



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA - UnB**

**FACULDADE DE CEILÂNDIA**

**CURSO DE GRADUAÇÃO EM TERAPIA OCUPACIONAL**

**RONAY DE LUCENA SANTOS**

**HIPNOSE COMO RECURSO TERAPÊUTICO UTILIZADO EM  
TEMPOS DE COVID-19.**

Brasília - DF

2021

**RONAY DE LUCENA SANTOS**

**A HIPNOSE COMO RECURSO TERAPÊUTICO UTILIZADO EM  
TEMPOS DE COVID-19.**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado na Faculdade de Ceilândia da  
Universidade de Brasília como parte dos  
requisitos necessários à obtenção do título  
de Bacharel em Terapia Ocupacional.

Orientadora: Prof. Dr<sup>a</sup> Josenaide Engracia  
dos Santos

**RONAY DE LUCENA SANTOS**

**A HIPNOSE COMO RECURSO TERAPÊUTICO UTILIZADO EM TEMPOS DE  
COVID-19.**

Monografia apresentada ao Curso de Terapia  
Ocupacional da Faculdade de Ceilândia para a  
obtenção do título de Terapeuta Ocupacional

Aprovada em \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2021.

**Banca Examinadora composta pelos professores**

---

Orientador: Prof. Dra. Josenaide Engracia dos Santos -

Universidade de Brasília

---

Membro: Prof. Dra Daniela Rodrigues da Silva

Universidade de Brasília

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus por ter me dado o dom da vida e a possibilidade de desfrutar de cada momento vivido. A minha esposa, Mariana, que sempre esteve ao meu lado senão apoiando, aconselhando e me dando forças para concluir esse passo tão importante na minha vida que é a graduação. A minha filha, Olívia, que no momento não está em nossos braços, mas em breve alegrará os pais, amigos e familiares. Aos meus pais que me educaram e fizeram parte principal do meu caráter. Aos meus sogros e cunhadas que nos momentos de dificuldade me acolheram com imenso carinho. Aos meus amigos de faculdade que foram minhas cobaias assim que comecei estudar sobre a hipnose, alegrando meus dias na universidade e no momento de isolamento criando grupos para jogos online. Um agradecimento especial a minha professora e orientadora Josenaide, que foi a minha principal referência de saúde mental e me fazendo apaixonar cada vez mais pela área.

## RESUMO

O isolamento social ocasionado pelo alastramento de infecção pelo novo coronavírus no Brasil trouxe implicação significativa na saúde mental e rotina de brasileiros. O uso da hipnose como parte principal do recurso terapêutico mostrou-se eficaz no tratamento de transtornos leves e na manutenção de uma rotina saudável. Esse estudo foi realizado por um estudante de Terapia Ocupacional, hipnólogo e Programador Neurolinguístico (PNL) certificado. Durante o primeiro semestre de 2020 ao final do primeiro semestre de 2021 foram realizados 214 atendimentos grupais por uma plataforma virtual, para a comunidade acadêmica da Universidade de Brasília. Os participantes se inscreveram via google forms. A faixa etária mais presente nas atividades ficou de 17 a 49 anos. O grupo étnico mais presente por autodeclaração foram brancos e pardos. Estudantes tiveram mais participação nas atividades. Com maior presença dos cursos de Letras, Terapia Ocupacional e Psicologia. A motivação para participar da hipnose foram ansiedade, relaxamento. A hipnose colaborou com a sensação de bem estar, melhorou o autocuidado e rotina. A hipnose pode reduzir significativamente a ansiedade e a depressão e melhorar a o autocuidado e a rotina das pessoas. A hipnose é um recurso importante que precisa ser estudado. Nesse sentido, a Terapia Ocupacional, pode fazer uso de vários recursos terapêuticos com intuito de diminuir o sofrimento psíquico e ainda promover benefícios sociais, mesmo em momentos de distanciamento e isolamento social. Espera-se que a pesquisa possa colaborar na discussão em Terapia ocupacional, sobre os benefícios de novas técnicas e estratégias de intervenção.

Palavras chave: Terapia Ocupacional. Hipnose. Covid-19.

## **ABSTRACT**

The social isolation caused by the spread of infection with the new coronavirus in Brazil brought significant implications for the mental health and routine of Brazilians. The use of hypnosis as a main part of the therapeutic resource proved to be effective in the treatment of mild disorders and in maintaining a healthy routine. This study was carried out by a Occupational Therapy student, certified hypnologist and Neurolinguistic Programmer (NLP). During the first semester of 2020 at the end of the first semester of 2021, 214 group consultations were carried out through a virtual platform, for the academic community of the University of Brasilia. The participants signed by google forms. The age group most present in the activities was 17 to 49 years. The ethnic group most present by self-declaration were white and brown. Students had more participation in the activities. With greater presence of the courses of Letters, Occupational Therapy and Psychology. The motivation to participate in hypnosis was anxiety, relaxation. Hypnosis contributed to the feeling of well-being, improved self-care and routine. Hypnosis can significantly reduce anxiety and depression and improve people's self-care and routine. Hypnosis is an important resource that needs to be studied. In this sense, an Occupational Therapy can make use of several therapeutic resources in order to reduce psychological distress and still promote social benefits, even in moments of distance and social isolation. It is hoped that a research can contribute to the discussion in Occupational Therapy, about the benefits of new techniques and intervention.

Keywords: Occupational Therapy. Hypnosis. Covid-19.

