



## Alma Inclusiva



**Dr<sup>a</sup> Carmen Sylvia Ribeiro - Psiquiatra, com especialização em neurociência. Também é membro do Departamento Científico de Psiquiatria e do Comitê Permanente de Prevenção ao Suicídio da Sociedade de Medicina e Cirurgia de Campinas (SMCC)**

## Se não puder abraçar devido à pandemia, abrace a si mesmo

O abraço é conhecido culturalmente como uma demonstração de carinho e afeto entre os humanos. Estudos demonstram que um abraço que dura em torno de 30 segundos traz um profundo benefício terapêutico sobre o corpo e a mente.

A partir do vigésimo segundo, acontecem diversas reações neurofisiológicas no cérebro. A mais importante delas é a liberação de um hormônio chamado ocitocina, conhecido também como “hormônio do Amor”, produzido pelo hipotálamo.

A substância traz uma série de benefícios à saúde, promovendo uma redução da hiperatividade da amígdala cerebral, a nossa “central” do medo e ansiedade. Ao reduzir a ativação desta “central do medo”, reduzimos o efeito da cascata do stress e da ansiedade, que podem levar ao aumento da pressão arterial e tensão física e emocional.

No momento do abraço, também liberamos outras substâncias fundamentais para nosso bem-estar e alívio das tensões físicas e dores. Liberamos os nossos próprios relaxantes e analgésicos “naturais”, chamados de endorfinas. Estas endorfinas são os mesmos hormônios que liberamos após fazer exercícios.

O contato físico favorável é um grande estimulador da produção de ocitocina, e um abraço é mais que um contato físico, é uma demonstração de carinho, amor e cuidado. Podemos afirmar que demonstrar amor fisicamente faz bem ao coração. A ação da ocitocina provoca a redução dos batimentos cardíacos e diminui a pressão arterial. E reduz todo o efeito nocivo do estresse do dia a dia. Ao liberarmos menos cortisol e adrenalina, também podemos facilitar os nossos processos imunológicos, fortalecendo a

nossa imunidade.

É como se abraços representassem sucessivas vitórias contra o estresse, promovendo a boa saúde, uma vez que ocitocinas e endorfinas atuam benéficamente sobre os sistemas cardiovasculares, imunológicos e emocionais.

E em tempos de quarentena, quando, muitas vezes, não podemos abraçar sequer os familiares e amigos? Vai nos faltar este poderoso “elixir do bem-estar”? Claro que não!

Podemos, neste momento, exercitar o autoabraço, que por definição é a representação do autocuidado, referência carinhosa de si mesmo e amor próprio. Através do autoabraço, podemos usufruir dos mesmos benefícios neurofisiológicos e físicos do abraço compartilhado, mas com autonomia e segurança neste momento de pandemia.

Usufruir deste momento saudá-



## Alma Inclusiva

vel pode fazer bem a cada um de nós. Um autoabraço se dá quando entrelaçamos generosamente os nossos braços sobre nosso peito, respiramos fundo e suspiramos. Usufrua da maravilhosa sensação de ser acolhido por si mesmo, de cuidar de si amorosamente, lembrando-se de manter este abraço por 20 segundos. Aproveite para fazer afirmações

positivas a seu respeito. O seu cérebro entenderá o recado e irá agir a seu favor, liberando os tão desejados hormônios do bem-estar.

Vale autoabraçar em qualquer lugar, mas para sua autopercepção ser mais ampla, aproveite os momentos do banho e antes de se deitar para dormir. Seu corpo todo agradecerá por isto!

E, no dia do abraço, vale também combinar e exercer os autoabraços compartilhados à distância nas lives com familiares e amigos. O importante é usufruir amorosamente do poder de cura desta forma autossuficiente de cuidar e de manifestar amor a si mesmo!

