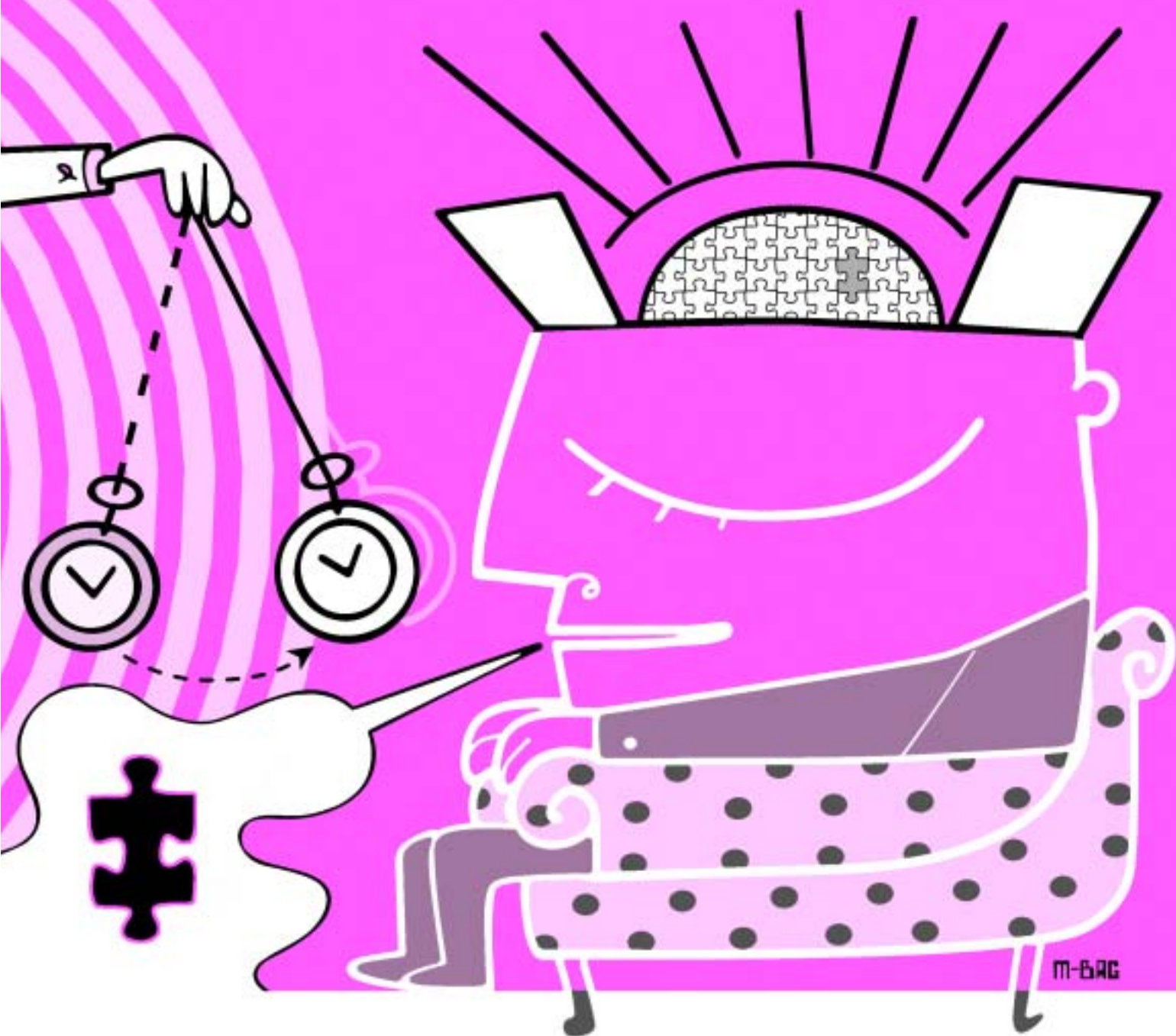




ILUSTRACÃO: MARIO BAG

# Hipnose

mito e realidade



**CÁSSIO LEITE VIEIRA**

**Quando o assunto é hipnose, até mesmo profissionais de saúde reagem com dúvidas, desconfiança e preconceito. Porém, essa técnica deve ser encarada com seriedade, pois tem base científica, ampla aplicação terapêutica e é hoje praticada e pesquisada por profissionais respeitados em vários países.**

Para entender o que é a hipnose – e também o que ela não é –, primeiramente, é preciso esquecer os shows de exibicionismo vistos comumente na televisão. A hipnose de palco, quando não é uma farsa, pode ser perigosa para os voluntários que se apresentam para participar do espetáculo. Hipnose também não tem nada a ver com misticismo ou práticas esotéricas. Ela tem base científica, apoio de resultados experimentais e uma longa lista de aplicações terapêuticas a seu favor – e isso, por vezes, até mesmo profissionais de saúde desconhecem.