## **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 - Distribuição das variáveis sociodemográficas dos participantes das sessões de hipnose online. Na variável ocupação os interessados podiam pontuar em mais de uma opção. .....	19
Tabela 2 - Distribuição de variáveis de vínculo com a Universidade de Brasília (UnB) e reconhecimento da atividade. ....	20

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Sensação de bem-estar na primeira sessão de hipnose.....	21
Gráfico 2 – Sensação de impacto positivo no cuidado pessoal e autoestima.....	22
Gráfico 1 - Sensação de comprometimento nas atividades rotineiras após as sessões de hipnoterapia.....	22
Gráfico 4 - Avaliação dos participantes sobre o esclarecimento da técnica utilizada e acolhimento demonstrado.....	23
Gráfico 5- Intervenção hipnótica e resolução de problemas pessoais.....	23
Gráfico 6- Sensação de bem-estar que teve com as técnicas utilizadas nas sessões de TR.....	24



## **LISTA DE SIGLAS**

Atividades de Vida Diária- AVDs

Atividades Instrumentais de Vida Diária- AIVDs

Ministério da Saúde (MS),

Organização Mundial de Saúde -OMS

Pesquisa-Ação - PA

Programação Neurolinguística -PNL

Universidade de Brasília – UnB

Universidade Estadual de Santa Cruz- UESC

# SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>11</b>
<b>2 OBJETIVOS.....</b>	<b>14</b>
2.1 Objetivo geral.....	14
2.2 Objetivos específicos.....	14
<b>3 MÉTODO.....</b>	<b>15</b>
<b>4 RESULTADOS.....</b>	<b>18</b>
<b>5 DISCUSSÃO.....</b>	<b>22</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>25</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>26</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A hipnose é “uma interação social em que uma pessoa, designada o sujeito, responde a sugestões oferecidas por outra pessoa, designada o hipnotizador, para experiências envolvendo alterações na percepção, memória, e ação voluntária.” Kihlstrom (1997, p. 385), que pode ser incorporada a programas de treinamento mental (HADLEY e STANDAUCHER 1985). De acordo com Hammond (1990), a hipnose é usada para fins de motivação, redução da ansiedade e relaxamento, mas também para melhorar o autoconceito.

A pesquisa sobre o efeito da hipnose no desempenho acadêmico também rendeu relatórios de resultados positivos com relação ao autoconceito (COOPER 1990; KASS e FISH 1991; RITZMAN 1994). Para Sapp (2006) a hipnose tem efeito positivo em jovens em situação de risco acadêmico, baixos níveis de autoaceitação. De acordo com Sapp, usando a hipnose com esses estudantes o desempenho acadêmico pode ser melhorado.

Xiao et al (2020) que em pesquisa realizada em Whuan (China) com a hipnose percebeu que esse recurso produz relaxamento muscular e reduz significativamente a ansiedade, depressão e melhorar a qualidade do sono em pacientes com COVID- 19. Na maior parte dos estudos, a hipnose favoreceu o desempenho acadêmico, e melhorou significativamente certos distúrbios e outros problemas psicológicos (KIRSCH E LYNN 1995).

Liu et al (2020) argumenta que a hipnose provoca relaxamento muscular progressivo, melhora a qualidade do sono em pacientes com ansiedade. Costa (2003) afirma que o transe hipnótico tem um papel importante no tratamento de doenças relacionadas à saúde mental e afins, mas para um melhor prognóstico é desejável o acompanhamento de outros profissionais da saúde (psicólogo, terapeuta ocupacional, psiquiatra).

A Hipnose é uma prática integrativa complementar que por meio de intenso relaxamento, concentração e/ou foco, induz o indivíduo a alcançar o estado de consciência aumentado que permita modificar uma ampla gama de condições e comportamentos indesejados como medos, fobias, estresse, angústia, dor e depressão (BRASIL, 2018). A hipnose tem se mostrado tão eficaz na analgesia quanto a terapia cognitivo-comportamental e a educação terapêutica. (BERNA et al, 2021)

No Brasil, são poucos os estudos científicos sobre hipnose. Mas a hipnose é reconhecida pelo conselho de medicina. O Parecer nº 42/99 do Conselho Federal de Medicina conceitua a

hipnose como “[...]valiosa prática médica, subsidiária de diagnóstico ou de tratamento devendo ser exercida por profissionais devidamente qualificados e sob rigorosos critérios éticos”. Nesse mesmo parecer o termo *hipniatria* é dado como “procedimento ou ato médico que utiliza a hipnose como parte predominante do conjunto terapêutico

Assim como os médicos, os Terapeutas Ocupacionais também podem utilizar o recurso da hipnose. O Terapeuta Ocupacional ou outro profissional da saúde - assim como descrito pelo *American Psychological Association (1993)* - pode utilizar-se da hipnose como recurso terapêutico para que o paciente vivencie alterações nas sensações, pensamentos, comportamentos ou percepções por meio da sugestão.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), declarou estado de pandemia em decorrência da disseminação do novo coronavírus (Sars-Cov-2). Esse cenário mundial fez com que o Ministério da Saúde (MS) determinasse o isolamento social como estratégia para retardar o alastramento da doença no Brasil. Como proposto pelo MS, o Distrito Federal adotou uma medida de fechamento de comércios e instituições, funcionando apenas aqueles essenciais (mercados, farmácias, hospitais e afins). E o isolamento implicou na utilização de diversas técnicas para colaborar no cuidado das comunidades, entre elas a hipnose.

A hipnose pode ser utilizada nos diversos espaços e nas diversas situações. Inclusive virtualmente, como aconteceu em 2020 em decorrência da propagação do vírus no primeiro trimestre de 2020. Permatasari, (2020) na Indonésia, foi realizado uma pesquisa com utilização da hipnose na adaptação das mulheres grávidas na preparação do parto durante o COVID-19, a fim de suprimir a mortalidade materna. O resultado foi redução no nível de ansiedade influência das mulheres grávidas na preparação para o parto durante a pandemia covid-19 utilizando a auto hipnose.

