TERAPIA DO ABRAÇO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE ESTIMULAÇÃO TÁTIL ENQUANTO PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

CORRÊA, Laíze Rúbia Silva1

DA SILVA, Hector Lourinho2

PETROLI, Danyella Almeida dos Reis3

BRASIL, Gisele de Brito4

DINIZ, Caetano da Providencia Santos5

Introdução: De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2016) a cada ano ocorrem mais de 800 mil mortes por suicídio no mundo, no Brasil, período de 2011 a 2015, foram registradas 55.649 mortes por suicídio (BRASIL, 2017), sendo a ação suicida uma das principais causas de morte no mundo, principalmente entre os jovens de 15 a 29 anos. Os principais fatores de riscos são os transtornos de humor, especialmente depressão, níveis elevados de estresse e ansiedade (PEREIRA, *et al*., 2018). A partir dos dados, torna-se necessário estabelecer medidas que previnam os potenciais riscos a ação suicida, neste sentido, pode-se sugerir a terapia do abraço como ação de prevenção, representando um ato de apoio emocional capaz de provocar diminuição do nível de hormônios ligados ao estresse - cortisol e noradrenalina (COSTA *et al.,* 2013). Objetivo: Discutir a importância das práticas terapêuticas táteis como a terapia do abraço a partir do relato de experiências de dois acadêmicos de enfermagem e um de psicologia em uma ação de prevenção ao suicídio alusivo no setembro amarelo. Metodologia: A ação foi realizada em uma praça pública da cidade de Belém do Pará durante o mês de setembro de 2018, como parte das atividades do Centro de Atenção Psicossocial em parceria com a Liga Acadêmica de Saúde Mental Interdisciplinar, contando com a participação de homens, mulheres e crianças que se encontravam na praça no momento da ação. A ação foi realizada em cinco passos: definição do local e do horário juntamente com o CAPS; escolha da terapia do abraço como ação a ser realizada; opção pelo diálogo como forma de abordar o tema com os participantes a fim de conversar sobre as formas de prevenção e busca de ajuda; confecção de cinco cartazes com frases como “sua saúde mental é importante” e “você aceita um abraço hoje?”, após o planejamento, procedeu-se à culminância da ação na qual, organizados em grupos, os acadêmicos deslocavam-se pelo espaço apresentando os cartazes e propondo aos presentes o diálogo sobre o tema e o gesto do abraço aos que consentiam. Resultados e Discussão: As pessoas abordadas demonstraram interesse em participar, tendo sido em geral receptivas ao abraço e fazendo perguntas sobre o tema, o que proporcionou a construção de novos conhecimentos e reflexões importantes para a prevenção além das informações sobre serviços de apoio. A estimulação tátil é uma terapia capaz de realizar a promoção a saúde, sendo utilizada para aliviar sintomas como depressão, ansiedade, tensões, insônia, sensação de solidão e de medo (PEREIRA, LAPA ESTEVES, 2010). Considerações finais: Faz-se necessário que haja continuidade no processo de construção do conhecimento acerca do tema pela população em geral e particularmente para os que vivenciam situações de susceptibilidade ao suicídio. A ação não beneficiou somente os participantes, a experiência proporcionou a efetivação da educação em saúde com utilização de tecnologias leves, a aproximação dos acadêmicos com os participantes pela terapia do abraço e a escuta ativa por meio do diálogo, momento qual foi sanado as dúvidas que surgiam quanto a temática.

Descritores: Promoção da saúde; Saúde mental; Suicídio.

Referências:

Costa R, Tamascia ML, Nogueira MD, Casarini DE, Salgado ASI, Marcondes, FK. A estimulação tátil reduz o nível de ansiedade em ratos. Rev. Ter. Man. [periódicos da Internet].

2013 [acesso em 03 out 2018]; 11 (54): 512-9. Disponível em: http://host-client-

assets.s3.amazonaws.com/files/mtprehab/tm\_2013\_54.pdf#page=42.

Ministério da Saúde [homepage na Internet]. Secretaria de Vigilância em Saúde. Perfil epidemiológico das tentativas e óbitos por suicídio no Brasil e a rede de atenção à saúde 2017 [acesso em 03 out 2018]; 48 (30): 01-14. Disponível em:

http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/21/2017-025-Perfil-

epidemiologico-das-tentativas-e-obitos-por-suicidio-no-Brasil-e-a-rede-de-aten--ao-a-sa--de.pdf.

Organização Mundial de Saúde [homepage na Internet]. Mental health. Suicide data, 2016 [acesso em 03 out 2018]. Disponível em:

https://www.who.int/mental\_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/.

Pereira AL, Lapa Esteves M. A importância de um abraço! Revista de Psicologia [periódicos na Internet]. 2010 [acesso em 02 out 2018]; 1 (1): 143-148. Disponível em: http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/3171/0214-9877\_2010\_1\_1\_143.pdf?sequence=4&isAllowed=y>.

Pereira AS, Wilhelm AR, Koller SH, Almeida RMM. D Fatores de risco e proteção para tentativa de suicídio na adultez emergente. Ciênc. Saúde Colet. [periódicos na Internet]. 2018 [acesso em 03 out 2018]; 23 (11): 3767-77. Disponível em:

http://revistas.fw.uri.br/index.php/psicologiaemfoco/article/view/1573/1771.