

CONCEITO DE HIPNOTERAPIA APLICADA A SAÚDE - UMA REVISÃO LITERÁRIA

ROCHA, Myzansara Nepomuceno da¹⁵

Benjamim, Geovana Correa

PEREIRA, Luis Lenin Vicente¹⁶

NASCIMENTO, Luan de Souza¹⁷

RESUMO

Incluída nas Práticas Integrativas e Complementares do SUS com o objetivo de complementar as medicinas tradicionais, a hipnoterapia, também denominada de hipnose clínica, é um modelo de terapia aplicada à saúde especializada que consiste em técnicas hipnóticas que visam se comunicar diretamente com o subconsciente do paciente, por meio do relaxamento e foco. Seu objetivo é trabalhar processos patológicos como trauma, depressão, ansiedade, dor, insônia, e outros transtornos, geralmente desenvolvidos por eventos do passado. O papel do hipnoterapeuta é identificar tais situações, das quais muitas vezes o paciente sequer se recorda, e trabalhar junto a ele para confrontá-los e tratá-los. Desse modo, o presente trabalho visa apresentar informações verídicas por meio de uma revisão bibliográfica de artigos científicos acerca do tema para ajudar no conhecimento aprofundado da atividade, sua história e quais benefícios é capaz de trazer para aqueles que a utilizam como tratamento, principalmente para quebrar o preconceito ainda existente ao que se refere à prática.

Palavras-chave: Hipnose. SUS. Dor. Transtornos mentais. Práticas Integrativas e Complementares.

¹⁵ Acadêmica do Curso Superior de Biomedicina, Universidade Brasil (UB), Fernandópolis/SP

¹⁶ Doutor em Biociências e Professor do Centro Universitário de Jales (UNIJALES), Jales/SP

¹⁷ Especialista em Educação Técnica e Profissional e Professor da Universidade Brasil (UB), Fernandópolis/SP



ABSTRACT

Included in the Integrative and Complementary Practices of the Unified Health System (SUS) to complement traditional medicine, hypnotherapy, also called clinical hypnosis, is a model of therapy applied to specialized health that consists of hypnotic techniques that aim to communicate directly with the patient's subconscious through relaxation and focus. Its objective is to work with pathological processes such as trauma, depression, anxiety, pain, insomnia, and other disorders, usually developed by past events. The hypnotherapist's role is to identify situations that the patient often doesn't even remember, working with him to confront and treat them. Through a bibliographic review, this work aims to present information from scientific articles to help in the in-depth knowledge of the practice of hypnosis, its history, and the benefits for those who use it as a treatment, helping to reduce stigma and preconception with the theme.

Keywords: *Hypnosis. SUS. Pain. Mental disorders. Integrative and Complementary Practices.*

1 INTRODUÇÃO

Utilizada principalmente como um meio de sedação não farmacológica, a hipnose é aplicada na saúde com o objetivo de evitar o uso de medicamentos anestésicos e sedativos em procedimentos clínicos, diminuindo as chances de efeitos colaterais, melhorando a experiência do paciente em relação ao desconforto, a dor e até mesmo na ansiedade (LKINS et al., 2015).

Seu reconhecimento como terapia complementar em áreas como a da Biomedicina e Odontologia por exemplo é dada pelo Conselho Federal de cada classe. É conceituada como uma forma de exercitar o subconsciente da mente, agindo no mecanismo de autoproteção das nossas vivências (RIBEIRO, 2019).

Em relação ao sono ou ao sonhar, a hipnose abrange certas alterações da percepção associada ao nosso estado de vigília de maneira diferente, sendo, portanto, considerada como um estado modificado de consciência (ECM) (FERREIRA, 2011).



Ferreira (2011) ainda diz que

A aceitação de estímulos verbais sem qualquer crítica e a experiência de respostas extravolitivas são algumas das típicas características da hipnose, que variam em função do grau de sugestionabilidade dos indivíduos, parecendo ter relação, entre outros, com o córtex cingulado anterior (CCA).

Aparentemente, o CCA desempenha uma atividade relevante na sugestão hipnótica, onde é possível observar mudanças nas alterações da ativação que ocorrem à medida em que estruturas ligadas à sensação e o movimento são ativadas (FERREIRA, 2011).

