

Estudo condena aplicativos de celular que prometem cura por hipnose



Quem busca pela palavra “**hipnose**” nas lojas de aplicativos para celular encontra propostas de **cura da insônia**, perda de peso e até aumento da autoestima por meio de “tratamentos hipnóticos”. Não há nenhuma comprovação científica de eficácia dessas técnicas, no entanto, segundo um estudo liderado pela Escola de Medicina Mount Sinai, de Nova York, nos Estados Unidos. A aplicação inadequada do método poderia, inclusive, ter efeitos nocivos sobre os usuários.

Enquanto a hipnose é um **método terapêutico** reconhecido pela comunidade científica - desde que praticada sob condições determinadas - os **aplicativos** mostraram-se incapazes de comprovar sua legitimidade.

Em um levantamento feito em 2012, os pesquisadores americanos identificaram 407 aplicativos disponíveis via *iTunes* que prometiam efeitos sobre a saúde do usuário por meio de hipnose. A perda de peso era a promessa de 23% deles; o aumento da autoestima, de 20% e a redução de estresse, de 19%. Outros objetivos contemplados pelos *apps* abrangiam desde a cura de fobias, depressão e fadiga até a promoção de bem-estar e felicidade.

Nenhum deles, porém, teve sua eficiência testada por estudos empíricos, nem reporta ser baseado em evidências. Apenas 47% mencionam a existência de alguma teoria por trás do desenvolvimento do aplicativo. Segundo a pesquisa, 13,4% desses aplicativos ainda fornecem explicações descabidas sobre o funcionamento da hipnose, afirmando que o método atua por meio de “mudança no DNA” ou “mudança nas células de memória”.

CARNEIRINHOS E NUVENS

O estudante de cinema, Matheus Marx, de 18 anos, testou vários aplicativos de hipnose para tentar dormir melhor. “Chego muito tarde da faculdade e acordo muito cedo. Não consigo dormir quase nada, então estava apelando para qualquer coisa que pudesse me ajudar”.

Ele conta que baixou quatro deles, mas nenhum fez efeito. “Eles só reproduzem músicas relaxantes pelo tempo que você determina”, diz.

Matheus disse que todos os *apps* que experimentou tinham por princípio músicas e sons. Um deles também oferecia imagens de carneirinhos e nuvens. “Me senti enganado porque eles não fazem hipnose de verdade. Mas pelo menos foi de graça”.

RISCOS

Para os pesquisadores, a **tecnologia** andou mais rápido do que a ciência que deveria embasar essas

ferramentas. “Aplicativos são ferramentas fascinantes, com um tremendo potencial, mas nós argumentamos que eles precisam ser desenvolvidos e testados com tanto rigor e cuidado quanto qualquer intervenção presencial”, diz o estudo.

De acordo com a psiquiatra. Célia Cortez, presidente da Associação Brasileira de Hipnose (ASBH), a aplicação dessas ferramentas pode provocar **efeitos negativos** no usuário. “Um jovem que tenha predisposição a uma doença psicótica, por exemplo, ao utilizar um aplicativo que faz repetição de sons ou de sugestões pode entrar em crise”, diz.

Segundo o psiquiatra. Emmanuel Fortes Silveira Cavalcanti, vice-presidente do Conselho Federal de Medicina (CFM), não é recomendado que nenhum procedimento dessa natureza seja feito à distância, sem a presença de um profissional responsável. “Pessoas muito sugestionáveis podem sofrer transe hipnóticos. Se ela apresentar uma complicação, como fica? Esse tipo de tratamento deve ser presencial”, afirma.

RECONHECIMENTO

A **hipnose clínica é um método reconhecido** no Brasil pelos conselhos federais de Medicina (CFM), Psicologia (CFP), Odontologia (CFO) e Fisioterapia e Terapia Ocupacional (Coffito). Somente os profissionais dessas categorias têm autorização para praticá-la, desde que possuam curso de especialização adequado.

“A hipnose feita por médicos é um método válido e que, se bem aplicado, surte efeitos terapêuticos benéficos. Em outras áreas, como odontologia e psicologia, as regras são estabelecidas pelos respectivos conselhos”, diz Cavalcanti, do CFM.

Célia explica que a hipnose pode ser usada em vários tipos de **transtornos mentais**, com exceção dos transtornos psicóticos. Em especialidades como a odontologia e a fisioterapia, utiliza-se a hipnose analgésica, com objetivo específico de diminuir dores, incômodos ou tranquilizar o paciente durante o tratamento.

Segundo a psiquiatra, nem todas as pessoas são igualmente suscetíveis à hipnose e o sucesso do tratamento também depende das características do paciente, como a capacidade de concentração e a capacidade de imaginação.

Fonte: G1