

Curso de Hipnoterapia (Níveis 1, 2 e 3) - Lisboa - Porto - Algarve (Tavira)

5ª Edição

* inscrições e ações em curso, contacte mrs@mariouisantos.net ou através do tmlv.: 964 596 010

Lisboa (fins-de-semana) - Curso de Março/Julho 2009

- **Lisboa - Nível 2** (em curso) - ref.curso LXF1N2
- 3 fins de semana - 10h-17h
- Abril/Maio 2009 - 25 e 26 de Abril / 9 e 10 de Maio / 30 e 31 de Maio

- **Lisboa - Nível 3** - ref.curso LXF1N3
- 3 fins de semana - 10h-17h
- Junho/Julho 2009 - 6 e 7 de Junho / 20 e 21 de Junho / 4 e 5 de Julho

Lisboa (fins-de-semana) - Curso de Setembro/Dezembro 2009

- **Lisboa - Nível 1** - ref.curso LXF2N1 * ([pré-inscrição!](#))
- 3 fins de semana - 10h-17h
- Setembro/Outubro 2009 - 12 e 13 de Setembro / 19 e 20 de Setembro / 26 e 27 de Setembro

- **Lisboa - Nível 2** - ref.curso LXF2N2
- 3 fins de semana - 10h-17h
- Outubro/Novembro 2009 - 17 e 18 de Outubro / 31 de Outubro e 1 de Novembro / 14 e 15 de Novembro

- **Lisboa - Nível 3** - ref.curso LXF2N3
- 3 fins de semana - 10h-17h
- Novembro/Dezembro 2009 - 28 e 29 de Novembro / 12 e 13 de Dezembro / 19 e 20 de Dezembro

Lisboa (pós-laboral) - Curso de Maio/Setembro 2009

- **Lisboa - Nível 1** - ref.curso LXPL1N1
- 2ªs e 4ªs feiras - 18h30-23h30
- Maio/Junho 2009 - 25 e 27 de Maio / 1, 3, 8, 15 e 17 de Junho * ([pré-inscrição!](#))

- **Lisboa - Nível 2** - ref.curso LXPL1N2
- 2ªs e 4ªs feiras - 18h30-23h30
- Junho/Julho 2009 - 22, 24 e 29 de Junho / 1, 6, 8, e 13 de Julho

- **Lisboa - Nível 3** - ref.curso LXPL1N3
- 2ªs e 4ªs feiras - 18h30-23h30
- Setembro 2009 - 2, 7, 9, 14, 16, 21 e 23 de Setembro

Lisboa (pós-laboral) - Curso de Outubro/Dezembro 2009

- **Lisboa - Nível 1** - ref.curso LXPL2N1
- 2ªs e 4ªs feiras - 18h30-23h30
- Outubro 2009 - 5, 7, 12, 14, 19, 21 e 26 de Outubro * ([pré-inscrição!](#))

- **Lisboa - Nível 2** - ref.curso LXPL2N2
- 2ªs e 4ªs feiras - 18h30-23h30
- Outubro/Novembro 2009 - 28 de Outubro / 2, 4, 9, 11, 16 e 18 de Novembro

- **Lisboa - Nível 3** - ref.curso LXPL2N3
- 2ªs e 4ªs feiras - 18h30-23h30
- Novembro/Dezembro 2009 - 23, 25 e 30 de Novembro / 2, 7, 9 e 14 de Dezembro

Porto (pós-laboral) - Curso de Maio/Dezembro 2009

- **Porto - Nível 1** - ref.curso PTPL1N1
- 6ªs feiras - 18h30-23h30

- Maio/Julho 2009 - 22 e 29 de Maio / 5 e 19 de Junho / 3, 17 e 24 de Julho * ([pré-inscrição!](#))

- **Porto - Nível 2** - ref.curso PTPL1N2
- 6^{as} feiras - 18h30-23h30
- Setembro/Outubro 2009 - 4, 18 e 25 de Setembro / 2, 16, 23 e 30 de Outubro

