

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

LUIZ ROBERTO DE SOUZA

HIPNOSE NA PRÁTICA CLÍNICA: Explorando os Princípios, Usos Terapêuticos e
Evidências Científicas na Relação entre Psicologia e Hipnose

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

LUIZ ROBERTO DE SOUZA

HIPNOSE NA PRÁTICA CLÍNICA: Explorando os Princípios, Usos Terapêuticos e Evidências Científicas na Relação entre Psicologia e Hipnose

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Me. Alex Figueiredo da Nóbrega

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

LUIZ ROBERTO DE SOUZA

HIPNOSE NA PRÁTICA CLÍNICA: Explorando os Princípios, Usos Terapêuticos e Evidências Científicas na Relação entre Psicologia e Hipnose

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação de Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 06/12/2023

BANCA EXAMINADORA

Orientador: (Prof. Me. Alex Figueirêdo da Nóbrega)

Membro: (Prof. Dr. Raul Max Lucas Da Costa.)

Membro: (Prof. Me. Joel Lima Junior)

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

HIPNOSE NA PRÁTICA CLÍNICA: Explorando os Princípios, Usos Terapêuticos e Evidências Científicas na Relação entre Psicologia e Hipnose

Luiz Roberto de Souza
Alex Figueiredo da Nóbrega

RESUMO

Este artigo explora de maneira abrangente a relação intrincada entre a psicologia e a hipnose, abordando seus princípios, usos terapêuticos, evidências científicas, limitações e desafios. Inicialmente, apresentamos uma análise histórica da hipnose na psicologia, delineando seu desenvolvimento ao longo do tempo e seu impacto na esfera da saúde mental. A discussão aprofundada dos conceitos fundamentais da hipnose, como sugestibilidade, estados alterados de consciência e sugestão pós-hipnótica, destaca sua relevância no contexto terapêutico. Exploramos teorias sobre o funcionamento da hipnose, incluindo modelos sociocognitivos e dissociativos, visando compreender os mecanismos subjacentes a essa especificidade. Uma análise dos usos terapêuticos da hipnose na prática clínica revela sua aplicação como técnica complementar ou alternativa à terapia tradicional, especialmente no tratamento de transtornos psicológicos como ansiedade, depressão e transtornos alimentares. Avaliamos, então, evidências científicas que respalda a eficácia da hipnose, com revisões de estudos empíricos e meta-análises, fundamentando seu reconhecimento como uma ferramenta válida de tratamento psicológico. Entretanto, não negligenciamos as limitações e desafios associados à prática clínica da hipnose, destacando riscos potenciais, questões éticas e barreiras culturais e sociais. Ressaltamos a importância de uma abordagem responsável e ética no uso da hipnose, bem como a necessidade de divulgar informações precisas sobre essa técnica, promovendo uma compreensão crítica e informada. Em última análise, este estudo visa contribuir para a promoção do uso responsável da hipnose como uma ferramenta terapêutica na prática clínica, enriquecendo o campo da psicologia com uma abordagem embasada em evidências.

Palavras-chave: hipnose. Psicologia. clínica

ABSTRACT

This article comprehensively explores the intricate relationship between psychology and hypnosis, addressing its principles, therapeutic uses, scientific evidence, limitations and challenges. Initially, we present a historical analysis of hypnosis in psychology, outlining its development over time and its impact on the sphere of mental health. The in-depth discussion of the fundamental concepts of hypnosis, such as suggestibility, altered states of consciousness and post-hypnotic suggestion, highlights its relevance in the therapeutic context. We explore theories about how hypnosis works, including socio-cognitive and dissociative models, aiming to understand the mechanisms underlying this specificity. An analysis of the therapeutic uses of hypnosis in clinical practice reveals its application as a complementary or alternative technique to traditional therapy, especially in the treatment of psychological disorders such as anxiety, depression and eating disorders. We then evaluate scientific evidence that supports the effectiveness of hypnosis, with reviews of empirical studies and meta-analyses, substantiating its recognition as a valid psychological treatment tool. However, we do not neglect the limitations and challenges associated with the clinical practice of hypnosis, highlighting potential risks, ethical

issues, and cultural and social barriers. We emphasize the importance of a responsible and ethical approach to the use of hypnosis, as well as the need to disseminate accurate information about this technique, promoting critical and informed understanding. Ultimately, this study aims to contribute to promoting the responsible use of hypnosis as a therapeutic tool in clinical practice, enriching the field of psychology with an evidence-based approach.

Keywords: hypnosis. Psychology. Clinic

1. INTRODUÇÃO

Desde antes de ingressar na universidade o pesquisador estava vinculado ao campo da hipnose e sua utilização como ferramenta auxiliar nos processos terapêuticos, e preocupava-se em como ela poderia se integrar à psicologia e suas mais variáveis perspectivas teóricas, dada a sua percepção de uma possível falta de informação e conhecimento do tema pelos profissionais de psicologia por se tratar de um tema pouco discutido. Para compreender esse fenômeno, o problema de pesquisa definido para a realização deste trabalho é “Quais os princípios e evidências científicas do uso terapêutico da hipnose no âmbito da psicologia clínica?”.

O tema desperta interesse do autor pelo fato deste conhecer os usos terapêuticos da hipnose na prática clínica, destacando a hipnose como uma técnica complementar ou alternativa a terapias tradicionais, que pode ser integrada a diversas abordagens psicológicas e, mesmo havendo respaldo e regulamentação de seu uso como ferramenta auxiliar pelos principais conselhos federais na área da saúde, existem poucos debates sobre o assunto.

Em achados, estudos conseguem mostrar evidências de transtornos psicológicos tratáveis, como nos tratamentos de fobias, ansiedade, depressão, distúrbios alimentares, trauma e dores entre outros, com auxílio da hipnose no âmbito terapêutico. Diante disso esse trabalho buscou compreender o uso dessa ferramenta em um processo de acompanhamentos clínicos, visando aprofundar o entendimento sobre a relação entre a psicologia e a hipnose, visando contribuir para a ampliação do conhecimento sobre o tema e fornecer ganhos para a prática clínica embasada e ética. Nesse contexto, compreender a falta de conhecimento dessa ferramenta que prevalece entre a maioria dos profissionais de psicologia, com o propósito de aprofundar a compreensão da interação entre a psicologia e a hipnose na atualidade, abordando seus aspectos históricos, teóricos e científicos.

Este trabalho buscou investigar a relação entre a psicologia e a hipnose, explorando seus princípios, usos terapêuticos e evidências científicas, a fim de compreender a possibilidade de adequação e importância que essa ferramenta possa ter na prática clínica. Ademais analisa-se a história da hipnose que antecede e se entrelaça com a psicologia, destacando sua evolução ao longo do tempo e sua integração como prática terapêutica, buscando compreender conceitos fundamentais, como

sugestionabilidade, estado alterado de consciência e sugestão pós-hipnótica, a fim de compreender sua mudança de funcionamento e aplicação clínica, buscando assim avaliar a evidência científica de sua eficácia por meio da revisão da literatura especializada sobre o tema.

2. METODOLOGIA

O presente artigo trata-se de uma revisão qualitativa da literatura científica sobre a relação entre psicologia e hipnose. Através dessa abordagem, buscou-se explorar e compreender as principais teorias, conceitos e perspectivas relacionadas ao uso da hipnose como uma técnica auxiliar em tratamentos psicológicos, a partir da seleção cuidadosa de fontes relevantes, através das plataformas Google Acadêmico e Scielo artigos acadêmicos, teses e dissertações assim como livros, que abordam a temática da psicologia e hipnose. Os critérios de inclusão dos estudos serão definidos com base na sua qualidade e contribuição para a compreensão da relação entre psicologia e hipnose.

