



MARILLO CONSTANTINO/AG. ESTE

### 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.

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/CONTRASTO/AG. RTOE

## 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 aflorem. 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 psicologia da UNIFESP



## PADRÃO ALTERADO

Conheça as mudanças no ritmo das ondas cerebrais

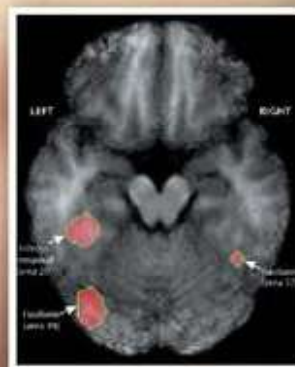
Consciência total  
Entrada na hipnose  
Hipnose profunda  
Sono profundo

**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

Fontes: Universidades de Harvard e Stanford, nos Estados Unidos

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 Lúcia 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 Hipnatria. 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 Antiguidade, 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 “es-



MIRILLO/CONTRASTO/AG. ISTOÉ

## 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.

## Controle do TRANSTORNO DO PÂNICO



ALEXANDRE SAINT-ANNA/AG. ISTOÉ

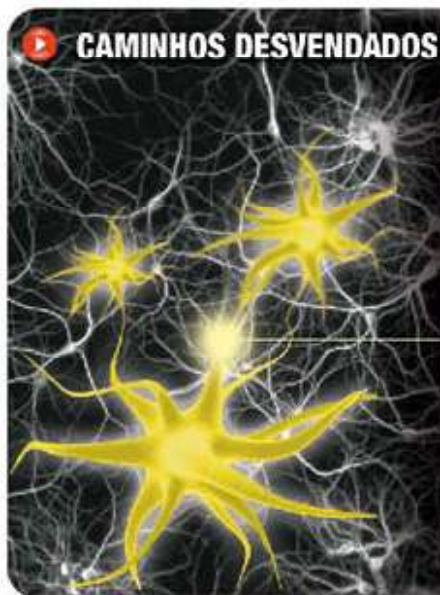
A bancária Vera Bonilla, 44 anos, rendeu-se à hipnose para ajudar no controle das crises de transtorno do pânico que sofria quando ainda morava em São Paulo. Depois que se mudou para o Rio de Janeiro, parou o tratamento até achar a psicóloga hipnoterapeuta Miriam Farias, que usa o método. “Antes, pensava 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

**U**m 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. ■