Além da dor, as aplicações terapêuticas da hipnose médica (ou simplesmente hipnose) abrangem fobias, depressão, ansiedade, impotência sexual, ejaculação precoce, enurese noturna, gagueira, asma, síndromes intestinais, náuseas, vômitos (em grávidas e em pacientes sob tratamento quimioterápico), alergias, cicatrização de queimaduras e feridas, e até mesmo tratamento de verrugas. Sua lista de atuação inclui ainda baixo rendimento escolar em crianças, desempenho esportivo de atletas e ativação da memória.

Com o advento da anestesia, em meados do século XIX, a hipnose, conhecida desde a Antiguidade, foi francamente esquecida. E isso se deu quando começava a ganhar popularidade como uma forma de

## **A grande maioria das Pessoas é hipnotizável.**

**VERDADE** Só 5% da população é refratária ao transe hipnótico, enquanto outros 10% são “virtuosos” (atingem a etapa sonambúlica, na qual é possível ter alucinações visuais e auditivas).

reduzir ou eliminar a dor em cirurgias. Essa técnica voltou a ganhar força depois da Segunda Guerra Mundial, ocasião em que muitas operações foram feitas sem anestésicos, que não chegavam a algumas frentes de batalha.

No Brasil, a hipnose é regulamentada pelos Conselhos Federais de Medicina, de Odontologia e de Psicologia e, portanto, pode ser praticada por médicos, dentistas e psicólogos habilitados pelas sociedades estaduais de hipnose médica.

Agora, estuda-se a possibilidade de a prática ser estendida a enfermeiros e fisioterapeutas com nível superior.

Apesar do esforço experimental das últimas quatro décadas, não há ainda uma explicação satisfatória para os mecanismos cerebrais envolvidos no estado hipnótico. Modernamente, define-se hipnose como um estado alterado de consciência – intermediário entre a vigília (estar acordado) e o sono – que leva ao chamado estreitamento da consciência, geralmente iniciado no hemisfério cerebral direito, relacionado aos processos artísticos, criativos e afetivos. Esse estado alterado tem como base a inibição do córtex (camada que envolve o cérebro), mantendo-se, porém, um ponto de consciência (ou ponto vígil) no cérebro, que permanece alerta ao longo do transe hipnótico.

Também é importante ressaltar que a eficácia clínica

obtida nos consultórios nem sempre encontra respaldo nos resultados de experimentos controlados. Isso, no entanto, longe de ser uma nódoa no currículo da hipnose, é apenas um indicativo de que, como tantas outras áreas científicas, a técnica ainda apresenta questões sem resposta ou que precisam ser mais bem entendidas.

## **A Pessoa Pode ser hipnotizada contra a sua vontade.**

**MENTIRA** Só se hipnotiza uma pessoa com o consentimento dela. O hipnotizador não tem controle sobre o hipnotizado, que não fará ou falará nada que não quiser.

## DOR, PARTO E GESTAÇÃO

É no controle da dor que a hipnose está mais bem documentada do ponto de vista experimental. Cerca de metade das pessoas pode obter alguma redução (se não total) do sintoma doloroso, mas só 10% delas conseguem se submeter a uma cirurgia sem anestésico. Um estudo de 1977 mostrou que o efeito analgésico da hipnose chega a ser superior ao de medicamentos potentes de combate à dor, como a morfina.

Clinicamente, a hipnose também se mostra eficaz em dores musculares (fibromialgias) ou dores crônicas. Quando esses casos são intratáveis, a técnica pode transformar a sensação dolorosa em outro sintoma suportável (peso, por exemplo).

Mulheres também podem abolir ou modificar a sensação de dor no trabalho de parto. “Isso restitui a calma e a serenidade que a paciente necessita para o parto normal, harmonizando a contratilidade uterina e muscular, corrigindo possíveis dificuldades no trabalho de parto, o que leva a um parto sem medo e sem dor”, explica o médico Joel Piori Maia, presidente da Sociedade de Hipnose Médica do Estado de São Paulo e vice-presidente da Sociedade Brasileira de Hipnose.