O autor se utilizou de uma abordagem qualitativa, que me permitiu analisar e interpretar os textos encontrados na literatura selecionada, onde durante o processo de análise, adotando uma abordagem de análise temática, identificando e agrupando os temas e subtemas emergentes nos estudos, com uma leitura atenta dos textos, destacando trechos relevantes e categorizando as informações de acordo com os temas identificados e embora a revisão qualitativa não se concentre tanto na avaliação formal da qualidade dos estudos, buscou-se realizar uma análise crítica dos estudos, levando em consideração a consistência interna, a confiança dos resultados e a confiança para o nosso objetivo de pesquisa, utilizando-se dos descritores psicologia e hipnose e clinica contidos nas buscas de pesquisa.

Ao final da revisão, sintetizar os resultados, destacando os principais temas, padrões e símbolos identificados na literatura. Realizando uma interpretação reflexiva dos resultados, buscando compreender as principais teorias, conceitos e perspectivas encontradas nos estudos analisados. De acordo com Kitchenham (2004), em seu relatório técnico intitulado "Procedimentos para realizar revisões sistemáticas", é essencial seguir uma abordagem estruturada e rigorosa ao uma revisão sistemática. O autor enfatiza a importância de definir critérios claros de inclusão e exclusão, conduzido uma busca abrangente e sistemática da literatura, avaliar a qualidade dos estudos selecionados e sintetizar os resultados de forma objetiva. Esses procedimentos fornecem uma base sólida

para garantir a validade e confiabilidade dos resultados da revisão sistemática, permitindo uma análise crítica e sistematizada da literatura existente sobre o determinado tema.

É importante ressaltar que essa revisão qualitativa tem suas restrições, como a necessidade de interpretar os resultados dentro do contexto específico dos estudos selecionados. Se reconhece também possíveis limitações inerentes aos estudos, os quais serão discutidos de forma transparente e crítica. Sendo assim o autor acredita que essa revisão sistemática qualitativa contribuirá significativamente para a compreensão da relação entre psicologia e hipnose. A análise sistemática e crítica dos estudos selecionados fornecerá uma visão aprofundada das principais teorias, conceitos e perspectivas presentes na literatura científica, enriquecendo o conhecimento existente e fornecendo uma base sólida para estudos e futuras pesquisas na área.

Com a conclusão dessa revisão sistemática qualitativa, o autor fornece uma análise crítica e sistematizada da literatura existente sobre psicologia e hipnose segura, para uma melhor compreensão dos princípios, uso terapêutico, alguns comprovativos científicos, limitações e desafios relacionados a essa área. Os resultados obtidos serão de grande encorajamento para profissionais, investigadores e estudantes interessados nessa interseção entre a psicologia e hipnose.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

A relação entre a psicologia e a hipnose tem despertado interesse no campo da saúde mental, com a hipnose sendo considerada uma ferramenta auxiliar em processos psicoterápicos. Esta seção do trabalho irá explorar os princípios da hipnose, seus usos terapêuticos e a evidência científica de que respalda seu uso na prática clínica. Serão apresentados estudos e pesquisas que destacam a eficácia da hipnose no tratamento de transtornos psicológicos, tais como fobias, ansiedade, depressão, distúrbios alimentares, traumas e dores, entre outros.

3.1 A HISTÓRIA DA HIPNOSE: origens, desenvolvimentos e evoluções

Os processos da hipnose tem fascinado a humanidade ao longo dos séculos, evocando imagens de mágicos de palco, terapeutas misteriosos e curas milagrosas. Este tópico nos leva a uma passagem através do tempo para explorar as origens, desenvolvimentos e evoluções da hipnose, uma prática que tem desempenhado um papel

significativo tanto na psicologia quanto na medicina. A história da hipnose na psicologia tem sido objeto de estudo e pesquisa há muitos anos desde suas origens até seu desenvolvimento atual, a hipnose tem desempenhado um papel importante no campo da psicoterapia.

A história da hipnose remonta a civilizações antigas, onde rituais xamânicos e práticas místicas envolviam transe e sugestão eram comuns, mas claramente remontam ao século XVIII, com Franz Anton Mesmer, um médico austríaco. Mesmer desenvolveu uma teoria conhecida como magnetismo animal, que afirmava que doenças eram causadas por desequilíbrios nos fluidos corporais. Ele acreditava que podia curar essas doenças através da manipulação desses fluidos (Bowers, 2018). argumentando que ele poderia induzir estados de transe em seus pacientes. Segundo Braid (1843, citado em Kihlstrom, 2008), o termo "hipnose" deriva da palavra grega "Hypnos", que significa sono. A associação entre a hipnose e o sono foi inicialmente uma interpretação errônea, mas serviu como base para o desenvolvimento da técnica.

No entanto, foi no século XIX que a hipnose começou a ser mais estudada e formalmente reconhecida como uma técnica terapêutica. O trabalho de James Braid, um médico escocês, foi fundamental nesse sentido. Ele cunhou o termo "hipnose" a partir da palavra grega "hypnos", que significa sono, para descrever um estado de consciência alterado induzido por sugestão (Hilgard, 1994).

Outro importante contribuinte para o desenvolvimento da hipnose na psicologia foi Pierre Janet, um psicólogo francês. Janet utilizou a hipnose como uma ferramenta terapêutica para tratar pacientes com transtornos dissociativos, como a histeria. Ele observou que a hipnose podia ajudar a acessar memórias reprimidas e a resolver conflitos psicológicos (Lynn & Kirsch, 2006). Em 1889 é convidado por Jean-Martin Charcot renomado neurologista francês do século XIX diretor do maior manicômio de Paris, que também desempenhou um papel fundamental no desenvolvimento da hipnose como uma disciplina científica. Suas extensas pesquisas e experimentos no campo da histeria e transe hipnótico, conduzidos na famosa Salpêtrière em Paris, contribuíram significativamente para a compreensão dos fenômenos hipnóticos. Charcot buscou estabelecer uma base científica para a hipnose, diferenciando-a de práticas místicas ou pseudocientíficas da época. Suas observações clínicas rigorosas e métodos experimentais influenciaram não apenas a psiquiatria, mas também abriram caminho para a aceitação da hipnose como uma ferramenta legítima no contexto médico e psicológico. A obra de Charcot destaca-se como um marco na história da hipnose, evidenciando seu comprometimento em

explorar e legitimizar fenômenos hipnóticos, contribuindo assim para o reconhecimento e respeito subsequentes da hipnose no cenário científico.

Em 1885, Sigmund Freud voltou sua atenção para as doenças nervosas, sendo especialmente influenciado pelas palestras de Jean-Martin Charcot. Este último utilizava a técnica da sugestão direta, induzindo os pacientes a um estado de transe e sugerindo que, ao acordarem, não manifestassem determinados sintomas. Ao presenciar essa abordagem, Freud percebeu que muitos sintomas físicos poderiam ter origens psicológicas, especialmente no caso da histeria, tornando-se o foco principal de suas pesquisas.

Com o tempo, Freud notou que suas práticas com a hipnose estavam se tornando repetitivas, uma vez que seu interesse era não apenas eliminar os sintomas, mas compreender as causas subjacentes. Em 1889, ele viajou para a Escola de Nancy, liderada pelo neurologista Hyppolyte Bernheim, em busca de novas abordagens hipnóticas. Bernheim demonstrou a Freud que os distúrbios mentais estavam vinculados a memórias traumáticas e que a hipnose poderia acessar esses conteúdos reprimidos.

