



## HIPNOTERAPIA COMO TRATAMENTO ANALGÉSICO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

### HYPNOTHERAPY AS AN ANALGESIC TREATMENT: A SYSTEMATIC REVIEW

Aline Leite Barros<sup>1</sup>, Andreza Viana Monteiro<sup>2</sup>, Fabrício Tiburtino Lacerda de Araújo Fonseca<sup>3</sup>, Jysllayny Gomes Ferreira<sup>4</sup>, Víctor Henrique Medeiros Loureiro<sup>5</sup>, Milena Nunes Alves de Sousa<sup>6</sup>

e311084

<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i1.1084>

#### RESUMO

A hipnose vem sendo cada vez mais indicada como adjuvante para o tratamento da dor, pois pode ter efeito analgésico e melhorar a qualidade de vida, principalmente quando se fala de pacientes com dor crônica. O objetivo do estudo foi comparar a melhora da qualidade de vida dos pacientes com dor crônica em uso de hipnoterapia em relação ao tratamento medicamentoso analgésico. A partir dos Descritores Controlados em Saúde em inglês "Chronic Pain", "Hypnosis", "Analgesia" e "Quality of Life" foi realizada uma busca seguindo o sistema PRISMA nas seguintes bases de dados: *National Library of Medicine*, Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde, Portal da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, EBSCO HOST e Biblioteca Virtual em Saúde. Utilizou-se o sistema GRADE para avaliar o nível de evidência dos artigos selecionados, sendo todos os cinco classificados com nível de evidência moderado. Tendo em vista resultados positivos da hipnose para diminuição da dor em pacientes com dores crônicas, conclui-se que a hipnoterapia, em comparação com o tratamento analgésico medicamentoso, tem efetividade em relação à melhora da qualidade de vida dos pacientes, além de haver uma diminuição dos níveis de ansiedade e de depressão dos grupos avaliados, no entanto ainda são escassos o número publicações acerca do tema em questão, havendo a necessidade de ampliar os estudos e elevar o nível de evidência das pesquisas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Dor Crônica. Hipnose. Qualidade de Vida. Analgesia

#### ABSTRACT

*Hypnosis has been increasingly indicated as an adjuvant for pain treatment, as it can have an analgesic effect and improve quality of life, especially when it comes to patients with chronic pain. The aim of the study was to compare the improvement in the quality of life of patients with chronic pain using hypnotherapy in relation to analgesic drug treatment. From the Controlled Health Descriptors in English "Chronic Pain", "Hypnosis", "Analgesia" and "Quality of Life" a search was performed following the PRISMA system in the following databases: National Library of Medicine, Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences, Portal of Periodicals of the Coordination for the Improvement of Higher Education Personnel (Portal Capes), EBSCO HOST and Virtual Health Library. The GRADE system was used to assess the level of evidence of the selected articles, all five being classified as having a moderate level of evidence. In view of the positive results of hypnosis to decrease pain in patients with chronic pain, it is concluded that hypnotherapy, compared to drug analgesic treatment, is effective in terms of improving the quality of life of patients, in addition to a decrease the levels of anxiety and depression of the groups evaluated, however, the number of publications on the topic in question is still scarce, with the need to expand studies and raise the level of evidence in research.*

**KEYWORDS:** Chronic Pain. Hypnosis. Quality of Life. Analgesia

<sup>1</sup> Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Patos – UNIFIP.

<sup>2</sup> Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Patos – UNIFIP.

<sup>3</sup> Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Patos – UNIFIP.

<sup>4</sup> Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Patos – UNIFIP.

<sup>5</sup> Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Patos – UNIFIP.

<sup>6</sup> Docente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Patos – UNIFIP.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

HIPNOTERAPIA COMO TRATAMENTO ANALGÉSICO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA  
Aline Leite Barros, Andreza Viana Monteiro, Fabrício Tiburtino Lacerda de Araújo Fonseca,  
Jysllayny Gomes Ferreira, Victor Henrique Medeiros Loureiro, Milena Nunes Alves de Sousa

### INTRODUÇÃO

A técnica da hipnose vem sofrendo transformações ao longo dos séculos e sendo cada vez mais utilizada para diversos tratamentos, principalmente para as dores crônicas. A história da hipnose começa quando os seres humanos percebem que a cura passa pelo relacionamento com o doente. Essa relação é feita de palavras e gestos, elementos decisivos para o ato terapêutico<sup>1</sup>. Os sacerdotes egípcios também usavam a hipnose para aliviar os soldados, permitindo o seu regresso às batalhas, usando palavras sagradas e colocando as mãos no local da dor<sup>1</sup>.