Em meados do século XX, mais especificamente em 1958 a Associação Britânica e Americana de Medicina reconheceu a hipnose como uma medida válida a ser aplicada na prática médica (ELKINS, JENSEN, PATTERSON, 2007).

Este estudo traz ao leitor um apanhado sobre a hipnoterapia e como essa medida tão antiga e ainda assim, revolucionária, é capaz de ajudar em diversos tipos de tratamentos.

2 OBJETIVO(S)

O objetivo deste trabalho foi realizar um levantamento bibliográfico com informações confiáveis sobre a hipnose e sua ação no tratamento para diversas doenças, com foco para sua importância no equilíbrio corpo/mente, apresentar a aplicação da hipnoterapia na medicina, mostrar em quais áreas há uma atuação prática e discorrer sobre a hipnoterapia dentro do SUS.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Realizou-se uma busca literária minuciosa em plataformas confiáveis de armazenamento de artigos como PubMed, Scientific Electronic Library Online (Scielo) e Google Scholar, utilizando termos em português e em inglês.



Os termos usados foram: hipnose, hipnoterapia, hipnoterapia estetica, hypnosis, hypnotherapy, entre outros.

A busca objetivou-se a encontrar artigos que falavam sobre a hipnose clínica, estética e psicoterápica, principalmente voltada para o tratamento de dores, desconfortos, atividades cirúrgicas e problemas psicológicos, e demais estudos sobre a hipnose em áreas não citadas.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 HIPNOTERAPIA e HIPNOSE

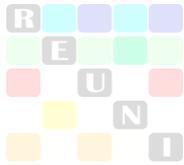
O que se sabe da história da hipnose é que ela data de milhares de anos atrás, quando no século X a.C já era usada pelos sacerdotes egípcios em suas práticas medicinais. Porém, foi somente no século XIX que ela foi nomeada pelo médico escocês James Braid em homenagem a “Hipnos”, conhecido na mitologia grega como deus do sono (VALÉRIO, 2020).

No Brasil, a primeira representação oficial da hipnoterapia como categoria profissional veio por meio do Conselho Federal de Odontologia (CFO) em 1993, onde sua atuação se deu por meio de atividades anestésicas, principalmente em casos de cirurgias.

Em seguida, no ano de 1999 o Conselho Federal de Medicina (CFM) também incluiu a hipnose no seu âmbito profissional e no ano seguinte, foi a vez do Conselho Federal de Psicologia (CFP) fazer o mesmo.

Tornando-se uma prática comum, em 2010 o Conselho Federal de Fisioterapia e Terapias Ocupacionais (COFFITO) também reconheceu a hipnose como ferramenta clínica, seguida do Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) em 2010, do Conselho Federal de Fonoaudiologia (CFFa) e do Conselho Federal de Biomedicina (CFBM), ambos em 2020.

No caso do profissional biomédico, segundo o CFBM a hipnoterapia está inclusa, junto com diversas outras modalidades nas Práticas Integrativas e Complementares (PICS), que visam ser “um adicional, um complemento no tratamento e indicadas por



profissionais específicos conforme as necessidades de cada caso” e não substituem o tratamento tradicional.

Estudos realizados através da indução hipnótica indicaram alterações na conectividade funcional cerebral, com elevação no funcionamento do sistema pré-frontal e uma redução nas atividades padrões (HILTUNEN et al., 2019).

Mesmo com todo o descrédito posto sobre a hipnose, há uma grande busca desta prática por ser indicada numa infinidade de tratamentos, portanto era de se esperar que houvesse um aumento na sua avaliação por aqueles que a utilizam.

4.2 APLICAÇÕES DA HIPNOTERAPIA

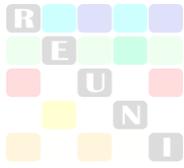
4.2.1 HIPNOSE E DOR

A dor é um elemento muito presente na vida humana, causando um sofrimento extremo e muitas vezes impossibilitando a pessoa de viver uma vida tranquila, tornando-se uma doença e não somente uma simples condição, afinal sua existência compromete seriamente a qualidade de vida de milhões de pessoas ao redor do mundo (BONICA, LOESER, 2001).

Dados recolhidos por alguns estudos norte-americanos indicam que aproximadamente 30% dos estadunidenses possuem algum tipo de dor crônica (BONICA, LOESER, 2001). No Brasil, os valores são maiores e 42% das pessoas convivem com essa dor (VIEIRA, et al, 2012).