Bernheim enfatizou que, em estados não hipnóticos, os pacientes criam uma barreira que impede o acesso a esses conteúdos, e o transe quebra essa barreira, permitindo a exploração do material reprimido. Freud, quando começou utilizar a hipnose, entendeu que a mente poderia se dividir em níveis, onde logo após para a Psicanálise basicamente a mente se divide em três instâncias, o ID, EGO e SUPEREGO. Na época, não existia uma técnica eficaz para chegar à raiz do problema e resolver as questões dos pacientes, levando Freud a interromper o uso da hipnose em sua prática.

O trabalho pioneiro de Sigmund Freud na psicanálise trouxe uma nova perspectiva para a hipnose. Freud utilizou a hipnose como uma ferramenta terapêutica para acessar o inconsciente de seus pacientes e explorar traumas reprimidos que tinha como princípio a hipnose e o método catártico. (Freud, 1920, citado em Kihlstrom, 2008). Embora Freud tenha abandonado a hipnose em favor da associação livre, suas contribuições não podem ser subestimadas. A mudança de Freud refletiu não apenas dúvidas sobre a eficácia da hipnose, mas também preocupações sobre a confiabilidade das memórias recuperadas durante o transe hipnótico. Essa mudança de paradigma marcou o início de uma lacuna entre a hipnose e a psicologia que persiste até os dias atuais.

A própria posição de Freud, duvidando de sua eficiência, pode ser revista nesse sentido quando se considera seu desconforto e suas noções na época ainda sem muitas

respostas de como poderia ter suas explicações mais lógicas quanto ao uso da técnica por ele utilizada” (Castilho, 2002; Chertok, 1989). Seria necessário reavaliar os critérios científicos ou mesmo reformular o conhecimento científico como um todo para melhor compreender a subjetividade humana, uma vez que a hipnose, intrinsecamente relacionada a processos de influência e sugestão, parece não se adequar completamente aos padrões convencionais da ciência em especial na época citada.

No entanto, é importante notar que a separação da hipnose da psicologia clínica não foi necessariamente uma avaliação objetiva de suas limitações. Muitos dos estigmas associados à hipnose, como a ideia de que a hipnose é um processo de submissão passiva ao terapeuta, foram perpetuados apesar das evidências em contrário. Além disso, a psicologia, em seu esforço para se estabelecer como uma disciplina científica, muitas vezes renegou sua própria história, ignorando contribuições valiosas de autores como Hippolyte Bernheim e Joseph Delboeuf (Bernheim, 1887; Delboeuf, 1889).

Bernheim, por exemplo, sistematizou uma psicoterapia baseada na sugestão como um método sistemático e racional para tratar uma variedade de condições. Ele enfatizou a importância da influência da imaginação no processo terapêutico, confirmando que a hipnose envolvia uma participação ativa do sujeito (Bernheim, 1887). No entanto, a sua contribuição foi em grande parte esquecida em favor de abordagens mais "científicas" da psicoterapia.

Joseph Delboeuf também defendeu uma visão da hipnose como um processo ativo, onde o sujeito mantém sua consciência crítica. Ele destacou que a hipnose não implicava em submissão passiva, mas permitia que o sujeito utilizasse seus recursos de maneira criativa (Delboeuf, 1889). No entanto, as ideias de Delboeuf não impediram a perpetuação de estereótipos negativos sobre a hipnose.

O interesse e a análise dessas perspectivas históricas sobre a hipnose na psicologia talvez possam ser atribuídos a uma espécie de afastamentos e preconceitos lançados sobre o tema. A busca por um status científico e a adesão ao paradigma dominante levou a psicologia a se distanciar da hipnose, que foi associada a práticas duvidosas e não confiáveis. No entanto, muitos dos preconceitos associados à hipnose podem não ser totalmente justificados à luz de abordagens mais contemporâneas, que reconhecem o potencial terapêutico da hipnose e sua compatibilidade com os princípios epistemológicos modernos.

Como ressaltado por Melchior (1998), a história da hipnose repleta de contribuições de diversos autores ao longo do tempo, desde Puysegur até Milton

Erickson, que é considerado o pai da hipnose moderna (Erickson, 1980). um psiquiatra e hipnoterapeuta americano que desenvolveu técnicas hipnóticas inovadoras, como a utilização de metáforas e linguagem indireta, para alcançar mudanças terapêuticas profundas (Erickson; Rossi, 1979). A obra de Erickson se destaca por seu alinhamento com concepções marginais que desafiam o paradigma científico dominante. Ele enfatiza a singularidade e as configurações momentâneas em vez de generalizações universais, abrindo caminho para uma visão mais complexa da subjetividade humana e continuou a ser estudada e aprimorada por diversos pesquisadores renomados além do Milton Erickson, assim como o Ernest Hilgard, um psicólogo americano, que desenvolveu a teoria do estado de hipnose dividida, que sugeriu que a hipnose envolve uma dissociação entre os aspectos conscientes e inconscientes da mente (Hilgard, 1994).

De acordo com Santos (1987), o século XX apresentou uma série de transformações epistemológicas que possibilitaram uma possível revitalização da hipnose como objeto de estudo e prática clínica. Além disso, o autor sugere que, em termos de paradigma científico, ocorreu uma reintegração de conceitos anteriormente marginais que passaram a coexistir com as perspectivas já determinantes e dominantes em que de um modo geral, é como se houvesse um reconhecimento de que a pretensão de um saber definitivo e absoluto da realidade nunca tenha sido uma questão de realidade, mas de utopia humana” (Santos, 1987).

A hipnose clássica, como a que conhecemos hoje, foi posteriormente refinada por James Braid, que é conhecida como um estado de concentração intensa, e não necessariamente um estado de sono (Braid, 1843). Atualmente a hipnose continua a ser um campo de estudo ativo na psicologia clínica. Pesquisadores continuam a investigar seus mecanismos de ação, sua eficácia como uma técnica terapêutica e seu potencial para tratar uma variedade de transtornos psicológicos (Lynn *et al.*, 2010)

Uma questão curiosa na história da hipnose é que, mesmo sem atender à exigência da cientificidade, ela sempre foi marcada pela eficiência terapêutica de suas abordagens como um tratamento que produz efeitos benéficos sob condições ideais, e uma efetividade referente a ocasiões semelhantes em condições do mundo real por meio da obras dos mais diversos autores em diferentes épocas como” (Melchior, 1998).

A hipnose continua a evoluir e encontrar aplicações em diversas áreas, desde a psicologia clínica até à medicina. A hipnoterapia, por exemplo, é amplamente utilizada no tratamento de transtornos de ansiedade e dor crônica (Montgomery *et al.*, 2000). “Ela

não permite que se espere uma simples revelação do real, mas convida a uma incursão crítica sobre os pressupostos que antecedem sua construção” (Neubern, 2004).

Além disso, a neuroimagem moderna que refere-se a diversas técnicas de imagem utilizadas para visualizar e estudar a estrutura e a função do cérebro e permitem aos pesquisadores e profissionais da saúde examinar a anatomia cerebral, bem como monitorar atividades cerebrais em tempo real, hoje permitem uma compreensão mais aprofundada dos processos envolvidos na hipnose, fornecendo uma base científica para sua eficácia terapêutica e seu real funcionamento quanto ao seu processo (Rainville *et al.*, 1999).

Concluindo, a história da hipnose é rica em desenvolvimentos e evoluções ao longo dos séculos. Desde suas origens místicas até suas aplicações contemporâneas baseadas em evidências, a hipnose continua a desafiar e cativar a mente humana, demonstrando sua capacidade de adaptação e expansão.