- **Porto - Nível 3** - ref.curso PTPL1N3
- 6^{as} feiras - 18h30-23h30
- Novembro/Dezembro 2009 - 13, 20 e 27 de Novembro / 3, 4, 11 e 18 de Dezembro

Algarve (Tavira - Monte Mariposa) - fins de semana/6^a - Curso de Abril/Julho 2009

- **Algarve - Nível 2** - ref.curso ALF1N2
- 2 fins-de-semana - 9h-18h e uma 6^a feira - 14h-18h
- Maio/Junho 2009 - 16 e 17 de Maio / 12, 13 e 14 de Junho

- **Algarve - Nível 3** - ref.curso ALF1N3
- 2 fins-de-semana - 9h-18h e uma 6^a feira - 14h-18h
- Julho 2009 - 10, 11 e 12 de Julho / 25 e 26 de Julho

Algarve (Tavira - Monte Mariposa) - fins de semana/6^a - Curso de Setembro/Novembro 2009

- **Algarve - Nível 1** - ref.curso ALF2N1
- 2 fins-de-semana - 9h-18h e uma 6^a feira - 14h-18h
- Setembro/Outubro 2009 - 4, 5 e 6 de Setembro / 3 e 4 de Outubro * ([pré-inscrição!](#))

- **Algarve - Nível 2** - ref.curso ALF2N2
- 2 fins-de-semana - 9h-18h e uma 6^a feira - 14h-18h
- Outubro 2009 - 9, 10 e 11 de Outubro / 24 e 25 de Outubro

- **Algarve - Nível 3** - ref.curso ALF2N3
- 2 fins-de-semana - 9h-18h e uma 6^a feira - 14h-18h
- Novembro 2009 - 6, 7 e 8 de Novembro / 21 e 22 de Novembro

a) Cada nível de formação (1, 2 e 3) corresponde a 36 horas de formação + 2 horas de supervisão individual (practice coaching)

b) Apenas com a conclusão do nível 3 (total de 108 horas) será emitida certificação como hipnoterapeuta (HypnosPortugal/GPHM)

c) Locais de formação (clique em "[Onde](#) ")

Hipnose Clínica e Hipnoterapia

A hipnose é um estado psicofisiológico induzido ou auto-induzido, caracterizado por uma atenção concentrada e sugestibilidade aumentada, características que se julga estarem associadas a um estado alterado de consciência.

À utilização deste estado para a apresentação de sugestões directas, visualizações, aprendizagens, recondicionamentos ou outras técnicas que contribuam para o bem-estar emocional e físico, começaram a ser associadas as expressões "hipnose clínica" e "hipnoterapia".

Em muitos casos semelhante a técnicas de meditação, visualização ou imagética, a hipnoterapia é ainda caracterizada por uma interactividade com o sistema de crenças e convicções do indivíduo e por um conjunto de técnicas e dinâmicas adaptáveis à sintomatologia e objectivos dos pacientes.

Ensinada com uma especial atenção às componentes práticas e comunicacionais, a capacidade de induzir o estado de hipnose é relativamente simples. No entanto, a preparação de um hipnoterapeuta de qualidade requer a consideração de variáveis como:

- a identificação segura de situações passíveis de serem abordadas com a hipnoterapia;
- reconhecimento e confirmação das limitações da técnica e do terapeuta;
- sensibilização à responsabilidade emocional e capacidade de auto-ajuda do indivíduo;
- ensino de uma estratégia equilibrada, eficaz e adaptada ao paciente e ao sintoma;
- princípios e referenciais psicoterapêuticos convencionais e a sua relação ou adaptação à hipnoterapia.

Num ambiente e abordagem controlados e seguros, este recurso terapêutico poderá ser utilizado por técnicos com preparação específica que, conscientes das possibilidades e limitações da abordagem e do operador (terapeuta), poderão agir como facilitadores de processos profundos de mudança ou de controlo de problemas específicos.