Ainda na gravidez ou no pós-parto, a técnica reduz, por exemplo, náuseas, vômitos, cólicas, salivação excessiva e alterações da pressão arterial. Em ginecologia, é útil no tratamento dos transtornos menstruais, como tensão pré-menstrual e cólicas.

*o hipnotizado  
Pode "não voltar"  
de um transe.*

**MENTIRA** Porém, quando o transe é confortável e prazeroso, o paciente pode demorar mais para despertar ou partir direto para o sono.

*o grau de  
hipnotizabilidade  
varia com a idade.*

**VERDADE** O pico de hipnotizabilidade é atingido por volta da adolescência e permanece assim por cerca de 25 anos, quando passa a decair.

## CIRURGIAS E DOENÇAS CRÔNICAS

As vantagens da hipnose no pré e no pós-operatório estão razoavelmente corroboradas por resultados experimentais. Um estudo realizado na Bélgica em 1999 mostrou que de 218 pacientes submetidos a um tipo específico de cirurgia, os que o fizeram sob o efeito da hipnose tiveram, no pós-operatório, menos dor, menor necessidade de analgésicos, mais força muscular, menos fadiga e ficaram menos tempo no hospital, voltando às atividades normais mais rapidamente do que os que usaram apenas anestesia.

Trabalhos isolados também indicam que a hipnose tem alguma eficácia no tratamento coadjuvante da asma, da síndrome do intestino irritado e no combate às náuseas causadas por quimioterapia. Porém, mais estudos são necessários para

comprovar a eficácia da técnica contra as alergias e na cicatrização mais rápida de queimaduras e feridas. Na odontologia, além do controle da dor, o principal emprego da hipnose é para amenizar ou eliminar a chamada “fobia da cadeira de dentista”.

## FOBIAS E CONTROLE DO PESO

Se é na dor que a hipnose está mais bem documentada, é na medicina psicossomática, na psicologia e na psiquiatria que ela apresenta o maior campo de aplicações. Os clínicos falam com entusiasmo sobre a eficácia da técnica em relação às fobias. “A hipnose também é excelente no tratamento do pânico e de bloqueios psicológicos”, resu-

me o médico João Jorge Cabral Nogueira, que atua há cerca de 30 anos como hipnoterapeuta. Nogueira, também professor da Universidade do Rio de Janeiro, usa uma técnica própria que vem desenvolvendo

ao longo das últimas décadas. Segundo ele, a autoscopia permite ao paciente visualizar partes internas do corpo e tem vasta aplicação terapêutica. Ele relata um caso emblemático: “Uma paciente, durante o transe, visualizou um tumor de ovário, que foi confirmado posteriormente através de uma ultrasonografia.”

A hipnose também é empregada na indução de hábitos alimentares sadios que levem à redução progressiva de peso, especialmente na chamada obesidade mórbida e no ato de comer muito (polifagia compensadora), comum no estresse e na ansiedade. É ainda usada com relativo sucesso na redução ou perda do apetite de fundo nervoso (anorexia nervosa) e nas síndromes de abstinência (de cigarro, drogas e álcool). “Mas o sucesso depende muito da colaboração e da força de vontade do paciente”, ressalta Priori Maia.

Em 1995, uma análise mostrou que mulheres que receberam sugestões para aversão a certos tipos de comida perderam duas vezes mais peso que aquelas que não usaram a hipnose no tratamento para emagrecer. A Sociedade Norte-americana de Psicologia, por exemplo, reconhece a hipnose como uma técnica auxiliar no tratamento da obesidade.

## DEPENDÊNCIA, ESPORTE E MEMÓRIA

Os clínicos não têm dúvida quanto à eficácia da hipnose para o controle do tabagismo, do alcoolismo e das

*As Pessoas  
esquecem tudo o  
que aconteceu depois  
da sessão de hipnose.*

**MENTIRA** A amnésia pós-hipnótica só deve ser feita quando o profissional julgar o procedimento necessário.

*Hipnose tem  
a ver com sono e  
sonambulismo.*

**MENTIRA** O cérebro de um hipnotizado se assemelha muito mais ao de uma pessoa acordada.

drogas. Mas, até agora, resultados experimentais chegaram a conclusões dúbias em relação aos dois primeiros tipos de dependência. Suspeita-se, porém, que a técnica seja eficaz no tabagismo, pois uma única sessão de hipnose (uma hora em média) mostrou ter a mesma eficácia que a psicoterapia, que pode se prolongar por meses.