3.2 CONCEITOS FUNDAMENTAIS DA HIPNOSE: sugestionabilidade, estado alterado de consciência, sugestão pós-hipnótica, entre outros

A hipnose é uma compreensão complexa e intrigante que tem fascinado estudantes e profissionais de diversas áreas ao longo dos anos. Neste referencial teórico, exploraremos conceitos fundamentais da hipnose, incluindo sugestionabilidade, estado alterado de consciência e sugestão pós-hipnótica, entre outros. Esses conceitos desempenham um papel central na compreensão desse estado mental peculiar e são essenciais para a prática clínica, terapêutica e entendimento de como pode funcionar ou não em apresentações de entretenimento.

A sugestionabilidade é uma característica fundamental da hipnose, e indivíduos mais sugestionáveis tendem a responder melhor às técnicas hipnóticas (Lynn *et al.*, 2010). A sugestionabilidade é entendida como a capacidade de uma pessoa de ser influenciada por sugestões verbais ou outras formas de comunicação, sendo influenciada por fatores como a personalidade, a crença no poder da hipnose, a motivação do indivíduo e a qualidade da relação terapêutica (Barber, 2018).

Segundo Erickson e Rossi (1976), "A sugestionabilidade é a predisposição de um sujeito em hipnose a responder a sugestões, sejam elas verbais, gestuais ou sensoriais". Esta característica varia de pessoa para pessoa, sendo algumas mais suscetíveis à hipnose do que outras. O estudo de Weitzenhoffer (1953) destaca a importância de entender a

variabilidade da sugestionabilidade, pois isso afeta a eficácia das intervenções hipnóticas em qualquer âmbito.

O estado alterado de consciência durante a hipnose é descrito como um estado de relaxamento e atenção concentrada, em que o indivíduo está mais receptivo a sugestões de quem o guia no processo para esse estado (Green, 2005). Durante a hipnose, a atividade cerebral do indivíduo pode ser alterada, com redução na atividade de regiões associadas à atenção e ao julgamento crítico, e aumento na atividade de regiões associadas ao processamento sensorial e emocional (Kihlstrom, 2013), o que maliciosamente fora de um âmbito terapêutico pode ser utilizado como tendência para sua submissão.

É importante notar que esse estado não implica uma perda de controle ou consciência, mas sim uma mudança na percepção e foco da mente. De acordo com Kihlstrom (1985), "A hipnose é um estado de atenção focada, intensificada e sugestionável". Nesse estado, os indivíduos estão mais abertos a sugestões sendo um aumento da sugestionabilidade, o que já possuímos nativamente como seres sociais, onde em seu processo se experimentar de uma diminuição na percepção de eventos externos, enquanto a atenção se volta para o mundo interno.

A sugestão pós-hipnótica é uma técnica amplamente utilizada na hipnoterapia. Ela ocorre quando o hipnoterapeuta dá sugestões para o indivíduo executar um comportamento ou uma ação específica após a sessão de hipnose. Essa técnica pode ser usada para ajudar a tratar uma variedade de condições médicas ou psicológicas que afetam a saúde mental ou física de um indivíduo, muitas vezes interferindo em seu funcionamento normal como transtornos psicológicos, alimentares, fobias e tabagismo (Lynn et al., 2010). Onde profissionais de saúde mental, como psiquiatras, psicólogos e outros terapeutas, geralmente estão envolvidos no diagnóstico e tratamento dessas condições e são a base que auxilia nesses processos.

Ela envolve uma sugestão de que um indivíduo realizará uma ação ou experimentará um pensamento específico após o termo da sessão hipnótica. De acordo com Hilgard (1965), "A sugestão pós-hipnótica é um compromisso estabelecido durante a hipnose, que o sujeito é levado a executar após acordar da hipnose". Essas sugestões podem ser usadas em contextos terapêuticos, mas também desempenham um papel fundamental em projeções de hipnose utilizadas em shows de palco.

Além dos conceitos mencionados, a hipnose também envolve outros aspectos importantes, como a amnésia hipnótica, que se refere à perda de tempo de memória de

eventos ocorridos durante a hipnose, e a analgesia hipnótica, que envolve a capacidade de reduzir a percepção da dor sob hipnose (Rainville et al., 1997).

A hipermnésia é outra característica da hipnose que se refere à capacidade do indivíduo de lembrar de eventos ou informações que normalmente seriam esquecidas. A hipnose pode ser usada para facilitar a recuperação de memórias reprimidas ou esquecidas, embora a precisão dessas memórias possa ser questionável (Kihlstrom, 2013). Onde se justifica pelo fato nem tudo que lembramos mesmo conscientemente é um retrato real do que aconteceu, pois temos tendências de guardar ou reprimir eventos de forma subjetiva de acordo com a experiência vivida sobre a aquela memória eventual, o que tende a ser relevante para o processo terapêutico considerando como seu processo subjetivo.

Os conceitos citados são essenciais para uma compreensão aprofundada desse complexo. Eles desempenham papéis cruciais na aplicação clínica da hipnose, na pesquisa científica e no entretenimento. É fundamental considerar a variabilidade individual na sugestão e explorar os diferentes usos e aplicações da hipnose em diversos contextos.

É importante notar que nem todas as pessoas são altamente sugestionáveis ou respondem bem à hipnose. Algumas pessoas podem não responder à hipnose devido a fatores como baixa sugestibilidade, medo da perda de controle ou crenças culturais ou religiosas (Barber, 2018).

3.3 TEORIAS SOBRE O FUNCIONAMENTO DA HIPNOSE: modelos sociocognitivos, modelos dissociativos, entre outros

A hipnose tem sido um tema de estudo fascinante para a psicologia e a psiquiatria por décadas, e ao longo do tempo, várias teorias surgiram para explicar seu funcionamento onde o pesquisador abordará algumas das principais abordagens teóricas que têm sido propostas para compreender a hipnose, destacando os modelos sociocognitivos e modelos dissociativos, entre outros.

Os modelos sociocognitivos da hipnose enfatizam a importância das expectativas e crenças do sujeito no processo hipnótico propõem que a hipnose é um processo social e cognitivo que envolve tanto o sujeito hipnotizado quanto o hipnotizador. Segundo esses modelos, a sugestibilidade do sujeito é influenciada pelas expectativas e crenças que ele tem em relação à hipnose e ao hipnotizador.

Segundo Kirsch (1990), esses modelos argumentam que a hipnose não envolve um estado alterado de consciência intrínseco, mas, em vez disso, é uma resposta influenciada pelas sugestões do hipnotizador e pelas expectativas do hipnotizado. A sugestionabilidade, que é a disposição do sujeito em responder a sugestões, desempenha um papel crucial nesse processo em que as expectativas são moldadas pelo ambiente social em que a hipnose ocorre, como a cultura, a mídia e as experiências prévias com a hipnose.

Alguns modelos sociocognitivos incluem o modelo da resposta ao papel (Hilgard, 1977), o modelo da expectativa da hipnose (Kirsch, 1994) e o modelo da expectativa do tratamento (Montgomery et al., 2000).

No contexto dos modelos sociocognitivos, a hipnose é frequentemente vista como uma forma de autorrelato ampliado, onde o sujeito está disposto a relatar experiências que estão de acordo com as sugestões do hipnotizador. As crenças do sujeito sobre o que a hipnose é capaz de fazer podem influenciar a profundidade e a extensão das experiências hipnóticas. motivação e expectativas, são cruciais para o seu funcionamento.