Devido a um alto custo sobre o tratamento da dor crônica, houve uma vertente de dúvidas sobre sua eficácia e principalmente quanto a atuação da base de atenção à saúde voltada a tal situação (BERKER et al., 2000; COHEN, CAMPBELL, 1996).

Portanto, desde a década de 70 têm sido aplicados mundialmente centros específicos para o tratamento desses casos, nominados como clínicas de dor. No Brasil, essa montagem tem sido feita desde 1980 e engloba múltiplas áreas profissionais, em espaços clínicos, onde atuam esses especialistas (CASTRO, 1999).

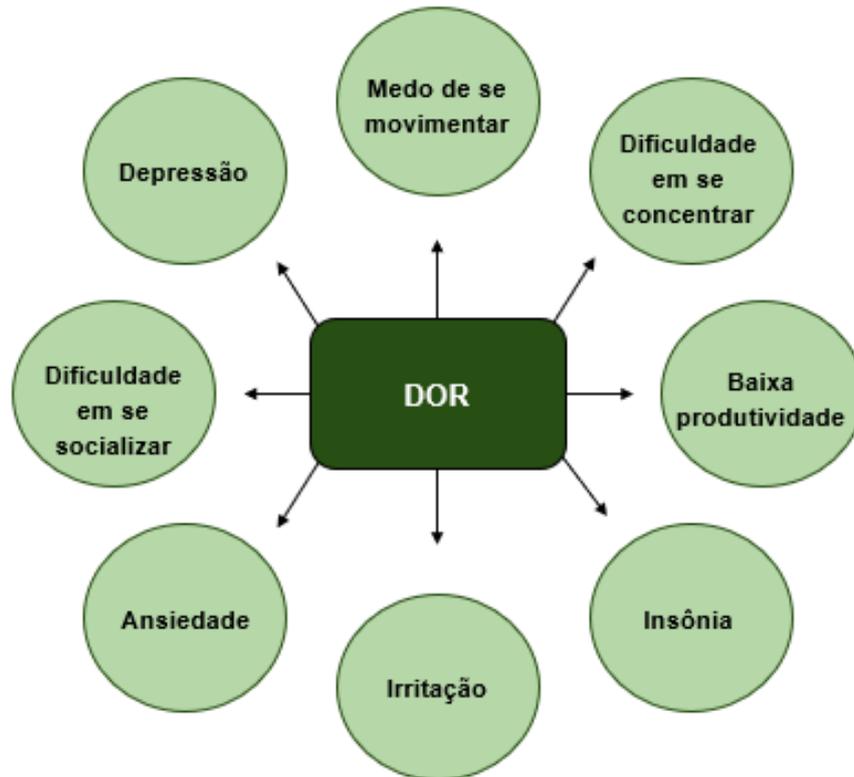


Castro (1999) indica que a biomedicina, fisioterapia, psicologia e terapia ocupacional são algumas das aplicações dadas aos tratamentos médicos convencionais, contudo algumas práticas não convencionais estão sendo abordadas e têm mostrado bons resultados, são elas a acupuntura e a hipnose.

Um composto circuito de fibras nervosas do nosso corpo é responsável pela transmissão de sinais relacionados à liberação de mediadores químicos que motivam um equilíbrio dos mecanismos de interpretação da dor. Para que seu funcionamento seja preciso, é necessário que os sinais alcancem o cérebro e ocorra a estimulação de substâncias inibidoras da dor. Onde a falha de um ou mais sistemas, é o responsável por provocar a dor crônica aguda (BASTOS, et al, 2007).

Existe um fluxo chamado de ciclo vicioso da dor indicado na figura 1 e devido a ele, pacientes que sofrem de dor crônica podem apresentar sintomas físicos e psicológicos, onde há depressão, estresse, cansaço, insônia e diversas outras consequências que podem afetar sua vida, até mesmo no aspecto social.

Figura 1 - Representação do ciclo vicioso da dor

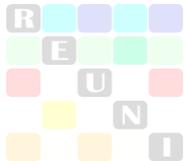


Fonte: autoria própria.

4.2.2 HIPNOSE E DEPRESSÃO

A Organização Mundial da Saúde (2001) sugere que os transtornos psicológicos como a depressão e ansiedade trazem uma série de prejuízos físicos e mentais para o ser humano, sendo um dos principais indicativos da péssima qualidade de vida, consequentes de uma diminuição na capacidade social e produtiva, além de perda cognitiva e outros.