A dor pode surgir de diversas formas: excesso de nocicepção, dor pós-operatória e ainda a dor antecipada. Pela sua natureza, o medo de “ter dor” é promotor de ansiedade e desconforto e representa um enorme obstáculo na prática clínica e no relacionamento médico-paciente<sup>2</sup>. Na dor crônica, a hipnose pode melhorar os sintomas e a qualidade de vida dos pacientes em longo prazo. Uma pesquisa recente analisou treze estudos prospectivos comparando os resultados da hipnose no tratamento da dor crônica (artrite, cancro, dor nas costas, doença falciforme, dor temporomandibular, fibromialgia). Os resultados desses estudos mostram uma diminuição significativa da dor com a hipnose<sup>3</sup>.

A hipnose tem um conjunto de práticas significativamente diferentes: a hipnosedação (para efeitos sedativos), a hipnoanalgesia (para diminuir a dor) e hipnoterapia (para fins psicoterapêuticos). Três condições básicas são necessárias para a boa prática da hipnose: motivação do paciente, cooperação do paciente e confiança do paciente no terapeuta<sup>4</sup>.

O estado de absorção atencional após uma indução hipnótica é associado com uma redução na atividade do RMD e um aumento na atividade dos sistemas atencionais pré-frontais, em várias condições de estimulação visual passiva. A descoberta da distinção subjetiva e neurológica entre hipnose e pensamento conceitual espontâneo em repouso também é relevante na compreensão do fenômeno da própria hipnose<sup>5</sup>.

A hipnose pode ser ainda muito útil em pacientes alérgicos aos princípios ativos de anestésicos e/ou analgésicos<sup>6</sup>. Se os tratamentos farmacológicos são frequentemente eficazes contra a dor aguda ou crônica, outros tipos de tratamento estão disponíveis (hipnose, relaxamento) com a mesma ou superior eficácia. Nomeadamente, estes permitem reduzir a ansiedade, desviar a atenção da percepção dolorosa e reforçar a adaptação ao estresse<sup>7</sup>.

Dessa maneira, dentre os diversos usos da hipnoterapia, começou-se a discutir o seu efeito no tratamento das dores crônicas, em associação aos medicamentos analgésicos, ou mesmo com a diminuição ou substituição desses. No Brasil, o Hospital das Clínicas de São Paulo se utiliza das técnicas de hipnose desde 1995 com o intuito de auxiliar no tratamento de pacientes com ansiedade, dores crônicas, parturientes, e em casos de sedação para cirurgias de pequeno a grande porte<sup>8</sup>.

Durante a vida o corpo aprende uma série de associações e condicionamentos psicológicos, emocionais, neurológicos e fisiológicos. Esse aprendizado inconsciente reforçado repetidamente por experiências de vida adicionais constitui 25% a fonte de potenciais que podem ser empregues pela hipnose para controlar a dor intencionalmente sem a utilização de drogas<sup>9</sup>. As terapias não



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

HIPNOTERAPIA COMO TRATAMENTO ANALGÉSICO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA  
Aline Leite Barros, Andreza Viana Monteiro, Fabrício Tiburtino Lacerda de Araújo Fonseca,  
Jysllayny Gomes Ferreira, Victor Henrique Medeiros Loureiro, Milena Nunes Alves de Sousa

farmacológicas são fundamentadas na concepção de que há uma grande variedade de componentes físicos e não físicos que contribuem para o desencadeamento da dor e, feito o controle adequado desses fatores, a sensação álgica pode ser diminuída<sup>8</sup>.

Nesse âmbito, em virtude da variabilidade terapêutica da hipnoterapia e em busca de um controle mais eficiente da dor, o presente estudo tem como objetivo comparar a melhora da qualidade de vida dos pacientes com dor crônica em uso de hipnoterapia em relação ao tratamento medicamentoso analgésico.

### MATERIAIS E MÉTODO

O presente estudo é uma Revisão Sistemática de Intervenção. Uma RS é uma investigação científica menos dispendiosa, é um artigo de investigação com métodos sistemáticos pré-definidos para identificar sistematicamente os documentos relevantes publicados e não publicados para uma questão de investigação, avalia a qualidade desses artigos, extrai os dados e sintetiza os resultados<sup>10</sup>.

Para estruturação da RS são realizadas oito etapas que preveem: (1) elaboração da pergunta de pesquisa; (2) busca na literatura; (3) seleção dos artigos; (4) extração dos dados; (5) avaliação da qualidade metodológica; (6) síntese dos dados; (7) avaliação da qualidade das evidências; e (8) redação e publicação dos resultados<sup>11</sup>.

Dessa maneira, na primeira etapa foi identificada a questão norteadora de acordo com o acrônimo PICO, o qual contém um problema, a intervenção, o controle ou comparação e o desfecho, dessa forma, foi questionada: Em pacientes com dor crônica, o uso de hipnoterapia, em comparação com o tratamento analgésico, reflete em melhor qualidade de vida?

