

---

## Hipnose - um aliado no controle da dor na fibromialgia

Daniela Caputo Dorta \* e Cristiane Flora Villarreal \*\*

A fibromialgia (FM) é uma síndrome dolorosa crônica, não inflamatória, caracterizada pela presença de dor à palpação em locais específicos chamados de pontos dolorosos (tender points), e geralmente associada a fadiga, distúrbios do sono, sintomas cognitivos e distúrbios psíquicos. Entre as síndromes dolorosas a FM é uma das mais associadas a componentes psicológicos e afetivos da dor. A sua prevalência global é de aproximadamente 2% e no Brasil é estimada em 2,5%. A dor crônica decorrente da fibromialgia acarreta com frequência afastamento das atividades laborais, incapacidade, além de distúrbios de natureza psicossocial. Desse modo, seu adequado controle é fundamental para melhorar a qualidade de vida, reduzir o sofrimento psicológico e seus impactos nas atividades habituais do paciente. O tratamento medicamentoso atual da fibromialgia inclui classes farmacológicas com eficácia comprovada em outros tipos de dor crônica, como analgésicos, opioides fracos, antidepressivos tricíclicos, inibidores da recaptação de serotonina e noradrenalina, gabapentinoides e ciclobenzapina. Entretanto, apesar da variedade de opções medicamentosas disponíveis, uma baixa porcentagem dos pacientes tratados apresenta melhora significativa dos sintomas, o que salienta a grande demanda por novas opções terapêuticas eficazes para a FM, e reforça que abordagens não farmacológicas podem trazer benefícios adicionais para essa condição. Uma modalidade terapêutica que tem demonstrado ser efetiva no controle da dor crônica, incluindo a fibromialgia, é a hipnose terapêutica.

A hipnose é definida como um estado de consciência que envolve atenção focada e redução da consciência periférica, caracterizada por um aumento da capacidade de responder às sugestões. Com o desenvolvimento e utilização de exames de imagem cerebral e eletroencefalografia, já se sabe que a hipnose é um estado de consciência diferente do sono e mais semelhante ao de um relaxamento profundo, onde há redução da atenção aos estímulos externos e maior concentração nos processos mentais. Durante a hipnose uma série de reações fisiológicas e mentais podem acontecer, como: percepção alterada do tempo, amnésia seletiva, regressão a uma idade mais jovem recuperando memórias ou experiências anteriores, um foco interno marcado e uma reação mais forte às sugestões.

Existem relatos do uso da hipnose para fins terapêuticos já no primeiro manuscrito da medicina egípcia XXX a.C e na medicina chinesa no século XVIII a.C, embora o termo hipnose tenha sido utilizado pela primeira vez por James Braid em 1842, que já investigava a ação da hipnose na dor. Entretanto, os benefícios terapêuticos da hipnose passaram a ser reconhecidos pela comunidade médica internacional apenas em 1955 e, no Brasil, a prática de hipnose terapêutica foi reconhecida pelo Conselho Federal de Medicina em 1999 (CFM RES. 42/1999).

O controle da dor crônica continua sendo um dos maiores desafios nos cuidados de saúde e a hipnose vem sendo considerada uma intervenção promissora. Historicamente, há relatos de tentativas de controle da dor com a utilização da hipnose nas mais diversas civilizações. Nas últimas décadas, a hipnose tem sido aplicada a uma variedade de condições de dor crônica, incluindo câncer, lombalgias, artrite, doença falciforme, condições temporomandibulares e fibromialgia. O primeiro estudo clínico realizado para avaliar a eficácia da hipnose no controle da dor na fibromialgia, foi realizado em 1991 por Haanen e colaboradores, com 40 participantes. Os participantes que receberam hipnose, apresentaram redução de 35% na dor e melhora dos sintomas de sono, fadiga e angústia.

