

# FECHE OS OLHOS, ABRA A MENTE

Um pouco por todo o mundo, a hipnoterapia ganha espaço como tratamento alternativo para um leque vasto de patologias

**P**ara quem alguma vez viu um indivíduo de turbante na cabeça e pêndulo na mão a tentar hipnotizar um voluntário que depois faz tudo o que ele manda — incluindo as figuras mais ridículas — pode ser difícil acreditar que a hipnose tem uma aplicação clínica. E, contudo, ela é muito mais que um mero espectáculo algo circense. Um pouco por todo o mundo, têm-se multiplicado os profissionais que a utilizam como terapia num número cada vez maior de situações.

Mário Rui Santos é um deles. Durante 20 anos, trabalhou na área da publicidade, que compara à «hipnose de massas». O seu interesse pelas técnicas de comunicação motivacional levou-o até ao London College of Clinical Hypnosis, uma das escolas europeias mais antigas de hipnose clínica. Hoje é colaborador da instituição para projectos de formação em Portugal, Espanha e Sudoeste Asiático, promove «workshops» de auto-hipnose em vários pontos do país e realiza sessões individuais no Centro de Hipnose Clínica Ibérico. É nelas que ajuda quem o procura a vencer problemas que vão da ansiedade à gestão da raiva, passando por diversos tipos de fobias.

Ao contrário do que possa pensar-se e do que o próprio nome indica — Hypnos era o deus grego do sono —, a hipnose «não envolve o sono», explica Santos. «O transe hipnótico é um estado de consciência alterado em que o corpo pode estar totalmente relaxado, mas a mente está alerta e extremamente focada.» No fundo, não é muito diferente de algumas situações do quotidiano, «como

quando alguém se sente absorvido pela leitura de um livro ou pelo visionamento de um filme». O objectivo é, através desse estado, procurar chegar à raiz dos problemas — sejam eles físicos ou emocionais — e atenuá-los.

Um dos campos mais reconhecidos de aplicação da hipnoterapia é o das fobias, perturbações obsessivo-compulsivas e hábitos nocivos, como o alcoolismo ou o tabagismo. A lista inclui ainda pacientes com úlceras pépticas, a síndrome do cólon irritável, problemas dermatológicos, hipertensão, asma, fibromialgia e

---

## UM DOS CAMPOS MAIS RECONHECIDOS DE APLICAÇÃO DA HIPNOTERAPIA É O DAS FOBIAS, PERTURBAÇÕES OBSESSIVO-COMPULSIVAS E HÁBITOS NOCIVOS, COMO O ALCOOLISMO

---

outras patologias. Por exemplo, um estudo realizado por uma equipa da Universidade de Harvard revelou que a hipnoterapia ajuda as mulheres mastectomizadas pelo cancro da mama a sentir menos dor e a recuperar mais rápido. Outro, publicado no jornal médico britânico «The Lancet», validou a hipnose como «anestesia não farmacológica» em pacientes submetidos a intervenções invasivas como angioplastias ou biopsias do fígado. Outros ainda revelaram o mesmo efeito anestésico em parturientes que não só necessitaram de menos analgésicos co-

mo mostraram menor propensão a sofrer de depressão pós-parto.

Foi a dor que levou a escritora Margarida Fonseca Santos até à hipnoterapia. «A certa altura da minha vida, tive um problema sério de saúde, que envolvia discos mortos na coluna e uma hérnia. As dores eram muito incapacitantes. O neurocirurgião não queria operar e pedi-me que tentasse, na minha cabeça, mudar a percepção da dor», conta ao «Expresso». Hoje, graças à hipnose, raramente tem que recorrer a anti-inflamatórios para suportar a dor e, como actual terapeuta, ajuda jovens, sobretudo músicos e desportistas, a lidar melhor com a ansiedade.

O caso de Margarida é a prova do papel da hipnose na redução da sensibilidade à dor, uma evidência que tem vindo a ser revelada por vários estudos. As investigações sugerem que a hipnose parece impedir os sinais da dor de chegar às partes do cérebro onde são processados. Um argumento mais para que países como a Holanda já aceitem a hipnose clínica como uma alternativa ou complemento terapêutico para determinadas patologias. «Sobretudo no estrangeiro, já é utilizada no controlo da dor, em doentes terminais, como anestesia para intervenções cirúrgicas e odontologia, e muitas outras aplicações da área médica, como o acompanhamento da bulimia ou da anorexia», garante outra terapeuta, Margarida Pereira, que realiza cerca de uma dúzia de consultas por semana no seu consultório em Lisboa.

Apesar da evolução, Mário Rui Santos admite que o preconceito ainda existe. «Recentemente, fui proibido pelo 'Diário de Notícias' da Madeira de colocar um anúncio em que promovia um curso de formação em auto-hipnose porque feria a expressão hipnose», conta.

Nelson Marques unica@expresso.pt

<http://www.hipnose.net/>  
<http://www.marioruisantos.net/ind.htm>  
[www.margaridapereira.com.sapo.pt](http://www.margaridapereira.com.sapo.pt)