Sendo assim, ao ter sua capacidade mental afetada, âmbitos como crescimento pessoal e subsídio social tornam-se um obstáculo, portanto aborda-se o psicológico



saudável como um fator de extrema relevância para os valores pessoais, sociais e econômicos (RAZZOUK, 2016).

Devemos destacar também a depressão como relação patológica, inclusa em uma posição alta dentre os índices de precursores de doenças, chama a atenção por sua alta taxa de predominância e sua morbidade (OMS, 2001; WHITEFORD, BAXTER, 2013).

É classificada, portanto, como uma alteração humoral do indivíduo, onde o mesmo destrói a visão que tem de si e transforma as adversidades em sua vida em algo de proporções imensuráveis. Seus aspectos podem ser indicativos de outras doenças, onde este se encaixa como um sintoma ou somente é considerado como uma característica daquele que o possui diante da sua vivência (ESTEVES, GALVAN, 2006).

No campo da neurologia, principalmente quando se refere aos ramos químicos cerebrais, a depressão é tomada como uma falha nos neurotransmissores encarregados da produção de endorfina e serotonina, onde a consequência desse problema é a falta de sensações prazerosas e uma série de sintomas negativos para o ser humano (GUYTON, HALL, 1997).

Esses sintomas são importantes para a realização do diagnóstico médico. Indicados no quadro 1, alguns dos sintomas mais comuns são:

Quadro 1 - Sintomas da depressão

Apatia
Irritabilidade
Perda de interesse
Tristeza
Atraso motor ou agitação
Ideias agressivas
Desolação

Insônia
Fadiga
Perda de apetite

Fonte: autoria própria.

Uma diversidade de estudos vem surgindo na atualidade trazendo dados relevantes quanto ao uso da hipnoterapia para tratamento da depressão. Segundo Trijsburg et al. (1992), uma revisão bibliográfica trouxe como resultado relatos de ao menos um efeito positivo sobre essa patologia em 19 dos 22 estudos analisados.

Em uma revisão sistemática posteriormente analisada, a hipnoterapia apresentou uma redução nos efeitos depressivos, podendo ser indicada como forte aliada a pacientes que não se adaptaram aos ansiolíticos e até mesmo aqueles que se recusam, por algum motivo, ao uso de medicamentos (YOUSSEF, 2013). Ainda neste contexto, um estudo de Braz et al. (2016) apresenta um aumento significativo na utilização de Clonazepam em uma cidade do interior do estado de São Paulo, os autores ressaltam a importância de tratamentos integrativos e complementares em saúde serem a primeira alternativa terapêutica para casos de depressão, insônia e ansiedade, sendo os medicamentos controlados uma última alternativa.

A depressão é capaz de se apresentar por diversos motivos, como por exemplo, o estado de luto. No estudo de caso de uma paciente depressiva consequente ao falecimento de um ente querido, pôde ser observado uma melhora significativa em seu estado após a realização de sete sessões de hipnose, seguida de um acompanhamento pós terapia (NEUBERN, 2012).

Neubern (2012) ainda informa que seus sintomas de apatia, tristeza profunda e desinteresse, deram lugar a uma recuperação de seus ânimos, mostrando vontade de se fazer presente quanto a sua casa, sua família e retornando a interação social, além de uma melhora na autoestima e uma libertação pessoal.



4.3 HIPNOSE NO SUS

O Ministério da Saúde (2018) define a hipnoterapia como “um conjunto de técnicas que objetivam ampliar a consciência do indivíduo por meio de concentração focada e relaxamento”. E a recomenda “para o tratamento de fobias, dores crônicas, estresse, angústia, depressão e insônia”.

Com uma renovação no que se diz respeito às definições de saúde, o mundo tem ido além da fisiologia, adentrando uma área que entende o cuidado à saúde e o caminho até o adoecer diferente daquilo que nós estamos habituados, considerando situações como a de perturbações energéticas consequentes de situações integradas a fatores intimamente pessoais (QUEIROZ, 2000).

Com essas mudanças, a OMS reconheceu novos modelos de aplicações clínicas habituais voltadas a realidades espirituais e biopsicossociais. Devido a isso, foram estabelecidas duas portarias ministeriais em 2006 que trazem a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) ao SUS (SILVA, 2022).

