



» Capa

Medicina & bem-estar

▪ 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

Por CILENE PEREIRA E MÔNICA TARANTINO



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 hipniatra 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.

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.

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 Israel 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.



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.

Conclusões como essas estão motivando investigações mais profundas sobre os mecanismos pelos quais o método produz resultados. A explicação 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 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 tratamento, 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 benefício, 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.



[Clique para ampliar](#)



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.

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 aconteceu, 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 Hipniatria. O treinamento constante permite que o indivíduo aprenda a se autohipnotizar nos momentos necessários para superar as situações desencadeantes dos problemas.



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

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 austríaco Franz Mesmer. No século seguinte, o inglês James Braid definiu o transe como um "estado 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.



Controle do TRANSTORNO DO PÂNICO

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.

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