

APLICAÇÕES TERAPÊUTICAS DA HIPNOSE NO CONTROLE DA ANSIEDADE

José Carlos Barbosa Andrade Júnior¹; João Rubens Teixeira De Castro Silva ²; José Geraldo Tosta Albergaria Da Silva³

¹ Graduado em Odontologia (FAMAM), Hipnólogo, ²Mestrando em Biotecnologia (FAMAM), junior.andrade.11@hotmail.com; ³Graduado em Odontologia, Mestrandos em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente (FAMAM), rubenscastro@live.com, josegeraldoalbergaria@gmail.com.

A ansiedade pode ser definida como estado emocional frequente diante de diferentes e importantes momentos no dia a dia. Dependendo do seu nível pode ser considerada como um problema, apresentando desconforto físico e psíquico caracterizado por ausência de tranquilidade, receio, aumento na aflição e agonia; e está relacionada à expectativa sobre alguma situação. O seu tratamento consiste no acompanhamento com o psicólogo, mudanças de hábitos e alguns casos são necessários o uso de medicamentos. A hipnoterapia vem sendo utilizada como tratamento alternativo ao convencional. De acordo com a Associação Americana de Psicologia, hipnose é um processo guiado por um profissional de saúde ou pesquisador no qual sugere a um cliente que vivencie mudanças em sensações, percepções, pensamentos ou comportamentos. O seu uso pode reduzir o tempo de tratamentos psicológicos, e é eficaz em casos de ansiedade, fobias, depressão, pânico, falta de motivação, traumas e diversas outras demandas. O objetivo do presente trabalho foi abordar a utilização da hipnose terapêutica no controle da ansiedade. O procedimento metodológico empregado foi uma revisão de literatura sendo utilizadas as bases de dados eletrônicas BVS, PubMed e Scielo. Como critérios de inclusão: artigos com texto completo, em português ou inglês, e publicado dentro do período 2014 a 2019. A hipnoterapia consiste no uso da hipnose como ferramenta auxiliar em psicoterapias. E no caso específico da ansiedade utiliza técnicas como relaxamento, sugestão, repetição de estímulos, ativação emocional intensa e ressignificação de memórias no intuito de tratar a questão emocional. Podendo ser considerada uma modalidade terapêutica eficaz, mostrando resultados positivos com os pacientes ansiosos.

Palavras-chave: Prática Integrativa. Controle Emocional. Hipnoterapia.