O Ministério da Saúde (2006) disse que essas novas práticas “buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade”.

Quase 10 anos após a implementação da PNPIC, o Ministério da Saúde incluiu 14 novas Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PICS), mas só em 2018 é que a hipnoterapia foi incluída, junto com mais 10 novas integrações (SILVA, 2022).

Contudo, mesmo com tanta evolução, é notório a falta de dedicação profissional dos atuantes da saúde, assim como nota-se um descaso grande por parte das autoridades, quando olhamos para o sistema e vemos que não há hipnoterapeutas qualificados, não somente por falta de interesse na área, mas também por uma falta de investimento estudantil acerca dessa temática, tornando inviável a formação de especialistas, que muitas vezes precisam ir para outro país para estudar sobre esse âmbito (SILVA, 2022).



6 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Apesar de ser utilizada tão comumente nos dias atuais, ainda há um certo receio por parte dos profissionais em aceitar a hipnoterapia como uma verdade, mesmo que uma volumosa série de estudos indiquem a eficácia da prática em relação a várias patologias que a medicina atual ainda tem dificuldade no tratamento (ELKINS, JENSEN, PATTERSON, 2007).

Mesmo que considerada como uma prática milenar, não faz tanto tempo que a hipnose foi incluída nos cuidados com a saúde. Representada de forma tão banal nos meios de entretenimento, colocou-se um certo ar de charlatanismo sobre essa medida, fazendo com que muitas as pessoas a considerassem como uma pseudociência ou até mesmo como uma “bobagem”.

Acerca do que refere a aplicação da hipnose, sabemos que sua forma de diagnóstico e tratamento deve ser realizada apenas por profissionais. Como terapia, pode ser realizada por médicos, dentistas, terapeutas, psicólogos, biomédicos e uma série de outros profissionais com rigor em suas respectivas áreas de atuação. Já para fins clínicos, a hipnose deve ser administrada por um médico e necessita ser voltada a todos os aspectos legais e éticos da profissão.

Sendo assim, deve ficar claro o que buscar ao fornecer informações ao paciente, familiar ou responsável legal, onde as práticas devem ser reservadas somente aos profissionais qualificados, para que não haja perigo de complicações, repassando as devidas contraindicações e orientações corretas.

Além do aspecto ético, também pudemos visualizar que os estudos referentes aos resultados positivos da hipnose na saúde são um grande indicativo de que essa prática deve ser abordada com mais frequência e desmistificada através da conscientização, transparência e amplificação do serviço.

Muitos estudos realizados indicaram eficiência e um leque de opções gigantesco onde a hipnoterapia pode ser aplicada, porém falta uma divulgação dessa atividade ao público de maneira séria e respeitosa.

Numerosos estudos mostraram que a hipnoterapia é eficaz na redução da ansiedade e desconforto, e na redução de sintomas subsequentes. Com isso, considera-se



importante avaliar os efeitos da hipnose nos sintomas secundários relacionados a outros campos.

Vale ressaltar também que estudos maiores envolvendo outros contextos, como a aplicabilidade da hipnoterapia em estética, dor, bem-estar e outros, são necessários, trazendo uma capacidade de avaliar a hipnose em diversas intensidades e de várias maneiras.

Aliada a grandes benefícios, como o de redução de efeitos nocivos por usos medicamentosos e uma integração de bem-estar físico, mental e social para os indivíduos que a utilizam. Portanto, a utilização da hipnoterapia é uma prática considerada válida para aplicações clínicas, contanto que sejam seguidas a riscas e aplicadas por aqueles que têm conhecimento específico, e são de grande utilidade para a população dependente do SUS.

Podemos concluir, portanto, que frente a todas as vertentes analisadas, faz-se importante a dedicação para novos estudos e pesquisas do uso e benefícios da hipnoterapia, visto que os estudos já existentes apresentaram resultados significativos para a hipnose como combate a dor, depressão e aspectos pessoais.

Também é importante que os profissionais de saúde deixem de olhar a hipnoterapia como uma pseudociência, deixando de lado o preconceito para que não negligenciem uma ferramenta tão importante para a saúde atual. Se faz necessário o “olhar para frente” e estar sempre aberto ao novo, baseando nosso conhecimento em evidências, somos capazes de revolucionar a saúde e darmos a assistência necessária aos nossos pacientes.