Quando se trata de melhorar a capacidade esportiva de atletas, a visão, a memória e o aprendizado, os estudos controlados também não confirmam os resultados clínicos. Em laboratório, a hipnose parece não exceder nesses aspectos a *performance* de indivíduos altamente motivados. “A hipnose pode ajudar quando existe a motivação, mas a sugestão hipnótica em si não é capaz de fazer muita coisa”, diz Kevin McConkey, professor de psicologia da Universidade de New South Wales, na Austrália.

**Pode-se  
hipnotizar  
qualquer Pessoa,  
sem Problemas.**

**MENTIRA** Pacientes com transtornos psiquiátricos (esquizofrenia, distúrbio bipolar, oligofrenia etc.) só devem ser hipnotizados por psiquiatras experientes.

## INFÂNCIA E VIDA INTRA- UTERINA

Na hipermnésia – possibilidade da revivescência dos fatos ocorridos na vida pregressa – é que se dá o maior conflito de opiniões clínicas e experimentais. Realmente, indivíduos altamente hipnotizáveis, após sugestões para a regressão de idade, podem se comportar emocional e motoramente como crianças. Mas estudos controlados indicam que esse comportamento não é autêntico, com base na investigação da fala, do vocabulário, das emoções e do padrão de pensamento.

Segundo Michael Nash, em artigo recente para a revista norte-americana *Scientific American*, “nada na hipnose capacita uma pessoa a transcender a natureza fundamental e as limitações da memória humana”, diz o professor de psicologia da Universidade do Tennessee, nos EUA, e editor-chefe da mais prestigiosa revista científica da área, a IJCEH - *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*.

Para McConkey, membro do conselho editorial da IJCEH, “não há evidências de que ‘fatos’ sejam gravados na memória durante a vida intra-uterina ou na primeira infância. Assim, se a informação não está lá, não há como recuperá-la”, explica. De qualquer forma, Priori Maia acha que o material extraído dos pacientes nessas condições pode ser útil nas mãos de um terapeuta capacitado.

**Basta  
simplesmente  
estar motivado  
Para ser hipnotizado.**

**MENTIRA** Às vezes, não é possível hipnotizar alguns pacientes, mesmo que estejam altamente motivados.

## A AUTO-HIPNOSE

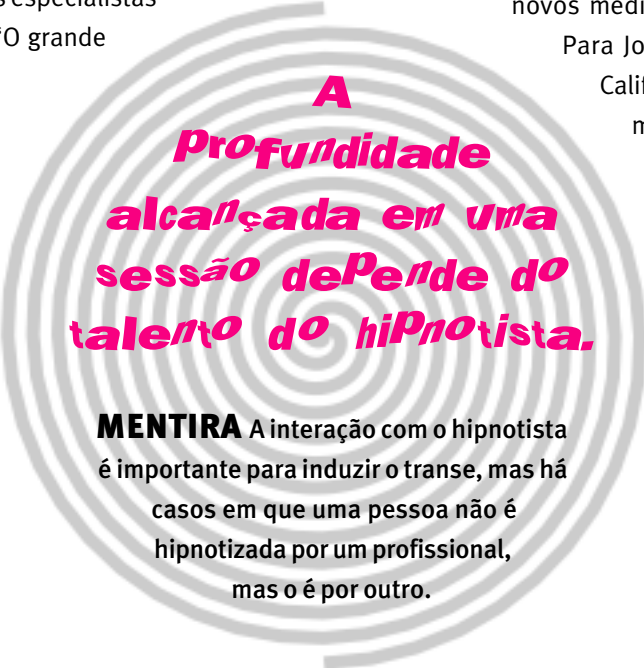
Na auto-hipnose, exclui-se a figura do hipnotista. Assim, é o próprio paciente que comanda o procedimento, transmitindo a si mesmo a orientação e a sugestão.



## **A hipnose de Palco pode ser Perigosa.**

**VERDADE** Trances mal conduzidos podem desencadear dor de cabeça, náuseas, vômitos, mal-estar, tonturas, desmaios, hipotensão e, até mesmo, a dissociação da personalidade.

