

Aula Secreta

COMO REALIZAR SESSÕES ONLINE DE HIPNOSE E REGRESSÃO



com Lucianne Araujo



COMO REALIZAR SESSÕES ONLINE DE HIPNOSE E REGRESSÃO

A HIPNOSE ATRAVÉS DOS TEMPOS

A história da hipnose remonta a milhares de anos, com práticas semelhantes sendo encontradas em várias culturas antigas. Práticas de transe e cura através de estados alterados de consciência já eram utilizadas em civilizações antigas, como os egípcios, gregos e romanos. Eles usavam rituais e sugestões em templos para promover a cura, como nos "templos do sono" de Asclépio na Grécia, onde doentes recebiam instruções enquanto dormiam.

Século XVIII – Franz Anton Mesmer

O marco moderno da hipnose começa com Franz Anton Mesmer, um médico austríaco que, em 1770, introduziu o conceito de "magnetismo animal". Mesmer acreditava que uma energia invisível fluía entre os seres vivos e que o desequilíbrio dessa energia causava doenças. Seus tratamentos envolviam passes magnéticos, colocando os pacientes em estados de transe.

Embora suas teorias fossem desacreditadas, Mesmer é considerado o precursor da hipnose moderna.

Século XIX – James Braid

Em 1840, o cirurgião escocês James Braid cunhou o termo "hipnose", inspirado pelo deus grego do sono, Hypnos. Braid descartou a ideia de magnetismo animal e sugeriu que a hipnose era um estado psicológico de concentração profunda. Ele foi pioneiro ao estudar a hipnose como um fenômeno científico e psicológico.





Século XIX – Hipnose no campo médico

James Esdaile, um cirurgião britânico na Índia, usou a hipnose para anestesia em mais de 300 cirurgias de grande porte antes da descoberta de anestésicos químicos.

Jean-Martin Charcot, um neurologista francês, utilizou a hipnose para estudar e tratar pacientes com histeria, influenciando o campo da psiquiatria.

Sigmund Freud, antes de desenvolver a psicanálise, também estudou e usou a hipnose, embora mais tarde tenha abandonado o método.

Século XX – Hipnose moderna

Milton Erickson, um dos maiores nomes da hipnose moderna, trouxe a hipnose ericksoniana, que se concentra no uso de linguagem indireta, metáforas e sugestões suaves para alcançar o estado hipnótico, promovendo mudanças de maneira mais natural e colaborativa.

Na década de 1950, a British Medical Association e a American Medical Association reconheceram a hipnose como uma técnica válida para tratamento clínico, especialmente para dor e traumas.

Hoje, a hipnose é amplamente usada na terapia clínica (hipnoterapia), regressão, gestão da dor, controle de ansiedade e outros distúrbios psicológicos. A neurociência também começou a estudar mais profundamente os efeitos da hipnose no cérebro, confirmando sua eficácia em várias áreas. Ou seja, hipnose evoluiu de uma prática mística para uma técnica científica amplamente aceita, especialmente em áreas de saúde mental, tratamento de traumas e comportamentos.





HIPNOSE NO ATENDIMENTO ONLINE

As primeiras experiências registradas de atendimentos online com hipnose surgiram por volta dos anos 2000, com a popularização da internet e o avanço das ferramentas de comunicação por vídeo. A partir desse período, terapeutas começaram a explorar a possibilidade de realizar sessões à distância, principalmente para atender pacientes em diferentes regiões ou países.

No entanto, o crescimento mais significativo desse tipo de atendimento ocorreu com o advento das tecnologias de videoconferência de alta qualidade e, mais recentemente, com a pandemia de COVID-19, quando o atendimento online se tornou uma necessidade.

OS PRIMEIROS PASSOS DO ATENDIMENTO ONLINE COM HIPNOSE

Com o surgimento de plataformas como Skype, alguns terapeutas pioneiros começaram a experimentar a hipnose clínica online. As primeiras sessões foram conduzidas com certo ceticismo, tanto dos terapeutas quanto dos pacientes, devido à falta de familiaridade com o formato e dúvidas sobre a eficácia da hipnose à distância.

As sessões eram realizadas com áudio e vídeo simples, e os terapeutas relataram que, surpreendentemente, muitos pacientes conseguiram atingir o estado hipnótico com sucesso, mesmo à distância.

Eficácia percebida e as primeiras validações

James Hazlerig e outros profissionais de hipnose começaram a relatar resultados positivos em fóruns e comunidades de hipnoterapia online. Eles perceberam que, desde que o ambiente do cliente fosse apropriado e a conexão com o terapeuta fosse forte, os estados de transe e as mudanças terapêuticas ocorriam de maneira eficaz.

Em 2007, algumas associações de hipnoterapia começaram a discutir formalmente a possibilidade de sessões online, observando que, apesar das limitações técnicas, as experiências relatadas pelos terapeutas mostravam que a hipnose online era viável e efetiva.

