

Técnicas de hipnose com sugestões diretas são mais eficazes na redução

da dor Um estudo italiano revelou que técnicas de hipnose com sugestões (comandos) diretas induzem melhor analgesia do que aquelas com sugestões indiretas. A pesquisa foi realizada em 2024 na Universidade de Pisa, com 65 voluntários saudáveis

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

da dor Um estudo italiano revelou que técnicas de hipnose com sugestões (comandos) diretas induzem melhor analgesia do que aquelas com sugestões indiretas. A pesquisa foi realizada em 2024 na Universidade de Pisa, com 65 voluntários saudáveis, que receberam sessões de hipnose com sugestões diretas ou indiretas. Os benefícios da hipnose terapêutica no controle da dor crônica têm sido

demonstrados e esse estudo foi delineado para investigar a diferença na eficácia da hipnose com sugestões indiretas ou diretas para o manejo da dor. Os voluntários foram divididos aleatoriamente para receber sessões de hipnose com sugestões diretas ou indiretas. As sugestões diretas indicavam claramente um comportamento esperado, como "imagine uma luva protetora", que instruíam o cérebro a ignorar a dor. Enquanto as sugestões indiretas empregavam metáforas e histórias para transmitir o significado pretendido, como "reviva uma memória agradável". O teste de imersão em água gelada foi utilizado como estímulo doloroso, para medir os efeitos da hipnose na dor. A resistência à dor foi medida nos participantes antes e depois das sugestões, usando escalas e testes padronizados. Os pesquisadores também avaliaram o nível de suscetibilidade do

participante de responder às sugestões e entrar em estado hipnótico. Os resultados mostraram que tanto as sugestões diretas quanto indiretas foram eficazes na reduzir a dor. No entanto, aqueles que receberam sugestões diretas apresentaram maior efeito analgésico, principalmente em indivíduos que entraram mais facilmente em estado hipnótico, em comparação àqueles que receberam sugestões indiretas. O estudo mostrou que técnicas de hipnose baseadas em sugestões diretas ou indiretas são eficazes na redução da dor, mas as sugestões diretas induzem efeitos analgésicos maiores. Apesar dos resultados promissores, a pesquisa foi realizada apenas com voluntários saudáveis, e estudos em pacientes com dor crônica são ainda necessários. Referência: Ciaramella A, Marcucci F, Boni M, Santarcangelo EL, De Benedittis G. Effects of Direct and Indirect Suggestions for Analgesia: The Role of Hypnotizability and Expectation of Pain Relief. J Pain. 2024;25(12):104671. doi:10.1016/j.jpain.2024.104671
Escrito por Dhara Leite Lopes.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/tecnicas-de-hipnose-com-sugestoes-diretas-sao-mais-eficazes-na-reducao · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.