

ABRAÇO GRÁTIS: A TERAPIA DO ABRAÇO NA COMUNIDADE

JACKELINE KÉROLLEN DUARTE DE SALES

Free Hugs –(Abraço Grátis) é um movimento que atua na distribuição de abraços nos diferentes ambientes das cidades e funciona como uma terapia de toque, que consiste em tocar o outro, diferentemente do toque terapêutico, onde há apenas superposição de mãos. O toque pode ser utilizado no alívio da dor, depressão, ansiedade e é importante para o desenvolvimento do ser humano principalmente na infância. Objetivamos relatar a realização de uma atividade terapêutica e compreender a subjetividade do Free Hugs como terapia de toque. Trata-se de um relato de experiência de uma ação extensiva que ocorreu no mês de maio de 2016, em dois ambientes distintos, praça e centro de eventos na cidade de Crato-CE. A prática foi desenvolvida por bolsistas e voluntários do Projeto de extensão #BoraViverMelhor: Promovendo a saúde e a qualidade de vida na região do Geopark Araripe. Para a execução, foram confeccionados cartazes, placas e preconizado a utilização de instrumentos anímicos para tornar a ação mais dinâmica e menos formal. As placas consistiam em palavras diretas “Abraço Grátis!”, “Me Abrace!”, “Abraço Grátis Aqui!”. A condução teve como objetivo ofertar abraços, com o intuito de praticar a terapia de toque e a afetividade entre as pessoas, demonstrando a importância e os benefícios de tal gesto para a saúde. A fim de superar a barreira formada pelo estilo de vida moderno que impede as pessoas demonstrarem seus sentimentos. Durante a abordagem pudemos registrar os comentários dos participantes: “ainda não recebi um abraço hoje”, “o abraço é o melhor remédio”, “eu estava precisando”, “obrigada”, “Eu quero um abraço”. Algumas pessoas não aceitaram o abraço, outras aceitavam silenciosamente, algumas abraçavam e riam, todas as faixas etárias foram abordadas. Diante disso, podemos ressaltar a singularidade do Free Hugs, em fornecer afeto, bem-estar, estimular a autoestima positiva nos diversos grupos, proporcionar um momento de descontração e aliviar o estresse. Atualmente a conexão virtual crescente se estabelece como nexos sociais, o que distancia as relações pessoais presentes e de toque. A terapia do abraço surge para atuar como terapia, podendo ser utilizada para fortalecer o vínculo do paciente com o profissional, grupos de apoio e/ou atividades desenvolvidas nos diversos grupos e ambientes.

PALAVRAS-CHAVE: ENFERMAGEM. TERAPÊUTICA. ATIVIDADE DE EXTENSÃO. INTERVENÇÃO NA COMUNIDADE.

ÁREA TEMÁTICA: SAÚDE

FORMA DE APRESENTAÇÃO: PÔSTER