

CIÊNCIA COM EVIDÊNCIA

PARECER OPP

Hipnose

Parecer OPP – Hipnose, publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em Maio de 2023, e na qual se baseia foi obtida a partir de fontes que os autores consideram fiáveis. Esta publicação ou partes dela podem ser reproduzidas, copiadas ou transmitidas com fins não comerciais, desde que o trabalho seja adequadamente citado, conforme indicado abaixo.

Sugestão de citação: Ordem dos Psicólogos Portugueses (2023). Parecer OPP – Hipnose. Lisboa.

Para mais esclarecimentos contacte Ciência e Prática Psicológicas:
andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt

Ordem dos Psicólogos Portugueses Av. Fontes Pereira de Melo 19 D 1050-116 Lisboa T: +351 213 400 250
www.ordemdospsicologos.pt

Parecer OPP

Hipnose

Cabe à Ordem dos Psicólogos Portugueses, de acordo com o art.º 3º, alíneas a), b) e c) da Lei nº 57/2008, de 4 de Setembro, a defesa dos interesses gerais dos utentes, a representação e a defesa dos interesses gerais da profissão de Psicologia e a regulação do acesso e do exercício da mesma.

Tendo em consideração que existem profissionais que se intitulam Hipnoterapeutas ou Especialistas em Hipnose, mas não são Psicólogos/as, julgamos pertinente esclarecer alguns aspectos.

Faz parte do entendimento geral sobre a Ciência Psicológica, advogado pelas principais entidades relacionadas com o seu estudo e organização, que a **Psicologia** corresponde ao estudo da mente e do comportamento humanos e que os **pensamentos**, as **emoções** e os **comportamentos** constituem os **domínios de actuação dos Psicólogos e Psicólogas**. A extensa formação de base em Psicologia permite aos Psicólogos e Psicólogas compreender os processos de desenvolvimento emocional, social e cognitivo, assim como o funcionamento da personalidade e das relações interpessoais.

É ainda do entendimento comum que, com base nesse conhecimento científico, e através da intervenção psicológica e da **Psicoterapia** (ou **Terapia**), os Psicólogos e Psicólogas utilizam **diferentes abordagens** que estão associadas às principais **perspectivas teóricas da ciência psicológica** e aplicam **procedimentos e técnicas** baseadas na investigação e evidência científicas. Os objectivos centram-se na exploração da natureza dos problemas psicológicos, na promoção da autonomia, da autodeterminação individual e no desenvolvimento de novas competências, comportamentos, emoções e pensamentos mais saudáveis e adaptativos.

A **Hipnose** é uma das **técnicas e ferramentas de intervenção** das quais a **Psicologia** se pode socorrer, enquanto método que permite, por exemplo, regular emoções difíceis, explorar conflitos internos e inconscientes do/a cliente e promover a mudança comportamental. A hipnose corresponde a um procedimento durante o qual o/a Psicólogo/a sugere que a pessoa experimente mudanças de sensações, percepções, pensamentos e comportamentos através de um processo de indução, geralmente orientado verbalmente. A pessoa permanece num estado alterado de consciência, mas acordado e com controlo de si própria, no qual lhe é possível focar a sua atenção em experiências internas (e.g. pensamentos; emoções; memórias) relevantes para as suas dificuldades e objectivos e cujos conteúdos imagéticos que surgem neste estado podem facilitar o alívio de sintomas, motivar para a mudança de comportamentos e/ou podem ser utilizados posteriormente em psicoterapia (Williamson, 2019)

A investigação científica parece indicar que, em pessoas com sintomas depressivos, a hipnose clínica promove a redução sintomática, no entanto, a compreensão dos mecanismos psicológicos associados a esta redução permanece incompleta (Milling et al., 2019). Na redução de sintomas de ansiedade, existem evidências de efectividade e, inclusive, os melhores resultados terapêuticos parecem ser aqueles que combinam hipnose com intervenções

cognitivo-comportamentais (Valentine et al., 2019). Na redução da dor e ansiedade em pessoas com doença oncológica, a hipnose parece proporcionar algum alívio sintomático, no entanto, a homogeneidades das amostras e o risco de enviesamento dos estudos incluídos na meta-análise (Sine, Achbani & Filali, 2022) não permitem concluir evidências robustas de eficácia. Mais estudos randomizados e controlados são necessários para melhor sustentar a intervenção psicológica com hipnose.

