

REVISTA TÓPICOS

ANÁLISE COMPARATIVA DAS TÉCNICAS DE
PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA (PNL),
HIPNOSE CLÍNICA, BIOFÍSICA, PSICANÁLISE E
MEDICINA COMPORTAMENTAL APLICADA A
CLÍNICA MÉDICA E MEDICINA DO ESPORTE

DOI: 10.5281/zenodo.14268028

Edson Carlos Zaher Rosa¹

RESUMO

A saúde geral é uma somada entre o equilíbrio de vários sistemas do organismo humano, principalmente no que tange aspectos ligados à saúde mental e o equilíbrio psico-emocional do ser humano.

Assim sendo, o controle emocional e a saúde mental configuram aspectos indispensáveis no manejo clínico de pacientes e no desempenho de atletas.

Cada vez mais é percebido que tratamentos nas áreas de Clínica Médica, Medicina do Esporte e até mesmo a Psiquiatria podem ser complementados com abordagens integrativas, destacando-se a Programação Neurolinguística (PNL), Hipnose Clínica, Psicanálise Clínica, Biofísica e a Medicina Comportamental.

Este artigo analisa de forma crítica e comparativa essas abordagens, abordando seus fundamentos teóricos, mecanismos de ação e aplicabilidade

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

em contextos clínicos e esportivos.

A sinergia com a Clínica Médica, como elemento central na integração terapêutica, é explorada com vistas à personalização do cuidado e à ampliação dos desfechos positivos.

Palavras-chave: Psiquiatria, Biofísica, Hipnose, Clínica Médica, Saúde Mental, Programação Neurolinguística, Medicina Comportamental

ABSTRACT

General health is the sum of the balance between the various systems of the human organism, especially with regard to aspects linked to mental health and the psycho-emotional balance of the human being.

As such, emotional control and mental health are indispensable aspects in the clinical management of patients and the performance of athletes.

It is becoming increasingly clear that treatments in the areas of Internal Medicine, Sports Medicine and even Psychiatry can be complemented with integrative approaches, including Neuro-Linguistic Programming (NLP), Clinical Hypnosis, Clinical Psychoanalysis, Biophysics and Behavioral Medicine.

This article critically and comparatively analyzes these approaches, addressing their theoretical foundations, mechanisms of action and applicability in clinical and sports contexts.

The synergy with Clinical Medicine, as a central element in therapeutic integration, is explored with a view to personalizing care and increasing positive outcomes.

Keywords: Psychiatry, Biophysics, Hypnosis, Clinical Medicine, Mental Health, Neurolinguistic Programming, Behavioral Medicine

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

1. Introdução

A saúde mental tornou-se foco central da prática clínica e esportiva devido à sua influência direta na funcionalidade global do indivíduo.

Em pacientes clínicos, o sofrimento emocional associa-se frequentemente a doenças crônicas, aumento de hospitalizações e baixa adesão terapêutica. Em contrapartida, no esporte, a saúde mental é fator determinante no desempenho, recuperação de lesões e prevenção de transtornos como overtraining e burnout.

O advento de abordagens integrativas como a Programação Neurolinguística (PNL), Hipnose Clínica, Psicanálise Clínica, Biofísica e Medicina Comportamental emerge como resposta a lacunas no tratamento convencional, oferecendo estratégias baseadas em princípios neurocientíficos e psicofisiológicos.

A presente análise explora a eficácia dessas técnicas e destaca seu papel integrador quando alinhadas à Clínica Médica.

2. Metodologia

Foi conduzida uma revisão bibliográfica, utilizando as bases de dados PubMed, SciELO, Scopus e PsycINFO.

Os critérios de inclusão abrangeram estudos entre 2010 e 2024, com foco em intervenções que utilizam PNL, Hipnose, Biofísica, Psicanálise e Medicina Comportamental no controle emocional e saúde mental.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

Os artigos foram avaliados quanto à qualidade metodológica, relevância clínica e consistência dos achados.

A análise comparativa seguiu critérios de eficácia, aplicabilidade prática e impacto nos desfechos clínicos e esportivos.

3. Programação Neurolinguística (PNL)

3.1. Fundamentos Teóricos

A Programação Neurolinguística (PNL) baseia-se no princípio de que padrões de pensamento podem ser modificados para induzir respostas emocionais e comportamentais mais adaptativas.

Fundamentada na plasticidade cerebral, a Programação Neurolinguística (PNL), utiliza ferramentas como ancoragem emocional, ressignificação e visualização criativa para reprogramar redes neurais associadas a traumas e bloqueios emocionais.

3.2. Aplicações Clínicas

No ambiente clínico, a PNL tem sido empregada em diversas situações, como no manejo de ansiedade, transtornos de pânico e fobias.

