

FUNDAMENTOS DO ABRAÇO TERAPIA: A IMPORTÂNCIA DO ABRAÇO COMO ATO DE INCLUSÃO E BEM-ESTAR MENTAL E SOCIAL

Data de aceite: 02/05/2024

Sandoberto de Moura Sousa

Graduado em Terapias Integrativas e Complementares (Faculdade Anhanguera) e pós-graduando em Aromaterapia e Fitoterapia (Faculdade Líbano)

RESUMO: Esse tema foi escolhido devido uma atividade realizada no ano de 2017 na cidade de Caruaru-PE, onde houve uma dinâmica do abraço e uma pessoa ao ser abraçada desistiu de morrer pelo suicídio. Nosso objetivo é nos aprofundarmos nesse gesto que tem tantas vertentes importantes e pode se tornar elo de pertencimento. O abraço, gesto simples e poderoso, transcende as barreiras da linguagem e comunica emoções profundas que muitas vezes as palavras não conseguem expressar. É uma forma universal de conexão humana, capaz de transmitir conforto, carinho e apoio. O abraço vai além do toque físico; é uma linguagem silenciosa que fala diretamente à alma. Ao envolver alguém em um abraço, criamos um momento de intimidade e compreensão mútua. É um ato que une pessoas, fortalecendo laços afetivos e criando um ambiente de segurança emocional. O

calor humano trocado durante um abraço tem o poder de acalmar tempestades interiores, dissipando preocupações e trazendo tranquilidade. Além de seu impacto emocional, o abraço também tem benefícios físicos, liberando substâncias no corpo que promovem o bem-estar e reduzem o estresse. Independentemente de origens culturais ou diferenças individuais, o abraço é uma linguagem global de amor e solidariedade. Em um mundo muitas vezes frenético, o simples ato de abraçar pode ser um bálsamo, lembrando-nos da nossa humanidade compartilhada e da importância de estarmos conectados uns aos outros.

PALAVRAS-CHAVE: Abraço. Saúde mental. Acolhimento. Pertencimento

INTRODUÇÃO

O abraço como conhecemos na forma calorosa, carinhosa de cumprimentar, comemorar e de acalantar os corações, ninguém sabe ao certo desse surgimento. Não é algo tão antigo, mas é bem recente. Câmara Cascudo, em sua Crônica (dos Nossos Movimentos), afirma que o abraço somente apareceu nos estágios mais

progressistas da civilização. De acordo com ele, comunidades antigas não praticavam o ato de abraçar devido à desconfiança que permeava a existência em coletividade.

No ano de 2010 arqueólogos encontram em uma escavação dois esqueletos abraçados. O achado foi por mera coincidência dos operários da prefeitura de San Fernando, na província de Cádiz, quando eles preparavam um terreno para construir um estádio de hóquei sobre grama. Conforme a antropóloga Milagros Macías, que estudou os restos mortais, “o indivíduo colocado à direita é um adulto com idade dentária estimada entre 35 e 40 anos, enquanto o da esquerda corresponde a uma jovem de 12 anos”. O relatório confirma ainda que intencionalmente ambos foram sepultados em abraço. “Não há dúvidas quanto à intenção dos responsáveis pelo sepultamento de que houvesse contato físico entre eles, pois certamente havia um vínculo afetivo significativo.”

Esqueleto da esquerda é de uma menina e o da direita, de um adulto.



Na revista Pesquisa FAPESC (2005) o texto *Os benefícios de um longo abraço* diz que “ser acolhido entre os braços de outra pessoa reduz a quantidade de dois hormônios do estresse, o cortisol e a norepinefrina, e aumenta a de oxitocina, o hormônio associado ao amor maternal”. O artigo argumenta que nossa biologia atesta que abraçar faz bem. Mas não pode ser qualquer abraço, segundo o texto: “abraços com tapas fortes realizados sob holofotes, como os vistos entre os políticos de Brasília, não valem; para alimentar o bem-estar, têm de expressar carinho e apoio”. O abraço carinhoso, acolhedor teria o valor do amor de mãe.

Segundo as ponderações de Kathleen Keating em *A Terapia do abraço*, “o gesto de carinho auxilia na sobreposição do receio, abrindo espaço para as emoções” (KEATING, 1983, p. 4), reduzindo a sobrecarga de ativação traumática. Dessa maneira, a atuação pode influenciar em níveis profundos e regulatórios do sistema nervoso, proporcionando um estado de imobilidade livre de temores, que viabiliza a transição do estado congelado para um estado seguro, estabelecendo, assim, uma conexão social.

Um ato simples, porém, profundamente significativo, de abraçar desempenha um papel crucial na vida humana. Este projeto explora a importância do abraço não apenas como um gesto afetivo, mas também como um componente essencial para a saúde física, mental e emocional.

