

Autobiografia Profissional – Ellen Sampaio

Minha trajetória profissional é marcada por uma profunda conexão com o cuidado humano, o desenvolvimento emocional e a transformação consciente das pessoas. Iniciei minha formação na área da saúde como técnica em enfermagem, experiência que me proporcionou uma base sólida de responsabilidade, acolhimento, escuta ativa e compreensão integral do ser humano, indo além dos sintomas físicos e observando também os impactos emocionais e comportamentais na vida das pessoas.

Ao longo do tempo, percebi que muitas dores que se manifestam no corpo têm origem em processos emocionais não elaborados, crenças limitantes e padrões mentais construídos ao longo da vida. Esse entendimento me conduziu a aprofundar meus estudos na área do comportamento humano e da saúde emocional, direcionando minha atuação para o desenvolvimento pessoal e terapêutico.

Buscando ferramentas práticas e eficazes, me especializei em Programação Neurolinguística (PNL), Hipnoterapia e Terapia do Sono, integrando essas abordagens ao meu trabalho com pessoas que enfrentam ansiedade, depressão, crises emocionais, baixa autoestima e conflitos internos. A partir dessas formações, passei a atuar de forma autônoma como terapeuta emocional, oferecendo atendimentos focados no autoconhecimento, na reprogramação de padrões emocionais e na construção de uma vida mais consciente e equilibrada.

Paralelamente à atuação terapêutica, desenvolvi meu trabalho como mentora em desenvolvimento pessoal, conduzindo pessoas em processos estruturados de crescimento emocional, clareza de propósito e fortalecimento da autoconfiança. Nesse percurso, também iniciei minha atuação como palestrante, ministrando palestras online com foco em saúde mental, emoções, comportamento humano e transformação pessoal, levando conhecimento acessível e aplicável para diferentes públicos.

Atualmente, integro a organização social Elos Social como Comendadora, contribuindo com ações, projetos e iniciativas voltadas ao impacto social, ao desenvolvimento humano e à promoção da saúde emocional em contextos institucionais. Essa atuação reforça meu compromisso com a responsabilidade social e com a disseminação de conhecimento que gere transformação real e sustentável na vida das pessoas.

Como parte da minha evolução profissional contínua, iniciei a graduação em Psicanálise e Virtologia, formação baseada em uma nova matriz de pensamento e em metodologias contemporâneas aplicadas à saúde mental, ampliando minha visão clínica, teórica e humana sobre os processos psíquicos e emocionais.

Hoje, minha atuação une ciência, consciência emocional e experiência prática, com o propósito de ajudar pessoas a compreenderem seus mecanismos internos, desenvolverem autonomia emocional e construir uma vida mais equilibrada, significativa e alinhada com quem realmente são.