



## A hipnose pode aliviar a dor?

Terapias para a dor crônica há centenas. Elas se dividem entre Mentirosas e Honestas (as menos). A qual dessas duas divisões a hipnose pertence?

*A HIPNOTERAPIA é uma abordagem rápida e de alta eficiência, oferecendo a você risco ZERO e eliminando todas as contra-indicações. Devolve a você o equilíbrio emocional e o bem-estar que deseja. Em apenas 3 sessões!*

É um de vários anúncios semelhantes que você encontra no Google apenas digitando as palavras “dor” e “hipnose”. Outros oferecem um curso de COMUNICAÇÃO HIPNÓTICA PARA ALÍVIO DA DOR, a cargo de - você adivinhou! - um hipnólogo.

Hipnólogos praticam a hipnoterapia e há muitos médicos entre eles - [a prática é autorizada pelo Conselho Federal de Medicina](#), tal como seus semelhantes nos EUA e no Reino Unido há décadas.

“Na lista de dores tratadas por hipnose estão enxaquecas, cólicas menstruais, fibromialgia, dores provocadas por tumores cancerígenos, queimaduras e procedimentos odontológicos, além de outros desconfortos.”, afirma um [artigo](#) sobre o tema.

Será?

Pode ser. A hipnose clínica moderna não é mais coisa de Madame Zalué, e sim uma técnica que auxilia no tratamento de fobias, traumas e também da dor.



Franz Mesmer, o cara que introduziu o hipnotismo na medicina, foi expulso da França em 1785 por suas práticas de cura supostamente fraudulentas. Foi reabilitado *post mortem*.

Tecnicamente, a hipnose faz sentido **porque a dor pode, sim, ser induzida por ela**. Dependendo do fraseado da sugestão hipnótica e da receptividade do paciente, os componentes sensoriais e/ou afetivos da dor e áreas cerebrais associadas a dor - tálamo, cíngulo anterior, ínsula, pré-frontal, e córtex parietal - podem ser ativados (como já demonstrado pela pesquisa de imagens cerebrais). E assim como a dor é induzida via hipnose, porque não poderia ela ser igualmente “desinduzida”?

Mas aqui os entusiastas pró-hipnose no tratamento da dor se dividem entre ufanistas e moderados.

Os ufanistas alegam ter evidências científicas de que “... a hipnoanalgesia está associada com reduções significativas em: avaliações de dor, necessidade de analgésicos ou sedação, náuseas e vômitos e tempo de permanência em hospitais. A hipnose também foi associada a um melhor resultado global após tratamento médico e maior estabilidade fisiológica. Cirurgiões e outros profissionais de saúde relataram graus significativamente mais altos de satisfação com seus pacientes tratados com hipnose do que com seus outros pacientes.”

Uma metanálise (estudo de estudos) de 18 estudos clínicos e experimentais, publicada na virada

do século, por sua vez mostrou que 75% dos participantes com diferentes tipos de dor obtiveram substancial alívio da dor de técnicas hipnóticas. E especialmente na área do câncer.

*“Para o conhecimento da hipnose não há atalhos. A natureza não dá saltos. Você precisa caminhar pouco a pouco, aprendendo bem, praticando tudo o que for aprendendo, cometendo erros e corrigindo-os. É uma técnica, não magia.”*

### **Horacio Ruiz, em “Guia Prático de Hipnose”**

Assim, a hipnose é provavelmente eficaz – e mais eficaz que outros tratamentos – para a maioria das pessoas que sofrem de diversas formas de dor (ex.: aguda e crônica), com a possível exceção de uma minoria de pacientes que são resistentes a intervenções hipnóticas. O que importa para nós aqui é que **a hipnose seria um analgésico poderoso e direto**. (Tanto assim que depois de uma sessão de hipnose seria possível reduzir ou até mesmo anular o número de remédios analgésicos.)

*“Você usa a hipnose não como uma cura, mas como um meio de estabelecer um clima favorável para aprender.”*

### *— Milton Erickson, psiquiatra*

Mas os moderados contra-atacam. A hipnose não é – e nunca foi – um tratamento terapêutico, eles dizem, **mas um procedimento capaz de facilitar outros tipos de terapias e tratamentos**. Cuidar de uma dor aguda severa, por exemplo, abrangeria bloqueadores de nervos, tratamentos medicamentosos não habituais, controle do estresse e tratamentos alternativos como relaxamento, acupuntura, biofeedback e... hipnose. Sozinha, a hipnose de pouco ou nada serve. Até porque, mesmo integrando um programa de tratamento para o alívio da dor, o seu papel consistiria em dar sugestões de cura específicas, e não em curar diretamente.

*“No caso da dor, algumas pessoas, pelo nível de tensão que estão vivendo no momento, não conseguem se soltar para imaginar o que o terapeuta sugere. São pessoas que têm tendência a imaginar só coisas negativas, com dificuldade para as positivas. O propósito do tratamento é ajudar a reverter isso”, explica Leonard Vereas, especializado em medicina psicossomática e hipnose clínica.”*

Fonte: [Saúde – iG](#)

Em suma, se o caro leitor sofre de uma dor crônica, já tentou várias terapias convencionais e nada... a hipnose pode ser uma opção válida desde que embutida num programa multimodal de recuperação. Mas atenção!, é preciso segurar o entusiasmo: não é com todos os humanos que a hipnose dá certo. Uns dizem que a [técnica](#) funciona bem apenas em cerca de 15% da população. Outros cravam ainda menos: 5 a 10%.