

Não existe trauma grande ou trauma pequeno.

E o seu cérebro sabe disso, pois ele não diferencia, não questiona...

Trauma é trauma pô.

Ele apenas reage ao padrão que ele aprendeu.

E isso ele aprendeu lá na infância, sacou?

Mas, nosso cérebro é idêntico a uma massinha de modelar.

Através da neuroplasticidade, conseguimos alterar comportamentos, ressignificar memórias e resolvemos esse ‘trem’ aí dentro de você chamado de TRAUMA.

Veja de uma forma diferente aquilo que acontece aí dentro dessa sua cabecinha.

## O que é um trauma?

Trauma não é o que aconteceu.

Trauma é **o que ficou registrado no seu sistema nervoso** após uma experiência emocional intensa, inesperada ou avassaladora.

Duas pessoas podem passar pela mesma situação e apenas uma desenvolver trauma. Isso acontece porque o trauma não depende apenas do evento, mas de **como o cérebro interpretou e se conseguiu (ou não) processar aquela experiência**.

Trauma é quando o passado continua reagindo no presente.

## Como o cérebro reage segundo a neurociência?

Durante uma experiência traumática, o cérebro entra em **modo de sobrevivência extrema**.

### Amígdala cerebral

- Dispara respostas intensas de medo e ameaça.
- Registra o evento como “perigo máximo”.
- Passa a reagir automaticamente a qualquer estímulo semelhante.

### Hipocampo (memória)

- Pode falhar na organização temporal do evento.
- Por isso, o trauma parece “sempre atual”, como se estivesse acontecendo de novo.

## Córtex pré-frontal

- Tem sua atividade reduzida durante o trauma.
- A capacidade de reflexão e escolha fica comprometida.

## Sistema nervoso autônomo

- Pode ficar preso em estados de:
  - Luta
  - Fuga
  - Congelamento

Estudos mostram que traumas estão associados a alterações nos circuitos de medo, memória e regulação emocional  
(*van der Kolk, 2014; LeDoux, 2012*)

## Quais são os sintomas mais comuns?

Traumas podem se manifestar de forma silenciosa ou intensa.

### Sintomas emocionais e mentais

- Flashbacks ou lembranças invasivas
- Medos aparentemente “sem sentido”
- Sensação constante de ameaça
- Dificuldade de confiar nas pessoas
- Hipervigilância (estar atento a tudo e todos a todo momento)
- Desconexão emocional

### Sintomas físicos

- Tensão crônica no corpo (dores de cabeça e afins)
- Cansaço extremo
- Problemas gastrointestinais
- Dores sem causa médica clara
- Alterações no sono (sono leve e/ou insônia)

### Sintomas comportamentais

- Evitação de pessoas ou situações
- Explosões emocionais ou apatia
- Dificuldade em manter relacionamentos
- Autossabotagem

# O trauma precisa ser visto como algo “grave”?

Não necessariamente.

Traumas não são apenas grandes acidentes ou violências explícitas.

Eles podem surgir de:

- Infâncias emocionalmente inseguras
- Humilhações recorrentes
- Rejeições profundas
- Abandono emocional
- Situações onde a pessoa se sentiu impotente

Às vezes, o trauma não grita.

Ele se esconde em padrões de comportamento aprendidos na infância.

## Por que o trauma continua afetando mesmo depois de anos?

Porque o cérebro aprende por associação emocional, não por lógica.

Mesmo quando a mente racional entende que “já passou”, o sistema nervoso continua reagindo como se ainda estivesse em perigo.

O trauma **não é esquecido**, ele fica mal armazenado, dificultando o seu acesso a ele.

Isso tudo, para te proteger.

## Como a hipnoterapia ajuda no tratamento de traumas?

A hipnoterapia atua no nível onde o trauma foi registrado:

**Na memória emocional e somática.**

**Através da hipnose, é possível:**

- Acessar memórias traumáticas de forma segura
- Ressignificar experiências sem reviver a dor
- Atualizar o cérebro para o presente
- Reduzir respostas automáticas de medo
- Restaurar sensação interna de segurança

A abordagem é sempre **gradual, respeitosa e personalizada**.

Estudos indicam que intervenções hipnóticas podem auxiliar no tratamento de traumas e TEPT, promovendo reorganização emocional  
(Cardena & Spiegel, 2014; Hammond, 2010)

## Hipnose faz a pessoa reviver o trauma?

Não.

O trabalho terapêutico **não é reviver o sofrimento**, mas ressignificar a memória.

A hipnose permite acessar o conteúdo emocional com **distanciamento seguro**, evitando retraumatização.

## E os medicamentos? Eles curam o trauma?

Medicamentos podem:

- Ajudar a controlar sintomas
- Ser importantes em fases críticas

Mas **não reprocessam a memória traumática**.

Por isso, quando utilizados isoladamente, o trauma tende a continuar influenciando comportamentos e emoções.

O tratamento eficaz envolve **reprocessamento emocional**, não apenas controle de sintomas.

## Traumas podem ser tratados?

Sim.

O cérebro possui **plasticidade**.

Mesmo memórias antigas podem ser reorganizadas quando acessadas da forma correta.

Com acompanhamento adequado, é possível:

- Reduzir gatilhos emocionais
- Retomar o controle interno
- Reconstruir confiança e presença

- Viver com mais leveza no presente
- 

## ⚠ Aviso importante

Este conteúdo é educativo e **não substitui acompanhamento profissional**. Cada pessoa deve ser avaliada individualmente.

**Você não é o que aconteceu com você.**

Muitas reações atuais são ecos de experiências antigas que ainda não foram integradas pelo sistema nervoso.

Agende uma avaliação e vamos compreender, com segurança e respeito, como ajudar seu cérebro a se libertar do passado e viver no presente.

🕒 Botão:

 *Agendar Avaliação*