

Rosa Basto, hipnoterapeuta

«Acredito que, quando fazemos um trabalho que amamos, tudo é possível»

Rosa Basto é conhecida como especialista em hipnose clínica e tem demonstrado ao longo destes anos muito sucesso. Abriu uma clínica em Lisboa - Psicologia e Hipnoterapia - onde conta com profissionais altamente capacitados no sentido de responder a todas as solicitações. Nesta entrevista, a hipnoterapeuta revela porque sentiu necessidade de abrir um novo espaço no Porto, a sua terra natal, e fala sobre o seu admirável trabalho.

Por Tânia Martins
Fotos Gonçalo Claro



EM LISBOA,

tenho uma equipa de profissionais, psicólogos, *life coaches* e hipnoterapeutas, que me apoiam no atendimento
No Porto, acontecerá o mesmo

Para dar respostas a todas as solicitações que vêm do Norte, Rosa Basto sentiu necessidade de abrir uma clínica de psicologia e hipnoterapia também no Porto.

Fale-nos sobre a sua expansão para o Porto e a nova clínica...

A clínica de Lisboa tem tido realmente muito sucesso e os pacientes do Porto há muito que reclamavam um espaço onde pudessem recorrer para serem ajudados nesta fantástica abordagem clínica. Atendendo aos imensos pedidos, percebi que este era o momento certo para o fazer. O projeto dá resposta a todas as solicitações que vêm do Norte, que se deslocavam a Lisboa e, para isso, faziam um grande investimento. O desejo de o fazer já vem de há algum tempo, mas era necessário reunir as condições adequadas para o fazer. Neste momento, a minha filha está empenhada com todo o amor no novo espaço no Porto e é ela que está a gerir a nova clínica que foi inaugurada no dia 16 de janeiro.

Eu estarei a dar todo o apoio!

A clínica fica situada mesmo no Grande Porto?

A clínica do Porto fica perto do Marquês e das Antas, na Rua Santos Pousada, 1300. Está perto do metro e de vários transportes que dão acesso ao centro da baixa portuense, aos subúrbios do Porto, assim como, a outros locais e cidades do Norte. É muito fácil lá chegar!

Como vai conseguir conciliar as consultas em duas cidades distantes?

Essa foi sempre a minha preocupação, em poder gerir da melhor forma o atendimento às pessoas que nos procuram. Dar a todas

A CLÍNICA DE LISBOA

tem tido realmente muito sucesso e os pacientes do Porto há muito que reclamavam um espaço onde pudessem recorrer para serem ajudados nesta fantástica abordagem clínica

A CLÍNICA DO PORTO

fica perto do Marquês e das Antas, na Rua Santos Pousada. É muito fácil lá chegar!

estas pessoas a qualidade do nosso atendimento a que sempre se habituaram. Em Lisboa, tenho uma equipa de profissionais, psicólogos, *life coaches* e hipnoterapeutas, que me apoiam no atendimento. No Porto, acontecerá o mesmo, tenho profissionais academicamente muito bem preparados e, também, formados com o meu método de trabalho – a Terapia Diamante. Eu irei fazer a supervisão de todos os casos como faço em Lisboa, deslocando-me uma vez por semana ao Porto para esse efeito, assim como, irei reunir-me com todas as pessoas que queiram falar comigo. É claro que vou contar com a ajuda preciosa da minha filha e com das minhas equipas de terapeutas. Acredito que, quando fazemos um trabalho que amamos, tudo é possível.

PRESENÇA EM PROGRAMAS DE RÁDIO, TELEVISÃO E IMPRENSA

Participa em programas de rádio, de televisão, é colaboradora da Zen Energy e é oradora

LIDAR COM O SUCESSO

É uma hipnoterapeuta já bastante conhecida, com excelentes resultados terapêuticos. Como lida com o sucesso?

