



ABRAÇOS QUE CURAM: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE O BEM-ESTAR PROPORCIONADO POR ESTA TERAPIA

Geovana Pina Vilela¹

Ildimar Soares de Oliveira Junior²

Samantha Ferreira da Costa³

Resumo: O abraço e a palhaçoterapia são práticas alternativas, cientificamente comprovadas como forma de melhorar a qualidade de vida da comunidade, especialmente de grupos vulneráveis. Nessa perspectiva, o presente trabalho tem como finalidade relatar a experiência da ação do projeto de extensão “Doutores da Alegria Unifimes” sobre a distribuição de abraços grátis. Para isso, esta pesquisa utilizou uma abordagem qualitativa associada ao método descritivo para relatar a intervenção realizada no dia 22/05/2023. Diante da análise por parte dos membros do projeto e de alguns participantes, conclui-se que a resposta foi positiva, visto que o objetivo principal de aliviar a tensão e promover um ambiente acolhedor foi alcançado.

Palavras-chave: Palhaçoterapia. Abraços. Hormônios. Felicidade. Bem-estar

INTRODUÇÃO

No cenário contemporâneo, onde o individualismo e a despersonalização das relações interpessoais muitas vezes predominam, torna-se cada vez mais presente a necessidade de ações que visem fomentar a empatia, a conexão humana e o bem-estar psicossocial. Nesse contexto, surgiu a iniciativa de distribuição de abraços gratuitos, uma intervenção simples, mas que carrega uma profundidade significativa em sua proposta de reavivar o sentido de comunidade e humanidade através do contato físico consolador e afetivo. O abraço, um gesto universal que simboliza conforto, carinho e segurança, é tido

¹ Acadêmica de Medicina no Centro Universitário de Mineiros- Go, gepinavilela@hotmail.com.

² Acadêmico de Medicina no Centro Universitário de Mineiros-Go

³ Docente do curso de Medicina no Centro Universitário de Mineiros -GO



como um mecanismo de promoção de saúde mental e fortalecimento de laços sociais (Silva, Silva, 2017).

O Dia do Abraço, celebrado em 22 de maio, tem uma origem relativamente recente e é atribuído ao australiano Juan Mann, que criou a campanha “Free Hugs Campaign” (Campanha dos Abraços Grátis), com o intuito de distribuir abraços gratuitos como uma maneira de conectar as pessoas e trazer um pouco mais de bondade e calor humano para o mundo. A iniciativa tomou proporção global, solidificando a data como um dia de conscientização sobre a importância dos abraços para o bem-estar humano (França; Lourença, 2020).

Outra terapia alternativa que vem tomando mais espaço no mundo recentemente é a palhaçoterapia, fundamentada na utilização do humor e da performance artística, tal prática visa proporcionar momentos de descontração, alegria e leveza, fomentando uma atmosfera mais acolhedora e menos angustiante para a comunidade envolvida, especialmente aqueles em situações de vulnerabilidade (Tajra, *et al.*, 2022).

Ainda que a prática tenha um caráter lúdico, ela está ancorada em preceitos sérios e embasamento científico, com evidências apontando para os benefícios do riso e da alegria na recuperação e bem-estar (Tajra, *et al.*, 2022).

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência com caráter descritivo e abordagem narrativa. O assunto abordado diz respeito a uma ação realizada no Centro Universitário de Mineiros-Goiás, a atividade realizada consistiu na distribuição de abraços à discentes e docentes, com o objetivo de promover o bem estar. Além disso, para montar o referencial teórico, coletou-se dados das seguintes bases: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico e Pubmed, a pesquisa não teve período de delimitação, no entanto priorizou-se estudos mais atuais, selecionados pelos descritores: “palhaçoterapia”, “abraçoterapia” e “bem-estar”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO



Os integrantes do projeto de extensão “Doutores da Alegria”, realizou no Dia 22/05/2023, no dia nacional do abraço, a distribuição de abraços grátis em diversas áreas de grande circulação do campus. Os membros estavam caracterizados com jaleco, pintura facial, nariz de palhaço e placas para a divulgação da ação.

O ato de abraçar não é apenas uma convenção social, mas tem profundas raízes biológicas e psicológicas. Estudos demonstraram que esta prática pode liberar oxitocina, conhecido como o "hormônio do amor", promovendo uma sensação de calma e redução do estresse, já que podem diminuir os níveis de cortisol, um hormônio associado ao mesmo, e potencializar a imunidade, além de auxiliar no desenvolvimento de laços sociais e redução da sensação de solidão (Pereira; Esteves, 2010).

Ao iniciar a intervenção observou-se um receio de alguns dos integrantes do projeto em oferecer o abraço, por conta do medo da rejeição. A mesma insegurança foi percebida em alguns receptores, tanto que recusas aconteceram. Entretanto, após dissipar a tensão inicial, houve uma maior adesão à ação.