Em seguida, na segunda etapa, foram selecionados de maneira rigorosa os artigos para realização da pesquisa, utilizando-se os Descritores Controlados em Saúde (DeCS) em inglês: "*Chronic Pain*" AND "*Hypnosis*" AND "*Analgesia*" AND "*Quality of Life*". Realizou-se a pesquisa nas bases de dados, *National Library of Medicine* (PubMed), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Portal da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Portal Capes), EBSCO HOST e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), encontrando inicialmente um total de 358 artigos (n = 358).

Posteriormente, foi feita a seleção aos pares dos artigos e a revisão crítica dos estudos com a aplicação dos critérios de inclusão, os quais foram incluídos: artigos completos, idioma em inglês e português e artigos publicados nos últimos 5 anos. Após a aplicação dos filtros a amostra ficou composta por 127 artigos, em seguida, foi realizada a leitura e a avaliação de cada estudo, utilizando como o critério de exclusão os artigos não randomizados e aqueles que não eram compatíveis com o tema em questão, tornando uma amostra de cinco artigos.

A avaliação criteriosa dos estudos foi feita por dois autores. Na primeira etapa foi analisado o título, o resumo e a metodologia de cada artigo, filtrando os artigos que seriam elegíveis para a próxima etapa. Em seguida, foi feita a leitura completa dos estudos e de acordo com a leitura, chegou-se ao consenso de todos os autores.