Sinto-me muito grata ao ver o meu trabalho a ser reconhecido mas, mais do que isso, fico muito realizada em poder ajudar muitas pessoas a encontrarem a felicidade.

em palestras. De que forma consegue dar resposta a todas as solicitações?

De facto, questiono-me, muitas vezes, sobre como consigo fazer tudo isso. Escrevo na revista **Zen Energy** há 5 anos e dá-me um prazer enorme fazê-lo e espero continuar durante muito tempo (sorriso). Neste momento, estou a fazer uma rubrica na TVI, no programa da Fátima Lopes, com o nome – Hipnoterapia com Dra. Rosa Basto. Esta rubrica tem-me dado muito gozo profissional e pessoal, pois permite mostrar a todas as pessoas o potencial da hipnoterapia e como podemos ajudar as pessoas numa terapia breve e não invasiva. Penso que através da televisão seja mais fácil levar esta técnica ao público em geral e, de certa forma, desmistificá-la de alguns preconceitos que existem à sua volta.

Como é que as pessoas podem participar na rubrica?

Os interessados podem enviar um *e-mail* para o programa da Fátima Lopes pedindo ajuda, contando o seu caso. Os casos que são selecionados passam para mim e eu faço a terapia. As sessões são feitas na minha clínica e a última sessão é demonstrada em direto na televisão. Estou no programa de 15 em 15 dias, levando casos extremamente sérios e os resultados estão à vista!

Podem ver o meu trabalho nos vídeos que estão no meu canal do *YouTube*: Clínica Dra. Rosa Basto. Como tenho uma boa equipa a trabalhar comigo, consigo conciliar, com muito trabalho, tudo isto. Dou palestras, formação em hipnose clínica, PNL (programação neurolinguística) e *workshops* de desenvolvimento pessoal. Irei

começar no princípio deste ano formação de PNL Terapêutica, em Lisboa, depois no Porto, Madeira e Brasil.

Depois de algumas presenças em televisão, de que forma tal interferiu no seu dia a dia?

Tem sido muito trabalhoso mas, ao mesmo tempo, muito prazeroso. O meu dia a dia tem sido mais concorrido, pois tenho que dar muita atenção aos casos que me apresentam. São muitos os pedidos e, por isso, muitas as entrevistas, até selecionar os casos que vou levar ao programa. Ao princípio foi mais complicado, mas agora, ao fim de quase um ano, já entrei no ritmo. Tenho que ter muito bem organizado o meu tempo! Mas, vou conseguindo (sorriso).

MENSAGEM POSITIVA

Que mensagem positiva gostaria de deixar aos nossos leitores?

Nós somos o que pensamos e o que sentimos e, para mudar o que quer que seja, precisamos de criar um novo Eu, onde podemos pensar que podemos ser felizes e sentir essa realidade em cada momento da nossa vida.

Deixo aqui um pensamento para os leitores refletirem sobre o mesmo:

«O ego diz: Quando tudo entrar nos eixos, eu tenho paz;

A Alma diz: Quando tiver paz, tudo entra nos eixos!».

Um bom ano de 2016! 🌱

CONTACTOS

Lisboa: 218 222 403
/ 933 597 162

Porto: 224 017 112 / 935 109 595

Site: www.rosabasto.com

E-mail: Info@rosabasto.com

Infoporto@rosabasto.com



O PODER TERAPÊUTICO DA HIPNOSE

De que modo é que a hipnose pode ajudar as pessoas a lidarem melhor com as questões e problemas que as atormentam?

A hipnose clínica é uma ferramenta que uso para ajudar as pessoas a irem à origem das suas questões para se libertarem daquilo que mais as incomoda e se sentirem livres para seguirem o seu caminho rumo à felicidade. A hipnose ajuda na autoperceção e na autorrealização. Como diria o psicólogo Carl Rogers: «Só nos conhecendo e aceitando a nossa condição é que a poderemos mudar!». A hipnose clínica é uma abordagem que vai mais fundo nas questões emocionais e daí também ter melhores resultados.