Indicações e aplicações

"A hipnose e a hipnoterapia estão a ser utilizadas de modo crescente para tratar a dor e as perturbações físicas que têm uma componente psicológica. Estas técnicas podem promover a relaxação, fazendo, conseqüentemente, com que a ansiedade e a tensão se reduzam. Por exemplo, a hipnose e a hipnoterapia pode ajudar

as pessoas com cancro que, além da dor, têm ansiedade ou depressão."

in Manual Merck de Saúde para a Família

([ver artigo](#))

A Hipnose Clínica pode ser utilizada

para melhorar, ultrapassar ou controlar certos problemas ou situações, tais como:

.Relaxamento - situações de stress, ansiedade....

.Ansiedade de performance - desportiva, profissional...

.Ataques de pânico

"Ensaaios de controlo aleatórios apresentaram provas convincentes de que terapias como a hipnose e outras técnicas

de relaxamento podem aliviar a ansiedade, perturbações de pânico e insónias."

Organização Mundial de Saúde - 16th May 2002

([informação completa - inglês](#))

.Assertividade - treino para a assertividade

"A hipnoterapia pode ser uma forma eficaz de intervenção, especialmente em combinação com outras técnicas de treino para a assertividade"

Susan D. Devoge, Ph.D.

Paper presented at the Annual Meeting of the

American Psychological Association

(San Francisco, California, August 1977)

([link](#))

.Medos e fobias - de animais, de voar, ...

"Spiegel, Frischholz, Maruffi e Spiegel (1981) realizaram um estudo com 178 pacientes com fobia de voar que foram tratados mediante uma única sessão de treinamento hipnótico (...) após o seguimento de seis, dez e 18 meses, 52% da amostra manifestava algum grau de controle sobre o medo.

Um estudo controlado, porém de caso único é apresentado por Mellinger (1992). Este autor comprova a eficácia da hipnose (utilizando-a como complemento a outras técnicas) no tratamento dos problemas agorafóbicos de uma pessoa

que também apresenta medo de voar.

Mellinger refere que a hipnose pode ser muito útil naqueles casos em que ansiedade antecipatória tira êxito a outras técnicas."

Eduardo Augusto Remor

(Psicólogo, Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental

dos transtornos de ansiedade e depressão pelo

Centro Clínico Bertrand Russel (Madrid),

Doutorando no Departamento de Psicologia Biológica e da Saúde da Faculdade de Psicologia da Universidad

Autónoma de Madrid, e pesquisador colaborador no Serviço de Hematologia e Hemoterapia do Hospital

Universitário La Paz, Madrid

([artigo completo](#))

 [Ver video](#)

["RTP2 - Sociedade Civil - Medos e Fobias](#)

[Reportagem com Mário Rui Santos"](#)

.Tabagismo - deixar de fumar, controlo do hábito...

"Fumadores que participaram numa sessão de hipnoterapia apresentam melhores resultados como não fumadores durante 6 meses, comparados com os que usaram apenas substitutos de nicotina"

Estudo apresentado na CHEST 2007

(73rd annual international scientific assembly of the American College of Chest Physicians ACCP)

([artigo completo da Medical News - 23/10/2007 - inglês](#))

.Síndrome do Cólon Irritável

"A hipnose pode ajudar os doentes com casos graves de Síndrome do Cólon Irritável (SCI), afirmam cientistas britânicos.

Os investigadores da universidade King's College London acreditam que a terapia pode ser útil na conexão entre o cérebro e o intestino por meio de técnicas de relaxamento."

([artigo completo em Farmacia.com.pt - 2/11/2007 - em português](#))

.Síndrome de Tourette

"Uma vez que os sintomas de ST são sensíveis a intervenções de auto-regulação do indivíduo, tais como a hipnose, propomos que o treino da atenção possa ser usado tanto para controlar como para melhor compreender a doença."

Raz A, Keller S, Norman K, Senechal D.
Vancouver Coastal Health Research Institute
([link](#))

.Gravidez e Parto

"Na gravidez: É uma técnica muito útil para «trabalhar» medos, ansiedades e angústias comuns nesta fase da vida. A grávida é ajudada a entrar num estado de profunda descontração e incentivada a lidar com o que mais a atemoriza.

No parto: Ajuda a controlar a dor, relaxando os músculos e evitando a tensão que provoca as sensações dolorosas.