Na pandemia devido ao confinamento social, as situações de estresse aumentaram, o que demandou a criação de estratégias para lidar de cuidado, a exemplo da construção do Guia Preliminar “Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de Covid-19” essa mudança abrupta na rotina dos brasileiros tem potencializado a aparição e desenvolvimento de doenças e transtornos, tais como: ansiedade, estresse, medo e pânico.

Apesar do isolamento social ter se mostrado como uma resposta para evitar a disseminação do Covid-19, para Brooks (2020), sensações de estresse, ansiedade, insônia, concentração desarmônica são comuns em cenários como este. Esse cenário de incertezas criou uma ruptura nos papéis ocupacionais, intervindo na saúde mental da população.

Como uma medida de intervenção no cenário da pandemia, a Universidade de Brasília(UnB) constituiu grupos de Trabalhos para construir proposta de intervenção. O grupo de promoção e prevenção à saúde. Uma das propostas foi prática de manejo de estresse por meio da Hipnose, conduzida por estudante de Terapia Ocupacional e hipnólogo, ofertou atividades direcionada a comunidade acadêmica para orientação quanto ao autocuidado em tempos de isolamento social decorrente da pandemia da COVID-19

Este trabalho pretende descrever o programa de treinamento mental induzido pela hipnose como estratégia para melhorar a rotina das pessoas, ansiedade, organização de atividades e seu funcionamento em geral em tempos de pandemia de COVID-19.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral:**

Analisar a técnica da Hipnose como recurso terapêutico em tempos de Covid-19.

### **2.2 Objetivos Específicos:**

Descrever a distribuição das variáveis sociodemográfica dos participantes nas sessões de hipnose online.

Apresentar a distribuição dos participantes por vínculos na UnB

Identificar a motivação dos participantes em participar da atividade.

Demonstrar a influência da hipnose na mudança nas atividades rotineiras.

Verificar os efeitos da hipnose no autocuidado das pessoas

Demonstrar a experiência pessoal após hipnose.

### 3 MÉTODO

O presente estudo integra uma Pesquisa-Ação (P-A) mais ampla intitulada “Efetividade de e-terapias psicossociais no enfrentamento da pandemia do Covid-19”, de abordagem quali-quantitativa. Trata-se de uma análise da e-terapias de Prática de Manejo de Estresse ofertado por meio da hipnose, por estudante do Curso de Terapia Ocupacional da UnB em parceria com a Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC), no período de Junho de 2020 a março de 2021.

A P-A apropria-se de métodos e técnicas de coleta de dados da pesquisa social, tornando-se uma estratégia complexa e abrangente, de caráter coletivo, participativo e ativo na obtenção de informações e na tomada de decisões para a transformação da realidade. Outrossim, a escolha da P-A justificou-se por ter um caráter dialógico, reflexivo e dinâmico, o que possibilita a coprodução de saberes, por meio de um processo cíclico de planejamento-ação-interpretação (THIOLLENT e TOLEDO, 2012; LEWIN, 1946), esse tipo de pesquisa possibilita a interação entre pesquisador e sujeitos da pesquisa.

Essa pesquisa partiu de uma situação concreta, para uma ação orientada da técnica de relaxamento, que tinha o foco na redução do estresse, e utilizava-se da Hipnose e Programação Neurolinguística (PNL) como técnica para o manejo do estresse. O planejamento da pesquisa-ação foi flexível e teve que ser adaptada em função das circunstâncias da pandemia de COVID 19. Entre as atividades disponibilizadas, estava a técnica de relaxamento, que tinha o foco na redução do estresse, e utilizava-se da Hipnose e Programação Neurolinguística como técnica para o manejo do estresse.

Este trabalho foi realizado em Brasília, por meio virtual por intermédio das ferramentas Zoom ® e Jitsi Meet ®, para atender toda comunidade universitária que conseguiram se cadastrar, conduzido por um estudante de Terapia Ocupacional e programador neurolinguístico (PNL) certificado com formação de hipnólogo que se propôs a reunir pessoas com vistas a orientar para cuidado em tempos de pandemia.

A atividade de técnica de relaxamento, ocorria duas vezes por semana, para estudantes, servidores e docentes da UnB, do primeiro semestre de 2020 a segundo semestre em 2021, nesse espaço de tempo foram realizados 159 (cento e cinquenta e nove) atendimentos.

Os principais objetivos do relaxamento utilizando os recursos da Hipnose e da PNL foram os de auxiliar no manejo do estresse em tempos de isolamento social decorrente da Covid-19, auxiliar no controle emocional de participantes, ensinar técnicas de auto-hipnose e meditação, visando tranquilizar a mente e ampliar a conscientização sobre si mesmo.

Para participar das atividades a comunidade universitária foi disponibilizado inscrição online da plataforma Google® Forms, onde foi disponibilizado um encontro semanal de trinta minutos, podendo ser nas terças ou quintas-feiras. Após inscrição na atividade, os participantes da pesquisa foram incluídos em um grupo de mensagens para divulgação do link da atividade realizada na plataforma de reuniões Zoom®.

Para que os integrantes da pesquisa pudessem avaliar a técnica aplicada foi criado um questionário com dados sócio demográfico e relatos referente ao impacto da hipnose nos aspectos da Terapia ocupacional (lazer, rotina, autocuidado), por meio de um questionário online da plataforma Google® Forms, tendo em sua composição questões com escala de Likert sobre a sensação de bem-estar após as sessões, avaliação do acolhimento, bem-estar com a utilização da técnica, avaliação do enfrentamento de problemas com o uso da técnica, benefícios da hipnose acerca da rotina social, mudanças no autocuidado e lazer, e uma questão aberta onde os participantes podem colocar críticas, dúvidas e sugestões. Os participantes também relatam e discutem sobre os exercícios realizados e os benefícios alcançados.

