

microbook

O Sistema Imunológico Mental

Série Terapia

Thiago Porto



O Sistema Imunológico Mental

Da Série Terapia

Por Thiago Porto

Isenção de Responsabilidade

Todas as informações presentes neste livro são resultado de minhas experiências práticas e aplicadas com hipnose em diferentes contextos, como Hipnoterapeuta, Professor de Hipnose, Auto-Hipnose e Palestrante em shows de Hipnose para Entretenimento, e ainda de minhas pesquisas ao longo dos últimos quase 17 anos. A maneira como apresento todo este material é fruto do meu ponto de vista sobre o tema, da minha metodologia e seleção de conteúdo, portanto, não me responsabilizo por qualquer erro ou omissão com base em outras fontes de referência.

Qualquer responsabilidade sobre produtos, marcas ou serviço que sejam mencionados, são de propriedade de seus respectivos proprietários legais.

Direitos Autorais

Este material é protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos são reservados. Você não tem permissão para vender, copiar ou reproduzir qualquer parte deste em quaisquer veículos de mídias, tais como sites, blogs, jornais e demais. Qualquer tipo de violação estará sujeito a ações legais.

[O Melhor Método de Hipnose e Hipnoterapia – clique aqui e conheça.](#)

Que tal me conhecer melhor?

Compartilho abaixo meus principais meios de contato e convido você a visitá-los, assim conseguirei compartilhar mais conteúdo com você, em diferentes formatos (imagens, vídeos, textos...) e contribuir com seu desenvolvimento.

Meu Treinamento De Hipnose Clínica:

- ✓ [Dominando a Hipnoterapia](#)

Meu Site:

- ✓ [ThiagoPorto.com.br](#)

Meu Blog sobre Hipnose:

- ✓ [Hipnose.blog.br](#)

Meu Canal de Vídeos:

- ✓ [Youtube/ThiagoPortoHipnose](#)

Meu Instagram:

- ✓ [Instagram/ThiagoPortoHipnose](#)

Minha Página no Face:

- ✓ [Facebook/ThiagoPortoHipnose](#)

Meu Grupo de Mentoria em Hipnose no Telegram:

- ✓ [Telegram/MentoriaHipnose](#)

Meu PodCast

- ✓ [Spotify](#)

O Melhor Método de Hipnose e Hipnoterapia – clique aqui e conheça.

O Guia Definitivo para Hipnoterapeutas

Preparado por quem domina o assunto e vive o atendimento com Hipnoterapia em seu dia a dia. Tudo que você precisa.



Tudo sobre Hipnose
Todas as técnicas que você precisa para hipnotizar qualquer pessoa.

Sintomas
como tratar sintomas comportamentais e fisiológicos.

Origens
como encontrar e reprogramar a causa dos transtornos.

Avançado
Técnicas avançadas de regressão e reprogramação mental.

Tratamento
como estruturar seus tratamentos para resultados rápidos.

Carga Horária
a maior carga horária em um curso online de hipnose.

Didática
a didática de um professor premiado por sua capacidade de ensinar



Complementares
técnicas de pnl, e outras formas complementares de terapia.

Modelagem
roteiro completo para tratamento de diversos transtornos como vícios, depressão, fibromialgia etc...

Sumário

Sumário	5
Sistema Imunológico Mental	6
O Sistema Imunológico	6
Voltando ao Sistema Imunológico Mental.....	8
Como identificar um transtorno	10
Atenção também aos sintomas físicos.....	11
Os remédios para depressão, ansiedade e outras doenças funcionam?... 13	
O que são traumas	14
Como fortalecer seu “SIM”	16
Qual terapia escolher	18
Por que o SIM não dá conta de superar alguns traumas?	20
Como saber se você precisa de terapia	21
Conclusão	22

Sistema Imunológico Mental

Você sabe o que é o **Sistema Imunológico Mental**?

Compreender este termo é importante para saber identificar se você precisa de terapia.

Mas antes, vamos revisar um outro conceito que certamente você conhece.

O Sistema Imunológico

Provavelmente conhece o termo “Sistema Imunológico” **relacionado à saúde física**.

E por menos que goste de biologia, sabe que ele é responsável por **proteger o seu corpo contra “invasores”** que podem ser doenças, vírus, bactérias, micróbios e outros.

Basicamente é uma defesa natural e extremamente poderosa que já nasce com você.

Sempre que adoecemos fisicamente, existe uma **relação de “Causa e Sintoma”** operando.

Por exemplo, o espirro, a tosse, a febre, garganta inflamada são sintomas, já a origem é o vírus que está causando estas reações no corpo.

