**Educando os especialistas- Lição número 3- O TOQUE**

Por Tracy G. Cassels, 20 de setembro de 2011.

*“O toque é 10 vezes mais efetivo do que contato verbal ou emocional, e afeta praticamente tudo que fazemos. Nenhum outro sentido o afeta tanto como o toque... Estamos nos esquecendo de que o toque não é somente uma necessidade básica para nossa espécie, mas é a chave de nossa existência". - Dr. Tiffany Field*

[](http://www.evolutionaryparenting.com/wp-content/uploads/2011/09/baby-mom-touch.jpg)

Imagine seu filho brincando feliz da vida no chão quando alguém derruba um livro na cabeça dele e ele então começa a chorar de dor. O que você faria? Ou imagine seu filho brincando na sala quando você vai para outro cômodo da casa para pegar alguma coisa, e você ouve de lá um barulhão vindo fora que o assusta e ele começa a chorar. Então, o que você faria? O que você faz quando seu bebê está sentado no seu colo recebendo vacinações e chora quando a agulha penetra suas perninhas? O que você faz se, no dia seguinte que seu bebê foi vacinado, você tem que ir ao pediatra novamente e seu bebê chora de terror imediatamente ao entrar na sala e/ou a ver o médico?

A maioria das pessoas responderão que pegariam imediatamente seu bebê no colo e o abraçaria, confortaria até acalmá-lo, pois essa é a resposta instintiva. Veja, o toque é nossa maneira primária de oferecer conforto, não somente para aqueles que ainda não se comunicam verbalmente, mas para *todos*. E porque o toque é tal forma primária de comunicação, nós evoluímos para *esperar* o toque, e muitos! Infelizmente parece que perdemos essa noção tão importante na sociedade atual em que o toque tem sido visto como potencialmente negativo, e portanto evitado, por causa dos aspectos reais e terríveis do toque não solicitado (forçado). Mas até essas experiências indesejáveis servem para mostrar o efeito real que o toque tem no nosso bem-estar emocional. Enquanto que o toque indesejável tem o poder de mutilar o bem-estar do indivíduo, o toque querido (e necessário) tem o poder curar.

Na lição número dois, sobre necessidades- (<https://www.facebook.com/notes/solu%C3%A7%C3%B5es-para-noites-sem-choro/educando-os-especialistas-li%C3%A7%C3%A3o-2-necessidades/265425086815241>) conversamos sobre as necessidades sociais, psicológicas e emocionais dos bebês e como atendê-las é importante para o desenvolvimento do bebê assim como atender suas necessidades físicas. E o que faz as necessidades sociais, psicológicas e emocionais tão importantes é o TOQUE; é o conforto que se dá aos nossos filhos que não é cognitivo, visual e nem mesmo vocal (embora esses tenham um papel ao confortar o bebê). Mas é sim TÁTIL.  Nessa lição, espero esboçar as inumeráveis maneiras em que o toque afeta nossas vidas e porque qualquer conselho que promova uma redução no toque não serve absolutamente para ajudar aos nossos filhos.

**Toque como Comunicação**

Alguém se lembra da música ‘More Than Words’ da banda Extreme dos anos 90?  Aqui a letra da música:

*Saying I love you-*

*Is not the words I want to hear from you*

*It’s not that I want you*

*Not to say, but if you only knew*

*How easy it would be to show me how you feel*

*More than words is all you have to do to make it real*

*Then you wouldn’t have to say that you love me*

*Cos I’d already know*

*What would you do if my heart was torn in two*

*More than words to show you feel*

*That your love for me is real*

*What would you say if I took those words away*

*Then you couldn’t make things new*

*Just by saying I love you*

*More than words*

*Now I’ve tried to talk to you and make you understand*

*All you have to do is close your eyes*

*And just reach out your hands and touch me*

*Hold me close don’t ever let me go*

*More than words is all I ever needed you to show*

*Then you wouldn’t have to say that you love me*

*Cos I’d already know*

*What would you do if my heart was torn in two*

*More than words to show you feel*

*That your love for me is real*

*What would you say if I took those words away*

*Then you couldn’t make things new*

*Just by saying I love you*

*More than words*

*Tradução:*

*Dizer "eu te amo"*

*Não são as palavras que quero ouvir de você*

*Não é que eu não queira que você diga*

*Mas se você apenas soubesse*

*Como seria fácil mostrar-me como você se sente*

*Mais do que palavras*

*É tudo o que você tem que fazer para tornar isso real*

*Então você não precisaria dizer*

*Que você me ama porque eu já saberia*

*O que você faria se meu coração se partisse em dois?*

*Mais do que palavras para mostrar que você sente*

*Que o seu amor por mim é real*

*O que você diria se eu jogasse aquelas palavras fora?*

*Então você não poderia renovar as coisas*

*Apenas dizendo "eu te amo"*

*Mais do que palavras*

*Agora que tentei*

*Falar com você e fazer você entender*

*Tudo o que você tem que fazer é*

*Fechar seus olhos e só estender suas mãos*

*E me tocar, me abraçar apertado*

*Não me deixa nunca ir embora*

*Mais que palavras*

*É tudo o que eu sempre precisei que você mostrasse*

*Então você não precisaria dizer*

*Que me ama porque eu já saberia*

*O que você faria se meu coração se partisse em dois?*

*Mais do que palavras para mostrar o que você sente*

*Que o seu amor por mim é real*

*O que você diria se eu jogasse aquelas palavras fora?*

*Então você não poderia renovar as coisas*

*Apenas dizendo "eu te amo"*

[](http://www.evolutionaryparenting.com/wp-content/uploads/2011/09/love-touch.jpg)

Quando essa música foi lançada, me lembro de tê-la odiado, achei muito cliché ‘não me diga que me ama, me mostre’. Ainda assim, aqui estou, 15 anos mais tarde, percebendo um sentimento bonito e acurado nessa canção (mesmo que não tivesse sido intencional). Quero focalizar nessas 2 frases por um momento: *Tudo o que você tem que fazer é fechar seus olhos e estender suas mãos e me tocar.* Realmente, isso é exatamente o que nossos filhos esperam que façamos para lhe mostrar amor, e, mesmo que o façamos num certo nível com nossos filhos, qual foi a última vez que você conscientemente usou o toque como maneira de se comunicar com um adulto?

Pois é, até falamos para as pessoas que as amamos, mas frequentemente não lhe demonstramos, embora seja através do toque que sempre nos sentimos amados quando as palavras não são suficientes.

Com um toque nós comunicamos uma série de emoções- amor, raiva, indiferença, inveja, medo- e por causa da natureza do sentido do tato, nós conseguimos perceber nuances que palavras simplesmente não podem mostrar. Estamos tão focalizados em palavras como meio de expressão que esquecemos que o toque não é somente a forma mais antiga de comunicação (e a primeira a se desenvolver no útero materno), mas, como humanos, nossa forma mais abrangente [[1]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429" \l "_edn1)[[2]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_edn2).  Nossa pele cobre nosso corpo inteiro, cada centímetro quadrado tem nervos que transmitem informações ao cérebro. Isto significa que realmente não há como captar mais informações em qualquer outro sentido que não pelo tato.

Vamos pensar agora na perspectiva de um bebê. Quando nasce, o bebê quase não enxerga nada e não entende a linguagem falada, mas consegue cheirar e quase que certo que pode sentir. Então, dizer ao bebê que o ama não lhe transmite muita informação; então se você passar horas do dia conversando com seu bebê, confessando seu amor, mas evitando de tocá-lo, seu bebê crescerá praticamente tão prejudicado como aqueles que discutimos na Lição 2. E realmente, um conhecido psicólogo e etiólogo, Konrad Lorenz, teorizou que entre os atributos físicos que fazem dos bebês essas gracinhas que são, tem sua pele, que é macia e aveludada para facilitar muitos toques, o que nos faz querer cuidar deles e assegurar sua sobrevivência [[3]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_edn3).