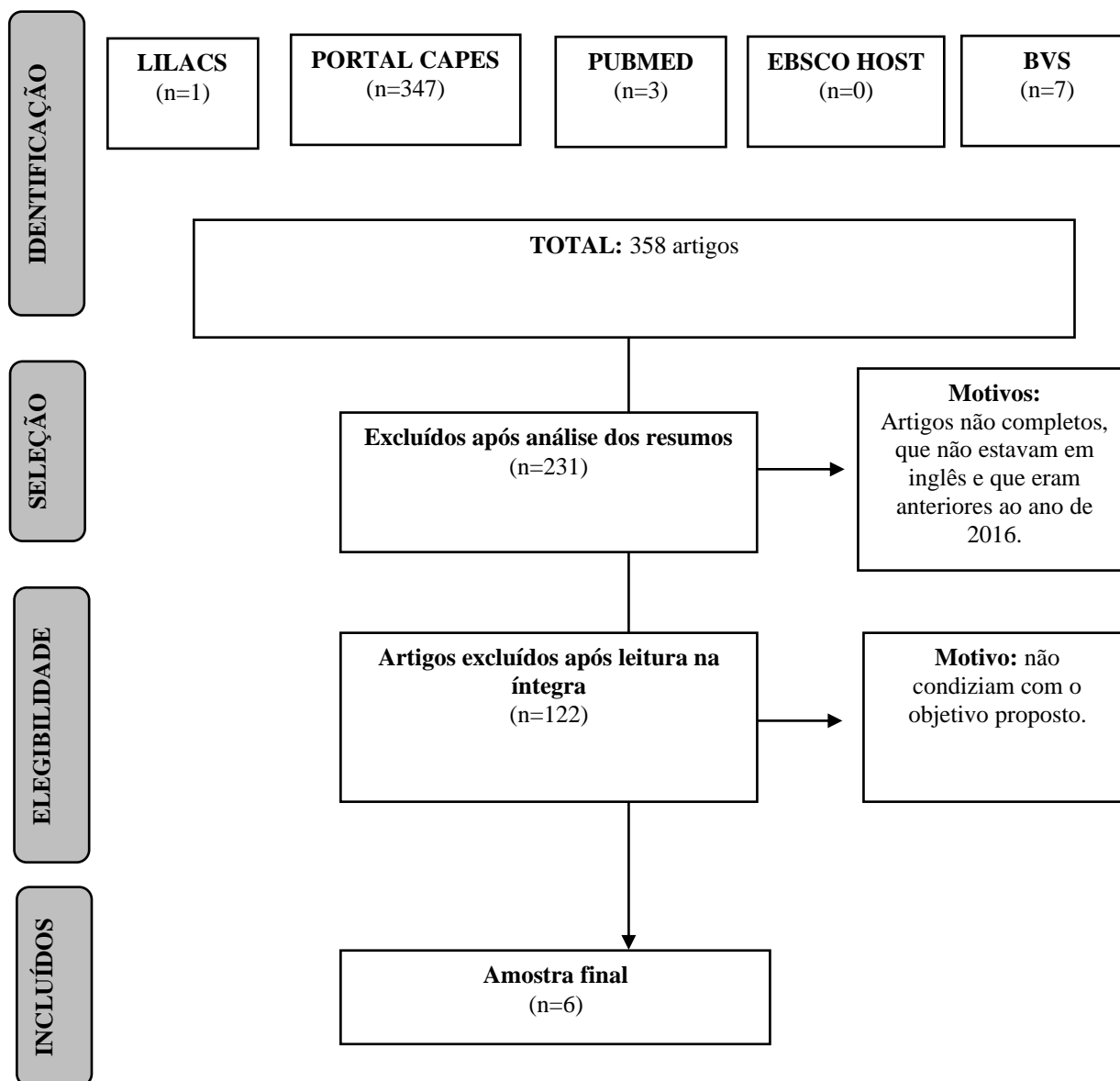


## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

HIPNOTERAPIA COMO TRATAMENTO ANALGÉSICO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA  
Aline Leite Barros, Andreza Viana Monteiro, Fabrício Tiburtino Lacerda de Araújo Fonseca,  
Jysllayny Gomes Ferreira, Victor Henrique Medeiros Loureiro, Milena Nunes Alves de Sousa

Na figura 1, constata-se o fluxograma com os artigos encontrados seguindo a recomendação PRISMA - um acrônimo para *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis* - consiste, entre outras coisas, numa lista de verificação e num diagrama de fluxo<sup>5</sup>. O objetivo do PRISMA é ajudar os autores a melhorarem o relato de revisões sistemáticas e meta-análises<sup>12</sup>.

**Figura 1: Fluxograma da seleção dos artigos**



Fonte: Dados de pesquisa, 2021.

A segurança da qualidade dos dados dos artigos foi analisada pelo *Grades of Recommendation, Assessment, Development, and Evaluation*, ou sistema GRADE. O GRADE corresponde a um sistema de graduação para qualidade de evidência em revisões sistemáticas e diretrizes e recomendações nas diretrizes. Esse sistema oferece um processo estruturado e transparente na apresentação sumária da evidência<sup>13</sup>. O ponto de partida da avaliação é a apreciação



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

HIPNOTERAPIA COMO TRATAMENTO ANALGÉSICO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA  
Aline Leite Barros, Andreza Viana Monteiro, Fabrício Tiburtino Lacerda de Araújo Fonseca,  
Jyslayny Gomes Ferreira, Victor Henrique Medeiros Loureiro, Milena Nunes Alves de Sousa

do delineamento da pesquisa. Desfechos provenientes de ensaios clínicos randomizados iniciam a avaliação com pontuação de alta qualidade (4 pontos), enquanto aqueles gerados por estudos observacionais começam como baixa qualidade (2 pontos)<sup>14</sup>.

### RESULTADOS

De acordo com o quadro 1, com base no GRADE, observou-se a distribuição dos estudos quanto aos autores, ano, país de produção, nível de evidência e objetivo principal, em relação aos países de produção, teve destaque os Estados Unidos, correspondendo à 40% (n=2) dos estudos. Analisou-se que 60% (n=3) dos artigos foram publicados no ano de 2021, ademais, observou nível de evidência moderado em 100% (n=5) dos estudos avaliados.

**Quadro 1:** Caracterização geral dos artigos selecionados para compor a RIL. Patos, 2021.

<b>Autores</b>	<b>Ano</b>	<b>País</b>	<b>Nível de evidência GRADE</b>	<b>Objetivo principal</b>
Hosseinzadegan <i>et al.</i> <sup>15</sup>	2017	Estados Unidos	Moderado	Avaliar a auto-hipnose para controle da dor em pacientes com esclerose múltipla
Soriano <i>et al.</i> <sup>16</sup>	2021	Estados Unidos	Moderado	Avaliar a viabilidade e aceitabilidade de um ensaio clínico randomizado e controlado de uma intervenção de hipnose para tratamento da síndrome da dor na bexiga/ cistite intersticial em presságio
Wallen <i>et al.</i> <sup>19</sup>	2021	Egito	Moderado	Investigar a viabilidade de uma intervenção biocomportamental como terapia adjuvante não farmacológica para auxiliar no autocuidado da dor crônica
Bicego <i>et al.</i> <sup>20</sup>	2021	Bélgica	Moderado	Avaliar a eficácia da auto-hipnose combinada com autocuidado em comparação com música/autocuidado, autocuidado e psicoeducação/ TCC e avaliar seus efeitos em longo prazo
Ardigo <i>et al.</i> <sup>22</sup>	2016	Reino Unido	Moderado	Medir a viabilidade e eficácia da hipnose (incluindo auto-hipnose) no tratamento da dor crônica em pacientes idosos hospitalizados

Fonte: Dados de pesquisa, 2021.