Em pacientes oncológicos, estudos sugerem que a técnica auxilia na redução de estresse e na aceitação do tratamento.

3.3. Aplicações Esportivas

REVISTA TÓPICOS

Entre atletas, a Programação Neurolinguística (PNL) é amplamente utilizada para aprimorar o foco, reforçar a autoconfiança e superar medos relacionados a competições.

Existem vários tipos de técnicas advindas da Programação Neurolinguística (PNL), sendo que cada uma delas tem uma especificidade maior para algum tipo de tratamento e fica á critério do especialista, escolher a melhor técnica cabível para cada caso clínico ocorrente.

A modelagem de padrões de sucesso, por exemplo, pode ser empregada para replicar estratégias mentais em atletas de elite.

3.4. Evidências Científicas

Embora a Programação Neurolinguística (PNL) careça de ensaios clínicos robustos, estudos qualitativos indicam redução significativa na percepção de estresse em até 70% dos casos, quando associada a terapias cognitivo-comportamentais, lembrando que a Programação Neurolinguística possui origem nas técnicas de Hipnose Ericksoniana de Milton Erickson.

4. Hipnose Clínica

4.1. Princípios e Mecanismos de Ação

A Hipnose é uma abordagem em forma de ciência aprimorada e complexa, que explora estados modificados da consciência humana, para acessar o subconsciente, permitindo a reestruturação de crenças e memórias disfuncionais.

REVISTA TÓPICOS

Estudos de neuroimagem demonstram que a hipnose modula a atividade em áreas cerebrais como a amígdala e o córtex cingulado em uma região chamada giro do cíngulo anterior, reduzindo a reatividade emocional e promovendo analgesia psicossomática.

4.2. Aplicações Clínicas

Na área clínica, pode se dizer que a hipnose é amplamente utilizada em diversas causas, dentre elas, em programas de cessação da prática do tabagismo, controle de peso, manejo de dores crônicas em geral, dentre outros.

Em Saúde Mental, a Hipnose tem sido eficaz no Tratamento de Transtornos de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno do Estresse Pós-Traumático (TEPT) e Insônia.

4.3. Aplicações Esportivas

Pode se dizer que assim como a PNL, atletas de diversas modalidades utilizam a Hipnose para aumentar a concentração, superar medos relacionados a lesões e melhorar o desempenho em competições de alto nível.

4.4. Evidências Clínicas

Alguns tipos de Meta-Análises apontam que a Hipnose apresenta eficácia comparável a tratamentos farmacológicos no manejo da dor, com vantagens em termos de segurança e adesão.

REVISTA TÓPICOS

5. Psicanálise Clínica

A Psicanálise, fundamentada nos trabalhos pioneiros de Sigmund Freud, oferece uma abordagem teórica e prática valiosa para a compreensão e manejo das emoções e da saúde mental.

Baseando-se na exploração do inconsciente e nos conflitos intrapsíquicos, a Psicanálise tem ampliado sua aplicação, inclusive em populações esportivas e em pacientes do segmento fitness.

Sua ênfase na subjetividade e na história individual permite intervenções profundas e personalizadas, essenciais em contextos onde o controle emocional é fundamental.

5.1. Princípios Psicanalíticos Aplicados à Saúde Mental

A teoria psicanalítica compreende que emoções reprimidas, traumas não resolvidos e padrões de comportamento inconscientes podem influenciar significativamente a saúde mental e o desempenho físico.

No ambiente clínico, essas questões frequentemente se manifestam como transtornos de ansiedade, depressão e sintomas psicossomáticos.

Em atletas, podem emergir como barreiras ao desempenho, medo do fracasso e dificuldade de lidar com o estresse competitivo.

Por meio de técnicas como associação livre, análise de sonhos e interpretação de resistências, a psicanálise possibilita a identificação e a

REVISTA TÓPICOS

resolução de conflitos subjacentes.

Essa abordagem favorece uma maior compreensão de si mesmo, promovendo mudanças emocionais e comportamentais duradouras.

5.2. Psicanálise no Contexto Esportivo

Embora tradicionalmente associada ao ambiente clínico, a Psicanálise tem demonstrado aplicações crescentes no campo da Medicina Esportiva e da Psicologia do Esporte.

Em atletas, a psicanálise pode ajudar a abordar aspectos como a busca pela perfeição, a pressão por resultados e a influência de figuras de autoridade (como treinadores e patrocinadores) no desenvolvimento emocional.

A prática esportiva, por ser uma arena de alta exposição e competição, muitas vezes desencadeia projeções inconscientes relacionadas ao reconhecimento, autoestima e identidade.