REFERÊNCIAS

BASTOS, D.F. et al . **Dor**. Rev. SBPH, Rio de Janeiro , v. 10, n. 1, p. 85-96, jun. 2007 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582007000100007&lng=pt&nrm=iso>

BERKER, N. et al. **Treatment outcome of chronic non-malignant pain patients managed in a Danish multidisciplinary pain centre compared to general practice: a randomised controlled trial**. Pain, Amsterdam, v.84, p.203-211. 2000.



BONICA JJ, LOESER JD. History of pain concepts and therapies. In: Loeser JD, Butler SH CC, Turk DC. Bonica's management of pain. 3rd ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2001. 3-16p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **PORTARIA Nº 971, DE 03 DE MAIO DE 2006.** Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC.** Portaria n. 702, de 21 de março de 2018. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html>

BRAZ, A.G.; SILVA, A.S.; MARTINS-FILHO, J.; SILVA, T.V.; COSTA, V.A.M.; NEGRI, K.M.S.; PEREIRA, L.L.V. **Avaliação do Consumo de Benzodiazepínicos na Cidade de Itapura-SP.** Revista Conexão Eletrônica. v. 13, n.1, 2016.

CASTRO, A.B. **Tratamento da dor no Brasil: evolução histórica.** Curitiba: Ed. Maio. 1999.

COHEN, M.J.M.; CAMPBELL, J.N. **Pain treatment centers at a crossroads: a practical and conceptual reappraisal.** Seattle: Iasp Press. 1996.

Elkins, GJensen, M.P., & Patterson, D.R. (2007). **Hypnotherapy for the management of chronic pain.** International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 55(3), 275-287. Doi: 10.1080/00207140701338621

ESTEVES, F.C.; GALVAN, A.L. **Depressão numa contextualização contemporânea.** Aletheia, Canoas, n. 24, p. 127-135, dez. 2006.

FERREIRA, M.V.C. **Hipnose na Prática Clínica.** São Paulo, Editora Artheneu, 2011, 2. ed.

Guyton, A.C.; Hall, J.E.; **Tratado de Fisiologia Médica.** Ed.9º. Guanabara. 1997.



HILTUNEN, S. et al. **The effects of hypnosis and hypnotic Suggestions on the mismatch negativity in Highly hypnotizable subjects.** International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, v. 67, n. 2, p.192-216, 2019.

LKINS, G.R. et al. **Advancing Research and Practice: The Revised APA Division 30 Definition of Hypnosis.** International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, v. 63, n. 1, p. 1–9, 2015.

NEUBERN, M.S. **Hipnose e sentidos físicos em psicoterapia: sobre a reconstrução da experiência do sujeito.** Psicologia em Revista. Belo Horizonte, v. 18, n. 1, p.119-133, 2012. Disponível em: < <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/per/v18n1/v18n1a10.pdf>>

QUEIROZ, M.S. **O itinerário rumo às medicinas alternativas: uma análise em representações sociais de profissionais da saúde.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 363-375, abr./jun. 2000.

RAZZOUK D. **Capital mental, custos indiretos e saúde mental.** In: Razzouk D, Lima M, Quirino C, editores. Saúde mental e trabalho. São Paulo: Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo; 2016. p. 61-70.

RIBEIRO, C.A. **Hipnoterapia como ferramenta de apoio para os tratamentos de doenças.** OMNI Hypnosis Training Center. 1. ed. atual. e rev. Mirandópolis, 2019.

SILVA B.M, Oliveira S.S.W, Silva J.L.A. **Hipnoterapia na redução da dor: prática baseada em evidências.** Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.8, n.1, p. 1073-1097 jan. 2022.

TRIJSBURG, R.W.; VAN KNIPPENBERG, F.C.; RIJPMAN, S.E. **Effects of psychological treatment on cancer patients: a critical review.** Psychosomatic Medicine, v.54, n.4, p.489-517, 1992.

VALÉRIO, S.F.. **Hipnoterapia: contributo do enfermeiro obstetra na promoção da comunicação intrauterina.** ESEL - Dissertações de Mestrado. 2020. URI: <http://hdl.handle.net/10400.26/37363>

WHITEFORD H.A., BAXTER A.J. **The global burden of disease 2010 study: what does it tell us about mental disorders in Latin America?.** Rev Bras Psiquiatr. 2013 Apr-Jun;35(2):111-2.