

Relaxamento e auto-hipnose para o tratamento da dor

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Na tentativa de oferecer um tratamento alternativo para o controle da enxaqueca infantil, a Fundação de Pesquisa Alemã treinou crianças a controlarem os seus potenciais corticais lentos através de técnicas de relaxamento ou autossugestão. Baseado em evidências de que a enxaqueca pode ocorrer quando há exagerada excitação de neurônios no córtex cerebral, este treinamento foi conduzido na tentativa de controlar futuras ocorrências de enxaqueca. Depois de dez sessões de treinamento, o nível de atividade cortical basal diminuiu e a ocorrência de enxaqueca nos seis meses seguintes foi menor no grupo treinado que no controle. Este estudo indica a importância do relaxamento no tratamento profilático da enxaqueca em crianças. Outro estudo, comandado por uma pesquisadora de Boston, Massachusetts, revelou que o relaxamento auto-hipnótico de pacientes submetidos a procedimentos médicos invasivos reduz a necessidade de medicação para o alívio da dor e o tempo necessário para a realização dos procedimentos. Esses dados foram relatados após estudo que contou com a participação de 241 pacientes, aleatoriamente distribuídos, em grupos que recebiam: cuidados padrão (administração de drogas para o alívio da dor); atenção estruturada (além de drogas para o alívio da dor, o paciente era ouvido atentamente e sugestões negativas relacionadas à dor eram refreadas) ou relaxamento auto-hipnótico (drogas para alívio da dor e técnicas de relaxamento e auto-hipnose). Os pesquisadores relataram ainda que os pacientes do grupo que se submeteu à auto-hipnose apresentaram quadro hemodinâmico mais estável.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/relaxamento-e-auto-hipnose-para-o-tratamento-da-dor · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE