

Revista do CROSP

Publicação do Conselho Regional de Odontologia de São Paulo

Ano VIII - Número 15 - Fevereiro 2022

Saúde Mental

Como o dia a dia
no consultório pode
afetar o profissional
da Odontologia

Denúncia
Como denunciar
práticas que atentem
contra a profissão

Ensino a
distância
Conheça os limites do
ensino a distância na
Odontologia

Ética

*Infrações e transgressões éticas
graves podem custar a cassação
do exercício profissional*

HIPNOSE

contato: hipnose@crops.org.br

Os benefícios da hipnose

Técnica antiga e comprovada cientificamente, terapia complementar a tratamentos convencionais pode ajudar em quadros emocionais e físicos, inclusive na Odontologia

Ao longo da história, a humanidade enfrentou diversas calamidades, que ocorreram em locais determinados ou em vários lugares ao mesmo tempo, como as pandemias. O instinto de preservação permitiu à humanidade continuar a existir por meio da adaptação e do aperfeiçoamento.

Para a ciência, está claro que mecanismos de defesa intrínsecos estão intimamente relacionados às emoções — ao determinar uma seleção natural da humanidade em indivíduos mais aptos ou menos aptos a sobreviver à situação de calamidade. A hipnose, muito utilizada (até de forma intuitiva) pelo homem das cavernas como meio de defesa e de tratamento das consequências de ataques, é um recurso natural ainda hoje usado pelo homem para a obtenção, o controle e o direcionamento de benefícios.

Por meio da hipnose, uma pessoa pode harmonizar a autoestima, elevar a própria fé, aumentar as defesas imunológicas e ativar o sistema fisiológico para o controle da dor, a cicatrização e a produção de substâncias que equilibram o humor, entre outros benefícios. Esse quadro alterado de consciência permite ao indivíduo atingir o “estado hipnótico”, de maneira voluntária e automática, sob auto-hipnose. Uma condição ativada nos momentos em que o inconsciente decidir ou quando o cirurgião-dentista habilitado orientar, por decisão ou por autorização de quem solicitá-la.

Em 2016, o psicólogo norte-americano Paul Ekman, pioneiro no estudo



Imagem meramente ilustrativa/Adobe Stock

das emoções e expressões faciais, entrevistou 250 dos principais cientistas que estudam as emoções no mundo. Ele constatou que existe uma concordância em torno de 80% entre eles no que diz respeito a cinco emoções básicas — a raiva, o medo, o nojo, a tristeza e a felicidade — e doze emoções, em menor escala. Essas ►

HIPNOSE

contato: hipnose@crops.org.br

emoções estão associadas a estados fisiológicos específicos e, ao mesmo tempo, têm garantido a sobrevivência humana por meio de respostas adaptativas.

Na pandemia, algumas emoções inerentes a todo ser humano têm se expressado com mais frequência — principalmente o medo, a raiva e a tristeza —, frente aos desafios e às incertezas. Por isso, a Câmara Técnica de Hipnose desenvolve um trabalho sério e abrangente, no sentido de evidenciar essa ciência como uma ferramenta clínica de trabalho essencial à rotina do cirurgião-dentista.

Durante longo período, a hipnose foi considerada uma abordagem de caráter místico. Hoje, ela é reconhecida e comprovada cientificamente em inúmeros trabalhos acadêmicos.

LEGISLAÇÃO

A hipnose é um recurso antigo. Na Odontologia, está regulamentada pela Lei 5.081 (24/08/1966). Atualmente, com o desenvolvimento da neurociência aplicada, norteia-se uma visão que possibilita ao cirurgião-dentista o acesso aos conhecimentos da neurociência, particularmente ligados a doenças psíquicas, nos quais os quadros emocionais apresentam repercussões psíquicas e físicas.

O campo de pesquisa da hipnose evoluiu muito. Atualmente, encontra-se contextualizada na Medicina Comportamental (Mind-Body Therapies/NCBI). A técnica consiste em um estado de maior receptividade à sugestão e à direção, inicialmente induzido pela influência de outra pessoa, sendo utilizada em regime de co-intervenção, como terapia complementar a tratamentos convencionais na obtenção de desfechos mais favoráveis.

Embora tenha sido regulamentada nas ciências da saúde apenas recentemente, a prática sempre esteve presente na história da humanidade, contribuiu para a nossa adaptação e garantiu que chegássemos até os dias atuais. Em tempos de pandemia, quando se vê aflorar mais emoções, capazes de afetar o equilíbrio das pessoas, a hipnose pode auxiliar muito, seja conduzida por um profissional, seja pela auto-hipnose (recurso aplicável a si próprio). 📌

DURANTE LONGO PERÍODO, A HIPNOSE FOI CONSIDERADA UMA ABORDAGEM DE CARÁTER MÍSTICO. HOJE, ELA É RECONHECIDA E COMPROVADA CIENTIFICAMENTE EM INÚMEROS TRABALHOS ACADÊMICOS

QUESTIONÁRIO AUTOAPLICÁVEL

Por meio do questionário autoaplicável disponibilizado abaixo, é possível realizar uma percepção pessoal de nossos estados emocionais para refletirmos e melhor gerenciá-los.

1. Como avalia suas emoções? Desanimada(o), triste, deprimida(o), normal.
2. Como está seu relacionamento com as pessoas que convivem em seu entorno?
3. Sua rotina melhorou ou piorou nos momentos atuais?
4. Como avalia seu sono?
5. Quantas horas dorme por dia?
6. Consegue descansar bem?
7. Tem sonhos? Como os classifica?
8. Tem bruxismo evidenciado ou dor orofacial?
9. Consome medicação do tipo calmante, antidepressivo ou para dormir?
10. Perante a pandemia, tem medo de sair de casa? Sente-se atingido economicamente?
11. Qual seria a palavra para definir o sentimento que representa a situação de pandemia? Raiva? Medo? Dor? Expectativa?