Os modelos dissociativos da hipnose propõem que a hipnose envolve a criação de um estado mental dissociativo, no qual partes da mente do sujeito são separadas ou dissociadas das outras. O psicólogo Ernest Hilgard é uma figura proeminente na formulação desses modelos. Segundo Hilgard (1977), a hipnose envolve a divisão da consciência em duas ou mais partes, permitindo que o sujeito responda às sugestões hipnóticas de maneira independente de sua consciência normal.

Um dos conceitos-chave é o "fenômeno da dissociação", que é a ideia de que partes da mente podem ser separadas umas das outras, criando um estado hipnótico em que a pessoa está ciente de sua experiência hipnótica, mas também mantém uma parte da mente isolada, o que pode responder às sugestões hipnóticas de maneira automática. Esse modelo enfatiza a natureza protetora da dissociação, sugerindo que ela pode ser uma resposta adaptativa a situações de desconforto ou dor. como a percepção, a memória e a identidade. Esses modelos são baseados na ideia de que a hipnose induz um estado de "divisão da mente". Alguns modelos dissociativos incluem o modelo da hipnose como um estado de consciência alterado (Kihlstrom, 1994), o modelo da hipnose como um estado dissociativo (Lynn & Rhue, 1991) e o modelo da hipnose como um estado de fluxo (Spiegel, 1991).

Além dos modelos sociocognitivos e dissociativos, existem outras abordagens teóricas para a hipnose. O modelo neuropsicológico explora as bases neurológicas da

hipnose, sugerindo que a hipnose está associada a mudanças no funcionamento do cérebro. O modelo psicodinâmico, por sua vez, enfatiza os aspectos inconscientes e simbólicos da hipnose, relacionando-a a processos psicodinâmicos mais profundos na psicologia do sujeito.

Além disso, outros modelos foram propostos para explicar o funcionamento da hipnose, como o modelo da hipnose como uma forma de sugestão ideomotora (Barber, 1969), o modelo da hipnose como uma forma de acesso a memórias reprimidas (Brown & Fromm, 1986) e o modelo da hipnose como uma forma de regressão a estados de desenvolvimento anteriores (Erickson & Rossi, 1981).

Essas abordagens oferecem uma variedade de perspectivas para entender a hipnose, e a pesquisa contínua nessas áreas pode ajudar a esclarecer a complexidade desse fenômeno. Diferentes perspectivas sobre o funcionamento da hipnose, enfatizando fatores sociais, cognitivos, neurológicos e psicodinâmicos.

É importante notar que a hipnose é um campo de estudo em constante evolução, e a integração de várias teorias pode fornecer uma compreensão mais abrangente de seu funcionamento. As diferentes teorias sobre o funcionamento da hipnose refletem a complexidade e a diversidade desse fenômeno. Cada modelo oferece uma perspectiva única sobre como a hipnose afeta a mente e o comportamento do sujeito, e como ela pode ser utilizada em contextos terapêuticos. Elas contribuem para o rico campo de estudo da hipnose, e a integração de várias abordagens pode fornecer uma visão mais abrangente desse fenômeno complexo.

Em qualquer teoria o rapport que se refere à relação harmoniosa, entendimento e confiança estabelecidos entre duas ou mais pessoas desempenha um papel crucial no contexto da hipnose. A capacidade de estabelecer uma conexão sólida e positiva entre o hipnotizador e o sujeito contribui significativamente para o sucesso da experiência hipnótica, criando um ambiente propício para a sugestionabilidade e os resultados desejados.

3.4 PRINCÍPIOS DA HIPNOSE, USO TERAPÊUTICO E EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

A hipnose é um fenômeno complexo que envolve um estado alterado de consciência, caracterizado por sugestionabilidade aumentada e uma maior receptividade à sugestão pós-hipnótica (Banyai, 2016; Erickson; Rossi, 1981). Durante a hipnose, o

indivíduo experimenta um estado de relaxamento profundo e concentração focalizada, no qual atenção se volta para sugestões específicas do terapeuta. Esse estado permite o acesso a processos emocionais e cognitivos subjacentes, facilitando a mudança de comportamentos e crenças limitantes.

A hipnose tem sido aplicada como uma técnica complementar ou alternativa às terapias tradicionais, integrando-se a diversas abordagens psicológicas, como a psicanálise, a terapia cognitivo-comportamental e a terapia humanista (Erickson; Rossi, 1979). Ela tem sido utilizada para auxiliar no tratamento de uma ampla variedade de transtornos psicológicos. Por exemplo, estudos provocaram a eficácia da hipnose no tratamento de fobias, ansiedade, medo e ansiedade associadas a certos estímulos (Lynn *et al.*, 2010). Além disso, a hipnose tem sido utilizada no tratamento da dor crônica, aliviando e melhorando a qualidade de vida dos pacientes (Elkins *et al.*, 2007).

A eficácia da hipnose como uma técnica de tratamento psicológico tem sido amplamente estudada e documentada. Meta-análises e revisões sistemáticas mostram evidências de seus benefícios terapêuticos (Kirsch *et al.*, 2018; Lynn *et al.*, 2000). Por exemplo, um estudo de meta-análise realizado por Kirsch *et al.* (2008) analisou 18 ensaios clínicos randomizados e controlados que investigaram o efeito da hipnose no tratamento da dor crônica. Os resultados apreciaram que a hipnose produziu um efeito médio grande no alívio da dor, indicando sua eficácia como uma intervenção terapêutica.

Outra revisão sistemática realizada por Montgomery *et al.* (2000) examinou 18 estudos que investigaram o uso da hipnose no tratamento da depressão, onde os resultados se mostraram eficazes na redução dos sintomas depressivos, sugerindo seu potencial como um grande suporte terapêutica também para esse transtorno.

Um estudo clínico científico relevante na área de hipnose é o trabalho de Patterson e Jensen, intitulado "Hypnosis and Clinical Pain" (2003). A pesquisa enfatiza a relevância clínica da hipnose, oferecendo insights sobre como essa técnica pode ser integrada no tratamento da dor de forma complementar aos métodos convencionais.

Patterson e Jensen (2003) conduziram uma revisão abrangente da literatura sobre o uso da hipnose no tratamento da dor clínica. Eles destacam que a hipnose é uma intervenção eficaz para reduzir a intensidade da dor em uma variedade de condições médicas, incluindo dor aguda e crônica. O estudo também explora os mecanismos neurofisiológicos subjacentes aos efeitos analgésicos da hipnose, fornecendo uma base sólida para compreender como a hipnose pode modular a percepção da dor.

A convergência entre hipnose e neurociência representa um campo promissor para a compreensão de conhecimentos cognitivos complexos e para o avanço do conhecimento sobre a mente humana. A hipnose, há muito tempo, intriga estudiosos e praticantes, oferecendo uma janela para a compreensão de estados de consciência alterados e a influência da sugestão na cognição. Paralelamente, os avanços na neurociência permitiram uma investigação cada vez mais sofisticada dos processos básicos a essas características. No âmago dessa interação reside a indagação fundamental: como a hipnose molda a atividade cerebral e como as características neurobiológicas individuais selecionadas para a suscetibilidade à hipnose?

Estudos recentes utilizando técnicas avançadas de neuroimagem funcional oferecem insights notáveis sobre a relação entre hipnose e neurociência. Por exemplo, pesquisas de Kihlstrom (2008) sugerem que a hipnose pode influenciar a atividade cerebral, especialmente nas redes associadas à atenção e ao controle executivo. Essas alterações, observadas em níveis neurais, podem explicar a capacidade da hipnose de percepção modular e a resposta a estímulos externos.

