

Hipnoterapia Médica

10 anos

2001 - 2011

Dr. Gentil Brandão de Souza



Instituto de Pesquisa e Promoção dos Estados de Cura

CADERNO INFORMATIVO

10 anos da Clínica de Hipnoterapia Médica

- Sumário do Caderno Informativo pg. 02
- Hipnoterapia Médica – O que é isso ? pg. 03
- Reportagem Revista Isto É (07/2008) pg. 04 a 09
- Reportagem Revista Isto É (04/2002) pg. 10 a 12
- Reportagem Revista Galileu (05/2003) pg. 13 a 21
- Reportagem do Jornal ZERO HORA (26/03/2011) pg. 22 a 25
- Terapia Espiritual – O que é isso ? pg. 26
- Relato de caso pg. 27
- I.P.P.E.C. – O que é isso ? pg. 28



LOCAIS de ATENDIMENTO:

- Em Horizontina: Centro Clínico Oswaldo Cruz: Fone 0xx55.3537.1400
- Em Santo Ângelo: Clínica Espaço Três: Fone: 0xx55.9979.3760
(Segundas feiras/tarde e Sábados/manhã).

HIPNOTERAPIA MÉDICA

O que é isso ?

Este caderno informativo tem a finalidade de esclarecer o que é e como funciona este tipo de terapia que usa a hipnose clínica como a principal técnica para solucionar um número enorme de transtornos psíquico-emocionais, comportamentais e distúrbios psicossomáticos.

Entre outros resultados, com a utilização da hipnose pode-se recuperar memórias traumáticas inconscientes (regressão) e fazer a sua reinterpretação, proporcionando a cura pela origem dos problemas e não um efeito paliativo que seria com o uso apenas de medicação.

Um exemplo clássico é aquela pessoa com insônia, que precisa usar sedativos para dormir e acaba viciada neles. A hipnoterapia ajuda a pessoa acalmar a mente e desligar-se de preocupações na hora de dormir, recuperando seu sono natural.

Em meu consultório também utilizo técnicas da Programação Neurolinguística (PNL), técnicas cognitivas-comportamentais e de reprogramação mental, terapia estratégica e paradoxal, autoconhecimento, desenvolvimento de habilidades pessoais, entre outras. Também trabalho com a chamada Terapia Espiritual, que está explicada na página 25 deste caderno informativo.

No início do século passado, infelizmente a hipnose caiu nas mãos de charlatões (pessoas despreparadas para tratar as doenças), que passaram à utilizá-la para fins de diversão, na chamada hipnose de palco, criando-se todo um temor e preconceitos equivocados da técnica.

Convém lembrar que no Brasil, a Hipnose somente passou à ser reconhecida e valorizada nos meios universitários na última década, logo, a maioria dos médicos e psicólogos não recomendam por desconhecer seus benefícios, mas ela já foi reconhecida oficialmente pelo CFM (Conselho Federal de Medicina) como meio diagnóstico e terapêutico.

Hoje, a Hipnose vem sendo desenvolvida em vários outros Centros ou Institutos de Pesquisa e formação profissional em várias partes do mundo. Inclusive sabe-se que atletas olímpicos da Rússia e da Alemanha oriental são treinados com hipnose.

Sou médico formado em Julho de 1983 pela Universidade Federal de Santa Maria – CRM 12940 e minha formação como Hipnoterapeuta – em hipnose clássica e Ericksoniana - foi no Instituto Milton Erickson Brasil Sul – Porto Alegre, nos anos de 2000 e 2001.

Neste ano de 2011 estou completando os primeiros dez anos da CLÍNICA DE HIPNOTERAPIA MÉDICA. Atualmente recebo diariamente pacientes de várias cidades vizinhas que já passaram por vários tipos de tratamento, que melhoravam mas voltavam à adoecer. Pessoas que estavam cansadas de usar medicação psiquiátrica com todos seus efeitos colaterais.

Para ilustrar todo o reconhecimento que a Hipnoterapia tem no mundo todo, selecionei neste caderno várias reportagens que foram divulgadas em revistas e jornais, com depoimentos de inúmeras pessoas que já se submeteram à terapia com hipnose, provando os seus benefícios, uma vez que seja bem conduzida por profissionais habilitados, inscritos em seus Conselhos de medicina ou psicologia.

Finalizando esta introdução deixo uma mensagem: “... se você apresenta problemas nesta área psíquica-emocional-comportamental, aceite-o com calma e perseverança, pois é nas adversidades que despertamos nosso poder de superação. Entenda que Deus nos criou com infinitas possibilidades de cura. Faça desta maravilhosa aventura que é viver, um tempo para evoluir. *Cada um de nós carrega em si o dom de ser capaz, de ser feliz, de viver em paz...*” – (lema do IPPEC).

Outras informações e leitura de vários assuntos desta área, entrar no site:

www.brandaoippec.com



INGRID BETANCOURT
Do cativeiro à libertação,
uma história emocionante



GILBERTO GIL
O ministro que
sumiu de Brasília

www.istoe.com.br

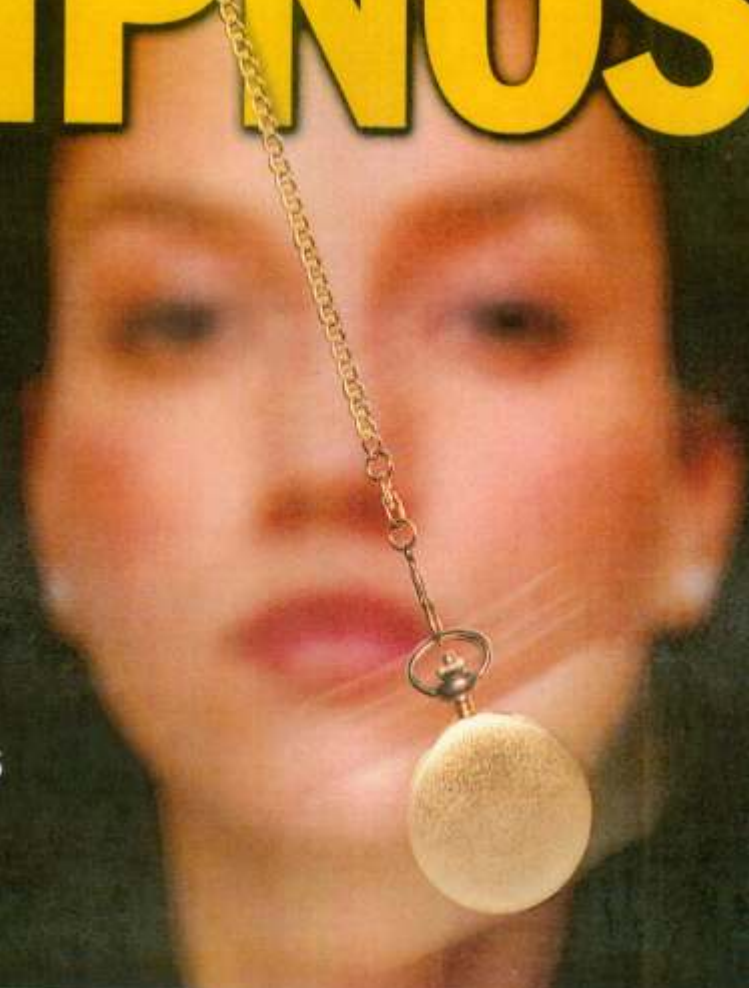
ISTO É

3
TRIS



O TRIUNFO DA HIPNOSE

O método é finalmente reconhecido pela medicina e passa a ser usado com sucesso no tratamento de várias doenças



9 DE JULHO/2008 Nº 2018 ANO 31
EXEMPLAR DE
ASSINANTE
VENDA PROIBIDA
R\$8,40

Por CILENE PEREIRA E MÔNICA TARANTINO

Primeiro foi a acupuntura. Agora, é a vez de a hipnose ser finalmente reconhecida e adotada pela medicina. O método começa a figurar entre o arsenal de recursos oferecidos por instituições de renome no mundo todo. É usado, por exemplo, no Memorial Sloan-Kettering Cancer Center e no M. D. Anderson Cancer Center, dois dos mais importantes centros de tratamento e pesquisa da doença, para diminuir efeitos colaterais da quimioterapia, como a fadiga e a dor. Também é utilizada no Hospital de Liège, na Bélgica, como opção de analgesia. No Brasil não é diferente. Já faz parte da rotina de serviços de primeira grandeza como o Hospital A. C. Camargo, de São Paulo, especializado na luta contra o câncer, e ganhou espaço no Hospital das Clínicas de São Paulo (HC/SP), a instituição que serve de escola para os estudantes da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP). As indicações também são amplas.

A medicina aprova a HIPNOSE

Hospitais do Brasil e do Exterior usam o método no tratamento de sintomas de doenças como câncer, asma ou insônia



Só para citar algumas, além do câncer: dor crônica, transtorno do pânico, asma, tensão pré-menstrual, enxaqueca, analgesia em procedimentos dentários, alergias, problemas digestivos de fundo nervoso, fobias e insônia.

Esta entrada definitiva da hipnose pela porta da frente da medicina não ocorreu por acaso. **O movimento está sustentado por uma gama de estudos comprovando sua eficácia nas mais variadas enfermidades.** Um dos mais recentes foi conduzido na Universidade de Stanford, nos Estados Unidos, e provou que o método pode ser usado com sucesso no diagnóstico de crianças com epilepsia. Os cientistas queriam saber se as oito participantes tinham mesmo crises da doença ou manifestavam os sintomas – muito parecidos com os provocados pela enfermidade – por causa de outros fatores, como stress profundo. Eles levaram as crianças a um estado hipnótico e as fizeram imaginar que estavam tendo uma crise. Enquanto

isso, elas eram monitoradas por aparelhos de exame de imagem. Em todas, as áreas ativadas durante o transe não foram as tradicionalmente associadas à epilepsia. A conclusão foi a de que as crianças de fato não tinham a doença. Agora, os cientistas querem ensinar os pequenos a evitar as crises usando a hipnose.