Neste sentido, o toque em questão apresenta caráter terapêutico, principalmente vinculado a laços afetivos e emocionais, não só psíquico, mas também físico como em transtornos dermatológicos (eczema, psoríase e acne). Sendo também responsável pela adaptação do ser humano ao ambiente que o rodeia, influenciando no desenvolvimento psíquico de crianças, motor, cognitivo, afetivo e linguagem. (Pereira *et al*, 2010).

No contexto social, a cultura do abraço pode ser vista como um pilar para o desenvolvimento de relações mais empáticas e calorosas. A partir do momento em que as pessoas estão mais inclinadas a demonstrar afeto de maneira física, barreiras são quebradas e um maior entendimento mútuo pode ser cultivado (Pereira; Esteves, 2010).

A grande maioria dos participantes demonstrou sentimentos de alegria e conforto, possibilitando a criação de um ambiente acolhedor com maior liberdade para a expressão de sentimentos e vulnerabilidade, deixando de lado, mesmo que momentaneamente, as tensões carregadas durante o dia. De modo geral, a receptividade foi satisfatória, tanto para os participantes do projeto quanto para o grupo receptor, muitos abraços foram acompanhados de sorrisos genuínos e trocas calorosas.

Durante o encerramento, conversando com os integrantes do projeto, concluiu que o resultado foi a redução do estresse e a promoção da sensação de bem estar.



Além dos benefícios já apresentados, existem evidências que comprovam que esta ação também é responsável por diminuir a pressão sanguínea e os batimentos, reduzindo o risco de acidente cardiovascular, aumentando assim a longevidade. Ainda, ressalta-se os efeitos positivos em questões psicológicas como: tensões, insônia, sensação de solidão e medo. (Pereira *et al*, 2010).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo da análise, pôde-se perceber que a ação do Dia do Abraço, idealizada e executada pelos Doutores da Alegria de Mineiros -GO, não apenas se consolida como uma ferramenta de promoção do bem-estar e da saúde mental, mas também como uma poderosa estratégia de humanização na comunidade. Ao englobar abraços gratuitos em sua abordagem, os integrantes foram capazes de transcender a barreira da indiferença que muitas vezes permeia a instituição educacional, alcançando uma conexão mais profunda e empática com os envolvidos.

A literatura científica e as práticas observadas durante a implementação desta ação reafirmam a essencialidade do toque humano, da proximidade e da empatia na qualidade de vida dos indivíduos. Comprova-se, assim, que o simples ato de oferecer um abraço pode funcionar como um bálsamo, aliviando tensões e promovendo a sensação de acolhimento e segurança em momentos de fragilidade.

REFERÊNCIAS

FRANÇA, Bernardo; LOURENÇO, Beatriz. **Dia do Abraço: conheça a origem (um pouco triste) da data.** 2020. Disponível em: <https://revistagalileu.globo.com/Sociedade/Comportamento/noticia/2020/05/dia-do-abraco-conheca-origem-um-pouco-triste-da-data.html>. Acesso em: 15 set. 2023.

PEREIRA, Anita Luis; ESTEVES, Fatila. A IMPORTÂNCIA DE UM ABRAÇO. **International Journal Of Developmental And Educational Psychology**, Lisboa, v. 1, n. 1, p. 143-148, 19 mar. 2010. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832324015.pdf>. Acesso em: 16 set. 2023

XVIII Semana Universitária
XVII Encontro de Iniciação Científica
X Feira de Ciência, Tecnologia e Inovação - UNIFIMES

SEMANA
Universitária
2023 UNIFIMES
18 a 20 de outubro de 2023

Ciências Básicas para o
Desenvolvimento
Sustentável

APÓIO
CREA-GO
Conselho Regional de Engenharia
e Agronomia de Goiás

UNIFIMES
Centro Universitário de Minas Gerais

Diretoria de Inovação e Empreendedorismo
PESQUISA UNIFIMES
EXTENSÃO UNIFIMES

SILVA, Thays de Oliveira; SILVA, Lebiã Tamar Gomes. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Rev. psicopedag.**, São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 15 set. 2023.

TAJRA, Rosana Solon *et al.* A PALHAÇOTERAPIA COMO PRÁTICA INTEGRATIVA AO CUIDADO DO PACIENTE ONCOPEDIÁTRICO. **Revista da Faculdade Paulo Picanço**, São Paulo, v. 2, n. 4, p. 1-11, 05 jun. 2022. Disponível em: <file:///D:/Usu%C3%A1rio/Downloads/PALHA%C3%87OTERAPIA+COMO+PR%C3%81TICA+INTEGRATIVA+AO+CUIDADO+DO+PACIENTE+ONCOPEDI%C3%81TRICO+2.pdf>. Acesso em: 16 set. 2023.