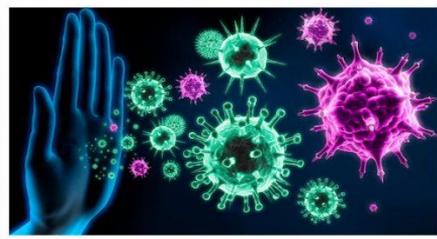
Quando você toma remédio para tratar estes sintomas, não está combatendo diretamente a causa, apenas aliviando os sintomas **enquanto seu sistema imunológico combate a causa.**

Em primeiro lugar então, precisamos saber que quem realmente resolve o problema na grande maioria das manifestações de doença, é o sistema imunológico, são as defesas naturais que existem no corpo.

Em segundo lugar, entender que os remédios normalmente são focados em tratar os sintomas.

Até as vacinas têm este propósito. Elas previnem as doenças porque preparam e fortalecem o sistema imunológico para agir quando um invasor chegar.

Sistema Imunológico



Voltando ao Sistema Imunológico Mental

Os mesmos conceitos existem na estrutura psicológica de uma pessoa. Onde **os traumas são os invasores (vírus etc)** e **os transtornos são os sintomas/doenças**, como a depressão, a ansiedade, a fobia etc.

Nosso **“SIM”** (Sistema Imunológico Mental) age durante todo o tempo combatendo, digerindo os momentos traumáticos em que somos expostos frequentemente, **evitando que eles se transformem em transtornos** (doenças) gerando sintomas e contaminando nosso organismo psicológico.

[O Melhor Método de Hipnose e Hipnoterapia – clique aqui e conheça.](#)

Porém, assim como nosso sistema imunológico pode falhar, o SIM também pode.

E é neste ponto que precisamos focar agora. Porque quando seu sistema imunológico falha e você adocece, o que faz? Procura um tratamento médico.

Então quando seu SIM falhar e um transtorno também se instalar em sua mente, o que você deve fazer? **Procurar um tratamento terapêutico.**



Como identificar um transtorno

Da mesma forma que você identifica uma doença, percebendo que alguma coisa em você não está funcionando bem fisicamente, consegue perceber que algo também não está legal **psicologicamente**.

Ou ainda, percebendo que está perdendo performance, qualidade de vida, que está se sentindo com limitações, impedimentos para fazer qualquer coisa que gostaria, devido ao seu comportamento.

O que **não pode**, é tentar se acostumar e conviver com sua “doença”, seja fisiológica ou psicológica. Isso é **acomodação** e pode reduzir seu tempo e qualidade de vida.

Se está percebendo algum comportamento errado em você, busque ajuda para superá-lo.

Não vale a pena deixar de aproveitar sua vida plenamente por causa de uma **depressão** que pode reduzir seu relacionamento saudável com outras pessoas e com o mundo.

Um quadro de **ansiedade** que pode atrapalhar sua produtividade, seu direito de aproveitar o momento atual que está vivendo.

Um transtorno de **compulsão** que pode retirar de você, uma de suas principais autonomias, o autocontrole sobre suas decisões. Ou ainda, fobia, procrastinação, pensamentos obsessivos, transtornos alimentares, vícios etc.

Atenção também aos sintomas físicos

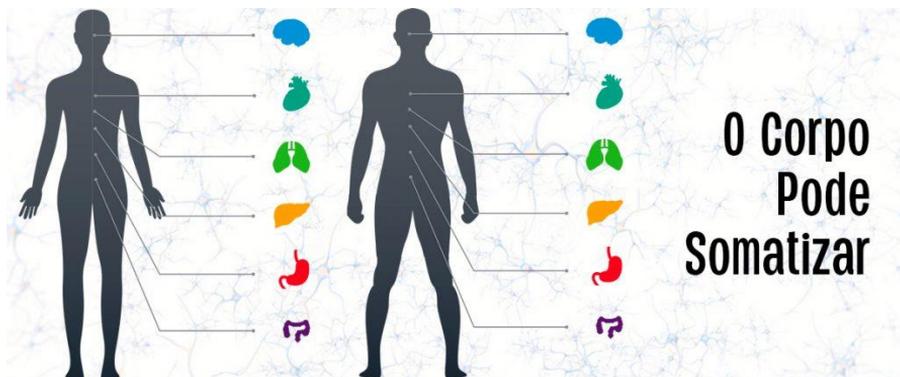
Existe um termo chamado de **somatização**, que faz referência ao corpo reagindo fisicamente, manifestando mal funcionamento **devido à transtornos psicológicos**.

Estes sinais também apontam para a necessidade de tratamento terapêutico.

Basicamente se a medicina tradicional não explicar a causa e a existência de uma manifestação física/fisiológica, certamente é a somatização de algum trauma.

Alguns dos mais conhecidos são Fibromialgia, Dores Crônicas, doenças autoimunes, transtorno de ansiedade.

(Parágrafo Top Secret) Nós que estudamos a fundo Hipnoterapia e outras áreas terapêuticas como As Leis Biológicas, Nova Medicina Germânica... acreditamos que todas as doenças físicas (como câncer etc) que se manifestam sem causa aparente, são resultado de transtornos psicológicos. Foram causadas ou deixaram de ser evitadas em nossa mente. (fim do parágrafo Top Secret)



Os remédios para depressão, ansiedade e outras doenças funcionam?

Agora você já sabe responder esta pergunta, certo?

Claro que funcionam, **combatendo os sintomas** enquanto o Sistema Imunológico Mental combate as causas, “digerindo”, superando, dessensibilizando, o trauma que originou.

Geralmente os remédios psiquiátricos agem aliviando os sintomas, provocando alteração de humor, estabilizando o quadro emocional e comportamental.

Isso é possível porque utilizam princípios ativos que agem diretamente no sistema nervoso e no eixo hormonal, inibindo quimicamente as reações negativas.

Mas é importante reforçar que se o SIM não for capaz de superar internamente as causas, os remédios não farão este trabalho.

São os casos onde o paciente precisa se manter refém da medicação por toda a vida, se parar de tomar, os sintomas voltam.

O que são traumas

São momentos vivenciados com **forte alteração e intensidade emocional**.

Estes momentos ficam registrados como uma memória.

Para entender melhor é relevante saber que existem 2 tipos de memória, **a vivencial e a emocional**.

Se em uma quarta-feira você tentar se lembrar do almoço de domingo, certamente conseguirá se lembrar do que comeu, de como o prato estava montado, a temperatura da comida e até do sabor. Esta é sua memória vivencial (ou sensorial), são as informações captadas pelos sentidos básicos.

Agora, se você for capaz de se lembrar, **sentindo novamente** a sensação que sentiu quando comeu aquela refeição, estará acessando sua memória emocional.

Normalmente, quanto mais distante cronologicamente de uma memória, **menos acesso** a esta informação emocional, nós temos.

Sabendo disso, fica mais fácil compreender que um trauma é uma memória emocional negativa, intensa, que foi vivida sem um preparo prévio.

Um trauma pode aparentemente estar resolvido quando passado algum tempo, pela **falsa percepção de não sentir** mais o incômodo emocional.

O que pode ser mentira. A aparente ausência do incômodo emocional pode ser apenas **resultado do tempo que passou e não da real superação**.

O tempo não é uma solução, ele apenas distancia a percepção do incômodo, que se estiver intacto internamente, continua tendo poder de gerar todos os sintomas citados nesta leitura.

Nestes casos, tratamento terapêutico sim, pode ser uma solução.

O estado de hipnose permite acessar estas memórias emocionais.

Fórmula do Trauma



Como fortalecer seu “SIM”

Assim como para a saúde física temos que nos preocupar em ter um sistema imunológico forte, ativo e funcional, o mesmo deve acontecer para o sistema imunológico mental.

Para fortalecê-lo você deve **cuidar das informações que entram em você para que sejam na grande maioria, positivas. Buscar e vivenciar estímulos psicologicamente saudáveis, viver momentos de felicidade e boas emoções.**

É assim que fortalecemos nosso SIM.

O mundo está cheio de vírus, bactérias e demais invasores mentais tentando contaminar seu equilíbrio emocional, sua saúde mental...

Notícias ruins por todo lado, preocupações etc.

Fortaleça suas defesas tendo em sua rotina momentos de prazer, relaxamento, os famosos momentos de aproveitar a vida.

Como estas percepções são individuais, cada pessoa deve neste momento se conhecer para entender o que lhe faz bem, se sentir bem.

Por exemplo, se gosta de meditar, separe um tempo em sua agenda com prioridade para isso. Se gosta de receber carinho e atenção, tenha pessoas próximas que cuidem assim de você.

Cuide de você, de sua saúde mental para viver mais e melhor.

Prevenir é sempre melhor.

Qual terapia escolher

Hoje em dia existe uma infinidade de opções e linhas terapêuticas para buscar ajuda. Psicoterapia, Psicanálise, Hipnoterapia, Coaching, Reiki, Ozonioterapia, Cromoterapia etc.

Para explicar como avaliar cada uma delas da maneira correta, eu precisaria de dezenas de páginas.

Mas vou tentar fazer isso de maneira breve e objetiva.

Psicologia

Se a causa dos problemas que você quer superar estiverem no **presente**, ou seja, se você ainda vive em seu dia a dia estímulos que alimentam os transtornos, como viver em um casamento abusivo, um emprego com assédio moral etc. Ou ainda para superar **momentos pós-traumáticos**, a psicoterapia é indicada.

Hipnoterapia

Se os problemas estão no **passado, os traumas**. Se percebe que não existem motivos em seu momento presente de vida que justifiquem os transtornos, as limitações, disfunções em sua vida, a Hipnoterapia é indicada.