Com a pandemia e a imposição de medidas de isolamento social, o atendimento presencial se tornou impraticável, e muitos terapeutas tiveram que migrar rapidamente para o atendimento online. Plataformas como





Zoom, Google Meet e outras se tornaram populares, permitindo melhor qualidade de som e imagem.

Durante esse período, a hipnoterapia online se consolidou como uma modalidade amplamente usada. Muitos terapeutas reportaram que a eficácia das sessões online era comparável às presenciais, desde que os protocolos fossem seguidos adequadamente.

Adam Eason, um hipnoterapeuta e pesquisador britânico, foi um dos primeiros a registrar formalmente estudos de caso mostrando que a hipnoterapia online tinha eficácia similar ao atendimento presencial, especialmente para questões como ansiedade, fobias e controle da dor.

DESAFIOS E ADAPTAÇÕES INICIAIS

No início, muitos terapeutas tinham receio de não conseguir intervir adequadamente em momentos críticos da regressão ou hipnose profunda. Isso levou ao desenvolvimento de protocolos específicos para o atendimento online, incluindo instruções para que o cliente tivesse um “protetor” ou contato de emergência caso algo saísse do controle.

Outra adaptação foi garantir que o cliente estivesse em um ambiente tranquilo e seguro para evitar interrupções ou distrações, uma das maiores dificuldades nos primeiros anos de hipnose online.

À medida que o atendimento online se popularizava, estudos começaram a ser publicados. A Sociedade Americana de Hipnose Clínica e outras organizações profissionais passaram a reconhecer formalmente o atendimento online como um método válido e eficaz, incentivando o uso responsável e seguro.

Estudos científicos mostraram que, com as tecnologias adequadas, os processos de indução hipnótica e a profundidade do transe não eram prejudicados pelo formato online, desde que o terapeuta seguisse boas práticas, como manter uma boa conexão e preparar o cliente adequadamente.





QUAL A MELHOR INDUÇÃO PARA O ATENDIMENTO ONLINE.

Indução de Dave Elman

Etapa 1- catalepsia dos músculos pequenos.

Etapa 2- Fracionamento .

Etapa 3 – catalepsia dos músculos grandes.

Etapa 4 – amnésia sugerida por números ou letras.

É SEGURO FAZER REGRESSÃO NO ATENDIMENTO ONLINE?

- . Sempre estabeleça uma conexão de segurança e proteção psíquica e espiritual de acordo com sua crença e filosofia.
- . Jamais force seu cliente ou paciente a aceitar qualquer convicção religiosa
- . Use técnicas de ancoragem . Âncora do lugar seguro.

COMO LIDAR COM REAÇÕES INTENSAS OU INESPERADAS DURANTE A REGRESSÃO (por exemplo, revivências traumáticas) quando o cliente está fisicamente distante.

A regressão hipnótica é uma técnica terapêutica poderosa, capaz de acessar memórias profundas, muitas vezes ligadas a traumas emocionais ou experiências passadas. Embora seja uma ferramenta eficaz, há situações em que o cliente pode experimentar reações intensas ou inesperadas, como revivências traumáticas, choro descontrolado, sensações físicas desagradáveis ou reações emocionais fortes.

Essas reações podem ser desafiadoras de gerenciar quando o terapeuta está fisicamente distante, como em sessões online. Por isso, é crucial que o terapeuta tenha estratégias claras para lidar com essas situações de maneira segura e eficaz.

Entenda o histórico do cliente antes da sessão. Se houver indícios de traumas profundos ou questões de saúde mental complexas, discuta se a regressão é adequada ou se é necessário outro tipo de preparo antes.

Instruções pré-sessão: Antes da sessão, oriente o cliente a garantir que ele não será interrompido por outras pessoas ou distrações externas, além de deixar uma garrafa de água ou algo reconfortante por perto.





Contato de emergência: Se o cliente tiver um histórico de traumas graves, peça que tenha alguém de confiança por perto, em outro cômodo, caso seja necessário qualquer tipo de intervenção externa durante ou após a sessão.

Recursos de emergência online: Tenha um plano de emergência para entrar em contato com o cliente fora da plataforma usada (telefone ou mensagem) caso a conexão caia ou ele se desconecte de maneira inesperada durante a sessão.

Definição de uma "âncora" de segurança: Estabeleça uma técnica de ancoragem antes da regressão, como um "lugar seguro" que o cliente pode visitar mentalmente caso as emoções se tornem muito intensas. Essa âncora pode ser uma visualização de um local que traz tranquilidade, ou uma memória agradável.

Monitore a linguagem corporal: Mesmo online, observe atentamente as expressões faciais, respiração e gestos do cliente. Reações físicas, como tensão muscular, lágrimas ou movimentos agitados, podem indicar que o cliente está revivendo uma experiência traumática. No ambiente online, você pode perder alguns sinais sutis, por isso a observação contínua é fundamental.

Reoriente o cliente para o presente: Se o cliente estiver preso em uma revivência traumática, use comandos suaves para trazê-lo de volta ao presente e tira-lo da cena traumática (dissociação). Peça para ele se imaginar "assistindo" o evento traumático como um espectador, de forma dissociada, observando a memória de uma posição segura. Isso pode reduzir a intensidade emocional da revivência.