Outro trabalho de resultado expressivo foi apresentado no congresso do Colégio Americano de Pneumologia, realizado no final do ano passado nos Estados Unidos. Coordenado por médicos do Massachusetts General Hospital, o estudo revelou que pacientes hospitalizados com doenças cardíacas submetidos a apenas uma sessão de hipnose tinham maiores chances de vencer a luta contra o tabagismo após seis meses do que aqueles que usavam adesivos para repor a nicotina. “Constatamos que a hipnoterapia está entre as melhores opções terapêuticas contra o cigarro”, afirmou Faysal Hasan, líder do trabalho. No Beth Is-

rael Deaconess Medical Center e na Faculdade de Medicina de Harvard (EUA), pesquisadores constataram que a técnica tornou mais confortável e menos dolorosa a realização de biópsia de nódulos de mama. “A hipnose ajuda muito a diminuir o stress das mulheres que precisam passar por essa experiência”, disse Elvira Lang, professora de radiologia de Harvard. No Brasil, as pesquisas sobre os possíveis benefícios também começam a proliferar. Na Faculdade de Medicina da USP, campus de Ribeirão Preto, os médicos verificaram seu efeito como terapia auxiliar contra a dor de cabeça persistente. “Os resultados foram muito promissores. A hipnose pode ser um tratamento coadjuvante nesses casos”, afirma o neurologista José Geraldo Speciali, professor do departamento de neurologia da universidade.

Conclusões como essas estão motivando investigações mais profundas sobre os mecanismos pelos quais o método produz resultados. A expli-

cação mais plausível obtida até agora é a de que a hipnose provoca modificações profundas no funcionamento do cérebro, alterações essas documentadas por exames de imagem precisos e sofisticados. Os achados derrubam por terra, de vez, a associação equivocada da técnica com algo místico, esotérico. Não é nada disso. Hoje, o conceito médico de hipnose



FOTOS: MARILLO COSTANTINHO/ISTOCK

Descanso merecido contra a INSÔNIA

O stress do cotidiano roubava o sono do professor André Alípio, de São Paulo, havia seis meses. Nas noites em claro, pensava nas tarefas do dia seguinte e lutava contra medos comuns aos habitantes de grandes cidades, como a violência ou de não dar conta das exigências profissionais. Após dez sessões, feitas com o dentista hipnólogo Mohamad Bazzi (na foto acima), fez as pazes com o travesseiro. “Voltei a ter mais autoconfiança. Aos poucos, aprendi a ficar mais relaxado e agora consigo dormir bem”, conta.

MENTE EM AÇÃO

A hipnose leva a um estado modificado de consciência, facilitando o acesso às emoções e memórias. É usada para causar mudanças na percepção e no comportamento

AS FASES

RELAXAMENTO

Com estímulos monótonos e repetitivos, o especialista induz ao relaxamento do corpo e da mente

MENOS RESISTÊNCIA

Diminui a atividade em áreas do cérebro associadas à razão. Ela aumenta nas regiões que guardam imagens (**lobo occipital 1**), emoções (**amígdala 2**) e memória (**hipocampo 3**). A pessoa já pode ser tratada com sugestões

MAIS IMAGINAÇÃO

Estado de devaneio que permite que imagens, sentimentos e informações afluam. Elas se reagrupam no giro do cíngulo anterior (**4**). Depois vão ao córtex pré-frontal (**5**), de onde emergem para a consciência. Nesta fase é feito o tratamento de fobias, traumas e controle da dor

O TRANSE

5% a 10% chegam ao transe mais intenso, quando pode haver amnésia e alucinações

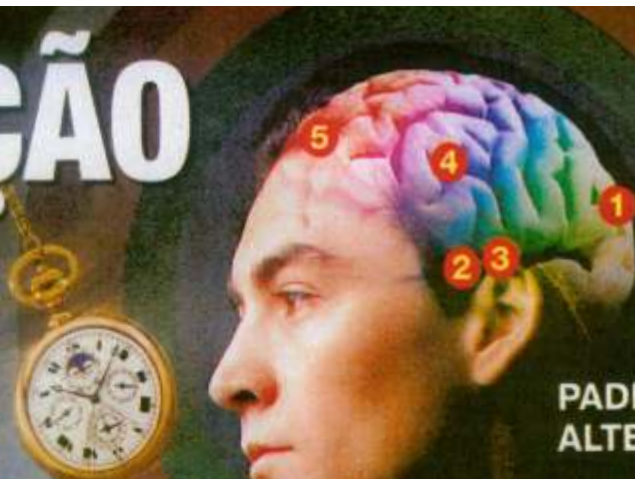
QUEM PODE APLICAR

Médicos (hipnistas), dentistas (hipnólogos) e psicólogos (hipnoterapeutas)

CONTRA-INDICAÇÕES

Pessoas com esquizofrenia, transtorno bipolar (desaconselhável na fase de mania), transtornos cognitivos (Alzheimer, demência), intoxicação por drogas

Fonte: Osmar Colás, médico e coordenador do grupo de estudos de hipnose do departamento de psicobiologia da UNIFESP



PADRÃO ALTERADO

Conheça as mudanças no ritmo das ondas cerebrais

Beta – A pessoa está alerta. Emissão de 13 a 25 ciclos de ondas por segundo, medida por exame de eletroencefalograma

Alfa – Grande relaxamento. 8 a 12 ciclos por segundo.

Teta – Associadas a memórias mais densas. 4 a 7 ciclos por segundo

Delta – Pode ser usada para tratar insônia. 5 a 3 ciclos por segundo



O RESULTADO DA ILUSÃO

A imagem acima mostra o cérebro de um voluntário que foi induzido pela hipnose a ver uma imagem em preto e branco como se ela fosse colorida. O cérebro acreditou e ativou as áreas referentes à percepção de cores

Fonte: Universidade de Harvard e Stephen Kosslyn, da Universidade de Harvard

é claro: trata-se de um estado alterado de consciência induzido por profissionais capacitados. Nesse estado, há mudanças nos padrões das ondas cerebrais e várias estruturas do órgão são ativadas com maior intensidade, em especial as relacionadas à memória e às emoções.

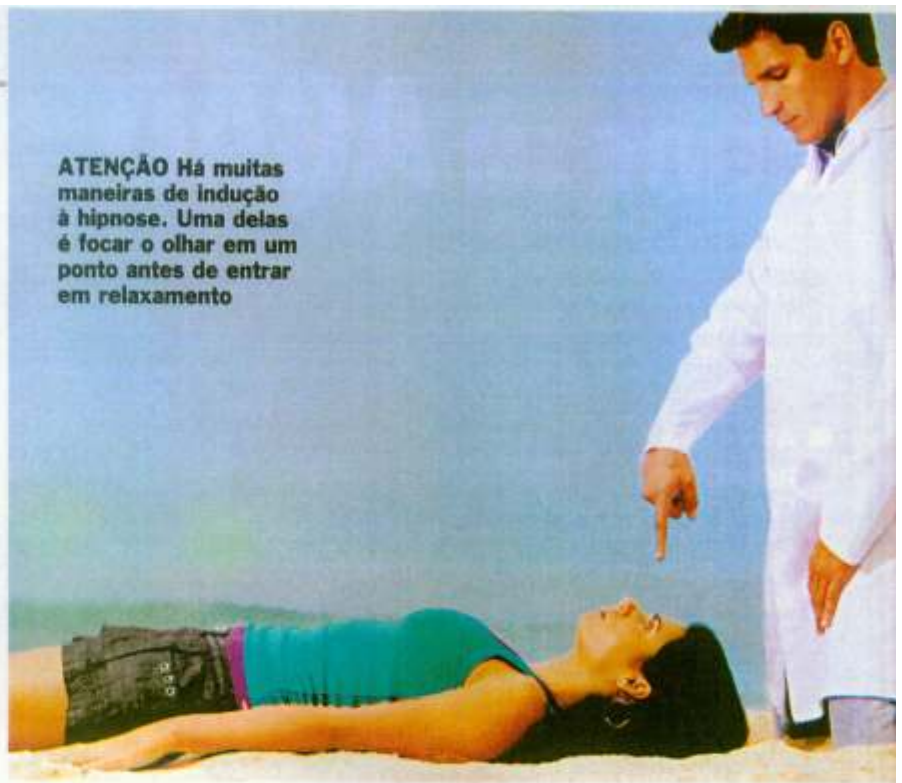
O objetivo é atingir um nível máximo de atenção para extrair da mente o que for preciso para ajudar no trata-

mento, aproveitando que as condições cerebrais obtidas deixam o paciente com maior abertura para ser sugestionado. **“A pessoa desvia a atenção dos estímulos externos e a crítica diminui. Ela passa a entender e aceitar melhor as sugestões dadas pelo hipnólogo”**, explica o médico Osmar Colás, coordenador do grupo de estudos de hipnose do departamento de psicobiologia da Universidade Federal de

São Paulo (Unifesp). Um trabalho muito interessante comprovou quanto os indivíduos de fato ficam abertos à sugestão, chegando a enganar o próprio cérebro nesse processo. O neuropsicólogo Stephen Kosslyn, da Universidade de Harvard, induziu voluntários hipnotizados a enxergarem cor em um painel totalmente cinza. Nos exames de imagem, verificou que as áreas cerebrais ativadas foram exatamente as

acionadas para a percepção de cores variadas. “Isso prova que o cérebro se comporta de acordo com as sugestões”, afirmou o cientista à ISTOÉ.

Um exemplo prático desse processo pode ser visto nos passos tomados para o tratamento da dor. “É preciso fazer com que o paciente saia do foco da dor. Por meio da hipnose, ele deve ser levado a se concentrar em estímulos de relaxamento e sensações prazerosas, fazendo com que se esqueça o máximo possível da sensação de desconforto”, explica a psiquiatra Célia Lídia Costa, do Hospital A. C. Camargo. Mas essa não é a única possibilidade. “Pode-se modificar a percepção de uma dor intensa para uma sensação de peso ou formigamento ou reduzir o tamanho da área dolorida para apenas uma parte”, diz o clínico e psicoterapeuta João Figueiró, do Centro Multidisciplinar de Dor do HC/SP. De acordo com David Spiegel, pesquisador do Instituto de Neurociência da Universidade de Stanford, a alteração no entendimento do que ocorre também traz outro benefi-



ATENÇÃO Há muitas maneiras de indução à hipnose. Uma delas é focar o olhar em um ponto antes de entrar em relaxamento

cio, além de maior conforto: “O método reduz a ansiedade que normalmente acompanha os episódios de dor”, afirmou o cientista à ISTOÉ. Um alerta importante: os profissionais sérios jamais tratam dores cujas causas não tenham sido identificadas.