Tudo se passa a nível mental.

O corpo está relaxado e o cérebro está absolutamente concentrado para que não existam medos ou tensões.

No Reino Unido, a hipnose é uma técnica aconselhada por muitas parteiras, a par de outras como a aromaterapia,

a massagem e a acupunctura. Os seus benefícios começam a ser comprovados cientificamente: uma revisão de estudos

sobre terapias alternativas no parto publicada no Cochrane Review, em Junho de 2006, reconheceu os benefícios da hipnose no alívio das dores."

in Revista Pais e Filhos - Agosto 2007

([ver artigo completo](#))

.Controlo da dor

"Nos estudos efectuados o Tai chi, yoga, hipnose e relaxamento progressivo foram significativamente associados à redução da dor (dor não maligna)."

in Pain Medicine May/June 2007

sobre o estudo efectuado por

Natalia E. Morone, MD, MSc, **Department of Medicine, Division of General Internal Medicine and Carol M.

Greco, PhD Department of Psychiatry, University of Pittsburgh, Pittsburgh, Pennsylvania, USA

([link - inglês](#))

"...medidas não farmacológicas como o relaxamento progressivo ou a hipnose podem ser aplicadas a condições não malignas que provoquem dor."

American Academy of Pain Medicine - June 20, 1998.

([ler mais - inglês](#))

.Problemas dermatológicos - eczema, psoríase, dermatite atópica...

.Hipertensão

.Alívio dos sintomas de asma

*Perspectiva da Mayo Clinic sobre a hipnose

([artigo em inglês](#))

.Fortalecimento do ego - perda, luto, separação, motivação....

.Sonhos recorrentes, pesadelos, programação de sonhos, sonhos lúcidos...

.Distúrbios de sono - insónias (primárias, secundárias...), enurese nocturna (perda de urina)

.Controlo de peso - perda de peso, obesidade, bulimia, anorexia...

.Disfunções psico-sexuais - impotência, ejaculação precoce, frigidez...

.Gaguejar - ensino e prática de técnicas de relaxamento e controlo específicas

.Abuso de substâncias - álcool, drogas

.Roncopatia - risonar...

.Bruxismo - cerrar, ranger os dentes....

.Roer as unhas

.Hiper-hidrose - sudorese exagerada generalizada ou localizada

.Visualização criativa - sistema imunitário, metabolismo, funcionamento cardíaco...

.Deficit de atenção/Hiperactividade

.Gestão da raiva

.Outras patologias, sintomas ou situações

relacionadas com o sistema nervoso ou estado psicológico

*[A Organização Mundial de Saúde e a Hipnose](#)

(artigos, estudos e comentários sobre

a aplicação da hipnose em contexto clínico -

informação em inglês)

Nota importante:

A hipnose clínica/hipnoterapia não é uma técnica mágica ou esotérica que resolve estas questões de uma forma isolada.

A hipnose clínica/hipnoterapia fornece ao paciente um conjunto de técnicas que contribuem para que este mobilize todos os seus recursos interiores, em favor da alteração de um sintoma ou controlo de uma

determinada situação.

Antes de recorrer à hipnose clínica/hipnoterapia deverá consultar o seu médico de forma a obter um diagnóstico ou despiste de causas fisiológicas do seu sintoma.

Objectivos

Capacitar terapeutas ou facilitadores com ferramentas hipnocomportamentais e hipnoanalíticas num contexto de trabalho formativo e/ou terapêutico.

Este 1º nível visa a preparação para a frequência (facultativa) dos 3 níveis de formação (calendarização a ser divulgada posteriormente).

Capacitar os formandos com competências e técnicas inerentes à aplicação dos conhecimentos teórico-práticos no âmbito da hipnoterapia. Num contexto de ajuda, de aconselhamento, de alívio do sofrimento e do desconforto, bem como do reequilíbrio emocional do paciente.

Destinatários

Terapeutas e consultores ou outros técnicos ou facilitadores com formações afins na área motivacional, de aconselhamento ou de consultadoria pessoal.