Psicanálise

Se você percebe que tem dificuldade para identificar qual é o problema, se falta **autoconhecimento**, e se você não tem pressa para seu tratamento, a psicanálise é indicada.

Coaching

Se você não sabe os **resultados que espera** com o tratamento, não consegue definir onde quer ou precisa chegar. Ou ainda se não sabe como pode se programar comportamentalmente para o estilo de vida que busca, o coaching é indicado.

Qual terapia escolher



Por que o SIM não dá conta de superar alguns traumas?

As principais causas são:

Por estar enfraquecido – falta de condições mentais positivas como abordado no tópico anterior.

Por sobrecarga – quando o trabalho do SIM é interrompido por **seguidos eventos traumáticos**. Por exemplo, a criança cai de bicicleta na frente dos colegas e passar por um trauma sentindo muita vergonha, neste momento o SIM começa a

[O Melhor Método de Hipnose e Hipnoterapia – clique aqui e conheça.](#)

trabalhar mas quando esta criança chega em casa, encontra os pais brigando (outro evento traumático), vai para o quarto e fica sozinho chorando (evento traumático de solidão), chama uma colega para conversar e ela diz que não pode (evento traumático de rejeição) e assim por diante.

Quando episódios assim acontecem, um trauma pode se instalar e não ser superado.

Como saber se você precisa de terapia

Por fim então, como saber se você precisa de terapia?

Identificando se existem comportamentos em você que causam qualquer tipo de restrição, limitação, incômodo em sua qualidade de vida e você não tem controle sobre eles.

Nestes casos, um tratamento terapêutico fará o papel que seus SIM não conseguiu.

Conclusão

Agora você conhece o conceito de **Sistema Imunológico Mental**, compreende melhor sua importância e o quanto deve ser bem cuidado.

Sabe que não deve aceitar qualquer condição limitada ou incômoda de vida por causa de reações psicológicas, comportamentais e emocionais.

Sabe também que **escolhendo a terapia e o(a) terapeuta certo**, conseguirá passar pelo tratamento que precisa para superar qualquer intruso em sua mente que esteja contaminando seus comportamentos e prejudicando sua qualidade de vida.

Você merece ser feliz e viver uma vida de realizações!

Um grande abraço e Muuuuito Beeeeem!!!

Mensagem Final

E acabou... Ohhhhhhh... =(

Mas o fato de ter acabado aqui é um bom sinal porque agora é hora de dar os próximos passos aplicando este conteúdo na vida real.

Se você gostou do que leu e quer continuar se desenvolvendo, quero convidar você para ler também meus outros e-books, são complementares a este. Você encontra todos em meu site www.thiagoporto.com.br. Venha fazer uma visita e pegar os seus!!!

E quero também te convidar para conhecer o meu treinamento online “Dominando a Hipnoterapia”. =)

Acredite (ou duvide e venha conferir), este é o curso online mais completo que existe sobre Hipnose e Hipnoterapia! Tenho certeza que você irá gostar e perceber que fez um dos melhor investimentos de tempo e dinheiro da sua vida.

Saiba mais clicando na imagem que está na última página.

O Melhor Método de Hipnose e Hipnoterapia – clique aqui e conheça.

Agora, gostaria muito de lhe fazer um pedido: mande-me uma mensagem, dizendo o que você achou deste livro.

Pode ser um *e-mail*, um *sms*, um *whatsapp*, uma carta, o que preferir.

Eu realmente gostaria muito de merecer este seu carinho. Fique à vontade para criticar e sugerir outros tópicos.

Logo abaixo, deixo alguns outros canais de contato e desejo todo sucesso e saúde do mundo em sua vida!!!

Nos vemos novamente em breve, certeza. =)

Um carinhoso abraço do amigo,

Thiago Porto

Email: contato@thiagoporto.com.br

Whatsapp: 31- 99855-9090

O Guia Definitivo para Hipnoterapeutas

Preparado por quem domina o assunto e vive o atendimento com Hipnoterapia em seu dia a dia. Tudo que você precisa.



Tudo sobre hipnose
todas as técnicas que você precisa para hipnotizar qualquer pessoa.

Sintomas
como tratar sintomas comportamentais e fisiológicos.

Tratamento
como estruturar seus tratamentos para resultados rápidos.

Origens
como encontrar e reprogramar a causa dos transtornos.

Avançado
Técnicas avançadas de regressão e reprogramação mental.

Carga Horária
a maior carga horária em um curso online de hipnose.

Didática
a didática de um professor premiado por sua capacidade de ensinar.



Complementares
técnicas de pnl e outras formas complementares de terapia.

Modelagem
roteiro completo para tratamento de diversos transtornos como vícios, depressão, fibromialgia etc...