

A HIPNOSE COMO INSTRUMENTO DE MELHORIA DO DESEMPENHO ACADÊMICO NA UNIVERSIDADE DO OESTE DE SANTA CATARINA

Orientadores: RIBEIRO, Osmar Damasceno

Pesquisadores: CAGGIANO, Odara Manfredini

Curso: Medicina

Área: Área das Ciências da Vida

Resumo: Os fatores estressantes associados à rotina acadêmica interferem sobremaneira no processo de aprendizagem. A hipnose atua como técnica terapêutica e pode ser utilizada para melhora destes fatores. Através da inserção da hipnose como instrumento de apoio ao processo de aprendizado, objetiva-se estabelecer uma metodologia para o uso desta técnica na melhoria de performance acadêmica. O estudo contou com a participação de 70 voluntários de cursos de graduação da UNOESC. Após a aplicação de um questionário inicial para a identificação dos fatores limitadores do aprendizado, bem como a sua auto-avaliação acerca do desempenho em semestre anterior, foram aplicadas sessões semanais, com duração de 45 minutos por quinze semanas, com o objetivo de anular o efeito de fatores limitadores do aprendizado e potencializar as características que favorecem este processo. Após o término das sessões, um segundo questionário foi aplicado, utilizando-se a escala do tipo Likert para graduar a intensidade dos resultados obtidos. Além de melhorias em fatores correlatos, 97,1 % dos participantes relataram ganhos em desempenho acadêmico e 94,4% melhoria em suas notas durante o semestre. Conclui-se que a técnica de hipnose trata-se de instrumento valioso para melhoria de performance acadêmica, tanto como redutor do impacto de fatores que prejudicam o bom rendimento do aluno, quanto potencializador de fatores que favorecem o aprendizado. Além disso, demonstrou-se eficaz na diminuição de ansiedade, no controle do estresse, na qualidade do sono e em outros fatores que interferem na qualidade de vida.

Palavras-chave: Hipnose. Performance. Aprendizado. Estresse. Ansiedade.

E-mails: osmardr@yahoo.com.br odara_mc@hotmail.com