No quadro 2 avalia-se a caracterização metodológica dos artigos de acordo com o grupo analisado, com os medicamentos, em especial os analgésicos, com o tempo, com a segurança dos pacientes no tratamento e com os efeitos adversos. Dessa maneira, constatou-se que 60% (n=3) dos artigos não utilizaram nenhuma medicação e 40% (n=2) dos artigos fizeram o uso do analgésico. Além disso, evidenciou-se que em 100% (n=5) não houve nenhum efeito adverso. Em relação ao tempo de tratamento prevaleceram 12 meses, correspondendo a 60% dos estudos. Outrossim, todas as pesquisas, 100% (n=5), demonstraram que a técnica da hipnose possui segurança para os pacientes.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

HIPNOTERAPIA COMO TRATAMENTO ANALGÉSICO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA  
Aline Leite Barros, Andreza Viana Monteiro, Fabrício Tiburtino Lacerda de Araújo Fonseca,  
Jysllayny Gomes Ferreira, Victor Henrique Medeiros Loureiro, Milena Nunes Alves de Sousa

**Quadro 2:** Caracterização metodológica dos artigos selecionados para compor a RIL. Patos, 2021.

Autores/Ano	Grupo analisado	Medicamentos	Melhor terapêutica	Tempo	Segurança para os pacientes	Efeitos adversos
Hosseinzadegan <i>et al.</i> <sup>15</sup> (2017)	60 mulheres com esclerose múltipla	Analgésicos	Hipnose	04 semanas	Seguro	Não houve
Soriano <i>et al.</i> <sup>16</sup> (2021)	29 mulheres	Placebo	Hipnose	04 semanas	Seguro	Não houve
Wallen <i>et al.</i> <sup>19</sup> (2021)	31 pacientes	Analgésicos	Hipnose	12 semanas	Seguro	Não houve
Bicego <i>et al.</i> <sup>20</sup> (2021)	203 pacientes	Placebo	Hipnose	12 meses	Seguro	Não houve
Ardigo <i>et al.</i> <sup>22</sup> (2016)	53 pacientes	Placebo	Hipnose	12 meses	Seguro	Não houve

Fonte: Dados de pesquisa, 2021.

O quadro 3 apresenta os autores/ano dos artigos estudados e os seus respectivos principais resultados. Sendo assim, observou-se que em 100% (n=5) dos artigos estudados a hipnose foi eficaz na diminuição das dores crônicas dos pacientes em diversos âmbitos clínicos, sendo eles: pacientes idosos hospitalizados, pacientes com insônia, com dor na bexiga e cistite intersticial, pacientes com Doença Falciforme e com Esclerose Múltipla. Ademais, verificou-se também que a hipnose atuou na diminuição da ansiedade e da depressão em 20% (n=1) dos estudos.

**Quadro 3:** Principais Resultados. Patos, 2021.

Autores/Ano	Principais Resultados
Hosseinzadegan <i>et al.</i> <sup>15</sup> (2017)	A auto-hipnose pode diminuir a intensidade e a qualidade da dor em pacientes com Esclerose Múltipla. Além disso, foi verificada uma diminuição nos casos de ansiedade e depressão.
Soriano <i>et al.</i> <sup>16</sup> (2021)	A hipnoterapia se mostrou como uma ferramenta bastante segura e viável para o alívio dos sintomas algícos em pacientes com dor na bexiga e cistite intersticial.
Wallen <i>et al.</i> <sup>19</sup> (2021)	A melhora do sono e da dor nos indivíduos com Doença Falciforme foram satisfatórias com o uso da hipnose.
Bicego <i>et al.</i> <sup>20</sup> (2021)	Houve melhora da dor crônica e da insônia nos pacientes que aderiram adequadamente à hipnoterapia.
Ardigo <i>et al.</i> <sup>22</sup> (2016)	A hipnose mostrou ser segura e eficaz no tratamento da dor crônica em pacientes idosos hospitalizados.

Fonte: Dados de pesquisa, 2021.

O quadro 4 aborda a qualidade das evidências de acordo com o sistema GRADE, no qual todos os cinco estudos analisados apresentaram qualidade moderada, nenhum estudo apresentou inconsistência, limitações metodológicas ou viés de publicação. Ademais, 20% (n=1) dos estudos apresentaram evidência indireta e em 80% (n=4) observou-se imprecisão.





## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

HIPNOTERAPIA COMO TRATAMENTO ANALGÉSICO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA  
Aline Leite Barros, Andreza Viana Monteiro, Fabrício Tiburtino Lacerda de Araújo Fonseca,  
Jysllayny Gomes Ferreira, Victor Henrique Medeiros Loureiro, Milena Nunes Alves de Sousa

**Quadro 4:** Avaliação da qualidade dos estudos selecionados nesta pesquisa. Patos, 2021.

Autores/Ano	Limitações Metodológicas	Inconsistência	Evidência indireta	Imprecisão	Viés de publicação	Qualidade
Hosseinzadegan <i>et al.</i> <sup>15</sup> (2017)	Não há	Não há	Não há	Há	Não há	Moderado
Soriano <i>et al.</i> <sup>16</sup> (2021)	Não há	Não há	Não há	Há	Não há	Moderado
Wallen <i>et al.</i> <sup>19</sup> (2021)	Não há	Não há	Não há	Há	Não há	Moderado
Bicego <i>et al.</i> <sup>20</sup> (2021)	Não há	Não há	Há	Não há	Não há	Moderado
Ardigo <i>et al.</i> <sup>22</sup> (2016)	Não há	Não há	Não há	Há	Não há	Moderado

Fonte: Dados de pesquisa, 2021.