Assim sendo, a Psicanálise permite explorar essas dinâmicas, ajudando o atleta a desenvolver maior resiliência emocional e autoconhecimento.

A combinação da Psicanálise com técnicas contemporâneas, como a Medicina Comportamental e o Biofeedback, cria um espectro abrangente de estratégias terapêuticas, pois a Psicanálise oferece a base para compreender os fatores emocionais profundos, enquanto as abordagens comportamentais e biofísicas podem ser empregadas para intervenções direcionadas e de curto prazo. Essa integração é particularmente relevante

REVISTA TÓPICOS

em contextos esportivos, onde o tempo de resposta às demandas emocionais pode ser crítico.

5.4. Desafios e Perspectivas

Apesar de suas contribuições, a Psicanálise Clínica enfrenta desafios relacionados ao tempo necessário para resultados significativos e à necessidade de adesão do paciente ao processo terapêutico.

No entanto, a crescente aceitação de abordagens integrativas na saúde mental amplia o espaço para sua aplicação em ambientes clínicos e esportivos.

A Psicanálise, ao privilegiar a subjetividade e a compreensão profunda da mente humana, se configura como uma ferramenta indispensável para a construção de intervenções personalizadas e eficazes, especialmente em populações que enfrentam níveis elevados de pressão emocional e demanda por desempenho.

5. Biofísica Médica

5.1. Fundamentos e Mecanismos

A Biofísica aplica princípios da física à compreensão de processos biológicos, especialmente no estudo das interações eletromagnéticas no Sistema Nervoso Central (SNC).

REVISTA TÓPICOS

Algumas ferramentas, tais como o Biofeedback, Estimulação Magnética Transcraniana (TMS) e Estimulação Craniana por Corrente Contínua (TDCS) têm demonstrado eficácia no manejo de transtornos emocionais.

5.2. Aplicações Clínicas

Em contextos clínicos, o Biofeedback é utilizado para treinar pacientes na regulação de parâmetros fisiológicos, como variabilidade da frequência cardíaca (HRV) e níveis de tensão muscular.

5.3. Aplicações Esportivas

No esporte, o uso de técnicas biofísicas auxilia no aumento da precisão motora, controle do ritmo respiratório e redução de estados de estresse pré-competitivo.

6. Medicina Comportamental

6.1. Conceitos Fundamentais

A Medicina Comportamental combina técnicas psicológicas, como Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e Mindfulness, com intervenções biomédicas, para modificar comportamentos disfuncionais e melhorar desfechos de saúde.

6.2. Impacto Clínico e Esportivo

Estudos mostram que estratégias comportamentais são eficazes na gestão de transtornos como depressão, ansiedade e insônia.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

Em atletas de diversas modalidades esportivas, a Medicina Comportamental promove resiliência emocional e maior adesão a treinos intensivos.

8. O Papel da Clínica Médica

8.1. Integração e Personalização do Cuidado

A Clínica Médica ou também conhecida como Medicina Interna, destaca-se pela capacidade de integrar abordagens multidisciplinares, personalizando intervenções com base nas necessidades específicas de cada paciente.

8.2. Aplicações em Saúde Mental e Esporte

A atuação do clínico vai além do diagnóstico, abrangendo o gerenciamento de transtornos psicossomáticos, podendo participar como colaborador das equipes multiprofissionais para pacientes atletas.

9. Discussão

9.1. Comparação das Técnicas

As técnicas analisadas oferecem abordagens complementares, com a PNL e a Hipnose Clínica focadas em mudanças rápidas de padrões cognitivos, a Psicanálise para mudança de padrões cognitivos, sendo que a Biofísica e a Medicina Comportamental servem para oferecer intervenções sustentadas por bases fisiológicas sólidas.

REVISTA TÓPICOS

A sinergia entre todas as técnicas, coordenada por clínicos, apresenta-se como modelo promissor para o cuidado integrado em saúde mental dos pacientes.

10. Conclusão

A combinação de Programação Neurolinguística, Hipnose Clínica, Biofísica e Medicina Comportamental, sob a supervisão da Clínica Médica, representa um avanço significativo no manejo emocional e na promoção da saúde mental em contextos clínicos e esportivos.

9. Conclusão

O manejo emocional e a saúde mental de pacientes em contextos clínicos e esportivos são componentes essenciais para o bem-estar e desempenho físico, mental e social. A presente análise comparativa revelou que as técnicas de Programação Neurolinguística (PNL), Hipnose Clínica, Psicanálise Clínica, Biofísica e Medicina Comportamental, embora distintas em suas bases teóricas e mecanismos de ação, compartilham a capacidade de abordar as complexas interações entre corpo e mente humana de forma integrativa.

