

Revista do CROSP

Publicação do Conselho Regional de Odontologia de São Paulo

Ano IX - Número 17 - Novembro 2023

Profissionais pelo Mundo

Confira a história de
profissionais que fazem
carreira fora do Brasil

Perfil

**Dra. Ana Estela
Haddad** fala sobre os
desafios e avanços da
Teleodontologia

Dia Nacional do Cirurgião-Dentista

CROSP homenageia profissionais com honrarias

Hipnose é Neurociência

*A utilização da Hipnose na Odontologia,
principalmente no gerenciamento do estresse
e ansiedade no momento do atendimento*

Como qualquer outra Especialidade ou Habilitação, a Hipnose também é uma técnica que precisa ser entendida e aprendida para ser adequadamente utilizada pelos profissionais, trazendo inúmeros benefícios para o Cirurgião-Dentista e para o paciente numa questão muito urgente e atual de Gerenciamento de Estresse e Ansiedade, podendo ser inclusive praticada como auto-hipnose.

O emprego da Hipnose na Odontologia de maneira nenhuma tem a intenção de invadir outras disciplinas e incentiva a multidisciplinaridade no atendimento ao paciente.

Como profissionais de saúde, devemos avaliar o paciente e indicá-lo quando acharmos necessário para outros atendimentos em disciplinas pertinentes às necessidades apresentadas.

Através da neurociência e exames de imagens podemos identificar alterações em locais do cérebro que são estimulados comparativamente antes e durante a aplicação da técnica da Hipnose.

**ATRAVÉS DA NEUROCIÊNCIA E EXAMES DE
IMAGENS PODEMOS IDENTIFICAR ALTERAÇÕES
EM LOCAIS DO CÉREBRO QUE SÃO ESTIMULADOS
COMPARATIVAMENTE ANTES E DURANTE
A APLICAÇÃO DA TÉCNICA DA HIPNOSE**

VAMOS ENTENDER MELHOR COMO PODEMOS UTILIZAR A HIPNOSE NUM CONSULTÓRIO ODONTOLÓGICO:

Muitas vezes, durante o dia, quando estamos dirigindo, praticando atividade física ou lavando a louça, nos distraímos pensando em outras coisas (cientificamente poderíamos denominar de dissociação cognitiva). E isso é muito normal e comum.

No consultório odontológico podemos utilizar da Técnica de Hipnose e distrair nosso paciente fazendo-o imaginar-se em outro local mais agradável do que o consultório – uma praia, um campo etc. Enfim, um local onde ele goste de estar e se sinta bem e seguro.

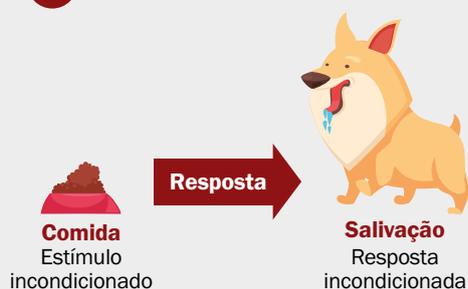
Esta é uma das formas de Gerenciamento de Estresse e Ansiedade que, como Cirurgiões-Dentistas, podemos praticar concomitantemente aos procedimentos convencionais da Odontologia que de maneira alguma se confi-

gura uma psicoterapia. Vários procedimentos na Odontologia podem gerar desconforto, que podemos minimizar com esta técnica.

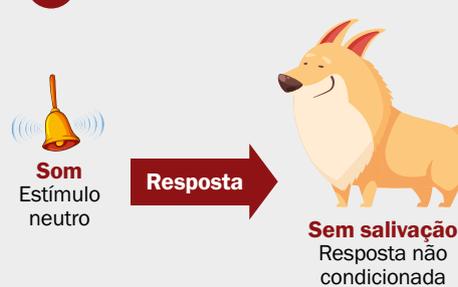
Também podemos sugerir (sugestão) durante um relaxamento corporal que o barulho do motorzinho (que tanto o paciente teme) vá se tornando menos incômodo, ou até que desapareça ao longe, não causando mais o desconforto anteriormente sentido por ele.

CONHECEMOS TAMBÉM O REFLEXO CONDICIONADO DE PAVLOV:

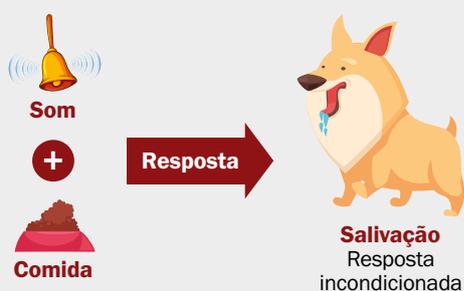
1. Antes do condicionamento



2. Antes do condicionamento



3. Durante condicionamento



4. Após condicionamento



Imagem meramente ilustrativa/Freepick.com

Utilizando-se desta técnica, podemos condicionar o paciente juntamente com uma linguagem hipnótica (sem transe) no intuito de fazê-lo sentir-se cada dia que passa melhor nas consultas odontológicas, a fazer moldagens sem apresentar náuseas, melhorar a higiene bucal que ele apresenta, controlar o bruxismo, potencializar as medicações prescritas, obter melhores resultados nos pré e pós-operatório etc.