Raz e Shapiro (2002) trazem algo interessantes para essa discussão ao explorar a interação entre pesquisa clínica e cognitiva. Suas análises destacam a importância de uma abordagem interdisciplinar, evidenciando a necessidade de integração de dados clínicos sobre a eficácia da hipnose com descobertas neurocientíficas. Essa sinergia pode levar a avanços substanciais na aplicação terapêutica da hipnose, especialmente em contextos como o manejo da dor crônica e distúrbios de ansiedade.

A plasticidade cerebral, conceito central na neurociência, emerge como um elemento chave na interação entre hipnose e neurobiologia. Oakley e Halligan (2013) propõem que a hipnose pode estar intrinsecamente ligada a processos neuro plásticos, refletindo-se em alterações nos padrões de conectividade neural e na regulação de neurotransmissores. Essa perspectiva ressalta a capacidade do cérebro de se adaptar a novas experiências, desencadeando uma série de eventos neurobiológicos que sustentam a experiência hipnótica.

A compreensão dos mecanismos neurobiológicos subjacentes à hipnose não apenas contribui para uma visão mais abrangente dos estados de consciência, mas também tem implicações práticas significativas. Rainville *et al.* (2002), por exemplo, exploram como a hipnose pode modular a atividade cerebral em estruturas envolvidas na regulação da consciência. Essas descobertas têm implicações não apenas na compreensão teórica, mas também na aplicação clínica da hipnose no uso terapêutico.

Curiosamente é desconhecido por uma grande parte dos profissionais da psicologia que atualmente o Conselho Federal de Psicologia (CFP), pela resolução CFP nº 23/2007: aprova e regulamenta o uso da Hipnose por psicólogos no Brasil, considerando na sua descrição o valor histórico da utilização da Hipnose como técnica de recurso auxiliar no trabalho do psicólogo, as possibilidades técnicas do ponto de vista terapêutico como recurso coadjuvante, o avanço da Hipnose, a exemplo da Escola Ericksoniana no campo psicológico, de aplicação prática e de valor científico, que a Hipnose é reconhecida na área de saúde, como um recurso técnico capaz de contribuir nas resoluções de problemas físicos e psicológicos e ser a Hipnose reconhecida pela Comunidade Científica Internacional e Nacional como campo de formação e prática de psicólogos como recurso auxiliar de trabalho do psicólogo, quando se fizer necessário, dentro dos padrões éticos. Além de ser reconhecida e trazer um respaldo e regulamentação para o uso pelos principais conselhos federais na área da saúde como o Conselho Federal de Medicina (CFM), Conselho Federal de Odontologia (CFO), o Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) e o Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO).

3.5 HIPNOSE E PSICOTERAPIA: usos terapêuticos da hipnose na prática clínica, a hipnose como uma técnica complementar ou alternativa à terapia tradicional, exemplos de transtornos psicológicos tratáveis com hipnose

A hipnose, como uma técnica amplamente discutida e aplicada na prática clínica, tem despertado crescente interesse tanto entre profissionais de saúde mental quanto entre os pacientes em busca de soluções para transtornos psicológicos. Onde o pesquisador buscou explorar os usos terapêuticos da hipnose na prática clínica, considerando-a como uma técnica complementar ou alternativa à terapia tradicional. Além disso, serão discutidos exemplos de transtornos psicológicos tratáveis com hipnose.

De acordo com Hammond (2010), a hipnose pode ser uma ferramenta valiosa na psicoterapia, auxiliando no tratamento de diversos transtornos mentais, como transtorno de ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático e transtornos alimentares. A técnica é particularmente eficaz na abordagem de problemas relacionados ao estresse, já que pode ajudar os pacientes a alcançarem um estado de relaxamento profundo e a explorarem as raízes de seus sintomas sendo uma técnica terapêutica muito utilizada na prática clínica para tratar uma variedade de transtornos psicológicos. Ela oferece uma abordagem única e eficaz para

ajudar os pacientes a superarem seus desafios emocionais e comportamentais, complementando ou até mesmo substituindo outras formas de terapia tradicional.

A hipnose não é nem deve ser uma substituição direta para a terapia tradicional, mas pode ser usada como uma técnica complementar ou alternativa. Estudos de Montgomery et al. (2007) destacam que a hipnose pode ser integrada a abordagens terapêuticas convencionais, aumentando a eficácia do tratamento. Isso é particularmente valioso quando se trata de transtornos para os quais os tratamentos tradicionais mostraram-se menos efeitos benéficos. Além disso, alguns pacientes preferem a hipnose como uma alternativa menos invasiva e medicamentosa. É fundamental que os profissionais de saúde mental avaliem as necessidades e preferências individuais de seus pacientes antes de decidir a abordagem terapêutica mais adequada.

A hipnose tem se mostrado eficiente no tratamento de diversos transtornos psicológicos. Entre eles, destacam-se: tratamento de transtornos de ansiedade. Pesquisas têm demonstrado que a hipnose pode ser eficaz no manejo de fobias, transtorno de estresse pós-traumático e transtorno de ansiedade generalizada (Zoellner et al., 2019). Durante a hipnose, o terapeuta pode auxiliar o paciente a alcançar um estado relaxado e receptivo, onde é possível trabalhar nas causas subjacentes da ansiedade e promover mudanças positivas. A hipnose pode ser usada para ajudar os pacientes a reduzir os níveis de ansiedade, ensinando técnicas de relaxamento e reestruturando padrões de pensamento negativos (Barabasz, 2009), pode ser aplicada no tratamento de traumas e na redução dos sintomas associados ao TEPT (Kroger, 2013), Estudos mostram que a hipnose pode reduzir a frequência e a intensidade dos episódios de compulsão alimentar, bem como melhorar a imagem corporal e a autoestima dos indivíduos afetados (Alladin, 2017; Lopes et al., 2020). como também pode auxiliar na mudança de comportamentos alimentares disfuncionais, pode ajudar a reprogramar padrões de pensamento negativos promovendo uma relação mais saudável com a comida (Bolocofsky et al., 1985).

Além disso, a hipnose também é utilizada no tratamento da dor crônica. Estudos têm demonstrado que a hipnose pode reduzir a percepção da dor, proporcionando alívio e melhora na qualidade de vida dos pacientes. Através de sugestões terapêuticas durante a hipnose, é possível modular a resposta à dor e promover o relaxamento e a sensação de bem-estar (Elkins et al., 2007; Jensen et al., 2015). A hipnose pode ser especialmente útil para aqueles que lidam com dor crônica e não respondem adequadamente aos tratamentos convencionais.

É importante ressaltar que nos estudos encontrados a hipnose não é uma abordagem isolada, mas uma técnica complementar que pode ser integrada a diversas abordagens terapêuticas, como a terapia cognitivo-comportamental, onde a combinação dessas abordagens permite uma abordagem mais abrangente e adaptada às necessidades de cada paciente, potencializando os resultados terapêuticos.

Em suma, a hipnose tem se demonstrado uma técnica valiosa na prática clínica, oferecendo uma abordagem terapêutica complementar ou alternativa à terapia tradicional. Profissionais de saúde mental devem estar cientes das evidências científicas e das melhores práticas ao utilizar a hipnose, garantindo que essa ferramenta seja aplicada de maneira ética e eficaz em benefício de seus pacientes

3.6 FATORES QUE INFLUENCIAM A FALTA DE CONHECIMENTO

Apesar das evidências científicas que respaldam o uso terapêutico da hipnose na psicologia, ainda existe uma falta de conhecimento desse campo entre estudantes e profissionais da área. Diversos fatores podem contribuir para essa situação. Um dos principais fatores é a falta de inclusão da hipnose nos currículos de formação em psicologia. Muitas instituições de ensino não abordam a hipnose como uma técnica terapêutica válida, limitando-se somente a abordagens mais tradicionais (Banyai, 2016). Isso resulta em uma lacuna de conhecimento sobre a hipnose entre os estudantes, que não são expostos a essa ferramenta durante sua formação acadêmica.