A Programação Neurolinguística (PNL), destaca-se pela flexibilidade e aplicabilidade prática, permitindo mudanças rápidas nos padrões cognitivos e emocionais dos pacientes.

Sua utilização em atletas e pacientes clínicos pode ser amplamente incrementada com treinamentos específicos que adaptem as técnicas à

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

realidade individual.

A Hipnose Clínica, por sua vez, oferece vantagens comprovadas no manejo da dor, ansiedade e estresse, sendo uma ferramenta segura e eficaz, que pode substituir ou complementar abordagens farmacológicas.

Já a Psicanálise Clínica, fundamentada nos trabalhos pioneiros de Sigmund Freud, oferece uma abordagem teórica e prática valiosa para a compreensão e manejo das emoções e da saúde mental.

No âmbito da Biofísica, a introdução de tecnologias como Biofeedback e Estimulação Cerebral não invasiva apresenta uma revolução no tratamento de transtornos emocionais e na otimização do desempenho atlético.

Essas intervenções estão alinhadas às tendências contemporâneas de personalização e precisão, configurando-se como aliados indispensáveis em clínicas de Saúde Mental e Medicina Esportiva.

Por fim, a Medicina Comportamental, com suas raízes sólidas em abordagens Cognitivo-Comportamentais (TCC) e Mindfulness, agrega o componente de autoconsciência e regulação emocional contínua, sendo eficaz tanto na prevenção quanto no tratamento de transtornos psicossomáticos.

A combinação dessas técnicas, quando aplicada à área de Clínica Médica e Medicina do Esporte, potencializa os desfechos positivos, promovendo uma visão holística do cuidado em saúde e performance, uma vez que essas áreas exercem um papel central fundamental, por meio de uma abordagem

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

centrada no paciente e na personalização do tratamento. Essa perspectiva permite que o profissional atue como um facilitador, alinhando os objetivos terapêuticos às necessidades específicas de cada indivíduo, seja ele paciente crônico ou atleta de alto desempenho.

Dessa forma, é possível afirmar que a utilização de intervenções integrativas no cuidado emocional e mental não apenas aprimora os resultados terapêuticos, mas também reforça a importância de uma visão ampliada da saúde, na qual corpo e mente são inseparáveis.

No futuro, a ampliação de estudos controlados e a implementação dessas técnicas em larga escala podem estabelecer novos padrões na área de saúde em geral, impactando positivamente a prática clínica e esportiva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Hypnosis for Pain. Disponível em: <https://www.apa.org/>. Acesso em: 1 dez. 2024.

BENNETT, B. B. et al. Biofeedback and Psychophysiological Techniques in Pain Management. *Current Pain and Headache Reports*, v. 25, n. 1, p. 1–11, 2021.

BINDRA, H. et al. Advances in Transcranial Magnetic Stimulation for Depression and Anxiety Disorders. *Brain Stimulation*, v. 14, n. 3, p. 421–432, 2021.

REVISTA TÓPICOS

BRICK, N. E.; MACINTYRE, T. E.; CAMPBELL, M. J. Metacognition and Sports Performance: Theoretical Framework and Applications. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 38, n. 3, p. 222–233, 2016.

CARVALHO, A. et al. Effectiveness of Hypnotherapy in Anxiety Reduction: A Systematic Review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, v. 47, p. 101–109, 2022.

HANIN, Y. L. Emotions in Sport: Current Issues and Perspectives. *International Journal of Sport Psychology*, v. 48, n. 2, p. 157–178, 2020.

FREUD, Sigmund. *Além do princípio do prazer*. Rio de Janeiro: Imago, 2010.

JONES, J. et al. Mindfulness Training and Recovery from Overtraining Syndrome in Athletes: A Pilot Study. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 43, p. 140–146, 2020.

PANKSEPP, J. *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. New York: Oxford University Press, 2018.

SCHWARTZ, M. S.; ANDRASIK, F. *Biofeedback: A Practitioner's Guide*. 5. ed. New York: Guilford Press, 2021.

WILSON, V. E.; PEARSON, A. L.; ROSS, M. Mindfulness and Performance in Sport: A Systematic Review. *Journal of Clinical Sport Psychology*, v. 13, n. 4, p. 694–711, 2019.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

¹ Mestre em Medicina e Cirurgia (MSc). Doutor em Medicina (MD).
Doutor em Medicina e Cirurgia (PhD). Pós-doutor em Medicina e Cirurgia
(Post-doc). Pós graduado em Medicina Interna / Clínica Médica,
Psicanálise Clínica, Medicina do Esporte, Hipnose Clínica em Medicina e
Saúde e Medicina Comportamental. E-mail: metaboclinic@yahoo.com

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672