COMO LIDAR COM IMPREVISTOS DURANTE A SESSÃO.

Questões técnicas

Problemas com a conexão de internet: Medo de interrupções na sessão devido à conexão instável.

Dificuldade com o uso de ferramentas digitais: Alguns terapeutas podem ter pouca familiaridade com as plataformas de videoconferência, o que pode criar insegurança.

Qualidade do áudio e vídeo: Garantir que a comunicação seja clara o suficiente para permitir a indução adequada.

Ambiente do cliente

Ambiente inadequado para a hipnose: A dificuldade de garantir que o cliente esteja em um local seguro, confortável e sem distrações durante a sessão.

Interferências externas: Barulhos, interrupções por familiares ou outras distrações que podem ocorrer no ambiente do cliente e atrapalhar o processo.





QUESTÕES ÉTICAS E LEGAIS NO ATENDIMENTO ONLINE

De modo geral, **não há legislação global que proíba diretamente a prática da hipnose online**. Contudo, o terapeuta deve sempre se informar sobre as restrições específicas em sua localidade e nas regiões de seus clientes.

Nos últimos anos, o atendimento online em terapias, incluindo a hipnose clínica e a regressão, tornou-se uma prática comum e amplamente utilizada. A pandemia de COVID-19 impulsionou a transição para o ambiente virtual, mostrando a viabilidade e a eficácia do atendimento remoto. No entanto, essa mudança trouxe à tona diversas questões éticas e legais que devem ser cuidadosamente consideradas pelos hipnoterapeutas. Garantir a conformidade com regulamentos profissionais, tanto a nível local quanto internacional, é essencial para proteger tanto o cliente quanto o terapeuta.

Este tópico explora as principais preocupações éticas e legais relacionadas ao atendimento online com hipnose, o que a legislação e os códigos de ética recomendam e se há algo que impeça um hipnoterapeuta de realizar atendimentos online.

Conformidade com Regulamentos Legais em Diferentes Regiões

A prática de hipnoterapia e regressão pode ser regulamentada de maneira diferente dependendo do país ou até da região dentro de um país. É fundamental que o hipnoterapeuta compreenda as leis e regulamentos que regem a prática em sua localidade e, mais importante, na região onde o cliente reside. Ou seja, em alguns países, a prática de hipnose clínica exige uma licença específica que pode ser emitida por conselhos de psicologia, medicina, ou associações de hipnoterapia. A prática de hipnose online pode estar sujeita às mesmas exigências. Portanto, é vital que o terapeuta tenha uma licença ou certificação válida, reconhecida pela autoridade local, tanto em sua jurisdição quanto na do cliente. Isso evita problemas legais e assegura que a prática esteja alinhada com as exigências do local onde o cliente está situado.

Em certos países, apenas médicos, psicólogos ou profissionais da saúde mental podem legalmente praticar hipnoterapia. Caso um terapeuta não





seja um profissional da área médica, ele precisa verificar se está autorizado a atuar online com hipnose nesses locais.

O terapeuta deve entender que, ao atender clientes internacionalmente, ele pode estar sujeito a processos legais em diferentes jurisdições. Recomenda-se que os hipnoterapeutas obtenham seguros de responsabilidade profissional que cubram não apenas sua jurisdição de atuação, mas também as regiões de seus clientes.

CONFIDENCIALIDADE E SEGURANÇA DOS DADOS

Uma das principais questões éticas do atendimento online é a proteção da privacidade e confidencialidade do cliente. Como as sessões são realizadas via plataformas digitais, o terapeuta deve garantir que as informações trocadas sejam mantidas seguras, evitando vazamentos de dados e acessos não autorizados.

Plataformas seguras: É crucial usar plataformas de comunicação que garantam criptografia de ponta a ponta e sejam apropriadas para atendimentos terapêuticos, como Zoom (versão para saúde), Doxy.me, ou outras ferramentas certificadas em conformidade com normas de privacidade, como a **HIPAA** (Lei de Portabilidade e Responsabilidade do Seguro de Saúde, nos EUA) e **GDPR** (Regulamento Geral de Proteção de Dados, na Europa).

Gravação de sessões: Caso o terapeuta opte por gravar as sessões (com o consentimento do cliente), é necessário armazenar esses dados em sistemas seguros, de acordo com a legislação vigente. O cliente também deve ser informado sobre o propósito da gravação, o armazenamento e por quanto tempo o arquivo será mantido.

Limitações do Atendimento Online

Outro aspecto ético relevante é a conscientização das limitações da hipnose online em comparação ao atendimento presencial:

Acompanhamento físico limitado: O terapeuta não pode intervir fisicamente no caso de reações intensas ou inesperadas, como crises emocionais ou revivências traumáticas. Por isso, é ético esclarecer ao cliente os possíveis riscos de realizar esse tipo de terapia à distância.





ACESSE NOSSOS TREINAMENTOS COMPLETOS



SIGA NOS



Instagram: @oluciannoaraujo