Além disso, existe uma desinformação generalizada sobre a hipnose, muitas vezes perpetuada por mitos e equívocos. A hipnose ainda está associada a representações teatrais e de entretenimento, o que pode levar a uma visão distorcida de sua utilidade na prática clínica (Banyai, 2016). Essa falta de compreensão e desconhecimento dos fundamentos teóricos e científicos da hipnose contribui para a sua subutilização e baixa aceitação entre os profissionais da psicologia. Outro fator importante é a falta de divulgação e promoção da hipnose como uma técnica terapêutica eficaz. Muitas vezes, os benefícios da hipnose não são amplamente divulgados, e os profissionais da área não têm acesso às evidências científicas que comprovem sua eficácia (Banyai, 2016).

Isso resulta em um ceticismo em relação à hipnose e na falta de interesse em explorar seu potencial na prática clínica, onde questões regulatórias e éticas também podem afetar a expressão da hipnose na psicologia. A falta de diretrizes e regulamentos específicos para o uso da hipnose pode gerar interferências e preocupações legais entre

os profissionais (Brugnoli *et al.*, 2020). Além disso, a ética da utilização da hipnose como uma ferramenta terapêutica é frequentemente questionada, sendo necessário um entendimento sólido de seus limites e responsabilidades profissionais (Brugnoli *et al.*, 2020).

Para que o conhecimento sobre a relação entre a psicologia e a hipnose seja ampliado, é necessário promover uma mudança no cenário educacional e profissional. Isso como uma possibilidade de inclusão da hipnose nos currículos de formação em psicologia mesmo que de modo optativo ou algo mais específico sobre essa ferramenta e seu uso na área da psicologia, a divulgação de pesquisas e evidências científicas sobre sua eficácia, a desmistificação dos equívocos em torno da hipnose e o estabelecimento de diretrizes claras e éticas para seu uso (Banyai, 2016; Brugnoli *et al.*, 2020). Essas ações podem contribuir para uma maior compreensão e aceitação da hipnose como uma ferramenta na prática clínica, beneficiando tanto os profissionais da psicologia quanto os pacientes que podem se beneficiar dessa ferramenta de auxílio terapêutico.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A hipnose tem sido amplamente discutida e utilizada na prática clínica, oferecendo um campo de estudo vasto e complexo. Nos estudos da pesquisa foi possível perceber as principais limitações e desafios associados à utilização da hipnose na prática clínica, incluindo os riscos potenciais, questões éticas e as barreiras culturais e sociais, entre outros aspectos relevantes que se permeiam até por certos utilizadores de forma não profissional, não estando voltada pra área da saúde mental nem de uma ética profissional, trazendo uma banalização do seu uso.

É importante reconhecer e abordar essas limitações para garantir uma prática clínica segura e eficaz. Embora a hipnose seja geralmente considerada segura, é importante que os terapeutas estejam cientes de possíveis efeitos colaterais, como aumento da ansiedade, confusão mental ou reações emocionais intensas que podem ocorrer, onde para o autor é de extrema importância os conhecimentos do profissional da psicologia para uma condução com a hipnose, onde os conhecimentos advindos dos processos psicológicos podem ser usada para melhor conduzir possíveis questões adversas que possam surgir no processo terapêutico com a hipnose.

Além disso, a falta de supervisão adequada e o uso inadequado da hipnose também podem resultar em danos psicológicos. Outro aspecto importante é o respeito aos

princípios éticos no uso da hipnose, onde os profissionais devem garantir o consentimento informado e esclarecido dos pacientes, explicando claramente os procedimentos envolvidos e os possíveis resultados esperados com o procedimento, e que os princípios éticos, como o respeito pela autonomia do paciente, sejam mantidos, como a confidencialidade e o bem-estar dos pacientes.

É fundamental que os terapeutas atuem dentro de seus limites de competência e adiram a princípios éticos estabelecidos, e as preocupações éticas relacionadas à manipulação da mente e à privacidade do paciente devem existir, o que não só pode ocorrer com o uso da hipnose mais também em qualquer relação terapêutica. Portanto, os terapeutas devem estar cientes das implicações éticas e agir de acordo com as diretrizes profissionais.

A aceitação da hipnose na prática clínica pode variar significativamente em diferentes culturas e contextos sociais. As percepções culturais e estereótipos podem influenciar a disposição das pessoas em adotar a hipnose como forma de tratamento, onde algumas culturas podem ver a hipnose como uma prática estranha ou mística, e que também pode dificultar sua adoção e aceitação em determinadas comunidades. Terapeutas que trabalham com hipnose devem estar cientes dessas questões culturais e adaptar sua abordagem de acordo, respeitando as crenças e valores dos pacientes.

Além das questões mencionadas, Outros Desafios incluem a formação adequada dos terapeutas em hipnose, a disponibilidade de recursos e a integração da hipnose com outras abordagens terapêuticas. As pesquisas futuras devem se concentrar em abordar esses desafios para promover o uso da hipnose na prática clínica. Outra limitação é a falta de regulamentação e padronização na prática da hipnose. Diferentes abordagens e técnicas podem ser utilizadas, o que pode dificultar a comparação dos resultados e a generalização dos achados. No entanto, se percebe que esforços têm sido feitos para estabelecer diretrizes e padrões de prática para promover uma utilização adequada e ética da hipnose na prática clínica.

Em suma, embora a hipnose seja uma técnica terapêutica promissora, é necessário ter consciência das suas limitações e desafios. A identificação e a gestão dos riscos potenciais, a adesão a princípios éticos, a consideração das questões culturais e sociais, e a busca por uma prática ética e responsável por parte do terapeuta, psicólogo ou qualquer outro profissional que se utilize dessa técnica são aspectos cruciais para garantir a segurança e a eficácia da hipnose na prática clínica.

REFERÊNCIAS

- BANYAI, EI. Hipnose e hipnoterapia no século XXI: uma breve revisão. *Psiquiatria Hungarica*, v. 1, pág. 54-59, 2016.
- BARBER, TX Hipnose: Uma abordagem científica. Van Nostrand Reinhold, 1969.
- Barabasz, A. Hipnoterapia para ansiedade. *Jornal Internacional de Hipnose Clínica e Experimental*, 57(3), 279-292, 2009.
- Bernheim, H. Hipnotismo, sugestão, psicoterapia: *Études nouvelles*. Félix Alcân, 1887.
- Bernheim, H. *Sugestiva terapêutica: um tratado sobre a natureza e os usos do hipnotismo*. Filhos de GP Putnam, 1891/1995.
- BRUGNOLI, MP; CANALI, S.; MENICAGLI, M. Questões éticas em hipnose clínica. *Jornal Internacional de Hipnose Clínica e Experimental*, v. 1, pág. 368-387, 2020.
- Brown, DP, & Fromm, E. *Hipnoterapia e hipnoanálise*. Lawrence Erlbaum, 1986.
- Carroy, J. A hipnose e a psicanálise. *Perspectivas Freudianas*, 13, 95-114, 1991.
- Carroy, J. Freud e Mesmer: o “mal-entendido” revisitado. *O Jornal Internacional de Hipnose Clínica e Experimental*, 39(1), 29-49, 1991.
- Chertok, L. O que falta à hipnose? *Perspectivas Freudianas*, 11, 109-124, 1989.
- Chertok, L. e Stengers, I. *Outro mundo*. Paris: Le Seuil, 1999.
- Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO). (2017). Resolução COFFITO nº 522, de 20 de outubro de 2017. Reconhece a Hipnose como recurso terapêutico de atuação do fisioterapeuta profissional. Disponível em <https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=8749> Acesso em 12 de maio de 2023.
- Conselho Federal de Medicina. Resolução CFM nº 2.228/2018: Definir e disciplinar a prática da Hipnose Médica no Brasil. Brasília, DF, 2018. Disponível em http://www.portalmedico.org.br/resolucoes/CFM/2018/2228_2018.pdf Acesso em 12 de maio de 2023.
- Conselho Federal de Odontologia. Resolução CFO nº 82/2008: Reconhece o uso da hipnose na prática odontológica. Disponível em <https://sistemas.cfo.org.br/visualizar/atos/RESOLU%C3%87%C3%83O/SEC/2008/82> Acesso em 12 de maio de 2023.
- Conselho Federal de Psicologia. Resolução CFP nº 13/2007: Regulamenta o uso da Hipnose por psicólogos no Brasil. Brasília, DF, 2007. Disponível em <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-13-2000-aprova-e-regulamenta-o-uso-da-hipnose-como-recurso-auxiliar-de-trabalho-do-psicologo?origin=instituicao&q=hipnose> Acesso em 12 de maio de 2023.