METODOLOGIA

Esse é um relato de feedback dos participantes do curso abraço terapia ofertado pela ONG Ponto e Vírgula Caruaru que o realizou desde o ano de 2018. De acordo com (MOURA e TORRES, 2023, p.47) que após uma palestra alguém foi salvo do possível suicídio, houve uma grande pesquisa para entender esse fenômeno. Os participantes do curso do abraço, consideraram uma jornada transformadora. São 15 pessoas por turma. Durante o curso é explorado a linguagem universal do afeto através de exercícios que transcendem barreiras físicas. Além de técnicas de como abraçar, o curso se tornou uma comunidade que celebra a diversidade humana, promovendo conexões autênticas. A prática do toque consciente fortalece laços e cria um ambiente seguro para o crescimento pessoal. Em círculos de compartilhamento, experiências são ouvidas com compaixão, estimulando a autenticidade. Testemunhamos transformações notáveis, quebrando barreiras emocionais e fortalecendo conexões.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Existe muitas discussões sobre como o abraço está ligado à liberação de oxitocina, também conhecida como “hormônio do amor”, e seu impacto nas emoções. O Dr. José Bento, consultor ginecologista, destaca que o toque tem o poder de acalmar, tranquilizar e promover o bem-estar. Ele afirma que quando somos abraçados, substâncias como oxitocinas e endorfinas são liberadas em nosso organismo (GLOBO, 2015). Essa observação ressalta a importância do toque não apenas como uma expressão de afeto, mas também como um estímulo físico que desencadeia reações bioquímicas positivas no corpo.

Traduzindo-se em resultados concretos, constatamos que 85% dos participantes notaram significativos aprimoramentos em expressar sentimentos e fortalecer conexões interpessoais. Esse acréscimo na competência de comunicação não verbal e toque consciente é diretamente atribuível às práticas ensinadas no curso.

Adicionalmente, 90% dos participantes ressaltaram uma sensação de pertencimento mais profunda após concluir o curso. Essa estatística aponta para a eficácia do curso em estabelecer uma comunidade acolhedora e inclusiva, onde a diversidade é celebrada.

Ao longo das turmas, 80% dos participantes presenciaram mudanças notáveis em si e nos demais. Essas transformações englobaram a superação de barreiras emocionais, o aumento da empatia e uma maior disposição para aceitar a autenticidade pessoal. Tais resultados sustentam a efetividade do curso em impulsionar o crescimento individual e promover uma compreensão mais profunda da importância do toque humano.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, este projeto destaca a necessidade da compreensão dos benefícios do abraço para promover seu papel essencial na cultivação de relacionamentos saudáveis e na melhoria da qualidade de vida.

A análise se estende para o campo da saúde mental, destacando o alívio da ansiedade e depressão associado aos abraços, conforme evidenciado por estudos clínicos. Em seguida, a discussão se volta para a promoção do bem-estar mental, enfatizando como o abraço contribui para uma sensação geral de felicidade. Aos participantes que finalizam o curso, mencionam: “não saímos da mesma forma que entramos.”

Ao abordar relacionamentos e conexões humanas, o projeto explora como o abraço fortalece laços emocionais, promovendo vínculos afetivos mais profundos. É uma expressão não verbal e enfatiza a importância dessa prática na construção de conexões significativas na formação do indivíduo na sociedade.

Segundo uma das participantes: “Ao concluir o curso do abraço, descobre-se que cada gesto transmitido ali era uma semente de transformação. No momento de despedida, envolve-se em um calor humano, há uma percepção que, além das habilidades adquiridas, levava-se uma bagagem de amor e empatia, pronta para florescer no mundo”.

REFERÊNCIAS

Tiffany Field, “Touch for socioemotional and physical well-being: A review,” *Developmental Review*, 2010.

Holt-Lunstad, J., et al., “Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review,” *PLOS Medicine*, 2010.

Diego MA, et al., “Social modulation of pain as evidence for empathy in mice,” *Science*, 2019.

REVISTA Pesquisa FAPESP. Os benefícios de um longo abraço. Edição 115, set. 2005. São Paulo/SP. Disponível em: <https://revistapesquisa.fapesp.br/os-beneficios-de-um-longo-abracol/>

Super Interessante. (Data de acesso: 26 de dezembro de 2023). Qual a origem do abraço? Disponível em: <https://super.abril.com.br/comportamento/qual-a-origem>

BBC. (2010, 21 de janeiro). Arqueólogos acham esqueletos abraçados há 6 mil anos na Espanha. Disponível em: https://www.bbc.com/portuguese/ciencia/2010/01/100121_espanhaabracoml

KEATING, Kathleen. A terapia do abraço. São Paulo: Pensamento, 1983.

GLOPLAY. (2015, 08 de maio). Exclusivo na Web: A importância do toque. Disponível em: <https://globoplay.globo.com/v/4164540/> Acesso em 28 de dezembro de 2023 às 15:19h

MOURA, Betto e TORRES, Katianny. Continuar é preciso. Ed. 01 São Paulo: Editora Baruch, 2023