Condições de admissão ao nível 2:

- Conclusão do Nível 1 do presente curso
- ou
- Conclusão do nível certificado London College of Clinical Hypnosis
- ou
- (outras situações a analisar)

Condições de admissão ao nível 3:

- Conclusão do Nível 2 do presente curso
-

Certificação/saída profissional

Certificado de participação (por nível) e certificado de formação profissional em Hipnoterapia (com a conclusão dos 3 níveis) para actuar em espaços de saúde e bem-estar ou com entidades interessadas no profissional da área, emitido pelo Hypnos-Portugal.

A hipnoterapia é uma prática ainda não regulamentada pelo que é imprescindível a auto-regulação e a criação de entidades associativas nesta área que cumpram esse objectivo. Nesse contexto, todos os formandos que terminarem os três níveis de formação têm a possibilidade de se registar no Grupo Português de Hipnose e Motivação (www.gphm.com.sapo.pt), na qualidade de associados.

Metodologia de formação

- Recurso ao método expositivo para a apresentação de matérias teóricas.
 - Recurso ao método demonstrativo como forma de transmitir ao formando, com precisão, as técnicas a utilizar
 - Metodologias activas centradas no formando: estudos de caso e construção de situações simuladas; trabalhos individuais e/ou em grupo, de forma a cruzar experiências e aplicar aos diferentes contextos profissionais dos formandos
 - Supervisões individuais (2 sessões de uma hora cada).
 - Fornecimento de CD audio de estudo/prática com principais técnicas abordadas.
-

Avaliação

Recurso ao método interrogativo como forma de verificar conhecimentos e competências adquiridas (avaliação diagnóstica) e para verificação da aquisição de competências durante a formação (avaliação formativa).

Avaliação sumativa: atitudes comportamentais e profissionais.
Desempenho global.

Conteúdos programáticos (Nível I)

1 - Conceitos, definições, fenómenos e teorias.
Terminologias, fenómenos e teses explicativas

2 - História da hipnose.
Dos egípcios aos dias de hoje

3 - Outras "hipnoses"
- Sofrologia
- Visualização criativa
- Imagética
- Meditação...
Análise comparativa

4 - Métodos e estilos
- Hipnose clássica
- Hipnose moderna
- A adaptabilidade, flexibilidade e construção de um registo próprio

5 - Descodificação e rapport
- Tipos de sujeitos
- Relação operador - sujeito
- Tipos de operadores

6 - Preparação para a hipnose
- Resistências e questões

7 - Como ensinar auto-hipnose
- Ferramenta de equilíbrio

8 - Envolvimento do sujeito
- Compromissos de mudança

9 - Técnicas base de indução e aprofundamento
- Scripts, demonstrações, técnicas e práticas

Nível II (Outubro/Novembro)

(datas a anunciar)

Conteúdos programáticos:

1 - Neurologia e Fisiologia da Hipnose

2 - Introdução à Psicopatologia

3- Correntes Filosóficas e Filoterapêuticas

4- Outras abordagens espirituais e terapêuticas

- Yogaterapia
- Reiki
- Cura Prânica
- Johrei

5- Modelos psicoterapêuticos

6- Hipnoterapia
- Hipno-Psicoterapia
- Hipno-Filoterapia

7- Utilização de Metáforas (I)

8- Criação de scripts

9- Técnicas base de indução e aprofundamento (II)
- Scripts, demonstrações, técnicas e práticas

10- Protocolos terapêuticos I
- Deixar de Fumar
- Ataques de Pânico

Nível III (Novembro/Dezembro)

(datas a anunciar)

Conteúdos programáticos:

1-Técnicas dissociativas
- Terapia das partes
- Dissociação por fases

2-Arquétipos
- Criança interior
- Sábio interior

3-Utilização de Metáforas (II)
- Luz que cura (script interactivo)
- Lugar seguro

4-Técnicas hipnocomportamentais
- Hipnodessensibilização

5-Técnicas hipnoanalíticas
- Regressão

6- Técnicas base de indução e aprofundamento (II)
- Scripts, demonstrações, técnicas e práticas