Esse estilo de escala de pontos onde o avaliador pode marcar entre discordo totalmente a concordo totalmente foi publicado por Rensis Likert em seu trabalho seminal no ano de 1932. Desde então a escala tem se tornada popular pela facilidade de compreensão do avaliador e análise de dados do avalista (COELHO et al, 2007).

No início de cada sessão o hipnólogo realiza uma breve conversa com os participantes para explanação de dúvidas e ressignificação de mitos acerca da hipnose. Costa (2003) salienta que esse momento inicial entre o paciente-hipnólogo é um dos fatores mais importantes para adesão e engajamento ao tratamento.

Hoje, podemos configurar a hipnose em dois tipos: método clássico, afirmada nos estudos de Braid (1795-1860) onde o hipnotizador sugere que o paciente mantenha-se focado em um objeto ou ideia única, e a *hipnose ericksoniana* criada por Milton Erickson, um psiquiatra americano que propunha uma intervenção indireta.

O método de Erickson é bastante utilizado no ambiente clínico e tem como objetivo, senão curar, ao menos aliviar os sintomas por meio de metáforas, histórias, exercícios práticos, ampliação e diminuição dos sintomas do paciente (baseado no argumento que se o sintoma pode ser aumentado, ele pode ser diminuído e até mesmo eliminado). Ambos os estilos de indução



apresentam o transe como meio para o tratamento – transe hipnótico pode ser definido como estado natural de relaxamento, concentração e sugestionabilidade (COSTA, 2003).

Como o ambiente virtual e o cenário do Covid-19 inviabiliza técnicas cinestésicas, durante as sessões o hipnotizador faz uso intercalado dos dois tipos de hipnose descritas, solicitando que o grupo mantenha foco em um plano ou objeto (enquanto olhos abertos) e ao fechar os olhos foque nos movimentos respiratórios de inspiração e expiração, associado com pensamento de local seguro e confortável (praia, floresta, parque).

Em seu livro “Hipnose na Prática Clínica”, Costa (2003) descreve que a indução de um transe hipnótico pode variar de segundos a horas, a depender da técnica utilizada e do engajamento do paciente.

Assim que realizado a indução do transe o hipnotizador sugere que o paciente pense ou relembre das situações e aspectos que causam desconforto – como uma situação de ansiedade, por exemplo – feito isso é pedido para que o sujeito sinta essa sensação ruim aumentada, deixando claro que apesar de ser desconfortável ele está totalmente seguro, além de demonstrar controle sobre as sensações. É reforçado ao grupo que aquela sensação de incômodo será tomada por uma completa sensação de bem estar e relaxamento, então progressivamente o hipnólogo ressignifica essa vivência com técnicas de associação e dissociação.

Por fim é pedido aos integrantes que imaginem uma escada com dez degraus, cada degrau é responsável por uma sensação de tranquilidade, bem estar e energia que será alcançado pela contagem do hipnotizador, completado todos os passos é dado um comando para abertura dos olhos vinculados a um sentimento de felicidade e paz.

O final da sessão é designado para os participantes discutirem sobre a intervenção feita, podendo discorrer sobre a experiência pessoal, dicas e sugestões.

Esta experiência com a pesquisa-ação foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP/UESC), sob o parecer de número 4.063.178, CAAE número 31567220.5.1001.5526. Os interessados que se submeteram à hipnose on-line e aceitaram participar assinaram o termo de consentimento esclarecido.

A análise dos dados foi realizado por meio da técnica de Laurence Bardin (2011), para tratamento, análise e interpretação dos dados foi a da análise de conteúdo. A pré-análise quando foi organizado o material para torná-lo operacional, sistematizando as ideias iniciais por meio da leitura flutuante.

Para operacionalização da análise de conteúdo foi usada a ferramenta online conhecida como “nuvem de palavras” (NP), um recurso que permite criar uma imagem de palavras a partir de um determinado texto. Na nuvem aparecem em maior proeminência as palavras que ocorrem

com maior frequência no texto. Pode-se escolher diferentes tipos de letra, de disposição das palavras e esquemas de cores para facilitar a visualização. Lemos (2016) cita que as NP são, portanto, a representação de uma lista hierarquizada visualmente, com fins de classificação.

A presença ou ausência de certos elementos, como palavras e temas, pode ser um fator significativo da análise, assim como a frequência em que aparece dada unidade de registro (Bardin, 2011). A NP atende a necessidade de identificar quais termos são mais percorridos e utilizados ao se debater sobre um tema, possibilitando traçar um mapa de relações entre os termos e os sentimentos expressos por eles.

Todos os temas que emergiram nas sessões foram copiados para arquivo de texto e retirados numerais, preposições, artigos e pronomes, entre outros elementos gramaticais de limitado valor semântico à análise de conteúdo. A partir daí uma NP foi gerada por meio de algoritmos do website Wordart.com (Figura 1 e 2).

#### **4 RESULTADOS**

As respostas foram recolhidas e analisadas pela plataforma Google® Forms, e após geração de planilha para análise minuciosa dos dados, foi verificado um erro por parte da plataforma de não preenchimento de alguns elementos sociodemográficos (etnia, orientação sexual, renda familiar, vínculo com a Universidade de Brasília e ocupação) de cento e vinte e cinco pessoas. Por tal motivo só foi possível à análise geral de dados por meio de gráficos ilustrativos alojados no site da própria plataforma, onde todas as respostas foram computadas.

