

ConectaNÓS

BY



1 – QUEM QUER ABRAÇO?

Às vezes achamos que o abraço é somente um ato de cumprimento quando se chega em um ambiente ou quando se retira dele, mas ele é muito mais que isso. O ABRAÇO É PODEROSO!!!!

Nestes últimos tempos nos deparamos com um número crescente de pessoas inseguras, tristes, solitárias e sem “brilho no rosto”, ainda mais com o distanciamento social por conta da pandemia.

Obviamente que temos que seguir as orientações de nossa autoridades, mas isso não é motivo de nos tornar insensíveis.

Somado a isso temos também o impacto gerado pela presença de telas (televisão, celular, computador, etc) em nossa e/ou vida.

Podemos dizer que acabamos desaprendendo a abraçar e manifestar nosso carinho e amor pelo outro.



2 – O PODER DO ABRAÇO

Altera a oxitocina nos enchendo de alegria	Libera dopamina melhorando o humor das pessoas, viu um mal-humorado? Abraça ele!!!
Como minha vó dizia é um “santo remédio” para pessoas com alto grau ansiedade e estresse	Aformoseia o rosto daquele que recebe o abraço
Produz autoestima nas pessoas e principalmente em crianças	É uma excelente forma de demonstrar o seu amor pela pessoa
Não é o Roberto Carlos, mas nos proporciona tantas emoções	Reduz os batimentos cardíacos, regula a pressão sanguínea e fortalece o sistema imunológico

OBSERVAÇÃO: Estudos revelam que são necessários 20 segundos (no mínimo) para produção dos sintomas acima.



➤ PERGUNTAS/TAREFAS DIRIGIDAS PARA A APRENDIZAGEM

- Você já abraçou alguém hoje?
- Quantos abraços você deu esta semana?
- Mande fotos no grupo com as maneiras mais inusitadas de se abraçar alguém



NÓS é o Ministério de Família da



ctAviva.com