Nos últimos trinta anos foram conduzidos e publicados mais de dez estudos clínicos que avaliaram a eficácia da hipnose no tratamento da fibromialgia, incluindo um estudo recente com a população brasileira, com resultados positivos ainda não publicados. De um modo geral, esses estudos apontam que a hipnose auxilia na redução de sintomas da fibromialgia, como dor, ansiedade, depressão, problemas de sono e fadiga. Além disso, os estudos indicam que a hipnose terapêutica contribui para redução de pensamentos catastróficos relacionados aos aspectos psicológicos da dor e melhora a qualidade de vida de pacientes com FM. A maioria dos pacientes relata efeitos positivos da hipnose terapêutica, como uma sensação de melhoria de bem-estar, maior sensação de controle da dor, reduções na intensidade da dor, sono melhorado e maior satisfação com a vida, além de poucos efeitos colaterais negativos. Entretanto, embora os estudos mostrem, de um modo geral, resultados positivos, a falta de padronização dos protocolos de hipnose, e problemas com o delineamento experimental, como falta de controle e amostra reduzida, dificultam as conclusões sobre os reais benefícios da hipnose para o controle da dor na FM.

Entre os benefícios terapêuticos da hipnose, a analgesia está entre os mais relevantes, sendo a hipnose considerada um tratamento complementar útil para o controle da dor crônica de diferentes origens e condições. A hipnose terapêutica, quando exercida por profissionais devidamente qualificados e sob rigorosos critérios éticos, pode ser uma opção eficaz como adjuvante no tratamento da dor em pacientes com fibromialgia. Entretanto, a maior padronização nos protocolos de hipnose para dor crônica ainda é necessária para permitir a identificação das intervenções hipnóticas particularmente eficazes.

#### Referências:

- Bauer, S. Manual de hipnoterapia ericksoniana. 4. ed. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2018. Bicego A, Rousseaux F, Faymonville ME, Nyssen AS, Vanhauzenhuysse A. Neurophysiology of hypnosis in chronic pain: A review of recent literature. *Am J Clin Hypn.* 2022;64(1):62-80. doi: 10.1080/00029157.2020.1869517

- Castel A, Cascón R, Padrol A, Sala J, Rull M. Multicomponent cognitive-behavioral group therapy with hypnosis for the treatment of fibromyalgia: long-term outcome. *J Pain*. 2012;13(3):255-265. doi:10.1016/j.jpain.2011.11.005
- Clauw DJ. Fibromyalgia: a clinical review. *JAMA*. 2014;311(15):1547-1555. doi:10.1001/jama.2014.3266
- Elkins G, Jensen MP, Patterson DR. Hypnotherapy for the management of chronic pain. *Int J Clin Exp Hypn*. 2007;55(3):275-287. doi:10.1080/00207140701338621
- HAANEN, H. C. et al. Controlled trial of hypnotherapy in the treatment of refractory fibromyalgia. *The journal of Rheumatology*, v. 18, n. 1, p. 72-75, 1991.
- Heymann, R. E. et al. Novas diretrizes para o diagnóstico da fibromialgia. *Revista Brasileira de Reumatologia*, v. 57, S 2, p. s467-s476, 2017. DOI:https://doi.org/10.1016/j.rbre.2017.07.002
- Jensen, M.; Patterson, D. Hypnotic approaches for chronic pain management: Clinical implications of recent research findings. *American Psychologist*, 69(2), 167–177, 2014. DOI: 10.1037/a0035644
- Langlois P, Perrochon A, David R, et al. Hypnosis to manage musculoskeletal and neuropathic chronic pain: A systematic review and meta-analysis. *Neurosci Biobehav Rev*. 2022;135:104591. doi:10.1016/j.neubiorev.2022.104591
- Picard P, Jusseaume C, Boutet M, Dualé C, Mulliez A, Aublet-Cuvellier B. Hypnosis for management of fibromyalgia. *Int J Clin Exp Hypn*. 2013;61(1):111-123. doi:10.1080/00207144.2013.729441
- PROVENZA, J. R et al. Fibromialgia. *Revista Brasileira de Reumatologia*. 2004, v. 44, n. 6, pp. 443-449.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. Fibromialgia. 2022. Acesso em: 02 dez. 22.

---

\* Aluna de mestrado - FIOCRUZ/BA - disciplina da Pós-Graduação

\*\* Professora Titular de Farmacologia da Faculdade de Farmácia – UFBA