

# DIVULGAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS

E. E. PROFESSORA FANNY  
MONZONI SANTOS

Dia do Abraço.

Diretoria de Ensino - Região Osasco

22/05/2024

## **DIVULGAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS**

**E. E. PROFESSORA FANNY MONZONI SANTOS**

**Diretor(a):** César José de Moraes.

**Nome do Projeto/Ação/Evento:** Dia do Abraço.

**Objetivo do Projeto/Ação/Evento:** Incentivar a demonstração de afeto e carinho entre as pessoas, através da distribuição de abraços; Evidências já mostraram que o toque físico consensual pode ser benéfico para a saúde mental, aliviando sintomas relacionados à ansiedade e depressão. É pensando nesses benefícios que o Dia do Abraço é comemorado todo dia 22 de maio no Brasil, visando fortalecer os laços afetuosos entre as pessoas. O abraço ajuda a aumentar os níveis de oxitocina, um tipo de hormônio gerado no hipotálamo que promove sentimentos positivos. De acordo com Harvard Medical School, o hormônio do amor, reduz os níveis de estresse e ansiedade, e pode ser liberado por meio de atividades como exercícios ou canto.

**Descrição do Projeto/Ação/Evento:** Os abraços ainda ajudam a cultivar a paciência e demonstrar apreço além de estimular a liberação de dopamina, o

hormônio do bem-estar, amplamente associado ao bom humor. Por todos estes motivos, os abraços podem inclusive ser importantes no tratamento da depressão. Câmara Cascudo nos diz que o abraço só surgiu nos estágios avançados da civilização. O abraço é processado pelo sistema nervoso como uma recompensa, e por isso tem um impacto importante na mente humana, fazendo com que tenhamos uma sensação de felicidade e alegria. Não importa se você está abraçando ou sendo abraçado, a simples conexão física com o outro já nos deixa mais felizes.

**Data de realização:** 22/05/2024

**Público Alvo:** Alunos e professores.

**Equipe Organizadora:** Professora Edna.

**Quantidades de Participantes:** 120

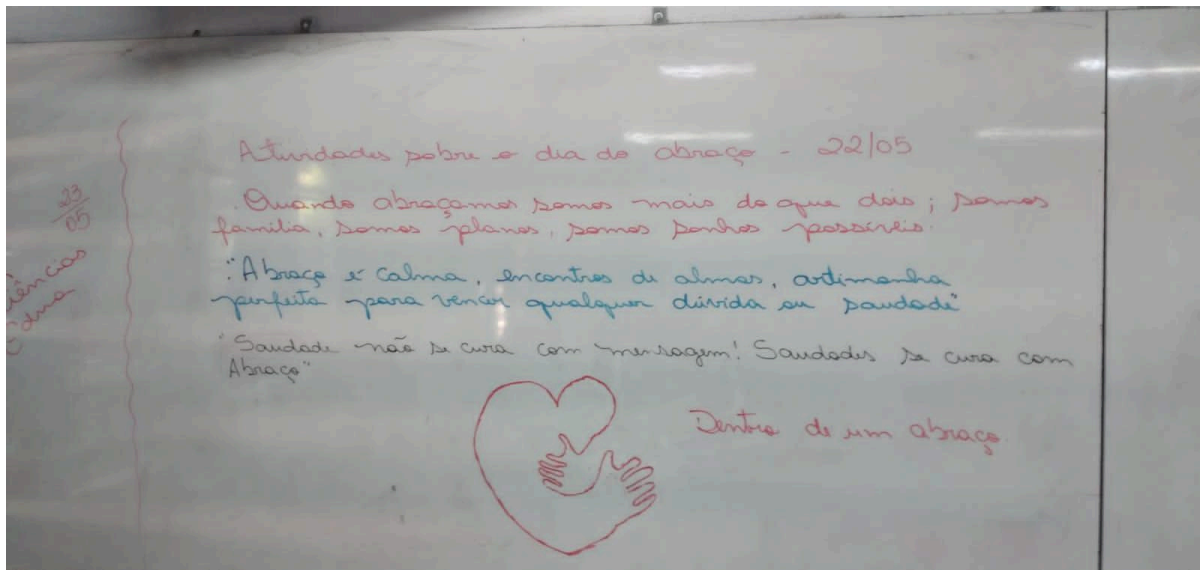
**Impacto nos Resultados Educacionais da Escola:** A afetividade estimula o desenvolvimento do saber e da autonomia, por meio das relações que o aluno (a) estabelece com o meio e, por isso, ele deve ser respeitado e amado em seu ambiente escolar, pois em seu processo de aprendizagem ele começa a expressar

seus sentimentos e emoções, e dessa forma consegue se desenvolver. Paulo Freire fala sobre o afeto; vai além das demonstrações de afeto e aproximação carinhosa, é tudo isso e muito mais: é cuidar do outro (a) em plenitude; é compromisso com a justiça, a superação das opressões, com a liberdade que promove felicidade de povos e nações, refirma o pacto pela vida.

**Parcerias Envolvidas:** Escola/ Professora e alunos.

## Fotos





Arquivo recebido em: 09/07/2024 22:48:13