Por meio de um formulário de inscrição com questões sociodemográficas, com respostas não obrigatórias, foi possível identificar que a maior parte dos participantes são mulheres, seguido dos homens e aqueles que se auto declaram não-binários ou preferiram não se declarar. Levorato et al (2014) afirmam que à procura por serviços de saúde estão associados com o gênero sexual.

Apesar de a idade relatada variar entre 17 e 69 anos, foi observado um índice significativo da faixa etária entre 17 e 25 anos de idade. A Tabela 1 descreve sobre a distribuição das principais variáveis equivalentes ao perfil sociodemográficos.

Tabela 1 - Distribuição das variáveis sociodemográficas dos participantes das sessões de hipnose online. Na variável ocupação os interessados podiam pontuar em mais de uma opção.

<b>Variáveis</b>	<b>N</b>	<b>(%)</b>
Cidade de origem		
Brasília	289	(86,7)
Goiás	29	(8,7)
Outros	15	(4,5)
Gênero		
Mulher	270	(80,8)
Homem	60	(17,9)
Não-binário	3	(0,8)
Prefiro não declarar	1	(0,5)
Faixa etária		
17-25	176	(55,5)
26-49	127	(40,0)
50-69	14	(4,4)
Etnia/Raça		
Branco (a)	82	(39,0)
Pardo (a)	77	(36,7)
Preto (a)	40	(19,0)
Amarelo (a)	4	(1,9)
Indígena	1	(0,5)
Prefiro não declarar	6	(2,9)
Orientação sexual		
Heterossexual	145	(69,0)
Homossexual	14	(6,7)
Bissexual	36	(17,1)
Prefiro não declarar	15	(7,1)
Ocupação		
Estudante	143	(71,8)
Professor (a)	9	(4,5)
Outros	9	(4,5)
Servidor (a)	6	(3,0)
Técnico (a)	6	(3,0)
Advogado (a)	6	(3,0)
Fisioterapeuta	2	(1,0)
Vendedor (a)	2	(1,0)
Autônomo (a)	2	(1,0)
Aposentado (a)	2	(1,0)
Terapeuta Ocupacional	2	(1,0)
Assistente Social	1	(0,5)
Assistente de Marketing	1	(0,5)
Assistente Operacional	1	(0,5)
Assistente de Administração	1	(0,5)
Psicólogo (a)	1	(0,5)
Nutricionista	1	(0,5)
Desempregado (a)	1	(0,5)
Secretário (a)	1	(0,5)
Analista de Pesquisa	1	(0,5)
Jornalista	1	(0,5)
Renda familiar suficiente		
Não	102	(48,6)
Sim	87	(41,4)
Prefiro não declarar	21	(10,0)

Fonte: Elaborado pelo autor (2021).

A Tabela 2 descreve como o participante ficou sabendo das sessões de hipnose on-line e os vínculos dela com a UnB. Quando questionado sobre como ficaram sabendo das sessões 68 responderam que as redes sociais tiveram um importante papel na disseminação das atividades do Grupo de Trabalho e 56 tiveram a oportunidade de participar após amigos e familiares repassarem a informação. Os estudantes de Psicologia, Letras e Terapia Ocupacional foram os que demonstraram maior interesse na inscrição da atividade, totalizando 16,8% do total.

Tabela 2 - Distribuição de variáveis de vínculo com a Universidade de Brasília (UnB) .

Variáveis	N	(%)
Vínculo com a UnB		
Estudante de graduação	198	(65,1)
Servidor (a)	10	(3,3)
Docente (a)	7	(2,4)
Outro	27	(8,8)
Sem vínculo	62	(20,4)
Nível superior na UnB		
Graduação	221	(66,6)
Mestrado	24	(7,2)
Doutorado	12	(3,6)
Sem vínculo	75	(22,5)
Curso/Colegiado		
Psicologia	25	(7,5)
Letras	17	(5,1)
Terapia Ocupacional	14	(4,2)
Demais cursos	216	(64,8)
Sem vínculo	61	(18,3)
Campus		
Darcy Ribeiro	99	(50,0)
FCE	24	(12,1)
FUP	5	(2,5)
Sem vínculo	69	(34,8)
Descobrimto da atividade		
Rede Social	69	(36,1)
Amigos e conhecidos	56	(29,3)
Site da UnB	21	(11,0)
Outros	54	(23,6)

Fonte: Elaborado pelo autor (2021).

Como parte final do formulário de inscrição, os interessados poderiam responder uma questão discursiva sobre o interesse em participar das sessões de hipnose grupal, das 333 respostas a palavra ansiedade aparece 80 vezes, estresse 29 e depressão 14, o que reafirma que a saúde mental durante o isolamento social foi, e é afetada de forma incessante (BROOKS, 2020).

NP são imagens usualmente apresentadas como ilustração à leitura superficial do senso comum. O tamanho de cada palavra indica sua frequência, admitida como proxy da relevância de determinada temática (SURVEYGIZMO, 2012) no totalidade de hipertextos. No presente

trabalho as NP foram utilizadas como suporte à análise de conteúdo de **333** respostas coletadas virtual da técnica de relaxamento. A Figura 1 apresenta uma NP com palavras mais citadas.

Figura 1 - Nuvem de Palavras sobre motivação dos participantes em participar da atividade.



Fonte: Elaborado pelo autor (2021).

