

A IMPORTÂNCIA DO TOQUE

Pelas palavras de Adrienne Rich, "...um toque é suficiente para sabermos que não estamos sós no Universo...". E não será mesmo assim?

Quantas vezes um simples abraço não é tudo o que precisamos para nos sentirmos apoiados, para termos confiança para avançar? Quantas vezes não basta um carinho para nos sentirmos amados e importantes na vida de alguém?

Pensa-se que o tacto é o primeiro sentido a desenvolver-se dentro da barriga da mãe e o último a desaparecer quando morremos. Ainda in utero, o feto mostra-se sensível aos estímulos tácteis resultantes dos movimentos maternos: desliza ao ritmo de uma massagem suave no ventre mas recua face a estímulos mais agressivos. Sincronicamente, a própria Natureza encarrega-se de promover a estimulação táctil. De início, o feto balança e flutua, mas progressivamente os limites à sua volta aproximam-se e o toque do útero, outrora suave, intensifica-se no trabalho de parto dando lugar às contrações que comprimem e empurram o bebé ritmicamente.

Após o nascimento, num primeiro contacto com um mundo totalmente diferente, o bebé encontra no tacto uma das melhores ferramentas para apreender o meio envolvente próximo e interagir com os que o rodeiam. A pele é a sua comunicação primordial e o primeiro facilitador do seu desenvolvimento, uma linguagem para além das palavras.

Assim, abandonemos a ideia de que o bebé precisa apenas de comer e dormir e somemos a estas necessidades fisiológicas, o toque, como facilitador da vinculação com os pais e potenciador da resposta emocional e comportamental do bebé. Um toque meigo e calmo, expressando afecto, relaxa o bebé e fá-lo sentir-se amado e seguro. As carícias ou, simplesmente o contacto pele a pele com os pais, são sinónimos de prazer e bem-estar, sentimentos que se perpetuam em relações confiantes, íntimas e seguras.

Todo o bebé, seja de termo, prematuro ou com necessidades especiais, beneficia tanto fisiológica como emocionalmente de ser tocado por quem o ama e por isso mesmo, o Método Mãe Canguru ou a Massagem Infantil estão hoje cada vez mais presentes nos cuidados de saúde e apoiados pela evidência científica. Os benefícios destes métodos englobam componentes mais físicas como o relaxamento, o alívio da dor, a regulação da temperatura, o ganho de peso em bebés prematuros, a melhoria da função imunitária ou o desenvolvimento do sistema nervoso, e componentes mais cognitivas ou emocionais como a facilitação da comunicação verbal e não-verbal, a promoção do conhecimento mútuo, a estimulação da atenção e de todos os sentidos ou a transmissão de sentimentos de amor e empatia.

No entanto, não é apenas para o bebé que o toque é importante. Todos beneficiamos ao longo da vida deste canal de comunicação com o outro. Uma mãe que usufrui durante a gravidez da massagem, realizada preferencialmente pelo pai, ou que massaje regularmente os seus filhos, tende a criar um ciclo de respostas saudáveis que incrementarão as suas capacidades maternas, o modo como lida com os desafios com que se depara e, conseqüentemente, a relação com os restantes membros da família. Assim como, um pai que se esforça para se vincular aos seus filhos ainda antes do nascimento, que sente os seus movimentos na barriga, que aprende a pegar, a manipular e a massajar, torna-se um pai mais atento e satisfeito.

E nós? Será que hoje já abraçamos quem mais gostamos?



Sofia Cruz | Fisioterapeuta

