

HIPNOTERAPIA COGNIVA COMPORTAMENTAL:

a efetividade da HIPNOSE CLÍNICA no tratamento dos transtornos psiquiátricos



Dra. Arianne de Sá Barbosa

Psicóloga (CRP 01/15985)

Mestre em Psicologia (UFRGS)

A hipnose existe muito antes de relatos escritos da história humana, sendo utilizada em muitas cerimônias religiosas e de cura de vários povos primitivos. O primeiro registro sobre a técnica data de 2400 a.c., na Índia e Caldeia, porém, o termo “hipnose” só foi criado em 1842, pelo pesquisador James Braid.

Etimologicamente, a palavra hipnose tem origem grega, derivando do termo *hipnos* (sono/deus do sono), significado esse que provocou uma ligação da técnica com o ato de dormir que perdura até os tempos atuais. No entanto, essa conexão é errônea. Para a *American Psychological Association* (APA), a hipnose é “um procedimento

durante o qual um pesquisador ou profissional da saúde, sugere que um paciente experimente mudanças nas sensações, percepções, pensamentos ou comportamentos". Durante o estado hipnótico, o paciente não dorme, permanece em um estado de concentração focalizada e concentrada que permite acessar as estruturas cognitivas, os pensamentos e as crenças, identificando os sentimentos que estão relacionados a essa forma de processar os estímulos percebidos. Entrar em hipnose envolve tirar sua atenção da experiência externa e direcioná-la internamente. Assim, as distrações e a crítica diminuem e o indivíduo absorve melhor o que lhe é sugestionado.

No Brasil, apenas três conselhos profissionais têm legislação que regula e permite a utilização da hipnose como recurso terapêutico nas suas respectivas áreas: 1) o de psicologia; 2) o de odontologia; e 3) o de medicina. É importante somente realizar hipnose com profissionais sérios que estão treinados, registrados e autorizados pelos seus respectivos conselhos a aplicá-la. O psicólogo que utiliza a hipnose como recurso terapêutico se chama hipnoterapeuta; o odontólogo, hipnodontista; e o médico, hipnista.

Na psicologia, a Terapia Cognitiva Comportamental tem utilizado a hipnose como uma técnica de manejo de diversos sintomas e transtornos psicológicos. Ela tem se mostrado eficaz para o tratamento de distúrbios, como: insônia, enxaqueca, alívio da dor, ansiedade, depressão, dependência química (principalmente, de maconha, álcool e cigarro), fobias (medo de dirigir, altura, animais, falar em público, sair de casa...), estresse, distúrbios pós-traumáticos, sexuais, tensão pré-menstrual, síndrome do pânico, compulsão alimentar, por compras, problemas digestivos de fundo nervoso, dentre outros. Também pode ser utilizada para melhorar o desempenho e controlar a ansiedade de atletas, pré-vestibulandos e concursandos. Por fim, a hipnose está sendo utilizada para a promoção da perda de peso através do "balão hipnótico". Esta técnica foi inicialmente desenvolvida na Espanha (lá chamada de "*banda gástrica imaginario*") e promove uma "cirurgia imaginária" no indivíduo, através da qual este sente como se um balão tivesse sido colocado em seu estômago, analogamente à sensação promovida pela cirurgia de balão intragástrico real. Assim, o paciente se sente saciado e não consegue se alimentar em excesso, perdendo peso rapidamente e com saúde. Uma ótima opção para quem quer perder uns quilinhos extras até o verão!