7- Protocolos terapêuticos II
- Fobias
- Comportamentos compulsivos
- Controlo de Peso

Onde

Lisboa (cursos de fim-de-semana)
Associação Abraço (auditório)
Largo José Luís Champalimaud, n.º 4 A
1600-110 Lisboa

Lisboa (cursos pós-laborais)
Join & Improve
Av. Fontes Pereira de Melo, 35, 11ºC, 1050-118 Lisboa
(Picoas - Edifício Imavis)

Porto
Espaço Sanus per Mente
Rua Sá da Bandeira, 651 - 4ºDto. Sala 17
4000-437 Porto

Algarve
Monte Mariposa
Fonte do Bispo
8800 - 161 Tavira

Preço (por nível de formação)

Valor da inscrição em cada nível do curso 395,00 € (inclui IVA)
(Valor total do curso - 3 níveis - 395,00 € x 3 = 1.185,00€ - inclui IVA)

- a) Com a pré-inscrição em cada nível deverá proceder ao pagamento de 50,00 euros ([ver ficha de inscrição](#))
- b) Pagamento de restante valor da inscrição (345,00 euros) no início de cada nível
- c) Cancelamentos: só serão devolvidos os valores liquidados para cancelamentos até 15 dias antes do início de cada nível
- d) Este valor inclui todos os suportes documentais, CD audio, autoscopia, supervisões individuais e avaliações

Dados para transferência bancária via NIB
0033.0000.00015561084.43

ou por depósito directo na conta MillenniumBCP - conta nº 15561084
(em qualquer uma das modalidades de pagamento deverá incluir na descrição/referência as suas iniciais do nome e manter o documento comprovativo desse depósito ou dessa transferência)

Contactos e inscrições

Para informações ou inscrições, por favor, contacte-nos através de

Tmvl: 964 596 010 (coordenador)

email: mrs@marioruisantos.net

Faça [aqui o download da ficha de pré-inscrição](#) e envie-nos por email devidamente preenchida para mrs@marioruisantos.net (ou por correio normal, se preferir)

[inscrições a decorrer para os diferentes níveis e localidades](#)

Informação sobre o coordenador do curso

Mário Rui Santos

Diplomado pelo London College of Clinical Hypnosis (LCCH) na área de Hipnose Clínica, recebendo mais tarde formação e certificação profissional complementar como Practitioner Diplomed (profissional certificado), também pelo LCCH (id nr.8004). Em formação permanente, nesta área da hipnose clínica, conclui neste momento também no LCCH o seu quarto nível de formação em hipnoterapia cognitivo-comportamental (Cognitive Behavioural Hypnotherapy).Pertence, na qualidade de "Full Member" à British Society of Clinical Hypnosis.

Com formação específica em campos como o dos Cuidados Paliativos, Interpretação de Sonhos, Ataques de Pânico, Controlo de Peso, Controlo de Tabagismo, TLT (Time Line Therapy), EMDR (Eye Movement Dessensitization Reprocessing) , ETA (Empowerment through Archetypes) e Smoking Cessation, este profissional foi de 2003 a 2008 consultor e professor do LCCH em Portugal e Espanha, exercendo as funções de supervisor de formação.

Atualmente, a sua actividade profissional reparte-se ainda pela formação e consultoria na área da comunicação, marketing e motivação. Na área da hipnose clínica é também terapeuta e facilitador em Lisboa, Porto, Algarve e como colaborador regular de centros e instituições terapêuticas, tendo igualmente uma prática de colaboração voluntária com algumas instituições privadas de solidariedade social.

É ainda, desde Abril de 2008 membro fundador da Associação de Hipnose Clínica de Portugal e coordenador do Grupo Português de Hipnose e Motivação.

MarioRuiSantos  **net**

www.MarioRuiSantos.net

*hypnos.*portugal
Formação & Eventos

coordenação do curso: MarioRuiSantos.net – Travessa de São Pedro, 9 - 1º Esq. - 1200-432 Lisboa

contactos: mrs@marioruisantos.net / tml: 964 596 010