A auto-hipnose é benéfica quando empregada por um paciente treinado por um profissional competente e, segundo especialistas, ajuda a aumentar o relaxamento, a concentração, a autoconfiança, além de prolongar a ação da hipnose em casos crônicos de dores, zumbidos, náuseas e vômitos, bem como no controle do tabagismo e de sua abstinência. Porém, os especialistas fazem um alerta: “O grande



## **A Profundidade alcançada em uma sessão depende do talento do hipnotista.**

**MENTIRA** A interação com o hipnotista é importante para induzir o transe, mas há casos em que uma pessoa não é hipnotizada por um profissional, mas o é por outro.

perigo da auto-hipnose está na remoção de sintomas sem o prévio conhecimento de sua causa ou de sua finalidade”, explica Priori Maia, diretor clínico do Hospital e Maternidade São Cristóvão, em São Paulo (SP).

Com a auto-hipnose, é possível chegar até a fase sonambúlica, a mais profunda das cinco etapas da hipnose – as outras quatro são a hipnoidal, a leve, a média e a profunda. A grande maioria da população tem um grau médio de hipnotizabilidade.

## **ECONOMIA E SATISFAÇÃO**

“A hipnose é uma técnica bem respeitada que pode ser usada no tratamento de algumas pessoas e de alguns problemas. Com a pesquisa científica, sabemos hoje muito sobre o porquê, quando e como usá-la”, resume McConkey. E mais: uma análise feita em 2000 projetou reduções de despesas de até US\$ 340 (cerca de R\$ 900) com remédios e outros materiais quando se emprega a hipnose em uma cirurgia.

Muitos profissionais acham que essa técnica milenar está superada com os avanços da psicoterapia e os novos medicamentos. Nem todos concordam.

Para John Kihlstrom, da Universidade da Califórnia, um dos grandes especialistas mundiais nessa área, a hipnose tem neste início de século sua grande chance de se tornar uma prática popular, pois as pessoas parecem estar interessadas em buscar procedimentos complementares à medicina tradicional que melhorem a qualidade do atendimento.

## O QUE LER

- ▶▶ *Hipnose: considerações atuais*, de Antonio Carlos de Moraes Passos e Isabel Labate – Atheneu, Rio de Janeiro, São Paulo, Belo Horizonte, 1998 – 160 páginas. Preço médio: R\$ 43,00.
- ▶▶ *Hypnosis for the Seriously Curious*, de Kenneth Bowers – W.W. Norton, Nova York-Londres, 1983 – 176 páginas. Preço médio: US\$ 21,95.

## NA INTERNET

- ▶▶ Sociedade Brasileira de Hipnose  
**<http://www.sbhipnose.com.br/>**
- ▶▶ Sociedade de Hipnose Médica do Estado do Rio de Janeiro  
**<http://www.sbhipnose.com.br/indexsrj.htm>**
- ▶▶ Sociedade de Hipnose Médica do Estado de São Paulo  
**[www.sohmesp.hpg.com.br](http://www.sohmesp.hpg.com.br)**
- ▶▶ Institute for the Study of Healthcare Organizations and Transactions  
**[www.institute-shot.com/hypnosis\\_and\\_health.htm](http://www.institute-shot.com/hypnosis_and_health.htm)**
- ▶▶ “The Truth and the Hype of Hypnosis”, de Michael R. Nash, *Scientific American*, julho de 2001, p. 37-43.  
**[www.sciam.com/2001/0701issue/0701nash.html](http://www.sciam.com/2001/0701issue/0701nash.html)**

## ENCONTRO

A Sociedade Brasileira de Hipnose e as Sociedades de Hipnose Médica do Estado do Rio de Janeiro e de São Paulo promoverão no Hotel Glória, no Rio de Janeiro, de 31 de outubro a 3 de novembro de 2002, o 9º Congresso Brasileiro e Pan-americano de Hipnose e Medicina Psicossomática, com o tema geral “Hipnose para o Terceiro Milênio”.

Maiores informações: (21) 2236-1585 ou 2547-9403.

- ▶▶ Endereço eletrônico: **[sohimerj@openlink.com.br](mailto:sohimerj@openlink.com.br)**
- ▶▶ Página na web: **[www.sbhipnose.com.br/sohimerj/](http://www.sbhipnose.com.br/sohimerj/)**