



## **CRIAÇÃO RACIONAL DE ABELHAS SEM FERRÃO COMO TÉCNICA PSICOTERAPÊUTICA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE**

### **Autor(res)**

Vânia Maria De Freitas

### **Categoria do Trabalho**

1

### **Instituição**

UENP - UNIVERSIDADE ESTADUAL DO NORTE DO PARANÁ

### **Resumo**

#### **INTRODUÇÃO**

As nativas abelhas sem ferrão (ASF) possuem um papel relevante na manutenção da vida no planeta por meio da polinização, garantindo a preservação da diversidade biológica, além disso os méis e própolis dessas espécies são medicinais. O que poucos sabem é que a criação dessas abelhas de modo racional é uma atividade considerada terapêutica, tida como hobby por algumas pessoas atualmente, auxilia o tratamento psicoterapêutico no tratamento da ansiedade, visto que alia elementos de resposta emocional e comportamental.

#### **OBJETIVO**

Evidenciar que a criação de ASF como hobby pode influenciar na qualidade de vida das pessoas, diminuindo a ansiedade e proporcionando momentos de prazer.

#### **MÉTODO**

Preceitos do estudo exploratório, por meio de uma pesquisa bibliográfica e estudos de casos, com pessoas adeptas a criação racional de ASF.

#### **RESULTADOS**

A pesquisa bibliográfica mostrou que há muito estudo sobre Terapia Assistida por Animais (TAA), porém nada foi encontrado referente a Terapia por meio das ASF, enquanto os depoimentos colhidos nos estudos de caso demonstram eficácia na adoção deste hobby como alternativa de terapia no tratamento da ansiedade, sustentando a relevância deste estudo.

#### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Fundamentado no propósito de que a adoção de um hobby conduz a um estado mental caracterizado por menos ansiedade, é possível afirmar que a criação racional das ASF seja uma ótima referência, uma vez que, além disso, também estará ajudando no cuidado com o futuro.

#### **REFERÊNCIAS**

1. DSM-5. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: American Psychiatric Association. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
2. GIL, A.C. Métodos e Técnicas de Pesquisa Social. São Paulo: Atlas, 2008.
3. WRIGHT, J.H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E. Aprendendo a terapia Cognitivo-comportamental: um guia ilustrado. Porto Alegre: Artmed, 2008.