PARA QUE A PRÁTICA SEJA CONSIDERADA HIPNOSE É ESSENCIAL QUE HAJA UMA SUGESTÃO. E O QUE É UMA SUGESTÃO?

A sugestão pode ser caracterizada por uma ideia ou crença que pode promover importantes modificações no comportamento, se aceita pelo paciente. Ela pode ser utilizada sem nenhum prejuízo ao paciente, até mesmo em nosso relacionamento diário com as pessoas – por exemplo desejando um “bom dia” bem vigoroso, neste caso podemos até alterar a percepção deste dia para aquela pessoa, tornando-a mais feliz. ▶

HIPNOSE

contato: hipnose@crops.org.br

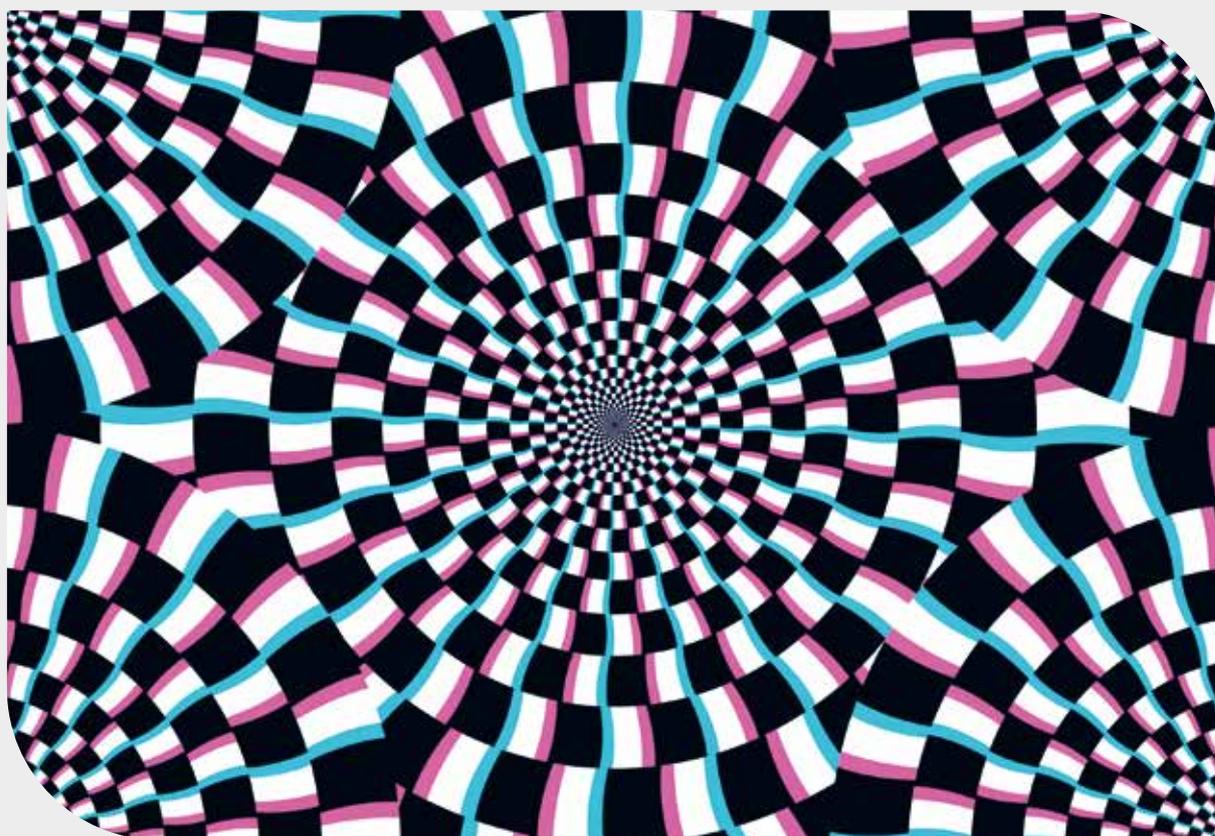


Imagem meramente ilustrativa/FreePik.com

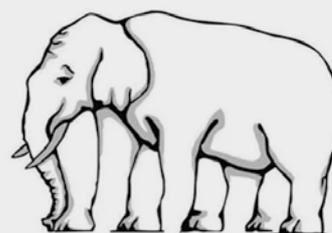
OUTRA COISA QUE MUITAS VEZES INCOMODA OU ASSUSTA AS PESSOAS É FALAR EM TRANSE. MAS O QUE É O TRANSE?