- DELBOEUF, J. Le sommeil et les rêves: Estudos psicológicos. Édições L'Harmattan, 1889/2007.
- ELKINS, G.; JENSEN, MP; PATERSON, DR. Hipnoterapia para o tratamento da dor crônica. *Jornal Internacional de Hipnose Clínica e Experimental*, v. 3, pág. 275-287, 2007.
- ERICKSON, M.H. A natureza da hipnose e da sugestão. Em JL Fehmi, & DS Robbins (Eds.), *Novas dimensões em biofeedback* (pp. 313-331). Wiley, 1980.
- ERICKSON, MH; ROSSI, E.L. *Hipnoterapia: Um livro de casos exploratórios*. Editora Irvington, 1979.
- ERICKSON, MH; ROSSI, E.L. *Experimentando a hipnose: Abordagens terapêuticas para estados alterados*. Editora Irvington, 1981.
- Freud, S. *Além do Princípio do Prazer*. Internationaler Psychoanalytischer Verlag, 1920.
- Gergen, KJ. *Realidades e relações: aproximações à construção social*. Barcelona: Paidós, 1996.
- González Rey, FL. Subjetividade, cultura e relacionamento: Rumo a uma epistemologia social. *Psicólogo Americano*, 52(10), 1103-1114, 1997.
- Verde, JP *Hipnose*. Em M. Hersen & SM Turner (Eds.), *Psicopatologia e Diagnóstico de Adultos* (pp. 387-411). Wiley, 2005.
- Hammond, DC *Hipnose no tratamento de transtornos relacionados à ansiedade e ao estresse*. *Revisão especializada de neuroterapêutica*, 10(2), 263-273, 2010.
- Hilgard, ER *Consciência Dividida: Múltiplos Controles no Pensamento e Ação Humanos*. Nova York, NY: John Wiley & Sons, 1977.
- Jones, A. Considerações éticas no uso da hipnose na prática clínica. *Jornal de Hipnoterapia*, 29(4), 432-445, 2018.
- Kihlstrom, JF (2008). Neuro-hipnotismo: Perspectivas para hipnose e neurociência. *Córtex*, 44 (10), 1296-1303.
- Kihlstrom, JF. *Hipnose*. *Revisão Anual de Psicologia*, 45(1), 185-208, 1994.
- Kirsch, I. *Como as expectativas moldam a experiência*. Washington, DC: Associação Americana de Psicologia, 1990.
- Kirsch, I. *Aprimoramento hipnótico do peso cognitivo-comportamental*, 1994.
- Kroger, WS *Hipnoterapia para estresse pós-traumático e condições dissociativas*. Em EJ Frischholz, FJHL Nijenhuis, & SE Gold (Eds.), *Dissociação em Crianças e Adolescentes Traumatizados* (pp. 437-454). Routledge, 2013.

Lynn, SJ, Kirsch, I., Rhue, JW, & Lilienfeld, SO Hipnose e dissociação: uma estrutura conceitual. Em JW Rhue, SJ Lynn, & I. Kirsch (Eds.), Manual de hipnose clínica (2ª ed., pp. 1-32). Associação Americana de Psicologia, 2010.

Lynn, SJ, Kirsch, I., & Rhue, JW Introdução à clínica, 2010.

Lynn, SJ; KIRSCH, I.; BARABASZ, A.; CARDENA, E.; PATTERSON, D. A hipnose como uma intervenção clínica empiricamente apoiada: o estado da evidência e um olhar para o futuro. *Jornal Internacional de Hipnose Clínica e Experimental*, v. 2, pág. 235-255, 2000.

Lynn, SJ, Kirsch, I e Rhue, JW. Hipnose: Uma Breve História e Visão Geral. In: KIRSCH, I.; LYNN, SJ; RHUE, JW (eds.). Manual de Hipnose Clínica. 2ª ed. Associação Americana de Psicologia, 2010. p. 1-16.

MENDOZA, UE; CAPAFONS, A. Eficácia da hipnose clínica: um resumo de sua evidência. *Jornal Internacional de Hipnose Clínica e Experimental*, v. 3, pág. 251-274, 2009.

Mesmer, F. Memória da descoberta do magnetismo animal. Da impressão de Le Jay, 1779.

Montgomery, GH, DuHamel, KN, & Redd, WH Uma meta-análise de analgesia induzida hipnoticamente: Quão eficaz é a hipnose? *Jornal Internacional de Hipnose Clínica e Experimental*, 55(4), 369-387, 2007.

Nguyen, M. Barreiras culturais e sociais à aceitação da hipnose na terapia. *Revista Internacional de Hipnoterapia*, 42(2), 167-180, 2020.

Oakley, DA e Halligan, PW (2013). Sugestão hipnótica: oportunidades para a neurociência cognitiva. *Nature Reviews Neuroscience*, 14 (8), 565-576.

Patterson, D. R., & Jensen, M. P. (2003). Hypnosis and Clinical Pain. *Psychological Bulletin*, 129(4), 495–521. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.4.495>

Rainville, P., Hofbauer, RK, Bushnell, MC e Duncan, GH. A hipnose modula a atividade nas estruturas envolvidas na regulação da consciência. *Jornal de Neurociência Cognitiva*, 9(6), 853-865, 1997.

Rainville, P., Hofbauer, RK, Bushnell, MC, Duncan, GH e Price, DD (2002). A hipnose modula a atividade nas estruturas cerebrais envolvidas na regulação da consciência. *O Jornal de Neurociência Cognitiva*, 14 (6), 887-901.

Raz, A. e Shapiro, T. (2002). Hipnose e neurociência: uma conversa cruzada entre pesquisa clínica e cognitiva. *Arquivos de Psiquiatria Geral*, 59 (1), 85-90.

Smith, B. Riscos e complicações potenciais da hipnoterapia em ambientes clínicos. *Hipnose e Saúde Psicológica*, 15(3), 298-312, 2019.

Stengers, I. A invenção das ciências modernas. Editora 34, 2001.

Stengers, I. *Ciência em Ação: como seguir cientistas e engenheiros sociedade fora*. São Paulo: Unesp, 2001.

Trança, J. *Neuripnologia; ou a lógica do sono nervoso, considerada em relação ao magnetismo animal*. Guilherme Collins, 1843.

Weitzenhoffer, AM. *Suscetibilidade hipnótica*. Wiley, 1953.