. Ela oferece ferramentas para ativar os seus recursos internos e ajudá-lo a lidar melhor com sensações e emoções negativas.

# **Como é uma sessão de hipnose?**

---

## **O que acontece na primeira consulta?**

Um hipnoterapeuta certificado estabelecerá uma relação de confiança necessária para os cuidados em geral e para a hipnose clínica. Responderá às suas perguntas e, juntos, definirão os objetivos terapêuticos, como por exemplo reduzir dores crónicas ou diminuir a ansiedade. Dependendo da situação, uma sessão de hipnose pode ser realizada já na primeira consulta.

## **Como ocorre uma sessão?**

Uma sessão de hipnose geralmente possui três fases: indução, trabalho nos objetivos definidos e retorno ao estado habitual de vigília.

## **O que é a fase de indução?**

Por meio de palavras e frases apropriadas, o hipnoterapeuta ajuda-o a chegar ao estado de consciência modificado necessário para trabalhar nos objetivos.

## **Como é a fase de trabalho?**

Durante esta fase, o terapeuta estimula a sua imaginação e convida-o a “agir como se” estivesse em outro lugar, envolvido numa atividade ou num lugar à sua escolha, que seja confortável, agradável e seguro.

Também pode ajudá-lo a modificar percepções desagradáveis relacionadas com o cuidado ou a mudar a visão de uma situação, mobilizando competências que reforcem os seus recursos para lidar com dificuldades.

## **Como ocorre o retorno ao estado habitual de vigília?**

Esta última fase da sessão tem como objetivo trazê-lo de volta ao “aqui e agora”, mantendo as sensações e os benefícios adquiridos durante a fase de trabalho.

## **Quanto tempo dura uma sessão de hipnose?**

Uma sessão dura de 20 a 60 minutos.

## **Quantas sessões são necessárias?**

Uma única sessão pode ser suficiente para intervenções pontuais (exames, cuidados). Para objetivos a longo prazo (como dores crónicas ou ansiedade), podem ser necessárias várias sessões.

## **Quem pode praticar hipnose?**

Nos HUG, a hipnose é praticada por profissionais de saúde certificados, especialmente formados para as indicações mais frequentes da hipnose em ambiente hospitalar.

## **Quando recorrer a um hipnoterapeuta?**

Pode solicitar um hipnoterapeuta durante a sua hospitalização ou durante uma consulta ambulatória.

## **Durante uma hospitalização**

Dirija-se à equipa de cuidados da sua unidade, que poderá encaminhá-lo para os profissionais certificados em hipnose clínica do serviço.

## **Numa consulta ambulatorial**

Solicite à equipa de cuidados da sua consulta que transmita a sua solicitação a um profissional do serviço ou à consulta de hipnose clínica ambulatorial, seja para adultos ou pediátrica, nos HUG.

# Perguntas frequentes

---

## Para quem é destinada a hipnose clínica nos HUG?

Para todas as pessoas atendidas nos HUG, a partir de 4 anos de idade. Não é necessária nenhuma habilidade específica, apenas a sua motivação.

## Posso ser manipulado por um hipnoterapeuta?

Não. Não é possível forçar uma pessoa sob hipnose a fazer algo contra a sua vontade. Uma parte de si mesmo permanece no controlo durante toda a sessão. Você é livre para escolher entre as sugestões aquelas que considerar benéficas. Ao contrário de certas crenças, não irá dormir durante a hipnose e pode sair dela a qualquer momento.

## A hipnose clínica substitui outros tratamentos?

Não. Não substitui tratamentos medicamentosos ou cirúrgicos e não cura órgãos doentes. A hipnose atua em associação com os tratamentos médicos.

## Esta abordagem é reconhecida científicamente?

Sim. Estudos de neuroimagem mostraram que, durante sessões de hipnose para reduzir dores, as áreas cerebrais associadas à dor têm a sua atividade modificada. Outros estudos confirmaram o aumento do bem-estar quando a hipnose é utilizada no contexto de doenças ou cuidados.

## **É preciso ser médico para praticar hipnose?**

Não. A hipnose clínica nos HUG é realizada por diversos profissionais de saúde (médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, parteiras, etc.) que possuem certificado de praticante em hipnose clínica dos HUG.

## **É coberta pelos seguros?**

Sim. Durante uma hospitalização, a hipnose clínica está incluída no pacote hospitalar. As sessões ambulatoriais são reembolsadas pelas prestações básicas do seguro de saúde (LAMal), com dedução da franquia e de uma participação de 10% dos custos.



### **INFO**

Pode identificar um ou uma profissional certificado(a) em hipnose clínica pela etiqueta ao lado, colada no seu crachá pessoal de identificação dos HUG.

**PRATICIEN  
HYPNOSE**

# Informações

---

As solicitações de consultas podem ser enviadas ao secretariado do Programa de Hipnose dos HUG, das 13h30 às 16h30:

► Por e-mail:

hypnose.consultation@hug.ch (adultos)

hypnose.consultation-ped@hug.ch (crianças até 16 anos)

## Mais informações

➤ [www.hug.ch/programme-hypnose-hug](http://www.hug.ch/programme-hypnose-hug)