### DISCUSSÃO

Pela análise dos artigos observou-se eficácia no tratamento da dor crônica com a hipnoterapia em comparação ao tratamento apenas medicamentoso ou em substituição dele, percebeu-se, também, que a hipnose pode atuar diminuindo os níveis de ansiedade e melhorar os casos de depressão, já que pode atuar em diversos âmbitos e tratar além da dor física, os problemas psicológicos decorrentes da perda da qualidade de vida do paciente em consequência da dor.

O treinamento da auto-hipnose auxilia no alívio da intensidade e da qualidade da dor da Esclerose Múltipla (EM), havendo um moderado efeito superior do que as demais intervenções psicológicas<sup>15</sup>. Além disso, pacientes que cumpriram adequadamente o tratamento proposto durante o período de estudo obtiveram melhores resultados do que os que realizaram de forma irregular. Constatou-se que deve ser mantida a constância da auto-hipnose para o efeito analgésico desejado e que a prática inadequada, seja pela menor frequência ou pela não conexão do indivíduo no momento da hipnose, leva deficiência no manejo da dor<sup>16</sup>.

O uso da hipnose aliado a uma ferramenta da web de hipnose dirigida para cada paciente demonstrou resultados significativamente positivos no tratamento da dor em mulheres com cistite e outras desordens urinárias<sup>17</sup>. Ao mesmo tempo, as taxas de abandono ao tratamento foram baixas e a cada sessão de tratamento observa-se uma melhoria gradual dos sintomas, levando a concluir que o uso desse método de intervenção foi satisfatório, se mostrando como um tratamento auxiliar útil para pacientes com esse tipo de enfermidade<sup>17</sup>. No entanto, a participação do sujeito é de extrema importância no processo de hipnose, visto que não se trata de um desempenho unilateral em que o especialista atua ativamente e o paciente passivamente, mas sim de um procedimento em que a reconfiguração da experiência da dor depende da participação ativa também do paciente para se ter uma finalidade real de mudança<sup>18</sup>.

A dor crônica engloba a interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais, sendo recorrente sua relação com depressão e ansiedade, tendo em vista que a dor persistente interfere na



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

HIPNOTERAPIA COMO TRATAMENTO ANALGÉSICO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA  
Aline Leite Barros, Andreza Viana Monteiro, Fabrício Tiburtino Lacerda de Araújo Fonseca,  
Jysllayny Gomes Ferreira, Victor Henrique Medeiros Loureiro, Milena Nunes Alves de Sousa

qualidade de vida do indivíduo que tende a possuir comportamentos evitativos da sensação dolorosa, levando ao aumento da inatividade e dos sintomas depressivos<sup>19</sup>.

Seguindo o pressuposto, Wallen<sup>20</sup> evidenciou que portadores de Doença Falciforme com dores crônicas tendem a evoluir com alterações psicológicas, como depressão e ansiedade, ao fazerem o uso do auto-hipnose juntamente com a hetero hipnose obtiveram uma melhora geral na qualidade do sono e uma diminuição do impacto que a dor causa em suas vidas. Tal situação também foi observada em outra pesquisa<sup>18</sup>, visto que a hipnose é um processo psicoterapêutico em que o sujeito além de transformar sua percepção da dor consegue reformular sua percepção da própria identidade e de suas relações afetivas. Assim, o uso desse tipo de intervenção não farmacológica pode beneficiar indivíduos com dores crônicas das mais variadas etiologias.

A hipnoterapia não envolve apenas no alívio da dor orgânica, ela envolve também a questão do empoderamento por parte do paciente, na tomada de decisões a respeito de sua condição clínica, tal processo tem um envolvimento multifatorial que se baseia no tratamento centrado no paciente<sup>21</sup>. Em concordância, Neubern<sup>22</sup> afirma que a hipnoterapia atua no universo inconsciente, mediante isso, visto que grande parte das afecções, como dor crônica, estão relacionadas ao subconsciente a hipnose se apresenta como um recurso de busca de recursos e potencialidades do indivíduo, processos fundamentais para a mudança que, geralmente, ficam inibidos ou inacessíveis ao sujeito em seus estados corriqueiros de vigília.

