

# ELLEN SAMPAIO

Casada, 30 anos

Terapeuta | Mentora em Desenvolvimento Pessoal | Palestrante

Comendadora – Elo Social SP

## Resumo Profissional

Terapeuta e mentora em desenvolvimento pessoal, com atuação focada em saúde mental, emocional e autoconhecimento. Possui formação na área da saúde, com base em enfermagem, e especializações em Programação Neurolinguística (PNL), Hipnoterapia e Terapia do Sono. Atua como palestrante em ambientes online e institucionais, desenvolvendo conteúdos e metodologias voltadas à gestão emocional, ansiedade, depressão, autoconsciência e transformação pessoal. Atualmente é Comendadora da Federação Elo Social SP, contribuindo com ações de impacto social e desenvolvimento humano.

## Atuação Profissional

### Terapeuta Emocional

Atuação focada no atendimento terapêutico individual, com ênfase em:

- Ansiedade e crises emocionais
- Depressão e sofrimento psíquico
- Autoconhecimento e reprogramação neurológica
- Desenvolvimento da consciência emocional
- Gestão de emoções e padrões comportamentais

Atendimentos realizados de forma independente, com abordagem integrativa baseada em técnicas terapêuticas contemporâneas.

### Mentora em Desenvolvimento Pessoal

Atuação como mentora no acompanhamento de pessoas em processos de:

- Desenvolvimento emocional e comportamental
- Fortalecimento da autoestima e autoconfiança
- Clareza de propósito e tomada de decisões
- Reestruturação de crenças limitantes

Realização de mentorias individuais e em grupo.

### Palestrante

- Realização de palestras online voltadas à saúde mental, emocional e desenvolvimento humano
- Abordagem prática e reflexiva, integrando ciência do comportamento, consciência emocional e experiências pessoais
- Atuação em ambientes digitais e institucionais

## Atuação Institucional e Social

**Comendadora** da ordem do Mérito do Elo Social

Atuação como comendadora na Federação do Elo Social SP contribuindo com:

- Ações de impacto social
- Projetos voltados ao desenvolvimento humano e emocional
- Palestras e iniciativas educacionais dentro da instituição

## Formação Acadêmica

- **Técnica em Enfermagem**  
Formação na área da saúde, com base científica e experiência em cuidado humano, acolhimento e compreensão dos processos físicos e emocionais.
- **Graduação em Psicanálise e Virtologia** (*em andamento*)  
Formação voltada ao estudo da mente humana e dos processos psíquicos, integrada à Virtologia — abordagem baseada em uma nova matriz de pensamento e metodologia contemporânea aplicada à saúde mental e desenvolvimento humano

## Formações Complementares

- **Programação Neurolinguística (PNL)**
- **Hipnoterapia**
- **Terapia do Sono**

Formações voltadas ao desenvolvimento de técnicas terapêuticas para reprogramação emocional, comportamental e cognitiva.

## Áreas de Especialidade

- Saúde Mental e Emocional
- Autoconhecimento e Desenvolvimento Humano
- Ansiedade e Depressão
- Reprogramação de padrões emocionais
- Consciência emocional

- Mentoria e Palestras Educacionais