Contra as fobias, o mecanismo de mudança do entendimento é o mesmo. “Se a pessoa tem medo de avião, peço que se visualize em um aeroporto entrando na aeronave. Ela vivenciará esse momento de forma nítida e sem medo”, diz o psicólogo José Roberto Leite, da Unifesp. **No caso de sua aplicação para tratar o stress pós-traumático, o objetivo é ajudar o indivíduo a modificar sua visão do evento responsável pelo trauma – um assalto, por exemplo.** “Procuramos dar um novo significado ao que acon-

teceu, para que a sensação de medo ou ansiedade associada ao fato não apareça mais”, explica o médico Luiz Carlos Motta, presidente da Sociedade Brasileira de Hipnose e Hipnioterapia. O treinamento constante permite que o indivíduo aprenda a se auto-hipnotizar nos momentos necessários para superar as situações desencadeantes dos problemas.

O momento atual da hipnose marca uma virada importante para uma ferramenta cuja história foi pontuada por altos e baixos. Um dos primeiros registros de sua utilização é na Antigüidade, pelos egípcios. No entanto, o olhar mais científico só começou no século 18, com pesquisas feitas pelo médico austriaco Franz Mesmer. No século seguinte, o inglês James Braid definiu o transe como um “es-



Tratamento da ENXAQUECA

As crises de enxaqueca da estudante paulista Jéssica Ramalho, 16 anos, começaram aos seis anos de idade. Desde então, ela fez muitos exames, tentou vários tratamentos e tomou remédios, mas não teve sucesso. No ano passado, sua mãe, Luciene, a mandou ao consultório de Osmar Colás. “Agora só tenho enxaqueca de vez em quando. E já recebi sugestões para aliviar a dor até pelo telefone”, diz a jovem.

MURILLO CONFARI/IMAGINE ESTOÉ

Controle do TRANSTORNO DO PÂNICO



ALEXANDRE SANT'ANNA/AG ESTOÉ

A bancária Vera Bonilla, 44 anos, rendeu-se à hipnose para ajudar no controle das crises de transtorno do pânico que sofria quando ainda morava em São Paulo. Depois que se mudou para o Rio de Janeiro, parou o tratamento até achar a psicóloga hipnoterapeuta Miriam Farias, que usa o método. “Antes, pensava que ia morrer quando estava só em casa. Agora, eu me sinto tão bem que até tomo menos remédio”, diz Vera.

tado de sono do sistema nervoso". Por isso, cunhou o termo hipnose, que vem do grego Hypnos, o deus do sono. Posteriormente, porém, Braid se arrependeu da criação ao verificar que hipnose e sono são coisas diferentes. No século XX, o austríaco Sigmund Freud, o criador da psicanálise, usou o recurso no tratamento da histeria, mas o abandonou. O resgate da técnica só veio anos depois, na Primeira Guerra Mundial, como opção de analgesia durante cirurgias realizadas nos campos de batalha.

Durante todos esses anos, entretanto, charlatões se apropriaram do método e o usaram como um rentável atrativo para shows em circos e programas de televisão. Infelizmente, para muita gente essa ainda é a idéia de hipnose. **No entanto, basta conhecer um profissional sério e que usa a técnica com finalidade médica para esquecer a imagem caricata de um hipnotizador de aparência exótica, capaz de transformar seu paciente em um zumbi.** Primeiro porque o pêndulo deixou de ser o instrumento preferido da maioria dos médicos. Hoje, grande parte das induções é feita por meio de relaxamento dirigido por palavras ou toque em pontos específicos da face, entre outras técnicas (usam-se ainda, é verdade, recursos como um pingente de cristal, nos casos em que o paciente responde bem a estímulos visuais). Outro equívoco é imaginar que qualquer um pode ser hipnotizado de uma hora para outra, mesmo contra sua vontade. "Pessoas muito sensíveis podem entrar no estado hipnótico sem perceber, mas é raro. Normalmente, quem não quer, resiste, e não entra em transe. Além disso, aquele que deseja sair do estado hipnótico pode demorar um pouco, mas consegue", diz o médico Colás. ■

Colaborou Adriana Prado

CAMINHOS DESVENDADOS



O QUE OS CIENTISTAS DESCOBRIRAM

Redes neuronais existentes no córtex cerebral, área responsável pelo raciocínio

COMO ISSO FOI FEITO

Foi usada uma nova técnica de exame de imagem chamada "imagem de espectro difuso", evolução da ressonância magnética

QUAIS OS IMPACTOS DA NOVIDADE

Fornecer o primeiro mapa da trajetória de comunicação entre os neurônios em uma das regiões mais importantes do cérebro

Comprova a eficácia de um método de exame com grande potencial para diagnóstico de lesões e doenças

Neurônios MAPEADOS

Cientistas fazem o primeiro mapa da rede de células nervosas do cérebro


CILENE PEREIRA

Um grupo de cientistas americanos e suíços anunciou na semana passada uma importante descoberta na compreensão dos mecanismos de funcionamento do cérebro. Eles concluíram o primeiro mapa da rede de neurônios existente no córtex cerebral, região do cérebro responsável pelo raciocínio, planejamento e coordenação das atividades das outras áreas associadas a funções mais especializadas. Ou seja, os pesquisadores descobriram quais são os caminhos percorridos na transmissão de informações de um neurônio a outro na região que comanda o cérebro.

Está aberta, assim, a perspectiva de mapeamento completo dos circuitos neuronais envolvidos nas funções cerebrais, o que facilitaria a identificação de eventuais problemas nessas redes. "Esse é o primeiro passo para a construção de um modelo do cérebro que nos permitirá entender processos difíceis de serem visualizados", disse à ISTOÉ Olaf Sporns, um dos autores do trabalho. O estudo foi publicado na edição online do jornal científico *PLoS Biology*.

Até hoje só eram conhecidas imagens de áreas voltadas para o processamento de funções específicas – como o hipotálamo, responsável pela memória. Mas a trajetória exata do envio de dados até lá, isso não se sabia. O trabalho, feito nas universidades de Harvard e Indiana, nos EUA, e de Lausanne, na Suíça, foi recebido com entusiasmo pela comunidade científica. **"Esta é uma das pesquisas mais importantes dos últimos tempos e mostra até onde a ciência está conseguindo avançar"**, diz Marcus Raichle, professor de neurologia da Universidade de Washington.

A conquista foi obtida a partir do uso (em cinco voluntários) de uma nova tecnologia de exame de imagem batizada de "imagem de espectro difuso". Trata-se de uma evolução da ressonância magnética que permitiu aos pesquisadores estimar a densidade e a orientação das conexões entre os neurônios. A eficácia de sua utilização foi outro motivo de comemoração. Os resultados precisos indicados pelo exame o colocaram como um método com grande potencial para diagnóstico de lesões e doenças neurológicas e psiquiátricas. ■

A hand with light-colored nail polish holds a gold chain of a pocket watch. The watch is positioned in the center of a hypnotic pattern of concentric circles. The background is a mosaic of small, square tiles in shades of brown and gold. A solid red horizontal bar is at the top of the image. The text 'MENTE' is in the upper left, and 'TERRA EM' is in large white letters at the bottom right.

MENTE

Cresce o
interesse pela
hipnose, técnica
usada para
anestésiar
e ajudar no
tratamento
de fobias
a traumas
sexuais

TERRA EM

LIA BOCK

Nada de incômodas injeções de anestesia ou longuíssimas terapias para tratar uma fobia ou controlar a ansiedade. Muitos médicos e pacientes estão substituindo essas técnicas convencionais pelo uso da hipnose, método usado desde a antiguidade para ajudar na cura de doenças. Sob estado hipnótico, é possível induzir o indivíduo a não sentir dor durante partos ou procedimentos dentários e também ajudar pessoas a se livrarem de angústias e neuroses de forma mais rápida. A utilização da técnica está despertando tanto interesse que o Conselho Federal de Psicologia foi obrigado a regulamentar seu uso, há um ano. A entidade seguiu o exemplo dos Conselhos de Medicina e de Odontologia, que já endossaram a técnica há mais tempo. O objetivo é garantir que a hipnose – segura e eficaz – seja aplicada corretamente e por profissionais qualificados.

A iniciativa é compreensível. Afinal, a hipnose é uma técnica bastante séria que age em uma área pouco conhecida do ser humano – a mente. E ainda não se desvendou completamente sua forma de ação. O que se sabe é que o método altera o padrão de consciência, facilitando o afloramento de conteúdos existentes, mas que não estão presentes em estado consciente. Para que isso aconteça, é preciso haver uma indução, feita pelo profissional. A maioria utiliza a própria voz para dar os comandos e alguns usam o pêndulo, objeto símbolo da hipnose. Seu movimento contínuo e lento ajuda o indivíduo a se concentrar e a ficar sob hipnose. Essa indução não é mágica. Ela é resultado de uma técnica apurada aplicada pelo hipnotizador.

O transe nada tem a ver com relaxa-

mento. Na hipnose, o movimento cerebral é intenso, enquanto no relaxamento há uma diminuição da atividade dos neurônios. Com o paciente hipnotizado, o profissional dirige o raciocínio do indivíduo de acordo com a finalidade do tratamento. Se o objetivo for anestésiar, o médico estimula o paciente a evocar uma sensação de anestesia já registrada no cérebro. Pede, por exemplo, que o indivíduo se lembre do que sentiu quando ficou com a mão dormente. A partir dos comandos do hipnotizador, essa sensação é transferida à região a ser tratada – a boca, por exemplo, nos casos de procedimentos dentários. Mas a forma como esses pensamentos se traduzem em estados físicos – não sentir a dor, por exemplo – ainda não está esclarecida. Atingido o objetivo, o profissional realiza o trabalho. Para manter o paciente hipnotizado, é necessário que ele seja estimulado o tempo todo. Caso contrário, o transe acaba.

Uma das utilizações mais comuns da hipnose tem sido substituir a anestesia. Já há partos sendo realizados com a ajuda do método, mas a técnica é mais frequente nos consultórios dentários. É uma alternativa para quem tem medo de injeção, gestantes e outras pessoas que não podem ter contato com os anestésicos. Em alguns casos, ela é usada até para acalmar os mais medrosos. “Uso o método para fazer com que pessoas que sofrem por causa do barulhinho do motor não o escutem”, conta o dentista e cirurgião buco-maxilo-facial Cláudio Antônio Gargione, professor da Universidade de São Paulo. Gargione usa o método há 14 anos e se especializou na utilização da técnica para o atendimento a pacientes com distúrbios mentais e portadores de paralisia cerebral.

