

Saúde

Hipnose, uma saída contra a dor

Utilizada como técnica auxiliar na psicoterapia breve e na relação médico/paciente, a hipnose pode ajudar consideravelmente nos exames e tratamentos de saúde, além do combate à dor

SILAS SCALIONI

O sofrimento humano, que cotidianamente bate às nossas portas com incontáveis e inimagináveis exemplos, mostra que a medicina, infelizmente, está longe de oferecer alternativas de alívio a todos os males. Em certas doenças, por exemplo, ou a pessoa é literalmente dopada o dia inteiro - e nos poucos momentos de lucidez que tem ainda convive com as consequências malélicas dos medicamentos - ou então tem de resignar-se em *morer* de dor.

O certo é que a dor está longe de ser inteiramente controlada pela medicina tradicional. Resta, então, buscar novos caminhos que, invariavelmente, deverão passar por uma combinação de terapias. Nessa combinação certamente poderá estar a hipnose, que aos poucos vem sendo adotada como terapia de ajuda por especialistas dos mais variados segmentos médicos.

Já há algum tempo tem sido comum, no hemisfério norte, o emprego dos fenômenos hipnóticos aliado a diferentes psicoterapias. Por aqui, a utilização das técnicas por parte do pessoal ligado à saúde vem crescendo dia-a-dia, principalmente depois que especialistas passaram a criar cursos específicos para tais profissionais.

Em Belo Horizonte, a psicóloga clínica Léa Machado, com formação em hipnoterapia, é uma dessas especialistas, desenvolvendo programas periódicos especiais para médicos, dentistas, pessoal de enfermagem etc. Integrante dos grupos de estudo do professor Malomar Lud Edelweiss, a psicóloga interessou-se pela hipnose inicialmente como prática auxiliar em sua clínica. Ampliou seus estudos e acabou por estender seus conhecimentos para outros profissionais, tentando mostrar como a hipnose não formal pode contribuir para os bons resultados de um trabalho.

Curso e dor

A chamada hipnose não formal utiliza técnicas de condicionamento que levam a pessoa a um relaxamento progressivo (como contar de um a cinco para entrar em transe e

de cinco a zero para sair dele). "Existem várias maneiras para se obter isso. Através de padrões linguísticos de hipnose é possível criar alterações de consciência. Vale sempre lembrar que o transe hipnótico é apenas uma técnica auxiliar, e não uma terapia" - acentua.

O curso dura 16 horas e durante esse período ela repassa várias técnicas de hipnose. O profissional geralmente se identifica mais com uma do que com outra. Quem interessar posteriormente em se aprofundar mais no assunto passa a integrar um grupo de estudo eclético, onde experiências são trocadas e o aprendizado já começa a ser introduzido de forma mais efetiva no trabalho de consultório.

Combater a dor, lógico, é um dos aspectos mais relevantes do processo. "Mais importante do que dominar técnicas hipnóticas é saber como o cliente percebe a dor, qual o seu significado para ele e a ter várias informações sobre ela (se é crônica, aguda etc). A partir dessa percepção é que se poderá desenvolver um trabalho que diminua a intensidade da dor e, dependendo do contexto, que até a elimine" - diz ela.

A psicóloga afirma que é possível qualquer pessoa controlar a dor, citando como exemplos desportistas - que durante um jogo se contudem e nem sentem nada devido ao seu envolvimento com a disputa - e de pilotos de aviões de guerra - que de acordo com manobras feitas sentem-se mal no espaço, mas conseguem se controlar até chegar ao chão, quando invariavelmente desmaiam.

Semente terapêutica

Em resumo, de acordo com a especialista o combate à dor não trabalha diretamente com o sintoma, mas sim como o cliente percebe o sintoma. Nos casos mais graves, quando a dor é mais real do que psicológica, utiliza-se técnicas de condicionamento. "Um exemplo é a montagem mental de um gatilho ou uma espécie de interruptor que tivesse a capacidade de medir a intensidade da dor. A gente cria então níveis de dor cujo ponto máximo chega a oito. Daí se vai diminuindo, diminuindo até se obter



FOTO CARLOS ELISEO

A PSICÓLOGA Léa Machado: a hipnose de consultório não pode ser confundida com aquelas simples brincadeiras do palco

um alívio desejado. Isso é feito através da hipnose, mas a pessoa, com treino, pode aprender a fazer sozinha depois".

