



Hipnoterapia on-line

Jéssica Bento Pereira¹, Sidnei Dal’Agnol^{1*}
*Orientador

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) –
Campus Erechim. Erechim, RS

O projeto teve o objetivo geral de melhorar a qualidade de vida de pessoas com problemas emocionais, baseado na observação de relatos de estudantes, servidores do IFRS e comunidade em geral que sofrem com problemas emocionais. As sessões de hipnoterapia foram oferecidas na forma on-line, utilizando a plataforma do Google Meet. As terapias foram realizadas por profissional com formação adequada, e os interessados se inscreveram através de formulário eletrônico, onde já constava os requisitos e informações básicas para participação. A divulgação foi realizada através do Blog IFRS – Acontece e pela página do blog no Facebook. O primeiro passo da terapia foi a anamnese, que consiste em uma entrevista para levantamento de informações que norteia as futuras ações do terapeuta, esses formulários de anamnese são mantidos guardados e em sigilo; após anamnese o terapeuta avalia se aceita ou não atender o paciente, ou se sugere a busca por outro profissional. O projeto também previa acompanhamento psicológico para estudantes caso necessário, e orientação para busca de profissionais de outras especialidades. Também foi realizada pesquisa bibliográfica sobre o assunto por estudante voluntária. No transcorrer do projeto foram atendidas seis pessoas através de terapia, outras duas se inscreveram, porém, acabaram desistindo antes de iniciar o processo terapêutico, recebendo apenas orientações de como funciona o processo. Durante as terapias foram tratados problemas relacionados ao stress, síndrome do pânico, fobias, traumas, bloqueios emocionais, e crenças limitantes. Pelos retornos recebidos daqueles que passaram pela terapia, ocorreram melhorias em intensidades diferentes, porém, importantes. O projeto mostrou-se viável para novas ofertas com pequenos ajustes, visto que os problemas emocionais geralmente dificultam uma melhor qualidade de vida das pessoas, assim como afetam negativamente o desempenho dessas pessoas no trabalho e estudos.

Palavras-chave: hipnoterapia; terapia; qualidade de vida

Modalidade: Extensão