Na análise dos dados da avaliação da atividade ministrada foi possível observar um impacto positivo em relação à sensação bem-estar desde o primeiro encontro virtual. (1990), afirmou em seus estudos que a hipnose além de reduzir a ansiedade e promover um relaxamento profundo, também pode ser usada para melhorar o autoconceito do indivíduo, esse aspecto pode ser observado nas avaliações de 214 participantes.

A hipnose possibilita que a mente fique receptiva para absorver as sugestões do hipnólogo, o que colabora para o autocuidado e melhora da autoestima. Os participantes melhoraram nas Atividades de Vida Diária (AVDs) e Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVDs) depois da Técnica de Relaxamento. A Hipnose entra como uma prática complementar, pode ajudar os participantes reorganizarem suas atividades.

A relação de um bom esclarecimento da técnica para o paciente e consequente engajamento e eficácia no tratamento foram mais relatada pelos participantes da técnica de relaxamento por meio da hipnose. Quanto avaliação dos participantes sobre o esclarecimento da técnica utilizada e acolhimento, os mesmo acharam elucidativas. Os participantes ainda relataram que as sessões ajudaram a melhorar a forma como eles lidam com seus problemas e promoveu bem estar.

Por meio da NP apresentada na Figura 2 foi possível observar que 58 participantes sentiram-se agradecido com a mudança que a hipnose proporcionou em suas vidas nesse momento de isolamento social.

Figura 2 - Nuvem de Palavras da experiência pessoal após hipnose.



Fonte: Elaborado pelo autor (2021)

## 5 DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi descrever o programa de treinamento mental induzido pela hipnose como estratégia para melhorar a rotina das pessoas, ansiedade, organização de atividades e seu funcionamento em geral em tempos de pandemia de COVID-19.

Os resultados mostram que o treinamento mental induzido pela hipnose é uma forma eficaz de colaborar na resoluções de problemas, reduzir a ansiedade e melhorar a reorganização das atividades das pessoas em tempos COVID-19. Resultados dos estudos sobre os efeitos treinamento mental induzido pela hipnose sobre os níveis de ansiedade em mulheres são consistentes com estudo realizado por Wilczyńska et al (2019)

Além disso, o estudo descobriu que a treinamento mental induzido pela hipnose melhora a sensação de bem estar nos participantes que estavam em isolamento decorrente do COVID-19. Estudos de Xie et al (2016) demonstraram o impacto deste recurso na qualidade do sono. Embora a eficácia desse método tenha sido confirmada em pesquisa, é a primeira vez que ele é usado em situações virtuais devido ao isolamento por conta do COVID-19. Semelhante a outras pesquisas, os participantes das sessões alcançaram o relaxamento ao aprender como contrair e relaxar os músculos regularmente e identificar os sintomas de estresse e reorganizar suas AVDS E AIVDS.

Ainda que pareça um tabu, os ambientes de cuidados até então são mais procurados por mulheres do que homens. Os participantes das atividades foram 80,8% do sexo feminino, seguido dos homens com 17,9%, não-binários 0,8% e não se declararam 0,5%. Quanto a categoria étnico/racial, constata-se variação nos percentuais de utilização da mesma entre o branco e pardo pesquisadas, alcançando branco cerca de 39%, pardo 36,7% e preto 17% na Universidade. Sem dúvida alguma, as distribuições percentuais das três categorias analisadas até aqui refletem que o espaço universitário ainda continua sendo um espaço embranquecido.

A sensação de bem estar identificada pelos pacientes nas sessões de hipnose converge com o que foi estabelecido pelos conselhos federais de Psicologia, Medicina, Odontologia e Fisioterapia e Terapia Ocupacional como importante auxiliar terapêutico, devendo ser aplicada com ética e responsabilidade pelos profissionais da área da saúde para que possa efetivamente produzir bem estar da pessoa atendida.

Para um leigo no assunto, a meditação e hipnose podem parecer a mesma intervenção com vistas ao relaxamento e reprogramação mental. Frases como desse participante “Por que meditação é um remédio pro corpo, e queria experimentar esse método online” (sic) ou sentido semelhante aparecem repetidas vezes no discurso de interesse dos participantes na pesquisa, o que reforça a necessidade de explicação e explanação de dúvidas sobre o assunto.

Segundo Menezes (2009) a meditação é uma prática que abrange um conjunto de técnicas para autorregulação do corpo e da mente, o objetivo na prática é não confrontar os pensamento repetitivos, mas sim observar e criar técnicas para que eles não influenciem o modo de agir. Já hipnose é descrita como prática de indução de um estado alterado de consciência (sonambulismo) que visa a ressignificação de memórias e ações no tratamento do paciente (ROUDINESCO & BAUER, 1998; COSTA, 2003).

Durante as sessões virtuais a explicação sobre a hipnose foi trazida sempre que um novo participante ingressava no grupo ou dúvidas eram trazidas por aqueles que já estavam em acompanhamento prolongado. O Gráfico 4 apresentou boa avaliação da explicação e acolhimento de 95,3%, demonstrando suma importância no engajamento e eficácia no tratamento de 204 integrantes que aceitaram avaliar as sessões.

De acordo com o discurso de um participante:

“A sessão é muito boa, proporciona um relaxamento incrível. O professor proporciona um acolhimento que faz a diferença e explica cada passo das técnicas que utiliza, o que traz uma segurança maior. Gostei bastante!” (sic)

O uso da hipnose nesse momento de pandemia mostrou-se eficaz desde a primeira sessão para 65 pessoas e a sensação de bem-estar com o uso da técnica aumentou exponencialmente para 141 participantes ao longo das sessões. Em seus estudos Pacheco e Silva (1959) puderam verificar a eficácia do tratamento com hipnose de acordo com o uso prolongado (em média 6 sessões).

