RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sábado, 21 de Novembro de 2026

Hipnoterapia e ansiedade

GREYZI D'ÜTRA

Greyzi D’ütra

Nos últimos anos, a busca por abordagens terapêuticas eficazes, rápidas e menos invasivas no tratamento da ansiedade tem crescido exponencialmente. Nesse cenário, a hipnoterapia tem se destacado como uma alternativa promissora — e, para muitos, surpreendentemente eficaz.

Ao contrário de métodos tradicionais que podem se estender por anos, a hipnoterapia propõe um tratamento com começo, meio e fim bem definidos. Um dos principais diferenciais é sua capacidade de acessar diretamente o subconsciente, onde estão armazenadas as memórias e experiências que, muitas vezes, originam os quadros de ansiedade.

Durante o processo, essas memórias são identificadas e ressignificadas. O cérebro, então, compreende que não precisa mais acionar os sintomas de alerta típicos da ansiedade, como taquicardia, sudorese ou pensamentos acelerados. O resultado? Alívio dos sintomas e uma sensação de liberdade emocional.

Dados de práticas clínicas indicam que cerca de 90% dos pacientes relatam melhora significativa após, em média, apenas quatro sessões. Isso representa não só uma economia de tempo, mas também uma aceleração concreta no processo de cura.

E os benefícios vão além do combate à ansiedade. A hipnoterapia tem mostrado resultados positivos no tratamento de traumas, fobias, compulsões, insônia, baixa autoestima e até dores crônicas. É uma transformação profunda, que parte do interior da mente e se reflete diretamente no bem-estar emocional, físico e espiritual do indivíduo.

É importante destacar que cada caso é avaliado individualmente, com a criação de um protocolo personalizado. Afinal, cada pessoa carrega sua própria história — e, com ela, desafios únicos.

O crescimento do interesse pela hipnoterapia não é por acaso. Cada vez mais pessoas escolhem essa abordagem porque, simplesmente, ela funciona.

Greyzi D’ütra é *hipnoterapeuta, mentora e palestrante.*