Por que um bebê precisaria disso? Uma das principais razões é que o toque ajuda os bebês a se regular fisiologicamente. Isto é, o toque pode servir para controlar estados de excitação (incluíndo vigília, sonolência, batimentos cardíacos e temperatura) [[4]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_edn4)[[5]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_edn5) e pode também servir para acalmá-los, o que inclue redução na taxa de cortisol e β-endorfinas, hormônios associados com resposta ao estresse [[6]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429" \l "_edn6). Vale a pena notar também que, apesar de geralmente combinarmos o toque com outros sentidos para acalmar um bebê, as pesquisas mostram que somente o toque sozinho pode ser efetivo [[7]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_edn7) enquanto que outras modalidades não são regularmente efetivas nesse sentido.

Mas, **as funções comunicativas do toque vão muito além das fisiológicas**. Em uma revisão científica, Matthew Hertenstein da Universidade da California, Berkeley, explica que o toque pode comunicar uma vasta extensão de informações emocionais, incluindo emoções positivas, negativas e discretas [[8]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429" \l "_edn8" \o "). E isso não é somente quanto a fatos extremos; por exemplo, quando se testou reações dos bebês a emoções negativas, o tipo de toque usado foi simplesmente estático, neutro ou cruel[[9]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429" \l "_edn9). Além disso, outras pesquisas mostram que mães depressivas interagem de diferentes maneiras com seus bebês, passando a eles informações sobre seus estados negativos, resultando num bebê que também experiencia as emoções negativas [[10]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429" \l "_edn10" \o ").

Resumindo, para adultos e particularmente para bebês, o toque continua a ser (um dos) mais importantes sentidos que temos e que nos permite comunicar não somente estados físicos, mas emocionais também. Para bebês que não tem formas mais avançadas de comunicação, como a linguagem falada, é essencial entendermos como nosso toque, ou a falta de, está diariamente transmitindo ao bebê informações essenciais.

**Toque pode salvar e custar vidas**

Acho que já discutimos bastante sobre isso na Lição 2, mas irei resumir aqui também. Nosso entendimento mais importante dos efeitos da falta de toque nos bebês humanos vem de observações (e então intervenções) dos problemas de crianças criadas em orfanatos e instituições em que, até recentemente, somente as necessidades físicas básicas eram atendidas, mas as emocionais e psicológicas (predominantemente baseadas no toque) eram excluídas, ignoradas.

Os efeitos nos bebês desse ambiente foram catastróficos, aproximadamente 90% de mortalidade infantil e problemas sociais e de comportamento graves naqueles que conseguiram sobreviver [[11]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429" \l "_edn11" \o ")[[12]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_edn12). Até mais tarde na vida, os adultos que foram criados nessas instituições mostraram efeitos deletérios, como doenças crônicas e disfunções psicológicas [[13]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429" \l "_edn13" \o ").  Entretanto, quando as coisas são sombrias assim, geralmente há o outro lado da moeda, que nesse caso é o fato de que o oposto é verdadeiro também ou seja, providenciar toque positivo aos que estão em risco pode melhorar drasticamente sua situação.

[](http://www.evolutionaryparenting.com/wp-content/uploads/2011/09/kangaroo-care.jpg)