Outro aspecto avaliado durante o estudo foi a manutenção de uma rotina saudável e impacto da hipnose nesse aspecto. Para os 214 integrantes, após intervenção com hipnoterapia não houve avaliação negativa acerca de sua rotina, sendo perceptível a mudança saudável para 70% (n=150) dos avaliados. Esse aspecto pode ser visualizado na resposta de um integrante *“Me senti muito relaxada durante a sessão, e ao final mais disposta a realizar meus afazeres”*.

A intervenção da hipnose em temas relacionado a ansiedade, pode ser observada na fala desse integrante da pesquisa *“A técnica me ajudou a reduzir a ansiedade e a tenho aplicado em diferentes situações de estresse”*. As sessões de Terapia de Relaxamento de acordo com os participantes tiveram impacto positivo nos problemas de saúde mental associados ao isolamento social em 78% (n=167) dos participantes. A auto hipnose representa uma alternativa rápida, econômica, não viciante e segura à medicação para o tratamento de condições relacionadas à ansiedade (Hammond, 2010).

Não se pode esquecer que a hipnose é uma Prática Integrativa Complementar que têm se mostrado eficaz na redução de sintomas e prevenção de agravos, sejam eles físicos ou mentais (MAGALHÃES; ALVIM, 2013). Nesse estudo foi possível perceber que o uso da



hipnose trouxe benefícios na saúde mental, mudança relativa na rotina e na forma de pensar e na forma de solucionar problemas diários.

## **6 CONCLUSÃO**

A mudança na rotina causada pelo impacto do Covid-19 no mundo trouxe medos, receios, angustias e transtornos que antes pareciam controláveis, mas também uma nova forma de pensar no cuidado. Mesmo que a distância os profissionais da saúde tiveram que se adaptar a esse novo estilo de trabalho, para que os necessitados não ficassem desamparados.

De acordo com os resultados deste estudo, ao hipnose tem um efeito positivo na melhoria das atividades de vida diária, e na redução da ansiedade em pessoas em situação de isolamento devido a COVID-19. Com base nos resultados deste estudo, sugere-se que os Terapeutas Ocupacionais, assim como outros profissionais que assim se interessarem possam fazer uma formação e utilizar o recurso da hipnose como forma complementar para tratamento.

O Terapeuta Ocupacional como profissional da saúde pode fazer uso da hipnose como principal recurso terapêutico e ainda assim abranger todos os aspectos de sua profissão (rotina, ocupação, saúde mental). Mas apesar de a hipnose ser uma técnica legalmente e cientificamente reconhecida, ainda traz consigo uma carga histórica de entendimento ambivalente por parte dos leigos, e cabe ao hipnotizador esclarecer e ressignificar todas as dúvidas daqueles que se mostram interessados.

## REFERÊNCIAS

BARDIN L. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 1977.

BAUER, S. M. **Hipnoterapia ericksoniana passo a passo**. São Paulo: Psy; 1998.

BERNA C, DUBOIS J, ZURRON N, RRUSTEMI I, FERNANDEZ A, BOURQUI A, LÜTHI E, RODONDI PY. Littérature scientifique concernant la médecine intégrative en 202 [Scientific literature on integrative medicine in 2020]. Rev Med Suisse. 2021 Jan 27;17(723):168-171. French. PMID: 33507654.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria n° 702, de 21 de março de 2018**, que altera a Portaria de Consolidação n° 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC. Brasília: MS; 2018.

BRASIL Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Vigilância em Saúde. **Doença pelo coronavírus: atualização das definições de casos**. Bol Epidemiol, 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/04/2020-03-02-Boletim-Epidemiol--gico-04---COE-COVID-19.pdf> Acesso em: 29 nov. 2020.

BROOKS, S, *et al*. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **TheLancet**, v. 395, n. 10227, p. 912-20, 2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext). Acesso em: 1 nov. 2020.

BUTLER, L.; KOOPMAN, C.; ZIMBARDO, P. Hypnosis reduces distress and duration of an invasive medical procedure for children. **Pediatrics**. v. 115, p. 77–85, 2005.

COELHO, P. S.; ESTEVES, S. P. The choice between a five-point and a ten-point scale in the framework of customer satisfaction measurement. **IntJMarkRes**, v. 49, n.3, 2007.

COFFITO. Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (2020). **Resolução no . 516, de 20 de março de 2020**. Disponível em: <https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=15825>. Acesso em: 24 fev.2020.

Conselho Federal de Medicina. **Parecer CFM n° 42/1999**. Disponível em: [http://www.portalmedico.org.br/pareceres/cfm/1999/42\\_1999.htm](http://www.portalmedico.org.br/pareceres/cfm/1999/42_1999.htm). Acesso em: 18 out 2020.

COOPER, I. The use of study-skills and self-hypnosis training groups to enhance academic achievement in university students. **DisAbsInt**, v. 50 n. 11, p. 5310, 1990.

COSTA, M. V. **Hipnose na prática clínica**. São Paulo: Atheneu; 2003.

Covid-19: Fiocruz alerta para urgência de medidas rígidas de isolamento social. **Fundação Oswaldo Cruz**, Rio de Janeiro, 6 maio de 2020. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/covid-19-fiocruz-alerta-para-urgencia-de-medidas-rigiditas-de-isolamento-social>. Acesso em: 29 nov. 2020.

GEBEL, E. Getting Past Tense: dealing with stress the right way may safeguard your health. **DiabForec**, v. 65, n. 12, p. 52-55, 2012.

HADLEY, J.; STANDAUCHER, C. **Hypnosis for change**. Ontario: Harkinger Publications, 1996.

HAMMOND, D. C. **Handbook of hypnotic suggestions and metaphors**. New York: W.W Norton & Company, 1990.

