

Mudando a mente: hipnose e diabetes

Maria da Graça Pereira



Embora o diabetes seja uma condição fisiológica, está sujeito ao impacto de estresse psicológico negativo através da ativação disfuncional dos sistemas autônomo e endócrino. Na verdade, muitas variáveis psicológicas têm sido identificadas como sendo importantes no controle metabólico e no gerenciamento de pacientes diabéticos, especialmente em relação à aderência a comportamentos de autocuidado e medicação. A terapia para mudança de estilo de vida é a pedra angular do tratamento do diabetes, portanto, qualquer intervenção capaz de controlar a glicemia, prevenir micro e macro complicações do diabetes, melhorar a qualidade de vida do paciente, e diminuir os fatores de risco, é muito bem vinda.

Embora aceitação da hipnose e da hipnoterapia pela medicina convencional foi oficialmente reconhecida em 1958 pela Associação Médica Americana e pela Associação Médica Canadense como uma terapia médica válida, aceitação por parte dos profissionais da saúde tem sido mais lenta. No entanto, um número substancial de estudos tem demonstrado a eficácia da hipnose como parte do tratamento integrativo de muitas condições que a medicina tradicional tem tido dificuldade para tratar⁽¹⁾. De fato, a hipnose tem demonstrado não apenas capacidade para reduzir a ansiedade causada por condições médicas, mas tem também mudado parâmetros fisiológicos⁽²⁾ e tem sido efetiva no controle do diabetes, incluindo a regulação da glicose no sangue e melhor aderência ao tratamento, resultando em perda de peso tanto em adultos como adolescentes. Um ECR recente abordou pacientes com diabetes tipo 1 e relata que o grupo de hipnose apresentou queda nos níveis padronizados de glicemia enquanto os mesmos parâmetros aumentaram no grupo de controle⁽³⁾.

Uma das complicações mais problemáticas responsáveis por amputações são as úlceras do pé diabético e a hipnose tem apresentado resultados positivos, aumentando a circulação sanguínea periférica e diminuindo os problemas do pé diabético. Além disso, intervenções mente-corpo visando as complicações vasculares que resultam do diabetes têm mostrado eficácia no alívio da angiopatia diabética juntamente com *biofeedback*. Em geral, a eficácia da hipnose parece ser promissora no tratamento do pé diabético.

A sugestão hipnótica pode, de fato, servir como um treinador motivacional e pode ser usada efetivamente para alterar crenças e comportamentos, portanto, servindo como um método auxiliar na gestão do diabetes.

Como citar este artigo

Pereira MG. Changing the mind: hypnosis and diabetes. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2017;25:e2868. [Access _____]; Available in: _____ . DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.0000.2868>

↑ ↑ ↑ ↑
mês dia ano URL

A sugestibilidade aumentada, demonstrada durante o período hipnótico, pode ser útil para melhorar aderência a exercícios físicos, dieta, e outras mudanças no estilo de vida, necessárias para o controle do diabetes, incluindo a redução do stress que é associado a melhor controle metabólico. A hipnose pode ser uma ferramenta útil para induzir ao relaxamento e diminuir a morbidade psicológica, frequentemente associada ao diabetes, e acelerar a cicatrização de feridas, no caso das úlceras do pé diabético. Uma outra vantagem da hipnose é o fato de que os pacientes podem ser ensinados a praticar auto-hipnose em casa, o que aumenta nos pacientes o senso de controle sobre a doença, melhorando os resultados do tratamento.

A conclusão é que existe evidência de que a hipnose pode ajudar pessoas com diabetes, pois a mesma mostrou ser um método poderoso para ajudar as pessoas a realizar mudanças. Este desenvolvimento pode adicionar o diabetes à lista das doenças para as quais a hipnose pode ser um complemento terapêutico efetivo. Recentemente, uma abordagem chamada hipnoterapia cognitiva⁽⁴⁾, que integra hipnose clínica dentro de um modelo de psicoterapia cognitiva, tem sido proposta. Este tipo de orientação teórica é usada no construtivismo social em que a linguagem e significado constituem os principais ingredientes da interação psicoterapêutica com pacientes fisicamente doentes. Mais estudos são necessários para avaliar a eficiência deste refinamento da terapia comportamental cognitiva.

Na minha opinião, o maior desafio que a hipnose enfrenta é provavelmente a necessidade de dissipar equívocos e implementar percepções científicas a seu respeito. O *Zeitgeist* pode estar pronto para uma medicina integrativa entre os campos da medicina alopática e a hipnoterapia, ou seja, podemos estar preparados para uma verdadeira apreciação da interligação entre a mente e o corpo na cura de um paciente diabético. Só esperamos que a hipnose, juntamente com outras terapias eficazes que conciliam mente-corpo, possam se tornar uma parte integral das práticas de saúde numa colaboração renovada entre os profissionais de saúde mental e saúde física visando beneficiar os pacientes da melhor forma possível.

Referências

1. Elkins, G., Jensen, M. P., & Patterson, D. R. (2007). Hypnotherapy for the management of chronic pain. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 55(3), 275-287. Doi: 10.1080/00207140701338621
2. Weisberg, Mark B. (July 2008). 50 years of hypnosis in medicine and clinical health psychology: A synthesis of cultural Crosscurrents. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 51(1), 13-27. Doi: 10.1080/00029157.2008.10401639
3. Rodrigus, F., Oliveira, C., Silva, C.F., & D'almeida, A. (2017). Psychotherapy intervention with hypnosis in patients with type 1 diabetes mellitus. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, Doi: 0.15405/epsbs.2017.05.10
4. Navon, S. (2014). The Illness/Non-Illness Model: Hypnotherapy for Physically Ill Patients. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 57, (1) 68-79, Doi: 10.1080/00029157.2014.895699

Maria da Graça Pereira é Editora Associada Externa da Revista Latino-Americana de Enfermagem e Professor Associado com Agregação do Departamento de Psicologia Aplicada da Escola de Psicologia, Universidade do Minho, Braga, Portugal.
Email: gracep@psi.uminho.pt

Copyright © 2017 Revista Latino-Americana de Enfermagem

Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons CC BY.

Esta licença permite que outros distribuam, remixem, adaptem e criem a partir do seu trabalho, mesmo para fins comerciais, desde que lhe atribuam o devido crédito pela criação original. É a licença mais flexível de todas as licenças disponíveis. É recomendada para maximizar a disseminação e uso dos materiais licenciados.