As diferenças individuais na resposta à hipnose, nomeadamente em medidas de sugestionabilidade, parecem introduzir variações na responsividade à intervenção e, consequentemente, diferenças na sua eficácia (Milling et al., 2019). Deste modo, a avaliação psicológica prévia ao tratamento permite melhor informar sobre a adequação da intervenção com hipnose.

Resta claro, que a Hipnose faz parte do **perfil de competências profissionais dos Psicólogos e Psicólogas** e dos actos que estas/as podem realizar. Para além disso, apenas deve ser realizada por profissionais com **formação específica** para tal.

Desta forma, fica clara a importância e a **necessidade de uma formação de base específica em Psicologia para compreender, avaliar e intervir no comportamento humano através da Hipnose**. Para além de uma formação sólida, a actividade profissional dos Psicólogos e Psicólogas é baseada na experiência prática e supervisionada e suportada por investigação científica válida. Inclusivamente, recentemente, foram estabelecidas linhas orientadoras que permitem avaliar de forma rigorosa e uniformizada a eficácia das intervenções clínicas com hipnose (Kekecs, et al., 2022).

Os Psicólogos e Psicólogas são ainda obrigados a cumprir um **Código Deontológico** que promove um conjunto de **princípios éticos** fundamentais para qualquer forma de intervenção psicológica, assegurando a prestação de serviços de qualidade.

Conforme o exposto, **importa sublinhar que a Hipnose é do domínio da Psicologia e da sua prática profissional e deve ser realizada por Profissionais de Saúde qualificados**. Sendo que, de acordo com o art.º 50.º do Estatuto da Ordem, aprovado pela Lei supracitada, o exercício da profissão de Psicólogo obriga à inscrição na Ordem dos Psicólogos Portugueses.

Por último, alerta-se que a prática da Psicologia e a prestação de serviços psicológicos, onde se inclui a Hipnose, por **Profissionais de Saúde não qualificados** coloca uma **ameaça à saúde pública**, assim como à segurança e ao bem-estar da população, pelo que deverá ser ponderado com extrema cautela.

Referências Bibliográficas

Kekecs, K., Moss, D., Elkins, G., De Benedittis, G., Palsson, O., Shenefelt, P., Terhune, D., Varga, K., & Whorwell, P. (2022). Guidelines for the assessment of efficacy of clinical hypnosis applications. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 70(2), 104–122. doi: 10.1080/00207144.2022.2049446.

Milling, L. S., Valentine, K., McCarley, H., & LoStimolo, L. (2019). a meta-analysis of hypnotic interventions for depression symptoms: high hopes for hypnosis?. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 61(3), 227-243, doi: [10.1080/00029157.2018.1489777](https://doi.org/10.1080/00029157.2018.1489777).

Sine, H., Achbani, A., & Filali, K. (2022). The effect of hypnosis on the intensity of pain and anxiety in cancer patients: a systematic review of controlled experimental trials. *Cancer Investigation*, 40(3), 235-253. doi: [10.1080/07357907.2021.1998520](https://doi.org/10.1080/07357907.2021.1998520).

Valentine, K., Milling, L. S., Clark, L., & Moriarty, C. (2019). the efficacy of hypnosis as a treatment for anxiety: a meta-analysis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 67(3), 336-363. doi: 10.1080/00207144.2019.1613863

Williamson, A. (2019). What is hypnosis and how might it work?. *Palliative Care: Research and Treatment*, 1, 1-4. doi: 10.1177/1178224219826581.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

www.ordemdospsicologos.pt
www.recursos.ordemdospsicologos.pt/repositorio
www.eusinto.me