



bem-estar // terapias alternativas

HIPNOSE CLÍNICA

Quando integrada numa terapia psicológica, pode acelerar e facilitar o tratamento de diversos problemas de saúde (físicos e mentais).

POR **FERNANDA SOARES**

➔ REVISÃO CIENTÍFICA: **PROF. DR. CARLOS MANUEL** Lopes Pires, professor na Faculdade de Psicologia da Universidade de Coimbra.

Esqueça todas as ideias mais ou menos folclóricas que já viu ou ouviu sobre hipnose. A técnica de que lhe vamos falar reveste-se de seriedade e rigor científico empiricamente sustentado.

O QUE É A HIPNOSE CLÍNICA

A hipnose clínica consiste na aplicação de um conjunto de técnicas psicológicas (de sugestão e hipnóticas), integrada numa abordagem terapêutica mais ampla, que visa a resolução de problemas de saúde (mentais e somáticos). Ou seja, não se trata de uma terapia por si só, mas sim de um conjunto de técnicas específicas que podem ser usadas no âmbito de uma terapia psicológica. De acordo com o psicólogo clínico Carlos Manuel Lopes Pires, professor na Faculdade de Psicologia da Universidade de Coimbra, «a sua utilização como terapia autónoma, fora

de um enquadramento médico-psicológico, não faz qualquer sentido, configurando o que se pode chamar má prática profissional, eventualmente fraudulenta».

HIPNOSE CLÍNICA: SIM OU NÃO?

A inclusão de técnicas hipnóticas ou de sugestão no plano terapêutico depende da existência de elementos que levem o profissional de saúde a acreditar que será benéfica para o doente (por exemplo, a própria pessoa manifestar esse interesse). Para tal, é necessário fazer, previamente, uma avaliação das características individuais da pessoa, para se estabelecer o seu grau de sugestionabilidade ou susceptibilidade hipnótica. De acordo com Carlos Lopes Pires, «a grande maioria das pessoas é razoavelmente hipnotizável, mas precisa de treino para poder beneficiar, do ponto de vista terapêutico, destes procedimentos. Só uma minoria (talvez 5-10%) é altamente hipnotizável. O psicólogo Ernest Hilgard (um dos mais importantes investigadores nesta área) chama a estas pessoas “virtuosas”».

COMO SE PROCESSA O TRATAMENTO?

Segundo a Sociedade Psicológica Britânica, o termo “hipnose” designa a interacção que se dá entre uma pessoa, o “hipnotizador”, e outra pessoa ou pessoas, o “sujeito” ou “sujeitos”. Nesta interacção, o hipnotizador tenta influir na percepção, sentimentos, pensamentos e condutas dos sujeitos, através de comunicações verbais, designadas “sugestões”.

Os detalhes das técnicas de indução e das sugestões hipnóticas diferem segundo os objectivos de quem a pratique e dos propósitos da terapêutica. Tradicionalmente, as técnicas de indução incluem sugestões para relaxar, ainda que a relaxação não seja uma parte necessária para a hipnose, podendo-se usar uma ampla variedade de sugestões, incluindo as sugestões de alerta.

QUE TIPO DE PROBLEMAS TRATA?

Os problemas/doenças que podem ser tratados com hipnose clínica, de acordo com a Associação Psicológica Americana (APA), são: dor, cirurgias médicas

Quem pode utilizar hipnose clínica?

■ A hipnose clínica deve ser utilizada apenas por profissionais de saúde – psicólogos e médicos – devidamente treinados e credenciados, não apenas no uso de hipnose, mas também das terapias psicológicas e avaliação psicológica. Embora a hipnose em si não constitua qualquer perigo, as pessoas que a utilizam sem terem formação adequada poderão

constituir um risco acrescido para quem as procura.