Indo de encontro ao supracitado, Ardigo<sup>23</sup> evidenciou também a eficácia da hipnose no tratamento da dor crônica em pacientes idosos hospitalizados, sendo a analgesia propiciada pela hipnose de duração superior a outras terapias, como a massoterapia. Entretanto, ainda é incerto o número de sessões de hipnoterapia necessárias para um tratamento completo, principalmente quando se trata de paciente hospitalizado, visto que a duração do tratamento é determinada pelo tempo de permanência do paciente no hospital.

Tendo em vista tal situação, retrata-se a dificuldade de dar seguimento ao tratamento após a alta hospitalar, porém no geral ele constata a necessidade de um mínimo de oito ou mais sessões de hipnoterapia. Somado a isso, Bicego<sup>21</sup> constatou na sua análise a necessidade de uma equipe multidisciplinar para o tratamento do paciente, visto que as medidas estudadas visam capacitar os pacientes, dialogando com a questão do empoderamento do mesmo em relação à tomada de decisões em relação ao curso da sua doença<sup>23</sup>.

Os mitos sobre a hipnose são considerados também outro obstáculo para a sua prática efetiva e embora a sua eficácia seja agora suficientemente conhecida, a analgesia hipnótica não se aplica a todos e nem sempre proporciona alívio completo da dor. Novos estudos são necessários, para ajudar a identificar variáveis e a desenvolver métodos capazes de aprimorar a sua eficácia, para que mais pessoas possam obter os benefícios significativos que a hipnose pode oferecer<sup>8</sup>.

De acordo com o sistema GRADE de avaliação da qualidade de evidências dos estudos selecionados, os artigos mostraram critérios metodológicos válidos, apresentando também populações homogêneas, o que levou a um incremento na qualidade das evidências. Já no que se diz respeito aos





## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

HIPNOTERAPIA COMO TRATAMENTO ANALGÉSICO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA  
Aline Leite Barros, Andreza Viana Monteiro, Fabrício Tiburtino Lacerda de Araújo Fonseca,  
Jysllayny Gomes Ferreira, Victor Henrique Medeiros Loureiro, Milena Nunes Alves de Sousa

desfechos dos estudos, às suas diferenças entre as populações estudadas ou a maneira de como foram feitas as intervenções, alguns artigos se mostraram falhos principalmente com inconsistências e por isso tiveram os seus níveis de evidências rebaixados. Além disso, as populações dos estudos se mostraram em sua maioria de tamanho reduzido, levando à perda de pontuação na escala de evidência. Por outro lado, todos os estudos analisados se manifestaram sem viés de publicação, o que contribuiu para o aumento de suas pontuações na tabela de evidência. Por fim, todos os cinco artigos avaliados no estudo em questão possuem nível de evidência moderado pelo sistema GRADE, sendo necessário um maior estímulo à produção científica nessa área.

### CONCLUSÃO

No presente estudo, tendo em vista os achados clínicos dos artigos selecionados para compor a pesquisa, conclui-se que o uso da hipnoterapia em comparação com o tratamento analgésico medicamentoso, tem efetividade em relação à melhora da qualidade de vida dos pacientes com dor crônica.

Viu-se que, em comparação com outras terapêuticas não medicamentosas, a hipnoterapia também teve um resultado bastante satisfatório, observou-se que além de diminuir a dor crônica, ela diminuiu também os níveis de ansiedade e de depressão dos grupos avaliados, afirmando novamente a eficácia na melhora da qualidade de vida dos pacientes.

É notável a necessidade de ampliar os estudos em relação à hipnoterapia com efeito analgésico e elevar ainda mais o nível de evidência das pesquisas, uma vez que se tornou evidente nesta análise da literatura os benefícios da utilização dessa terapêutica em diversos âmbitos da clínica médica, especialmente na dor crônica.

### REFERÊNCIAS

<sup>1</sup>Jensen MP, Jamieson GA, Lutz A, Mazzone G, McGeown WJ, Santarcangelo EL et al. New directions in hypnosis research: strategies for advancing the cognitive and clinical neuroscience of hypnosis. *Neuroscience of Consciousness*. 1º de janeiro de 2017;2017(1):nix004.

<sup>2</sup>Viollet BT. Hipnoanalgesia: uma opção em medicina dentária. *Handle.net*: [s.n.]; 2019.

<sup>3</sup>Liu Y, Qin W, Li R, Yu S, He Y, Xie Y. Investigation on the Neural Mechanism of Hypnosis-Based Respiratory Control Using Functional MRI. *Contrast Media & Molecular Imaging*. 2018;2018:1-11.

<sup>4</sup>Bernard F, Virot C. Hypnose, douleurs aiguës et anesthésie. *John Libbey*, 2019.

<sup>5</sup>Ohlmann Q. Prise en charge post immédiate du psychotraumatisme. *Aspects psychothérapeutiques et médicamenteux-Revue de la littérature*. 2018.