Já no caso de problemas crônicos, como a dor provocada por doenças como o câncer, tem-se de trabalhar na medida em que se consegue compreender o real significado dela para o paciente. "É como se a gente estivesse plantando uma semente terapêutica na mente dele. E na medida em que se vai conseguindo inculcar nele uma maneira de pensar diferente sobre a dor, com certeza esse paciente conseguirá sentir menos os efeitos da dor ou até mesmo desligar-se dela" - explica.

Léa Machado faz questão de frisar que a hipnose utilizada no consultório não tem nada a ver com a hipnose de palco, oportunidade em que uma pessoa fica a mercê da

outra. "Essa imagem prejudica muito nosso trabalho, pois uma coisa séria acaba sendo confundida com uma brincadeira. A verdade é que na nossa hipnose ninguém faz nada que não queira. O paciente fica consciente o tempo todo" - afirma.

Segundo a psicóloga, o ideal seria que o pessoal de enfermagem no geral tivesse conhecimentos sobre o assunto, já que uma simples maneira de falar ou de lidar com o cliente poderá interferir no processo de cura. "O que precisa ficar claro é que colocar alguém em transe é fácil, basta aprender alguma técnica. O que o profissional precisa mesmo é saber o que fazer com o material que será recolhido depois. Eu acredito que, sabendo utilizá-la, a hipnose é de fato um ótimo aliado num processo terapêutico".

Prática do consultório

Desenvolvendo cursos para médicos, odontólogos, terapeutas, psicólogos, enfim, aos profissionais da saúde que se interessam em obter resultados melhores junto aos seus clientes, Léa Machado já teve dezenas de alunos que, hoje, utilizam o aprendizado em seus consultórios.

Uma delas é Leone Dias de Almeida, uma ginecologista com anos de janelas, que de uns tempos para cá vem adotando a hipnose em seus atendimentos. "Todo mundo sabe como um exame ginecológico é estressante e incômodo. Hoje, com a utilização da hipnose, conseguimos com que a paciente relaxe a tal ponto que ela passa a ter melhores sensações e a desprezar o medo e o receio que tais exames geralmente provocam" - assegura.

O relaxamento, segundo ela, é obtido mais rapidamente na medida em que se consegue desviar a atenção da cliente para outras coisas. Em geral o profissional solicita à paciente que fale sobre alguma coisa que gosta muito, ou que conte sobre uma história, um filme, um livro etc. Ela se focaliza nessa vivência e esquece o momento que está passando. "A gente aproveita também para levá-la a entender que relaxamento é uma coisa especial, que deve acontecer de forma bem natural. E que um bom relaxamento certamente influenciará e facilitará um exame seguinte".

Para a ginecologista, tais procedimentos têm sido muito bem recebidos por suas clientes. "Algumas delas até se espantam quando o exame termina, afirmando que nada sentiram. Sei de dentistas que vêm utilizando a técnica também com muito sucesso, com alguns clientes chegando ao ponto de ignorarem anestésias. A hipnose ainda trará muitos benefícios aos tratamentos, especialmente aqueles invasivos, onde a dor hoje é presença certa".

A palavra da paciente

Uma das clientes de ginecologista Leone Dias de Almeida é Cristina Bruno Armond, que con-



FOTO SIDNEY LOPES

A GINECOLOGISTA Leone Dias Almeida: exames estressantes transformando-se quase num prazer

fessa ter sofrido muito com tais exames. "Eu sempre reclamei com ela as dores e desconfortos que sentia nas consultas tradicionais. Um dia ela me perguntou se eu não me importaria de experimentar uma nova técnica que estava introduzindo, que consistia basicamente em me relaxar com sua ajuda. Garanto que comigo funcionou perfeitamente".

Ela conta que a médica levou-a a imaginar uma viagem, criando no decorrer do processo novas situações e sensações. "Me interessei e me envolvi tanto por aquilo que esqueci de tudo. Era como se eu tivesse realmente viajado para o lugar imaginado e vivido tais momentos. Enquanto isso ela ia fazendo os exames e os toques sem que eu sentisse nada. No final, simplesmente me retransportou para a realidade da sala na qual estávamos".

Cristina Armond assegura que, apesar de parecer um sonho, tudo é feito de maneira bem consciente. "A gente sabe perfeitamente o que está acontecendo, o que está falando, o que está fazendo. Acredito piamente que se essa área de ajuda terapêutica se desenvolver mais, a ponte para o fim do sofrimento humano estará baixada. O poder de nossa mente é muito forte, só não sabemos usá-lo adequadamente. Exames tão doloridos como os que eu fazia acabaram se transformando quase num prazer. O caminho é esse" - crê.