O estudante Ricardo Vilar, 20 anos,

contou com a ajuda de Gargione ao ser submetido a uma cirurgia para corrigir o nariz fraturado realizada sob estado hipnótico. Não que tivesse optado por isso, mas em virtude de uma casualidade. Ricardo fraturou o nariz em uma briga. Mas era noite e o anestesista do hospital procurado não estava disponível. Foi então sugerido por Gargione, que faria a operação, que se usasse a hipnose. O estudante e sua família ficaram receosos, mas resolveram tentar. O dentista chamou o hipnólogo e amigo Fábio Puentes, conhecido por demonstrações na tevê, para ajudá-lo. Com mais de 40 anos de experiência, Puentes se responsabilizou pela hipnose e Gargione pela cirurgia. Vânia Vilar, mãe de Ricardo, admite que não acreditava na eficácia do método. Mas tudo correu bem. “Lembro-me de tudo. Estava acordado, mas não sentia dor. Meu nariz estava realmente anestesiado”, disse Ricardo.

Na Universidade Federal de São Paulo, especialistas usam a técnica para auxiliar no combate à dependência de cigarro, no controle de tiques nervosos, na diminuição do stress e no tratamento de traumas sexuais. Nesses casos, a hipnose ajuda o paciente a modificar uma

EFEITO Ricardo não sentiu dor durante cirurgia para corrigir o nariz quebrado



TRANSE



RICARDO EPALDEZ

ALÍVIO Maria Aparecida resolveu conflito entre trabalho e maternidade

determinada forma de pensar ou a identificar bloqueios relacionados aos problemas. Não é por acaso que um dos melhores resultados obtidos com a ajuda do método é no tratamento do vaginismo absoluto psicogênico. A doença atinge mulheres que, mesmo sem apresentarem impedimentos orgânicos, não conseguem permitir a penetração do pênis durante o ato sexual. "A técnica auxilia essas pacientes a encontrar a ori-

gem da dificuldade e, aos poucos, superá-la", explica Osmar Colás, coordenador do Grupo de Estudos de Hipnose da universidade paulista.

Em geral, os resultados aparecem depois de seis sessões. Essa rapidez é uma das razões que explicam o aumento do interesse pela técnica, em especial na psicologia. A maioria dos pacientes do psicólogo e hipnoterapeuta Bayard Galvão, de São Paulo, por exemplo, recebe alta entre a quinta e a vigésima sessão. "A hipnose acelera o processo da psicoterapia. No transe, o paciente se concentra nos pensamentos que interessam para a terapia. É um pensar específico", explica Galvão. De acordo com o psicólogo, a técnica é eficiente no tratamento de fobias, síndrome do pânico e outros distúrbios psiquiátricos. No entanto, o método também auxilia no tratamento de problemas mais comuns, como desentendimentos familiares e conflitos pessoais.

A designer de jóias Maria Aparecida Gomes, 40 anos, submeteu-se à hipnose para tratar a angústia gerada pelo fato de ter de se dividir entre o trabalho e a filha pequena. "Sofria muito. Quando estava em casa, achava que deveria estar trabalhando, e, quando estava na loja, a consciência pesava por largar a minha filha", lembra. Foram necessárias apenas cinco sessões para que Maria Apa-

recida controlasse a ansiedade. Ela não mudou a rotina, mas aprendeu a lidar com a situação.

Por enquanto, ainda não se conhece o total de profissionais que utilizam o método. Mas no Brasil não há cursos de especialização em hipnose nas universidades, e os profissionais têm que recorrer a cursos extracurriculares para se tornarem capazes de aplicar o método. Por isso, todo cuidado é pouco na escolha de um profissional que utilize a hipnose. As entidades que congregam médicos, dentistas e psicólogos sugerem que os interessados verifiquem nos respectivos conselhos o registro do profissional e procurem conversar com quem já tenha se tratado para se assegurar da qualidade e seriedade do escolhido. O psicólogo catarinense Álvaro Aguiar, que já utilizou a técnica, teme que o crescimento do interesse pelo método resulte em prejuízo para o paciente. "Hoje, há profissionais que fazem cursos de 50 horas e se dizem hipnoterapeutas. É preciso um treinamento mais sério para que a hipnose seja aplicada de maneira correta", afirma. O psicólogo não duvida da eficácia da técnica. "Ela realmente funciona e defendendo seu uso para casos específicos, como perda de memória, nos quais outras técnicas não obtiveram sucesso", explica. ■

DA MAGIA À CIÊNCIA

Nas culturas antigas, a hipnose era usada na cura de doenças. Sua utilização era impregnada de magia e misticismo. No final do século 18, o método passou a ser investigado pelo médico austríaco Franz Mesmer. Para explicar o que ocorria, ele primeiro afirmou a existência de um fluido magnético dos corpos celestes e, depois, de um magnetismo humano. Mas seu trabalho foi desvalorizado pela comunidade científica, que creditou à imaginação do paciente o que Mesmer dizia vir do magnetismo.

Foi o médico inglês James Brad que no século 19 cunhou o termo hipnose. Ele vem do grego hypnos, que simbolizava o deus do sono na mitologia grega. Brad logo se arrependeu do nome, pois percebeu que a hipnose era justa-

mente o oposto do sono, já que se caracterizava por intensa atividade mental. Durante anos, a técnica ficou esquecida. Só em 1889, com o *I Congresso Internacional de Hipnotismo Experimental e Terapêutico*, ela voltou a ser respeitada. Nesse congresso, estava o jovem psiquiatra Sigmund

Freud. Considerado o pai da psicanálise, ele chegou a utilizar o transe no tratamento de pacientes, mas logo abandonou a técnica. No início do século 20, o psiquiatra americano Milton Erickson demonstrou que a hipnose é um fenômeno natural da mente, teoria aceita até hoje.



FRENHA TIRÉI

EXPERIÊNCIA Freud usou o método em pacientes, mas o abandonou em seguida

Galileu

www.galileu.globo.com

Maio 2003 | Nº 142 R\$ 750



EDITORIA
GLOBO

Quem tem medo da **HIPNOSE**

Saiba o que é mito e o que é verdade nessa arte milenar

Os descobridores
da América que
chegaram antes de
Colombo

**NOVAS PISTAS
SOBRE A ORIGEM
DA VIDA NA TERRA**

**O BRASIL
CORRE O RISCO
DE VIRAR
IMPORTADOR
DE MADEIRA**



9 771415 985008

Hipnose

A velha arte

Pesquisas apóiam o uso da antiga técnica contra dores e em vários tratamentos

GIOVANA GIRARDI
ggirardi@edglobo.com.br

Esqueça o turbante, o pêndulo e os espetáculos em que um voluntário faz tudo o que o hipnotizador manda. Esqueça também a chamada terapia de vidas passadas. Hipnose é uma técnica séria, com aplicações terapêuticas comprovadas no controle da dor e no tratamento de fobias, depressão, ansiedade, na gravidez, em doenças psicossomáticas e na psicoterapia. Seu uso por curiosos e charlatães representa um risco.

A técnica milenar caiu no esquecimento e virou número de palco ao longo do século passado. Mas depois da Segunda Guerra Mundial, e em especial nos últimos anos, tem crescido a quantidade de pesquisas sobre a ação da hipnose no organismo e sua eficácia. Somente no Brasil já existem cerca de mil médicos, dentistas e psicólogos que oferecem esse tratamento. Por outro lado, pacientes em busca de uma medicina mais humanizada ou de solução para problemas crônicos colaboraram para a popularização da hipnose, ainda que continue existindo muito preconceito.

Embora não possa ser considerada a cura para todos os males, a técnica é uma saída para casos onde já foram esgotados outros tratamentos.

sai do armário

Montagem de Dailidit das Neves sobre foto Phantocia

Antes de mais nada, é preciso entender o que é hipnose. Trata-se de um estado alterado de consciência posicionado entre o sono e a vigília — a pessoa não adormece — e que não tem nada a ver com misticismo ou paranormalidade. Os profissionais da área costumam compará-la com o estado em que entramos naturalmente quando “viajamos para o mundo da lua” ou quando estamos com a atenção tão focada em alguma coisa que chegamos a nos “desligar” do resto do mundo. Por exemplo, um boxeador concentrado na luta se desconecta de qualquer outra sensação. Mesmo machucado, ele não sente dor enquanto luta, porque não está prestando atenção no próprio corpo.

Com a hipnose acontece exatamente o mesmo. Mas em vez de sair de seu estado de consciência naturalmente, a pessoa é induzida e mantida nessa situação com a ajuda do hipnoti-

zador. “O paciente é convidado a perceber menos o que vem de fora e as sensações que vêm do seu corpo”, explica o neurologista Paulo de Mello, que há 15 anos trabalha com hipnose. Desse modo é possível alcançar o inconsciente da pessoa, onde estão concentradas as suas memórias reprimidas. O indivíduo em transe fica altamente sugestível, o que permite mudanças fisiológicas e de comportamento. O seu cérebro passa a enxergar as coisas da forma como elas são sugeridas e automaticamente desencadeia uma série de reações no corpo.

Anestesia e dor

A aplicação mais eficaz e também a mais comprovada cientificamente é para analgesia e anestesia. Pacientes com dores crônicas como enxaqueca e fibromialgia ou com câncer podem se beneficiar do tratamento. Como a dor é

Do pêndulo às metáforas

Os primeiros registros de transe induzidos remontam à Antiguidade. No Egito ficaram famosos os “Templos do Sono”, nos quais as pessoas eram adormecidas e recebiam sugestões. Em civilizações como Índia, Pérsia, Caldéia, China, Grécia e Roma, os transe eram induzidos por sacerdotes, e

os fenômenos psíquicos eram vistos como sobrenaturais. No século 10, o médico e filósofo árabe Avicena divulgava que a “imaginação humana tinha poderes e força e só através dela se poderia agir sobre o corpo humano”. A hipnose só começou a perder o tom de misticismo no século 18

Franz Mesmer (1734-1815)

É considerado o criador da era moderna do hipnotismo. Após se formar em medicina, defendeu que um fluido misterioso preenchia todo o Universo e influenciava os seres vivos. Depois afirmou que um magnetismo estaria relacionado à hipnose, mas acabou caindo em descrédito.



James Braid (1795-1860)

Deve-se a ele o primeiro conceito científico da hipnose. Foi este médico inglês que cunhou o termo a partir do grego “hypnos” (sono). A definição estava errada, uma vez que, em transe, a pessoa não está dormindo, mas entre a vigília e o sono. Ele percebeu seu erro, mas não conseguiu modificá-lo.