<sup>6</sup> Devoize L. Les allergies en odontostomatologie. *Colle*, organizador. *PLoS ONE*. 2 de novembro de 2017;16(8):e0256001.

<sup>7</sup>Jonquieres EPE. Hipnose e dor em medicina dentária. *Epidemiol Serv Saúde*. 2019;24(1):775–8.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

HIPNOTERAPIA COMO TRATAMENTO ANALGÉSICO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA  
Aline Leite Barros, Andreza Viana Monteiro, Fabrício Tiburtino Lacerda de Araújo Fonseca,  
Jyslayny Gomes Ferreira, Victor Henrique Medeiros Loureiro, Milena Nunes Alves de Sousa

- <sup>8</sup>Machado R. Protocolo de Atendimento Psicoeducativo Em Manejo de Dor Baseado em Hipnose Ericksoniana E Visualização Guiada. [Rio de Janeiro]: Ed. UFRJ, 2021.
- <sup>9</sup>Provençal-landry SC. L'hypnose clinique dans la gestion de la douleur chez les patients atteints de brûlures: recension de littérature et méta-analyse. [Canadá]: Quebec, UQAM; 2018.
- <sup>10</sup>Liu Y, Qin W, Li R, Yu S, He Y, Xie Y. Investigation on the Neural Mechanism of Hypnosis-Based Respiratory Control Using Functional MRI. *Contrast Media & Molecular Imaging*. 2018;2018:1–11.
- <sup>11</sup> Siddaway AP, Wood AM, Hedges LV. How to Do a Systematic Review: A Best Practice Guide for Conducting and Reporting Narrative Reviews, Meta-Analyses, and Meta-Syntheses. *Annu Rev Psychol*. 2019;70(1):747–70.
- <sup>12</sup> Galvão TF, Pereira MG. Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. *Epidemiol Serv Saúde*. 2014;23(1):183–4.
- <sup>13</sup> Liberati A, Altman DG, Tetzlaff J, Mulrow C, Gøtzsche PC, Ioannidis JPA, et al. The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: explanation and elaboration. *Journal of Clinical Epidemiology*. 2009;62(10):e1–34.
- <sup>14</sup> Galvão TF, Pereira MG. Avaliação da qualidade da evidência de revisões sistemáticas. *Epidemiol Serv Saúde*. 2015;24(1):775–8.
- <sup>15</sup> Hosseinzadegan F, Radfar M, Shafiee-Kandjani A, Sheikh N. Efficacy of Self-Hypnosis in Pain Management in Female Patients with Multiple Sclerosis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. 2017; 65(1), 86-97.
- <sup>16</sup> Balshem H, Helfand M, Schünemann HJ, Oxman AD, Kunz R, Brozek J, et al. GRADE guidelines: 3. Rating the quality of evidence. *Journal of Clinical Epidemiology*. 2011;64(4):401–6.
- <sup>17</sup> Soriano AJ, Schnur JB, Harvie HS, Newman DK, Montgomery GH, Arya LA. Pilot randomized controlled trial of a hypnosis intervention for women with bladder pain syndrome. *NeuroUrol Urodyn*. 2021;40(8):1945–54.
- <sup>18</sup> Neubern MS. Hipnose como proposta psicoterápica para pessoas com dores crônicas. *Psicologia Argumento* [Internet]. 2017; [Citado em 2021 Dez 17]; 32(77). Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/20193>
- <sup>19</sup> Ferreira SM, Schneider JT, Schwade E, Rodrigues BF, Vedoin CB, Oliveira CT (2021). Características e Desfechos da Educação em Saúde e Psicoeducação para Dor Crônica: uma revisão sistemática da literatura. *Contextos Clínicos*, 14(2).
- <sup>20</sup> Wallen GR, Middleton KR, Kazmi NB, Yang L, Brooks AT. A Randomized Clinical Hypnosis Pilot Study: Improvements in Self-Reported Pain Impact in Adults with Sickle Cell Disease. Wang X, organizador. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 19 de agosto de 2021;2021:1–10.
- <sup>21</sup> Bicego A, Monseur J, Collinet A, Donneau A-F, Fontaine R, Libbrecht D, et al. Complementary treatment comparison for chronic pain management: A randomized longitudinal study. Abdelbasset WK, organizador. *PLoS ONE*. 6 de agosto de 2021;16(8):e0256001.
- <sup>22</sup> Neubern M, Fenomenologia, hipnose e dor crônica: passos para Uma Compreensão Clínica. *Estud. pesqui. psicol.* vol.14 no.1 Rio de Janeiro abr. 2014.
- <sup>23</sup> Ardigo S, Herrmann FR, Moret V, Déramé L, Giannelli S, Gold G, et al. Hypnosis can reduce pain in hospitalized older patients: a randomized controlled study. *BMC Geriatr*. dezembro de 2016;16(1):14.