

# **Hipnose**

# **Tratando a Ansiedade e**

# **a Fobia Específica**

**Alexandra Melo Fernandes**  
**Psicóloga - Hipnoterapeuta**

---

## Estudo de Caso

---

- Paciente M, mulher de 49 anos, casada, do lar, mãe de dois filhos (um adulto e outro adolescente). Apresentava grande sofrimento emocional, sentia-se triste e desamparada, embora fosse rodeada pela família e amigos. Evangélica, e por isso se sentia mal duplamente, uma por se sentir triste sem motivos e outra por que acreditava que não poderia ser triste por ser evangélica. Tinha pensamentos e sensações de doenças, dores na garganta e no estomago, daí achava que tinha câncer, que ia morrer, e isso gerava tristeza além de potencializar as sensações.
-

# Estudo de Caso

---

- M teve uma infância difícil, sem afeto e proteção paternal, a mãe muito autoritária que acreditava que M, por ser a única filha, dentre os três irmãos, tinha que cuidar da casa e posteriormente (após o seu casamento), cuidar do seu irmão que era alcoolista.
  - A paciente preocupava-se em excesso: com o filho de 17 anos que não comia e poderia adoecer, por não conseguir arrumar a casa, caso alguma visita chegasse ou por alguém talvez tirar conclusões erradas sobre ela; possuía grande medo da avaliação dos outros.
  - Devido à fobia intensa de ficar ou estar doente, e as fortes dores abdominais, falta de ar e arritmia cardíaca, a paciente foi tratada especificamente como Fobia Específica (medo de estar ou ficar doente) e Transtorno de Ansiedade Generalizada.
-

# Tratamento

---

- O tratamento foi iniciado com a psicoeducação sobre ansiedade e fobia específica, bem como o método Acalme-se de Rangé (Rangé, 2008). Foi ensinado a respiração diafragmática e o relaxamento muscular progressivo (Jacobson).
  - Como tarefa de casa, foi utilizada a hipnose, gravada no celular da própria paciente, com o exercício de visualização Respirando que foi usado por uma semana, escutando no mínimo duas vezes por dia (ou conforme a necessidade da paciente). Após esse período, foi trocado o exercício para Tempestade no deserto, com duração também de uma semana e seguida por Luz Azul (Epstein).
  - Cada técnica tem duração aproximada de 3 a 5 minutos, e deve ser ouvida pelo menos duas vezes ao dia, ou quando necessário numa crise.
-

## Luz Azul (Epstein)

---

- Feche os olhos, expire três vezes e visualize-se adentrando um belo prado. Veja-se banhado por uma luz azul e dourada, mistura do sol dourado e brilhante com o límpido céu azul, e exale o dióxido de carbono como uma fumaça cinzenta, que você vê diluir-se e desaparecer. Deixe a luz azul circular por sua corrente sanguínea, alcançando todas as partes do seu corpo, ajudando-o a se tornar calmo e tranquilo. Deixe também que ele circule pelas pontas dos dedos e além delas, circulando todo seu ser com um brilho azul de safira. Veja a luz azul de dentro e a luz azul de fora se unindo. Saiba que o seu corpo é a ponte que permite essa união. Quando você vir às duas luzes unidas, saiba que sua ansiedade passou. Abra os olhos”.  
(EPSTEIN, 2009; p. 68)
-

# Tempestade no Deserto (Epstein)

---

- Feche os olhos e expire três vezes. Visualize-se adentrando um deserto, carregando uma mochila. Enquanto caminha, note uma nuvem escura à sua frente. Você sabe que isso significa uma tempestade de ansiedade que se aproxima. À medida que ela vem chegando, visualize-se retirando a mochila uma tenda dobrada. Desdobre-a e monte-a, fincando as quatro estacas nos lugares; levante-a e, então, entre e feche a porta atrás de si. Sente-se tranquilamente em sua tenda enquanto ouve a areia soprando em volta e por cima dela. Saiba que, quando perceber que a tempestade terminou por completo de passar, sua ansiedade também terá passado. Então abra os olhos.
-

# Tratamento

---

Técnica de mudanças : Para a quebra de padrão, foi utilizada a técnica de Mudanças (Bauer, 2013; p.173), que consiste em auxiliar o processo natural de mudança a partir de si mesma. (...) “A mais longa caminhada só é possível passo a passo”...