Jean Martin Charcot (1825-1893)

Definiu na Escola de Paris que a hipnose era atributo da histeria e acabou menosprezando as possibilidades terapêuticas. Outra corrente de estudos que existia na Escola de Nancy percebeu isso e constatou que a sensibilidade à hipnose era parte do comportamento normal de qualquer pessoa.



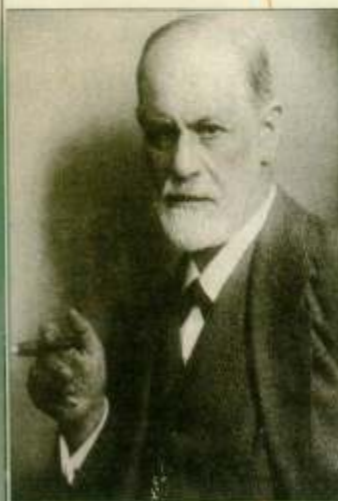
condição

Para ser hipnotizada a pessoa precisa querer, acreditar no processo, confiar no hipnólogo, estar motivada e ter uma meta a alcançar

uma sensação, é possível, por meio da hipnose, diminuir a sua intensidade ou modificá-la para uma outra sensação como peso, afirma o clínico geral João Figueiró, do Grupo de Dor do Hospital das Clínicas de São Paulo. "O nosso cérebro, assim como um rádio, tem canais de percepção dos estímulos. Ao girar o dial, a pessoa vai ouvindo um chiado até o momento em que ouve uma nova estação e não mais a anterior. Com a sensação dolorosa pode ocorrer isso. Selecionamos um outro canal sensorial no qual a pessoa não é tão perturbada pela dor."

Pacientes com câncer costumam ainda ter um outro problema que é a interpretação da dor como um agravamento da sua doença. Nesse caso, a hipnose pode servir para acalmá-los e melhorar a sua qualidade de vida. "Eu posso interferir para que essa cognição, que freqüentemente é falsa, não mais perturbe a pessoa."

E não é só durante o transe hipnótico que ocorre o alívio da dor. Duas coisas podem ser feitas para prolongar o efeito: deixar uma mensagem pós-hipnótica ou ensinar o paciente a se auto-hipnotizar. "No transe digo alguma coisa que tenha efeito depois que a pessoa sair desse estado. O cérebro fica condicionado a agir do mesmo modo que agiu durante a sessão toda vez que voltar a sentir a dor." Além disso, existe o chamado "signo-sinal", uma espécie de gatilho que pode reavivar todo o processo e é útil principalmente para os casos em que a pessoa não consegue dormir por conta da dor. "Ensinamos que toda vez que ela quiser dormir, basta que conte três, dois, um, zero. É um sono fisiológico normal induzido pela hipnose."



Sigmund Freud (1856-1939)

Descobriu a hipnose quando foi estudar com Charcot e se dedicou à obtenção de memórias reprimidas. O problema é que ele tentava utilizar a técnica no estado mais profundo, ao qual somente 10% da população é capaz de chegar. Hoje se sabe que é possível alcançar essas lembranças em níveis mais superficiais. Ele adotou a livre associação de idéias, "enterrando" a hipnose

Hipnose de palco

Ao longo do século 20 ganharam espaço os espetáculos com hipnose, que reforçaram a idéia de que se tratava de algo místico. A hipnose virou sinônimo de controle sobre as pessoas, como se pode ver neste anúncio norte-americano de 1960 (ao lado), que promete a obtenção de qualquer garota através da hipnose



Milton Erickson (1901-1980)

O psiquiatra americano (à esq.) repensou a hipnoterapia e inventou o uso de metáforas para alcançar o inconsciente do paciente e tratar as causas dos problemas. Terapeuticamente, até essa época a hipnose era usada de um modo impositivo para a eliminação dos sintomas



Segunda Guerra Mundial

Além de Freud, a descoberta da anestesia química contribuiu para o esquecimento da hipnose, já que essa era uma de suas principais atuações, mas durante a Segunda Guerra a falta de medicamentos nos campos de batalha levou muitos médicos a utilizarem o procedimento em cirurgias. Os bons resultados reacenderam as pesquisas e a procura pelo tratamento com hipnose



Como o cérebro é hipnotizado

As sugestões feitas no transe levam o cérebro do paciente a "acreditar" que está vivenciando uma outra situação, desencadeando uma série de reações. Exames feitos no cérebro mostraram que algumas áreas estão envolvidas no processo, mas ainda há muitas dúvidas sobre o que é realmente a hipnose



Relaxamento

No início da hipnose, durante a indução do paciente, ocorre ativação de boa parte do hemisfério cerebral esquerdo



Diminuição da resistência

Começa uma desativação progressiva do giro frontal superior esquerdo, aumentando a capacidade de pensamento dedutivo



Criatividade maior

Ativação dos lobos occipitais bilateralmente, possibilitando um aumento da imaginação do paciente

Fonte: Paulo de Mello, neurologista. Autor da tese "Mecanismos Neuropsicofisiológicos da Hipnose", na Universidade Metodista de São Paulo

Mas a mensagem tem que ser bastante específica, porque, do contrário, no dia em que o paciente estiver ouvindo uma contagem regressiva pode cair no sono. Parece brincadeira, mas Figueiró conta o caso de uma pessoa que foi induzida à mensagem pós-hipnótica com uma luz vermelha, piscando numa determinada frequência. "Um dia ela estava na estrada, ficou atrás de um ônibus que freava muito, dormiu e sofreu um acidente", lembra.

A eficácia da hipnose contra a dor traz consigo um perigo. Esse sintoma só pode ser minimizado ou retirado quando se sabe a causa, como uma doença crônica ou um câncer. Mas eliminar uma dor sem conhecer o que a está provocando pode camuflar um problema e torná-lo pior. Isso é comum em casos de auto-hipnose sem acompanhamento ou mesmo na hipnose de palco. A recomendação vale para todos os outros tratamentos que usam a técnica.

Também já foi comprovado que a hipnose pode reduzir a dor em pacientes sub-

metidos a cirurgia. No início da história da hipnose médica, a principal atuação era anestesiológica, mas a descoberta de substitutos químicos levou-a ao esquecimento. Hoje, em casos extremos como de alergia aos anestésicos, ainda há quem use a técnica para cirurgias. Entretanto, esse procedimento só pode ser feito no chamado estado sonambúlico, o mais profundo da hipnose, ao qual só chega cerca de 10% da população.

O mais comum é usar a hipnose em complemento ao uso de medicamentos, para acelerar o processo e diminuir as complicações pós-cirúrgicas. Isso foi comprovado em 2000 em estudo publicado na revista médica inglesa "The Lancet". Pesquisa americana com 241 pessoas que fizeram cirurgia vascular ou para retirada de pedras nos rins mostrou que o grupo hipnotizado necessitou de menos medicamentos e se recuperou mais rapidamente da cirurgia. A comparação foi feita com um grupo padrão e um outro que recebeu atenção especial dos profissionais. Os hipnotizados apresentaram maior redução de dor e ansiedade e menos sangramentos.

Figueiró explica que, para ser percebida, a dor tem de atingir o córtex cerebral, onde ocorre a "consciência" da sensação. No sentido inverso, existe o sistema inibitório. Acredita-se, com base em mapeamento cerebral e PET (tomografia por emissão de pósitrons), que a hip-

esquecida

No início, a hipnose era mais usada para anestesia. Mas as críticas de Freud e os substitutos químicos levaram-na ao esquecimento nas décadas seguintes



Transe profundo

Na etapa final, ocorre ativação do giro anterior do cíngulo à direita, o que pode resultar em analgesia e até alucinações

nose atue nesse sistema (veja acima). “Como a pessoa está altamente sugestível, ela estimula o sistema inibitório para que a dor diminua”, diz. No caso do sangramento, o que ocorre é uma indução para a contração dos vasos sanguíneos. Essa aplicação é muito útil para dentistas, que costumam usar a hipnose contra as fobias.

De acordo com Paulo de Mello, durante a hipnose aumenta a capacidade de pensamento dedutivo do paciente, que fica mais aberto para modificar crenças pré-existentes. Os exames no cérebro mostraram que isso está relacionado à ativação do giro anterior do cíngulo à direita, localizado no sistema límbico (controle das emoções). Estudo publicado em 1998 no “Journal of Comparative Neurology” sugere que a ativação do giro do cíngulo faz com que outra região muito importante no controle da dor também seja ativada, a periaquedutal, o que pode explicar o caminho da analgesia.

Reviver traumas

Apesar de o controle da dor ser a aplicação da hipnose mais bem documentada e estudada, o campo onde a técnica tem mais espaço de atuação é o das doenças psicossomáticas (incluindo os distúrbios sexuais), psiquiátricas e na psicologia. “Não existem outros tratamentos tão efetivos para ansiedade, estresse, depressão, alguns transtornos emocionais e fo-

Resultados práticos

Efeito analgésico

A etapa final pode desencadear outras reações no cérebro, em áreas como o sistema límbico e a região periaquedutal, possibilitando diminuição da dor

Revisão de conceitos

Com o aumento da capacidade dedutiva, o paciente passa a compreender com mais naturalidade e entender com menor resistência as sugestões do médico

Fobias e traumas

Alcançando o inconsciente, a pessoa é capaz de se lembrar de memórias reprimidas, que muitas vezes são as causas desses problemas

Estresse e ansiedade

Nesta linha estão todas as doenças psicossomáticas. Sugerindo tranquilidade e paz, o médico altera os sistemas imunológico e hormonal

bias”, afirma o psiquiatra Joel Priori Maia, presidente da Sociedade de Hipnose Médica do Estado de São Paulo e vice-presidente da Sociedade Brasileira de Hipnose. Nesse bloco, estão incluídas doenças de pele, como verrugas, e as gastrointestinais, como síndrome do colo irritado (pessoa tem diarreias constantes por conta do nervosismo).

Ao contrário da dor, na qual a hipnose é usada de uma forma bastante impositiva, agindo direto no sintoma, para essas outras doenças a técnica é mais sugestiva e busca descobrir as causas, diminuir a ansiedade e transmitir sugestões para uma qualidade de vida melhor.