Transe é um estado alterado de consciência (veja a explicação abaixo), no qual podem ocorrer diversos eventos neurofisiológicos e o aumento da sugestibilidade (facilidade de se suggestionar). Quando estamos assistindo a um jogo, interagindo num celular – com atenção totalmente focada que não percebemos nem ouvimos ninguém ao nosso redor – podemos dizer que estamos em um transe e também precisamos nos precaver com as “sugestões” que estão sendo transmitidas nesta mídia (vale enfatizar o cuidado que devemos ter com nossas crianças quando viajam pela internet a esmo). Então, transe é um acontecimento cotidiano em nossas vidas.

A Hipnose utiliza uma sugestão ou autossugestão ao ser praticada, o que a diferencia da Meditação e do Mindfulness, que também são empregados para o Gerenciamento do Estresse e da Ansiedade.

Cientificamente denominados de EMC (Estados Modificados de Consciência), que também podem ser estimulados se observarmos algumas figuras

QUAIS SÃO AS PATAS DO ELEFANTE?



A HIPNOSE UTILIZA UMA SUGESTÃO OU AUTOSSUGESTÃO AO SER PRATICADA, O QUE A DIFERENCIA DA MEDITAÇÃO E DO MINDFULNESS, QUE TAMBÉM SÃO EMPREGADOS PARA O GERENCIAMENTO DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE.

de “ilusão de ótica” = “Distorção Neurosensorial” (imagens que parecem se movimentar ou imagens que confundem a lógica racional).

A Técnica da Hipnose pode ser utilizada em todas as áreas da Odontologia e hoje já é cientificamente comprovada pela neurociência, reconhecida e recomendada pela OMS - Organização Mundial da Saúde e incluída pelo SUS – Sistema Único de Saúde – Ministério da Saúde - pela Portaria no. 702 (21 de março 2018) nas Práticas Integrativas e Complementares.

O CAMINHO DA UTILIZAÇÃO DA HIPNOSE ATRAVÉS DA NEUROCIÊNCIA OCORRE:

“Para o cérebro: imaginar é o mesmo que fazer”. Basta fazer um teste você mesmo: inicialmente pense em algo triste e depois em algo alegre e você perceberá que seu corpo reagiu com mudanças hormonais, psicológicas, neurológicas e imunológicas durante este exercício.

1. Uso da sugestão (sugestão = ideia ou crença que pode promover importantes modificações no comportamento, se aceita)
2. Experiência imaginária (para o cérebro ela é real)
3. Ativação de áreas neurológicas distintas
4. Ativação e formação de neurotransmissores
5. Neurobiologia das emoções e do comportamento

Importante ressaltar que podemos, através da prática da Técnica da Hipnose, tornar a Odontologia mais humanizada, trazendo conforto e bem-estar para o paciente e o profissional.

Não podemos negar que é muito comum ouvir em roda de amigos comentários desagradáveis sobre tratamentos odontológicos realizados e até em filmes o tratamento/Cirurgião-Dentista é mencionado como algo “macabro” ou “sádico”.

Isto sempre preocupou a Câmara Técnica de Hipnose, que tem como objetivo divulgar a Técnica da Hipnose em prol da melhoria dos resultados durante os atendimentos clínicos diários, juntamente com os procedimentos convencionais que podem ser facilitados com o uso desta técnica. A linguagem hipnótica pode ser empregada, com ou sem transe com ótimos resultados.

APÓS A PANDEMIA PERCEBEMOS QUE TODOS PRECISAM DE MAIOR ATENÇÃO E CUIDADOS

É imperativo praticar uma Odontologia mais humanizada, com um acolhimento (rapport) verdadeiro do paciente desde o primeiro contato dele com o nosso consultório, utilizando a linguagem hipnótica conversacional e criando uma empatia entre o profissional e o paciente, melhorando a assertividade durante os procedimentos, evitando conflito de interesses por questões de interpretações errôneas relativas a prognósticos e assuntos financeiros.

A Câmara Técnica de Hipnose “Álvaro Badra” coloca-se à disposição de todos para mais informações e esclarecimento de dúvidas. 🦷



IMPORTANTE RESSALTAR QUE PODEMOS, ATRAVÉS DA PRÁTICA DA TÉCNICA DA HIPNOSE, TORNAR A ODONTOLOGIA MAIS HUMANIZADA, TRAZENDO CONFORTO E BEM-ESTAR PARA O PACIENTE E O PROFISSIONAL