Muitos de nós já ouvimos histórias de bebês prematuros que tiveram chance nula de sobrevivência, e foram então postos nos braços da mãe para falecer, mas então viveram [[14]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429" \l "_edn14" \o "). Para aqueles que entendem a importância do toque, esses casos comprovam o que que já acreditamos, mas para os céticos esses casos não possam de anomalias, ou milagres. Ainda bem que para nós que acreditamos, as pesquisas científicas demonstraram experimentalmente o efeito do toque nos bebês prematuros e de baixo peso ao nascer, ao colocá-los randomicamente em dois modelos de cuidado: ou no modelo de cuidado padrão de hospitais ou no cuidado pele-a-pele com um cuidador (também chamado de método Canguru).  O que se descobriu foi que os bebês que receberam o cuidado do método Canguru tiveram menores taxas de infecção [[15]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429" \l "_edn15), menos dor em certos procedimentos [[16]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429" \l "_edn16), melhores taxas de amamentação exclusiva (que todos sabemos ter outros benefícios a saúde)[[17]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_edn17), melhor ganho de peso [17], um estatus neurocomportamental mais maduro [[18]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429" \l "_edn18), e redução no tempo de hospitalização [15][17].

*Preciso mesmo dizer mais sobre os efeitos vitais e poderosos de cura do toque?*

**Toque constrói vínculos**

Alguns de vocês especialistas pelo menos falam da importância de abraçar e beijar seu filho quando não estão angustiados, ou seja, interagir com eles positivamente quando estão felizes, brincando. Esse tipo de interação não é um substituto para a resposta ao estresse (que já comentarei), mas pelo menos vocês entendem o poder do toque para construção do vínculo e para promoção de bons relacionamentos entre pai e filho.

Mas, há alguns de vocês que promovem esquemas de horários tão rígidos que eu só posso supor que vocês não conseguem compreender a necessidade vital para pais e bebês de tocar um ao outro regularmente e espontaneamente se eles quiserem construir um relacionamento saudável.

[](http://www.evolutionaryparenting.com/wp-content/uploads/2011/09/infant-empathy.gif)

Como mencionado antes, a nível fisiológico, o toque reduz resposta ao estresse nos bebês [6][[19]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_edn19),  mas também afeta a maneira que nós nos comportamos e interagimos uns com os outros. Por exemplo, crianças que tem pais que respondem mais prontamente ao estresse deles demonstraram mais empatia [[20]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429" \l "_edn20" \o ") e eram mais sociáveis [[21]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_edn21).  O toque também governa nosso bem estar emotional, quanto mais toques positivos, maior a satisfação, felicidade e bem estar em geral [2][[22]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_edn22).  Estudos experimentais também sugerem quanto o toque tem influência nas percepções que temos dos outros e em nossas interações, até na mais begnina das interações. Em um estudo, cartões de biblioteca foram devolvidos aos participantes, onde metade deles receberam um breve toque da bibliotecária (ela tocou a mão da outra pessoa ao retornar o cartão), enquanto que a outra metade não recebeu nenhum toque. Os participantes que foram tocados relataram visões mais favoráveis da biblioteca do que os que não foram tocados em suas mãos, mesmo que os participantes que tinha sido tocados não se lembravam disso [[23]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429" \l "_edn23" \o ").  Em outro estudo, descobriu-se que ser tocado por uma enfermeira no dia anterior a uma cirurgia diminuiu o estresse do paciente, e esse estresse foi medido de forma fisiológica pelos batimentos cardíacos e pressão arterial e também medido através da subjetividade do paciente [[24]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429" \l "_edn24" \o ").

Em termos de formação de relações e vínculos, sabemos o efeito do contato de pele com pele na liberação de ocitocina, o hormônio do “amor”, que facilita o vínculo e sentimentos de afeição[[25]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429" \l "_edn25" \o "). **E é por isso que bebês recém nascidos são colocados (ou deveriam ser!) no peito da mãe logo após o nascimento (quando possível) e porque o contato de pele a pele é tão poderoso para acalmar os bebês.**

Nas relações entre adultos as mesmas premissas são verdadeiras: casais que relatam maiores níveis de toque- como segurar mãos, beijar, abraçar- também relatam maior nível de satisfação [[26]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_edn26). Claro, é possível que pessoas que estejam em melhores relacionamentos estejam mais aptos a tocar um ao outro, entretanto, as pesquisas que investigam os níveis de ocitocina e a frequência do toque sugerem que há uma relação entre causa e efeito. Por exemplo, mulheres que relatam ter recebido mais contato físico de seus companheiros no passado também tiveram maiores níveis de ocitocina e menor pressão arterial (um indicador de estresse) que mulheres que relatam menos contato físico [[27]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_edn27).