Autoscopia: Outra técnica de hipnose também utilizada foi a Autoscopia, que cria um fenômeno alucinatorio e dissociativo, onde o paciente faz uma viagem por dentro do corpo, descobrindo a funcionalidade e a doença e no final trata o que não está bom. Passeia pela garganta, pelo estomago e depois, se foi detectado algo, trata (Cabral).

---

# Resumo da técnica (Cabral)

---

- Escolher um santuário na natureza, ao ar livre;
  - Dissociação do paciente, fazendo com que este se veja pequeno, do tamanho de um comprimido;
  - Sugestão de colocar o comprimido na boca e engolir. Ele vai direto para o órgão alvo onde se expressa o sintoma;
  - Pedir para ele informar a cor local onde sente o sintoma e a cor do resto do órgão;
  - Pede-se para massagear suas células no local onde sente o sintoma. É onde possui a memória armazenada no momento do trauma;
  - A cena aparece e ressignificamos;
  - Pedimos para ver a cor que agora está. Se a cor mudou, a terapia foi um sucesso, senão, temos que começar tudo de novo, pois a ressignificação não foi eficaz;
  - Fazemos sugestão pós-hipnótica para que a pessoa à noite se imagine massageando o órgão para continuar a cura quando estiver na cama para dormir;
  - Pedimos para voltar à sala, se sentindo bem e abrir os olhos;
  - Pedimos o feedback do que aconteceu.
-

# Tratamento

---

- M sentia-se desprotegida e, por vezes, incapaz de lidar sozinha com a ansiedade. Para isso, foi usada uma técnica de proteção, no intuito que ela se sentisse cada vez mais segura, onde quer que esteja. Essa técnica consiste em visualizar uma cerca protetora ao redor de si, e nada pode ultrapassar a cerca sem o seu consentimento. Ela é utilizada principalmente em pacientes com fobias, depressão, ansiedade e pânico (Bauer, 2013; p.152).
-

# Resultados

---

- A cada sessão M melhorava e a alegria voltava aos seus olhos;
  - Após dois meses de tratamento as dores, que antes aconteciam semanalmente, diminuíram gradativamente;
  - A resposta com os exercícios de hipnose de relaxamento, ansiedade e bem-estar surtiram efeitos positivos e duradouros.
  - M tornou-se uma mulher mais assertiva e produtiva;
  - Passou a questionar os pensamentos e opiniões de terceiros;
  - Os relaxamentos e exercícios diários favoreceram o seguimento da sua rotina;
-

# Resultados

---

- No término do tratamento M teve um grave problema familiar. Apesar disso, não houve recaída. A paciente foi assertiva, conseguiu resolver a questão sem nenhuma crise de ansiedade.
  - O tratamento teve média de duração de um ano, mas os sintomas já não existiam bem antes. Como todo ansioso, a paciente tinha “uma certa” desconfiança de que realmente poderia lidar com os sintomas.
-

## Considerações Finais

---

- A hipnoterapia, como ferramenta nesse processo terapêutico, facilita o sujeito assumir rapidamente o controle de sua vida.
  - Ao trabalhar o nível emocional com hipnoterapia, consegue-se baixar os níveis de ansiedade. O indivíduo, ao se desligar dos pensamentos ansiosos, passa a dar lugar a pensamentos e imagens que dão sossego e, indo à origem da emoção que originou a patologia, encontra soluções. Nesse momento, é que acontece a tomada de consciência sobre o medo e a ansiedade deixa de se manifestar. E todo esse processo de conscientização é acelerado pela hipnose.
-

---

A pior prisão  
é a da mente.



/humorinteligente01

**Muito Obrigada!**

---