HAMMOND, D. C. **Hypnosis in the treatment of anxiety- and stress-related disorders**. *Expert Rev Neurother*. 2010 Feb;10(2):263-73. doi: 10.1586/ern.09.140. PMID: 20136382.

Inter-Agency Standing Committee. **Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19**. 2020. Disponível em: <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/202003/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Portuguese%29.pdf>. Acesso em: 25 nov. 2020.

KASS, R. G.; FISH, J. M. Positive reframing and the test performance of test anxious children. **PsySchools**, v. 28, p. 43–52, 1991.

KIHLSTROM, J. F. Consciousness and me-ness. In J. Cohen & J. Schooler (Eds.), *Scientific approaches to the question of consciousness* Mahwah, **NJ: Erlbaum**, p. 451–468, 1997.

KIRSCH, I.; LYNN, S. J. The altered state of hypnosis: Changes in the theoretical landscape. **American Psychologist**, v. 50, p. 846–858, 1995. Disponível em: <https://lumina.ufjf.emnuvens.com.br/lumina/article/view/447/426>. Acesso em: 19 abr 2020.

LEVORATO, C. D. *et al* . Fatores associados à procura por serviços de saúde numa perspectiva relacional de gênero. **CiêncSaúdeColet**, Rio de Janeiro , v. 19, n. 4, p. 1263-1274, abr. 2014. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141381232014000401263&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141381232014000401263&lng=en&nrm=iso) Acesso em 26 mar. 2021.

LEWIN K. **Action research and minority problems**. *J Soc Issues*. v. 2, p. 34-36, 1946.

LIU K.; CHEN Y.; WU D.; LIN R.; WANG Z.; PAN L. Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. **ComplementTherClinPract**. v. 39, p. 101-132, 2020.

MAGALHÃES M. G. M.; ALVIM N. A. T. Práticas integrativas e complementares no cuidado de enfermagem: um enfoque ético. **EscAnnaNery**, v. 17, n.4, p. 646-653, 2013. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-81452013000400646&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452013000400646&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 07 abr. 2021.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **PsicolCiencProf**, Brasília, v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932009000200006&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932009000200006&lng=en&nrm=iso) Acesso em: 07 abr. 2021.

PACHECO; SILVA A. C. **Aspectos médico-legais da hipnose**. São Paulo: FMUSP. p. 1-4, 1959.

PERMATASARI, A. S. Self-Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemic. *Public Knowledge Project*, 58, 2020.

ROUDINESCO E.; PLON M. **Dicionário de psicanálise**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar; 1998.

SAPP, M. The strength-based model for counseling at-risk youths. *TCounsPsy*, v. 34, p. 108–117, 2006.

SCHNUR, J. B.; KAUFER, I.; MARCUS, C.; MONTGOMERY, G. H. Hypnosis to manage distress related to medical procedures: a meta analysis. **ContempHypn**. v. 25, p. 114–28, 2008.

SELYE, Hans. (1950). Stress and the General Adaptation Syndrome. **BritMedJ**, v. 1, n. 4667, p. 1383-1392. Recuperado: Acesso em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2038162/> Acesso em: 04 nov. 2020.

SILVA, D. P.; SILVA, M. N. R. O trabalhador com estresse e intervenções para o cuidado em saúde. **TrabEducSaúde**. Rio de Janeiro, v. 13, p. 201-214, 2015.

STEWART, J. H. Hypnosis in contemporary medicine. **MayoClinProc**. v. 80, p. 511–24, 2005.

SURVEYGIZMO. **Using Word Clouds To Present Your Qualitative Data**. Sandy McKee. Disponível em: <https://www.surveygizmo.com/survey-blog/what-you-need-to-know-when-using-word-clouds-to-present-your-qualitative-data>. Acesso em: 06 maio 2021.

THIOLLENT MJ, TOLEDO RF. Participatory methodology and action research in the area of health. **IntJActRes**. v. 8, n. 2, p. 142-158, 2012.

ZHANG, W. Manual de prevenção e controle da covid-19 segundo o doutor Wenhong Zhang. São Paulo: **PoloBooks**; 2020. Disponível em: [https://www.dfl.com.br/especiais/wpcontent/uploads/2020/04/manual\\_prev\\_covid19\\_17\\_04\\_2020.pdf](https://www.dfl.com.br/especiais/wpcontent/uploads/2020/04/manual_prev_covid19_17_04_2020.pdf) Acesso em: 28 nov. 2020.

WILCZYŃSKA D., ŁYSAK-RADOMSKA A., PODCZARSKA-GŁOWACKA M.  
Evaluation of the effectiveness of relaxation in lowering the level of anxiety in young adults - a pilot study. **IntJOccupMedEnvHealth**. v. 32, p. 817-824, 2019.

WFOT. World Federation of Occupational Therapy (2020). **Public Statement - Occupational Therapy Response to the COVID-19 Pandemic**. Disponível em: <https://www.wfot.org/about/public-statement-occupational-therapy-response-to-the-covid-19-pandemic#entry:22326>. Acesso em: 24 fev. 2020.

XIAO C. X.; LIN Y. J.; LIN R. Q.; LIU A. N.; ZHONG G. Q.; *et al.* Effects of progressive muscle relaxation training on negative emotions and sleep quality in COVID-19 patients: A clinical observational study. **MedicBaltim**. v. 99, n. 47, p. 231-285, 2020.20 Nov

XIE L. Q.; DENG Y. L.; ZHANG J. P. Effects of progressive muscle relaxation intervention in extremity fracture surgery patients. **WestJNursRes**. v. 38, p. 155-168, 2016.