

## Abraço grátis

Ramos Escoteiro, Sênior e Pioneiro

### Informações

Duração: 1 semana para planejamento e montagem das fantasias

Local: Público, de fácil acesso, e com grande fluxo de pessoas

Participantes: Membros da UEL e comunidade

### Áreas de desenvolvimento

Social e afetivo

### Materiais

TNT's de diversas cores, tesoura, canetinhas, marcadores permanentes, papelão, estilete, bastão de cola quente, pistola de cola quente.

### Introdução

Tudo teve início com o australiano Juan Mann, que morava em Londres e precisou voltar para seu país natal. Quando desembarcou em Sydney, não havia ninguém para recebê-lo. O triste episódio fez com que ele decidisse, no dia 22 de maio, criar a ação "Free Hugs" (abraços grátis). Uma das pessoas a abraçar o australiano foi o líder de uma banda local, que decidiu gravar um videoclipe que viralizou no mundo inteiro.

Em tempos pós-pandemia, a falta de um abraço é algo com que muita gente pode se identificar. Tanto por fatores biológicos como psicológicos, a privação do abraço pode reforçar estados de depressão e de ansiedade, o que tende a afetar negativamente o nosso sono e a nossa alimentação.

Do ponto de vista biológico, o abraço está associado à produção de hormônios que nos causam sensação de bem-estar, como a ocitocina. No nível social, o abraço indica intimidade, cuidado, e remete aos primatas, que pegavam bichos dos pelos uns dos outros. O toque, muitas vezes, diz até mais do que a comunicação oral.

É importante destacar que é necessário avaliar a situação sanitária da região antes de realizar essa atividade. Se necessário for, providenciar máscara e álcool em gel para os jovens que têm alguma comorbidade. Procurar espaços arejados e seguros também é importante.

## Descrição da atividade

- a. As patrulhas, grupos de interesses, ou até mesmo os Escotistas podem criar fantasias para participar da atividade: um exemplo seriam camisões onde cabem mais de uma pessoa. O importante é usar a criatividade e trazer mais alegria para esse momento.
- b. Os Escotistas devem procurar um local adequado e seguro para realizar a atividade.
- c. É importante criar cartazes com frases divertidas que tenham o intuito não só de alegrar mas também inspirar outras pessoas, como:
  - a "Abraço Grátis"
  - b "Pegue seu Abraço Aqui"
  - c "Dê um abraço, ganhe dois"
- d. A atividade em si é muito simples: ir para uma praça e oferecer abraços às pessoas que ali frequentam ou transitam durante um período de tempo. A forma de oferecer pode ser simplesmente ficando à frente das pessoas e deixando-as se aproximarem; ou, de forma divertida, abordar e oferecer um abraço.
- e. Após o fim da atividade, é importante verificar se não foi deixado nenhum resíduo ou dejetos no local, afinal, o Escoteiro sempre deixa o local melhor do que encontrou;
- f. No dia do evento, separe equipes para realizar a atividade em diversos pontos do local, sempre tendo um adulto acompanhando os jovens;
- g. Tenha material de divulgação da UEL à mão: pode ser uma excelente oportunidade para atrair novos membros, tanto adultos como jovens;
- h. Divulgue a atividade na comunidade e incentive a participação de mais pessoas.

## Reflexão final

A fim de gerar a reflexão nos jovens acerca da importância da gentileza de qualidade, separe um momento durante a atividade para levantar as seguintes questões:

- Como podemos contribuir para que as pessoas possam ter momentos fraternos com mais frequência?
- Será que damos momentos fraternos e gentis aos nossos familiares e amigos?
- Quando foi a última vez que você abraçou alguém de verdade e como a pessoa se sentiu?
- Será que um abraço fraterno e sincero pode ou não mudar o dia de uma pessoa?

Esta ficha foi elaborada por

Jean Pierre Lang