Em casos de trauma é feita uma regressão ou hipermnésia para se descobrir onde ele se originou. “Às vezes só o fato de descobrir o trauma já pode ajudar o paciente. Em outros casos fazemos com que essa pessoa veja a sua vivência passada de uma forma diferente. Por meio de sugestões, tentamos modificar o significado desse fato e assim mudar o comportamento”, afirma o ginecologista Osmar Ribeiro Colás, coordenador de um grupo de estudos sobre hipnose na Universidade Federal de São Paulo.

Nos casos de fobias também é possível fazer com que o paciente em regressão veja o fato que lhe causa medo com uma outra cara, de modo que aquilo não volte a atormentá-lo. “Não podemos simplesmente inibir a fobia”, diz Maia.

Mitos

■ *É possível hipnotizar qualquer pessoa, mesmo contra a vontade?*

Não. Para ser hipnotizado é preciso querer.

■ *A pessoa hipnotizada faz tudo o que o hipnotizador quer?*

Se ele ordenar algo que vá contra os princípios da pessoa, ela pode se revoltar e sair do transe. Entretanto, o hipnotista pode conseguir iludir o paciente, fazer com que ele acredite em uma situação extrema e atue de uma forma que contrarie suas convicções.

■ *Depois da sessão, a pessoa esquece tudo?*

Isso só ocorre se ela for induzida para isso.

■ *É possível não voltar de um transe?*

Não. Se o hipnotizador sair de perto, a pessoa acorda sozinha ou pode cair em sono natural.

■ *O estado de hipnose é igual ao de sono?*

Não. As atividades cerebrais se assemelham às de uma pessoa acordada.

■ *A hipnose pode levar a vidas passadas?*

Não existe respaldo científico. Em transe o paciente pode imaginar uma situação e acreditar que era outra vida.

"O Escorpião de Jade"
Hipnotista de palco usa palavras-chave para controlar participantes e realizar furtos

Efeitos colaterais indesejáveis

A hipnose utilizada de forma inadequada pode provocar uma série de danos à saúde mental do voluntário. As piores conseqüências podem ocorrer após uma hipnose de palco, que só tem como objetivo o entretenimento. Sem conhecimento específico sobre as características da pessoa, o hipnotista de palco, normalmente um leigo no assunto, pode criar problemas que não existiam, causar dúvidas sobre a sexualidade da pessoa e ainda desencadear algu-

ma doença até então não manifestada.

Um caso famoso é o de um britânico que foi levado a imitar por mais de duas horas o cantor Mick Jagger. Alguns dias depois ele foi hospitalizado e os médicos diagnosticaram esquizofrenia. O britânico afirmou que os problemas mentais só apareceram após ele ter sido hipnotizado. No mesmo espetáculo, um espectador foi levado a crer que tinha perdido o pênis e um outro, que estaria grávido.

Claro que provocar uma esquizofrenia é uma coisa rara. Nesse caso, especificamente, o hipnotizador até foi inocentado. "Mas fazer uma pessoa acreditar que é outra pode levar a uma dissociação de

personalidade", explica o psicólogo Bayard Velloso Galvão, presidente do Instituto Milton Erickson, de São Paulo, que está organizando uma palestra sobre o assunto para o encontro da Sociedade Brasileira de Hipnose, em agosto.

Segundo ele, é possível que um transe mal induzido acione uma doença psíquica que estava recolhida. Pior ainda se esse indivíduo já tivesse manifestado uma psicose ou esquizofrenia. A hipnose poderia desencadear uma crise.

De acordo com Galvão, mesmo a brincadeira do pênis, se feita com um indivíduo em dúvida sobre sua sexualidade, poderia deixá-lo ainda mais confuso.

restrição

Pacientes com esquizofrenia, psicoses e até mesmo alguns tipos de depressão são contra-indicados para o tratamento com hipnose

"Temos de estudar, acompanhar e tratar. Se mexermos só no sintoma, hoje ele some, mas amanhã volta. Primeiro buscamos o histórico do paciente e depois iniciamos o tratamento, reduzindo a ansiedade, acessando o inconsciente e buscando as causas."

Para Maia, esse tipo de tratamento é a causa do sucesso da hipnose atualmente. "As pessoas querem uma medicina mais humanizada",

diz. Além disso, a técnica às vezes é o último recurso para pacientes que já buscaram todos os outros tipos de tratamento e não encontraram solução (veja quadro ao lado). "O processo é mais rápido que outras terapias, porque vai direto no inconsciente", completa Colás.

Outra vantagem é econômica. De um modo geral, a hipnose serve como coadjuvante em tratamentos com remédios e até mesmo outras terapias. Sozinha ela não resolve, mas pode fazer com que aos poucos o paciente dependa menos dos medicamentos.

Pensando nisso, o Hospital do Servidor Público Municipal de São Paulo abriu em 1999 um serviço de hipnose. Coordenado pela clínica geral Regina Cosentino, o setor atende em média 40 pacientes por mês, encaminhados por todos os outros setores do hospital. Segundo ela, a maior demanda é por síndromes dolorosas (incluindo câncer), seguidas por depressão, ansiedade e doenças da pele.

A obstetrícia é outra área que também recebe especial atenção tanto no hospital quanto em outras clínicas. “É o parto sem medo e sem dor”, afirma Maia. “Nós preparamos a mulher no pré-natal e depois aprofundamos a hipnose no momento que antecede o parto, impedindo dor e hemorragias.”

Preconceito acadêmico

Apesar de todas essas evidências, ainda existe uma boa dose de preconceito contra a sua aplicação. Em parte isso é justificado tanto pelo histórico de charlatanismo promovido pelos espetáculos de palco quanto pela falta de conhecimento das pessoas e profissionais da área sobre o procedimento. Mas além disso, ainda não existe uma definição satisfatória sobre o que realmente é a hipnose, do ponto de vista fisiológico.


Esse vazio começou a ser preenchido nos últimos anos, quando houve um aumento de pesquisas. “Com respeito aos mecanismos aprendemos nos últimos cinco anos mais do que aprendemos desde 1766 e sabemos que temos muito ainda para entender”, afirma Mello.

Michael Nash, editor do “International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis”, concorda: “Nos círculos científicos, a hipnose tem ganhado muito destaque nas últimas duas décadas”.

Entretanto, o preconceito ronda as próprias publicações científicas. Um bom exemplo é o que ocorreu com Stephen Kosslyn e David Spiegel, respectivamente

das universidades Harvard e Stanford, nos EUA. Em 1998 eles encontraram uma prova definitiva da ação cerebral da hipnose. Por meio de PET eles detectaram mudanças no cérebro quando pessoas em transe eram sugestionadas a acreditar que uma placa colorida era preta e branca. O estudo foi rejeitado nas duas maiores revistas científicas e levou três anos para ser publicado.

“Ainda há muita resistência contra a hipnose. Mas acredito que isso seja um contínuo ao longo da história. A demanda sempre foi muito grande, mas os métodos, muito pouco embasados”, lamenta Kosslyn a

GALILEU. 

Relato de um transe

“Foi em dezembro de 1979 que pela primeira vez senti medo. Tinha 19 anos, estava a caminho do meu trabalho quando um ataque, sem aviso, me atingiu. Pernas bambas, tremor no corpo todo, coração disparado. A cabeça não pensava, as mãos estavam úmidas e sem movimentos, um desespero, um pavor, um medo absoluto e sem sentido no seu mais alto grau tomou conta de todo o meu ser, do meu corpo, da minha alma. Após esse dia os ataques voltavam toda vez que eu saía, depois de um tempo comecei a sentir medo mesmo quando estava em casa e fui desenvolvendo novas fobias, comecei a ter medo de ter medo. Até 1987 minha vida se resumia a aguardar o próximo ataque. Fiz uma peregrinação em consultórios, me levaram para centro de macumba, espiritismo, fiz de tudo, mas não melhorava.

Naquele ano li uma matéria sobre síndrome do pânico e percebi que era aquilo que eu tinha. Mais uma vez fui em tudo o que era médico, mas eles só me receitavam remédio. Um me orientou para eu sair de casa, caminhar e sempre tentar ir um pouco mais longe, mas aquilo só agredia o meu cérebro. Eu já não acreditava em mais nada quando há três anos fui a um médico que trabalha com hipnose.

Foi só assim que eu descobri a causa do meu problema. Percebi através da regressão que minha mãe me rejeitava inconscientemente. Ainda com a regressão vi que comecei a me sentir deprimido quando soube que ela se

casara com o meu pai contra a sua vontade. Só ao descobrir a causa eu comecei a combater o problema. Para a hipnose funcionar, a pessoa que está precisando de ajuda tem de se entregar. E eu me entreguei. No começo do transe, a sensação é agradável, mas quando chega na ferida, dói muito. Apesar disso, na volta é como se tivessem me arrancado um dente dolorido.

D. F., 42 anos, paciente do neurologista Paulo de Mello. Ele está escrevendo o livro “Prisioneiro do Pânico”

Onde estudar

- Sociedade Brasileira de Hipnose
www.sbhipnose.com.br
- Hosp. do Servidor Municipal de SP
www.cehspm.org.br
- Grupo de Estudo da Unifesp
neurofisiologia@uol.com.br
- Instituto Milton Erickson de SP
www.hipnoterapia.com.br