■ Atenção: «profissionais que façam “regressão”, seja a vidas passadas, seja a períodos passados da vida de alguém, têm uma perspectiva que todas as sociedades científicas (como a APA) consideram fraudulenta», alerta Carlos Lopes Pires.



bem-estar // terapias alternativas

EU, HIPNOTIZADOR

Toda a hipnose é uma forma de auto-hipnose, uma vez que a capacidade para hipnotizar é a pessoa que a possui, não o hipnotizador. Uma vez aprendidas as técnicas hipnóticas, o paciente poderá usá-las em si própria sem recorrer ao terapeuta.

e odontológicas (dentista), recuperação pós-cirúrgica, náuseas e vômitos, ansiedade e fobias, depressão, stresse, sintomas de stresse pós-traumático, desordens dissociativas, desabitução tabágica, obesidade, distúrbios ligados a hábitos (tiques, por exemplo), asma, distúrbios gastrointestinais (síndrome da bexiga irritável, por exemplo), hemofilia, problemas de pele, parto. Para além disso,

wa evidência clínica aponta outros exemplos. «A hipnose pode ser utilizada para, por exemplo, “insuflar” coragem nos pacientes com distúrbio de pânico que recebem submeter-se a técnicas de exposição, a terapia mais eficaz nestes casos», refere Lopes Pires. Por outro lado, «no caso da depressão, pode ser usada, por exemplo, para criar experiências emocionais positivas, facilitando a implementação da terapia propriamente dita».



Sabia que?

MEMÓRIA TRAIÇOEIRA

Os estudos mostram que em hipnose as pessoas lembram mais acontecimentos, mas entre estes estão também “falsas memórias”, como vidas passadas.

EM PERFEITA CONSCIÊNCIA

A pessoa que está a ser hipnotizada continua sob controlo de si mesma. Não pode ser levada a fazer o que não quer nem a fazer coisas que vão contra os seus princípios, nem a revelar informações que não revelaria fora de hipnose (a hipnose não é a “máquina da verdade”).

SAIBA MAIS

no sítio do Grupo para o Estudo da Hipnose Experimental e Clínica:
<http://qehec.pt.vu/>

QUAIS OS BENEFÍCIOS DA HIPNOSE CLÍNICA?

A hipnose pode ser usada em diferentes fases de uma terapia, permitindo, de um modo geral, acelerar e facilitar os resultados do tratamento. «No caso da depressão, por exemplo», refere Lopes Pires, «pode ser de muito interesse associar-se ao tratamento cognitivo-comportamental, que é o tratamento mais eficaz para a depressão. Também pode ser usada para aliviar memórias traumáticas ou dores crónicas, para desenvolver “força de vontade” para fazer exercício físico e combater obesidade, ou até fazer parte de um plano para melhorar a auto-estima e desenvolvimento pessoal».

Quanto ao número de sessões necessárias para alcançar bons resultados, de acordo com Carlos Lopes Pires, depende da natureza e gravidade do problema a tratar. «Por exemplo, em casos de distúrbio de pânico simples poderão ser necessárias entre 10 a 15 sessões». Não é habitual, contudo, que numa única sessão se resolva o problema, e muito menos sem o apoio de outras estratégias terapêuticas. ●

NOVA IMAGEM. Mais conteúdos. Mesmo preço.

1,50€

PREVENIR

PREVENIR

Estilo de Vida Saudável

MENOPAUSA PRECOCE

16 RESPOSTAS

QUE RESOLVEM
AS SUAS DÚVIDAS

A V C

RECONHECER
OS PRIMEIROS
SINAIS

CURE-SE COM
Hipnose

**FALTA DE
MEMÓRIA?**

RECUPERE-A
COM ESTES
EXERCÍCIOS

Filhos

PREVINA
AS INFEÇÕES
RESPIRATÓRIAS

**DIETA DOS
SUMOS**

PERCA 1,5 KG
EM 1 SEMANA

9 SINTOMAS QUE NÃO PODE IGNORAR

Quais as doenças que escondem
e os tratamentos mais eficazes

Número

24

Outubro
2007

<http://saude.sapo.pt/prevenir>



9 sintomas que não pode ignorar

24