

# O TEMPO DE UM ABRAÇO

SABIA QUE, QUANDO UM ABRAÇO DURA 20 SEGUNDOS É BOM PARA O CORPO E MENTE?



"QUANDO SOMOS CRIANÇAS APRENDEMOS QUE EXISTEM 3 DIMENSÕES, ALTURA, LARGURA E PROFUNDIDADE, COMO UMA CAIXA DE SAPATOS. DEPOIS, MAIS TARDE, OUVIMOS QUE EXISTE UMA QUARTA DIMENSÃO: TEMPO."

*retirado do filme  
PATERSON, 2016*

## SÃO SÓ 20 SEGUNDOS!

### PARA ABRAÇAR ESTA IDEIA

Sabia que em média um abraço dura apenas 3 segundos?

Estudos mostram que quando um abraço dura 20 segundos, há um efeito terapêutico no corpo e na mente!

Quando abraçamos de verdade, o nosso corpo produz uma hormona, a oxitocina, que ajuda, entre outras coisas, a relaxar, a sentirmo-nos mais seguros, a acalmar a ansiedade e a fortalecer o sistema imunitário.

Este efeito maravilhoso acontece sempre que ficamos num abraço, que abraçamos o nosso cão ou gato, que dançamos com o nosso companheiro ou que temos nos braços o nosso filho ou filha...

O impacto do afeto físico no bem-estar é significativo, por isso, atravesse mais a barreira física e do tempo: abrace mais e fique nesse abraço!