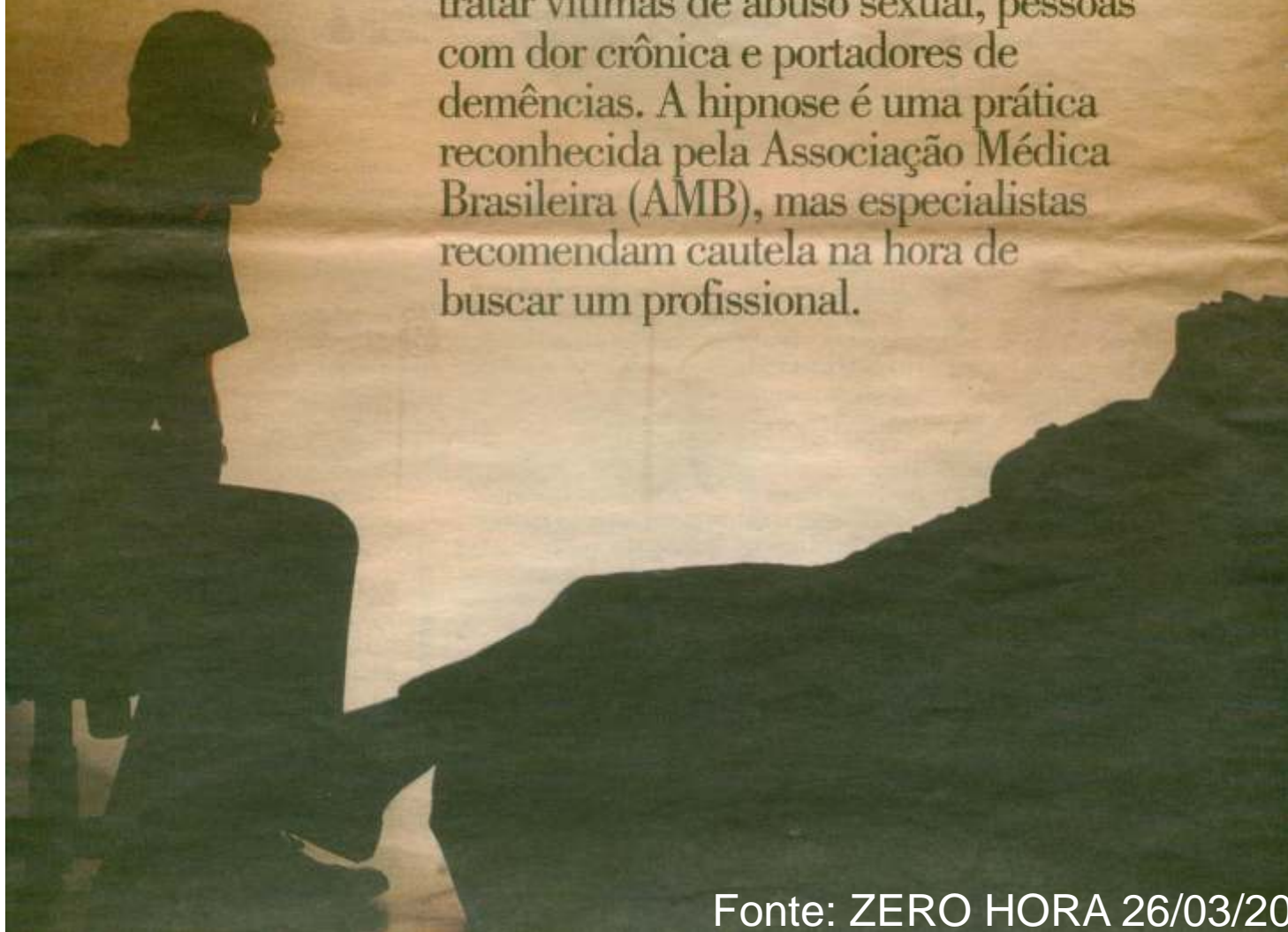
Para ler

- “Hipnose - Considerações atuais”, Moraes Passos e Isabel Labate. Ed. Atheneu. 1998
- “Hidden Depths – The Story of Hypnosis”, Robin Waterfield. Macmillan. 2002



Em *transe*

Na última década, a hipnose ganhou importância clínica no Brasil. A técnica que põe o paciente em transe complementa tratamentos e já é usada em grandes centros hospitalares para tratar vítimas de abuso sexual, pessoas com dor crônica e portadores de demências. A hipnose é uma prática reconhecida pela Associação Médica Brasileira (AMB), mas especialistas recomendam cautela na hora de buscar um profissional.





Tire dúvidas

A hipnose pode ser prejudicial à saúde?

Se feita de maneira correta e por profissionais sérios não há riscos.

A pessoa pode ficar presa ao transe e não acordar?

Impossível. Como o transe é o estado entre a vigília e o sono, o paciente pode ser acordado a qualquer momento. Um paciente em regressão não vai para lugar algum, apenas acessa informações relacionadas a eventos de sua história passada. Nem todo mundo, contudo, está psicologicamente pronto para rever, sentir e reeditar partes de sua história. Às vezes é necessário tempo, terapia e vínculo com o profissional para que a hipnose funcione. Sessões malfeitas podem deixar sequelas no paciente, como disfunção erétil, hipertensão e problemas emocionais.

Durante o transe, a pessoa perde a consciência?

Durante a hipnose, a pessoa fica com a atenção focalizada em um único ponto, o que nada tem a ver com a perda de consciência. Entretanto, em níveis mais profundos de transe ocorre um desligamento total do mundo exterior. O paciente pode retornar do transe, lembrando ou não do que aconteceu.

Uma viagem pela mente

Reconhecida como prática médica, cada vez mais a hipnose é usada como recurso terapêutico para tratar doenças

KAMILA ALMEIDA

Trajando um vestido azul forte de flores miúdas, uma menina de três anos e cabelos pretos longos anda de um lado para o outro na sala de casa. A mãe, na tentativa de educá-la, acabara de repetir a frase: "se você não se comportar, o diabinho vai te pegar". A cena está guardada na memória da administradora de empresas Carmem Paludo, 57 anos, e foi resgatada em uma sessão de hipnose há mais de 10 anos. Desde então, Carmem entendeu que as palavras da mãe fizeram com que carregasse a sensação de medo por toda a vida.

Durante o transe, sugestionada pelo médico, Carmem acolhia a criança e explicava que ela não era má, que a mãe a amava muito e que só teria dito aquilo para afastá-la do perigo. Após a emoção transbordar, aos poucos a paciente retoma os sentidos e escuta o hipnoterapeuta: "Você vai abrir os olhos e entender o significado de tanta angústia". Essa foi a senha para uma vida longe da depressão.

– Depois de algumas sessões de hipnose, pude entender que a garotinha assustada que visualizei era eu. Aquela conversa entre os dois egos – o adulto e o infantil – serviu para apagar a sensação de que algo de ruim poderia me acontecer. É claro que meus pais não tinham a intenção de me traumatizar. Assustar as crianças é um comportamento típi-

co dos adultos, mas que deve ser evitado – diz Carmem.

O fenômeno vivenciado por Carmem é a capacidade que 95% das pessoas têm de inibir o autossenso crítico, abstrair e reviver fatos do passado. Funciona assim: o profissional dá uma sugestão, e o paciente a aceita como verdade, desde que não contrarie suas crenças e valores.

A partir daí, o tratamento que varia entre seis e 12 consultas pode amenizar dores físicas e problemas psíquicos (leia mais ao lado).

– Pesquisei muito antes de me entregar a um tratamento e só creio naquilo que a ciência pode comprovar. Nas primeiras consultas, o meu lado racional ainda era muito forte. Demorei a me entregar à hipnose e levar uma sessão até o fim – disse Carmem, que passou pelas mãos de pelo menos dois terapeutas tradicionais, mas só conseguiu contornar a depressão com a hipnose.

A técnica pode ser coadjuvante em quase todos os tratamentos, inclusive, para doenças crônicas como câncer e hipertensão.

– É a cura de órgãos doentes pela imaginação – diz Ricardo Feix, clínico-geral e presidente do Instituto Milton H. Erickson Brasil Sul, um dos 130 centros de formação de hipnoterapeutas espalhados em 30 países e reconhecido pelo Internacional Society of Hypnossys.



FOTOS EMILIO PEDROSO

Ricardo Feix conduz sessão em que Carmem entra em transe

Uma técnica contra as dores físicas e emocionais

No passado associada à magia e ao curanderismo, a hipnose cada vez mais é vista pela ciência como um recurso terapêutico. O psiquiatra Rogério Wolf de Aguiar, primeiro-secretário do Conselho Regional de Medicina do Rio Grande do Sul (Cremers), afirma que, apesar de pouco difundida, a técnica é reconhecida como prática médica.

– O problema são os profissionais de todas as áreas, não necessariamente ligados à saúde, que se aventuram na técnica que, feita de modo errado, pode ser perigosa. O corpo e a mente do paciente ficam nas mãos

do hipnotizador – diz Aguiar.

No Brasil, os estudos sobre o tema avançam lentamente.

– Poucos profissionais são praticantes, principalmente no Estado. No centro do país, grupos de pesquisa têm a hipnose como técnica complementar em instituições de saúde – afirma o médico Ricardo Feix.

Um deles é o grupo da dor crônica do Hospital das Clínicas de São Paulo. Lá, o psicoterapeuta João Augusto Figueiró utiliza o método para aliviar doenças como enxaquecas, lombalgias e fibromialgias.

– É possível reduzir a intensidade

da sensação dolorosa – diz Figueiró.

Na Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), o hipnista Osmar Colás é ginecologista e coordena um grupo de vítimas de violência sexual. Ele induz suas pacientes ao transe. Colás afirma que, com a hipnose, 80% dos casos deixam de evoluir para quadros de síndrome do pânico, fobias e vícios como o alcoolismo.

Na mesma universidade, Paulo de Mello lidera o Grupo de Estudos e Pesquisa em Neuropsicanálise. Entre 2000 e 2002, atendeu um paciente de Parkinson que buscou ajuda para melhorar suas atividades.

– Com a hipnose, foi possível reduzir a amplitude do tremor. Sugeri a ele, durante o transe, que o tremor diminuiria – conta Mello.

Experiências como essas da Unifesp e outras espalhadas pelo mundo, principalmente nos EUA, onde os estudantes de Medicina têm disciplinas voltadas ao tema, permitem que especialistas acreditem ser possível até curar males físicos.

– Não existe milagre no processo hipnótico, mas uma indução para que o cérebro busque recursos biológicos e funcionais não usualmente utilizados no cotidiano – diz Mello.

Terapia pela imaginação

AS ETAPAS DO PROCESSO DA HIPNOSE

1° HARMONIA — O hipnotizador precisa ter empatia com o paciente.

2° INDUÇÃO — Conversa metafórica e simbólica para estimular o transe. O paciente começa a sentir o clima do lugar para onde a sua mente o transportou e é capaz de escutar sons e sentir cheiros de onde "está".

3° ABSORÇÃO — Quando as expectativas do paciente se confirmam e a atenção se torna focalizada, caracterizando o estado de transe. Nessa fase, o superego, responsável pela censura e excesso de racionalidade, é desligado, e o raciocínio indutivo é ativado.

4° VISUALIZAÇÕES — Em geral, o corpo, os músculos e a pele relaxam, o coração desacelera, a respiração fica lenta e o indivíduo se mantém imóvel, como se estivesse dormindo. Imagens enviadas pelo inconsciente começam a surgir no campo de visão da pessoa.

5° AMNÉSIA PARCIAL — Há um esquecimento do entorno. Nesse estágio, o paciente está pronto para acessar um foco de trauma.

6° RESSIGNIFICAÇÃO — Aquilo que foi visto e sentido é compreendido, e o profissional ajuda a dar um novo significado para aquela informação.

7° RETORNO — Ao estágio de vigília.

INDICAÇÕES

- > Problema familiar e conjugal
- > Problemas de sexualidade, como impotência
- > Hipertensão
- Neurologia (enxaqueca, paralisia, lesões por esforço repetitivo)
- > Preparação para o parto normal ou cirurgias em geral
- > Dor crônica
- > Hábitos indesejáveis, como ga-

gueira e tiques nervosos

- > Dependentes químicos
- > Distúrbios de ansiedade, alimentares e do sono
- > Estresse, depressão, fobias e síndromes pós-traumáticas
- > Doenças psicossomáticas
- > Problemas de pele
- > Quem busca melhorar a performance em concursos, nas artes e nos esportes

CONTRAINDICAÇÕES

- > Psicóticos e esquizofrênicos, pois já vivem no transe da doença. Podem entrar em um transe desgovernado
- > Epilépticos, já que, na hipnose, é preciso que as áreas de conexões cerebrais funcionem bem, o que não ocorre com os portadores da doença
- > Cardiopatas graves, devido às fortes emoções e oscilações de batimentos cardíacos
- > Pessoas com demências

SAIBA MAIS

> O Brasil não tem uma legislação específica sobre o uso da hipnose. Na década de 1960, o ex-presidente Jânio Quadros havia assinado um decreto que proibia o uso da hipnose em espetáculos públicos. Mais de 30 anos depois, Fernando Collor revogou o documento. Desde então, médicos, dentistas e psicólogos são orientados pelos próprios códigos de ética sobre a utilização da hipnose para fins científicos. Psicólogos também estão autorizados à prática.

COMO ACHAR UM PROFISSIONAL

> É importante que o hipnólogo esteja registrado em um conselho, que pode ser de odontologia, medicina, fisioterapia e psicologia. Essa informação pode ser conferida em cada um dos órgãos.

AUTO-HIPNOSE: PREPARE-SE PARA UMA CIRURGIA

Escolha um local calmo, feche os olhos, concentre-se e repita as frases abaixo:

- > Eu confio na sabedoria do meu corpo
- > Eu confio no médico cirurgião (pense no nome do seu médico)
- > Meu corpo recebe essa cirurgia como uma ajuda para melhorar
- > Analgesia, Analgesia! (repita duas vezes)
- > Passo bem na sala de recuperação
- > Cicatrizando rápida e completamente todos os tecidos

- > Mantenho-me calmo (a), tranquilo (a) e confiante antes, durante e depois da cirurgia
- > Vejo-me feliz, satisfeito(a) e contente fazendo o que sonhava após a cirurgia
- > A autohipnose deve ser repetida a cada duas horas a partir do horário que você despertou. Realize o exercício durante quatro dias antes e três dias depois do dia marcado para o procedimento.

TERAPIA ESPIRITUAL

O que é isso?

A Terapia Espiritual foi criada para ajudar um grande número de pessoas que apresentam estados mentais não classificados nos livros de medicina. Pacientes que escutam vozes, ou a sensação de ter uma presença, ou fenômenos sobrenaturais. Coisas que provocam mal estar e que muitas vezes as pessoas evitam de contar por medo do que os outros vão pensar. Trata-se de pessoas com elevado grau de percepção extra-sensorial ou mediunidade que não sabem lidar com essas coisas. Muitas vezes passam à ser rotuladas de loucas ou psicóticas e fazem uso crônico de sedativos e anti-psicóticos, com grandes limitações em suas atividades.

Para isso, eu desenvolvi a **Terapia Espiritual**, visando em primeiro lugar, que a pessoa entenda o que está acontecendo e em segundo lugar, desenvolva técnicas próprias de auto-proteção e para ter o controle dessas coisas do mundo espiritual.

Desde 1998 a OMS(Organização Mundial de Saúde), define saúde como o estado de completo bem estar físico, psicológico, social e espiritual do indivíduo.

O Código Internacional de Doenças (CID 10), item F.44.3 – define estado de transe e possessão, permitindo o diagnóstico da interferência espiritual obsessora.

O manual de estatística de distúrbios mentais da Associação Americana de Psiquiatria – DSM-IV – alerta que o médico deve tomar cuidado para não diagnosticar de forma equivocada como alucinação ou psicose, casos de pessoas, quer sigam ou não certas linhas religiosas e que dizem ver ou ouvir espíritos de pessoas mortas, porque isso pode não significar uma alucinação ou loucura.

A medicina tradicional apenas dispõe de medicação psiquiátrica que abafa os sintomas, mas não oferece técnicas para ajudar o paciente a dar um bom encaminhamento à essas questões.

Existem as casas ou centros espíritas que podem trabalhar estas questões, mas já conheci muita gente que tem preconceitos ou restrições, ou não se sente bem em frequentar esses locais.

Portanto, a obsessão espiritual como uma enfermidade da alma, merece ser estudada de forma séria e aprofundada, sem rotular, evitando tabus religiosos, para que possamos proporcionar à essas pessoas uma forma de se desvencilharem da obsessão e recuperarem seu curso saudável de viver, o que temos testemunhado em inúmeros casos que viemos atendendo.

Jesus Cristo, o grande mestre Curador de todos os tempos, entre tantos ensinamentos dizia “orai e vigiai”, ou seja, precisamos vigiar nossos próprios pensamentos para identificar o que é nosso e o que é interferência externa, o que pode nos provocar muitas perturbações.

Claro que, muitas vezes o(a) paciente já apresenta um comprometimento de suas condições psicológicas, neurológicas e intelectuais, que torna-se inviável a utilização destas técnicas, restando o tratamento convencional medicamentoso.

Em meu site, no ícone “leitura informativa” – “O sofrimento da alma” - explico os quatro tipos de doença que afetam o ser humano: Doenças físicas ou orgânicas, doenças psicológicas ou emocionais, doenças da alma ou espirituais e as doenças mistas que começam de uma forma e se espalha para outra. A depressão, por exemplo, a meu ver é mais uma doença da alma, por geralmente afeta as pessoas fragilizadas espiritualmente, que não tem fé, ou que tem muito pouco desenvolvidos os princípios da espiritualidade – lembrando que uma pessoa pode ser muito espiritualizada e não pertencer à uma religião.

Quando não encontramos nesta vida as razões para seus problemas e as técnicas inicialmente utilizadas não apresentam bons resultados, buscamos através da **Terapia de Vidas Passadas** (TVP) as causas de seus sofrimentos. As memórias podem vir de seus antepassados incorporadas em seu material genético ou ser de outras vivências traumáticas anteriores à esta vida que, uma vez descobertas podem ser ressignificadas, ou seja, mudar a interpretação dos fatos, fazendo o apagamento da aura de sofrimento e por consequência disso, perdendo totalmente aquela influência que vinha exercendo sobre sua vida atual.

Portanto a Terapia Espiritual é mais um instrumento de cura quando se trabalha em uma perspectiva de medicina integral que envolve corpo-mente-espírito.



MUNDO.COM.BR/STOCK

Alívio para a TPM

Os sintomas da tensão pré-menstrual levaram a promotora de eventos Luciene Costa, 40 anos, a buscar a ajuda do médico hipnata Osmar Colás, da Universidade Federal de São Paulo. "A tristeza, as dores no corpo e a irritabilidade sumiram depois de duas sessões", conta. Passaram-se oito anos até que, no mês passado, Luciene procurou de novo o médico para aliviar dores no estômago. "Fiz exames e nada grave apareceu. Era ansiedade, que a hipnose fez desaparecer de novo", diz Luciene.

I.P.P.E.C.

O que é isso?

O Instituto de Pesquisa e Promoção dos Estados de Cura (I.P.E.E.C.) foi criado por mim e pela minha esposa Mariusa em março de 2004 com a finalidade de pesquisar e desenvolver projetos, técnicas e aplicações na área da medicina comportamental. Ou seja, criar as condições necessárias ou facilitar para que a pessoa encontre seu estado de cura ou se resolver dos mais variados problemas.

Existem várias formas da pessoa alcançar um “estado de cura”, a palavrinha mágica foi usada por Jesus Cristo e chama-se fé, confiar que conseguirá algo. Assunto exposto no site do Instituto.

A Clínica de Hipnoterapia é uma das atividades desenvolvidas pelo I.P.P.E.C.

Entre os principais projetos desenvolvidos, o Instituto criou um programa destinado aos portadores de dependência química que está atualmente em fase de avaliação de sua eficácia, sendo aplicado em uma fazenda de recuperação. É um programa auto-aplicativo chamado **espiral de conexão**.

O I.P.P.E.C. também desenvolveu e vem sendo usada desde o ano passado com ótimos resultados a **Terapia Espiritual** explicada na página 25.

O I.P.P.E.C. é composto também pela atividade da Terapeuta Mariusa da Silva Brandão, que é Terapeuta Floral, de REIKI e ortobiomolecular, além de ser palestrante na área de auto-ajuda.

Outra bandeira do Instituto é trabalhar e participar de diversas formas no desenvolvimento de uma medicina mais integrativa corpo-mente-espírito, ou seja uma linha espiritualista, onde o ser humano possa se reencontrar e progredir em sua evolução espiritual e assim contribuir para uma sociedade mais civilizada, mais harmônica e ecológica.

O Instituto pretende nos próximos anos instalar-se em uma área física apropriada junto à natureza e brevemente contar com outros profissionais da área para participarem de suas atividades.

E Para marcar os dez primeiros anos da Clínica de Hipnoterapia, foi produzido um DVD documentário “A consciência e o Poder Mental” que é um material de estudo para quem inicia a Terapia. E o I.P.P.E.C. promoveu um concurso de redação à todos os estudantes de ensino médio da região Noroeste, com o intuito de abrir um debate e um espaço de conscientização aos jovens que estarão motivados em fazer a redação pois existe uma premiação para as três melhores redações. O resultado sairá dia 20 de junho de 2011.

O Instituto dispõe de um site próprio: www.brandaoippec.com ou página na Internet onde oferece maiores explicações e o ícone “leitura informativa”, onde o interessado encontrará artigos sobre vários temas desta área comportamental.

O lema do I.P.P.E.C. é : “Cada um de nós carrega em si, o dom de ser capaz, de ser feliz, de viver em paz”.

Muito obrigado pela atenção, muita paz, saúde, sucesso !!!

Dr. Gentil Brandão de Souza.