Seja pelo papel da ocitocina ou por outro mecanismo, é fato que o toque positivo nos afeta positivamente. Bebês não são diferentes, sem dúvida que os efeitos do toque são muito relevantes a eles. Na verdade, bebês precisam e pedem toque, contato corporal, para formarem relacionamentos. Dr. Tiffany Field, uma das pesquisadoras mais proeminentes na área do toque, descobriu que bebês que tiveram reforço do toque (em contraste com bebês que só ouviram a voz de suas mães e viram seu rosto), sorriram mais, vocalizaram mais e choraram menos [[28]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429" \l "_edn28" \o ").

Além disso, o toque na infância tem efeitos a longo prazo: bebês que receberam pouco toque tem frequentemente problemas de contato físico e de formarem relações significativas quando adultos [1]. O toque ajuda então na formação de relacionamentos positivos e duradouros, mas até uma quantidade pequena de contato físico pode nos ajudar a acalmarmos e a sermos mais felizes.

**Agressão e Toque**

Na lição 2 aprendemos sobre os macacos de Harlow, mas gostaria de discutir além aqui, que aqueles macacos que foram deprivados de toque, mesmo com a preferência da mãe de pano, eram incrivelmente agressivos e anti-sociais. Em alguns casos, cuidar do macaquinho com carinho era suficiente para acalmá-los e socializá-los um pouco, mas a grande maioria deles tiveram que permanecer isolados [[29]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429" \l "_edn29" \o "). É claro que esse nível de deprivação de contato físico não é normal na nossa sociedade nem é tolerado por ninguém, mas o que as pesquisas sugerem é que há uma relação LINEAR entre agressão e frequência de toque positivo. Numa série de estudos inter-culturais, Dr. Field investigou a quantia de toque e agressão em crianças entre 3-6 anos e adolescentes nos EUA e na França. Em todos os casos, ela descobriu que o toque positivo com maior frequência em todas as idades estava associado com diminuição nas tendências de agressão e violência [[30]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429" \l "_edn30)[[31]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_edn31)[[32]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_edn32).  É interessante notar que ela também descobriu que adolescentes que tiveram menos toque físico usaram mais comportamentos de auto-estimulação- como consumir bebidas alcóolicas e drogas ilícitas—que ela hipotizou ser a resposta a falta de toque. Como seria isso? Bem, o toque estimula o indivíduo e aumenta seu nível de ocitocina (uma ‘droga natural’ digamos assim), e então a falta de toque resulta em indivíduos que ficam tentando achar o mesmo sentimento de bem-estar que esse toque induz, em outras coisas. Mas, como todas as formas de auto-medicação, é raramente eficaz e é geralmente prejudicial.

[](http://www.evolutionaryparenting.com/wp-content/uploads/2011/09/child-solder.jpg)

Mesmo sem as pesquisas, podemos analisar nosso passado na História e ver os efeitos do toque negativo e agressão. Um estudo antropológico de 49 sociedades nos anos 70 separou as sociedades entre aqueles que tiveram bastante toque e aqueles que receberam mínimo contato físico. Este estudo revelou comportamentos muito diferentes nos adultos dessas sociedades[[33]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429" \l "_edn33" \o "). Naquelas sociedades em que bebês cresceram cheios de toque e afeto, comportamentos comuns entre os adultos foram: baixo nível de exibições injustas de riqueza, baixas taxas de roubos, atividade religiosa baixa, e taxa insignificante de homicídio/tortura/mutilação. Já nas sociedades em que a dor ou indiferença foram os estados normais experimentados regularmente pelos bebês e crianças, foram observados nos adultos: escravidão, poligamia, estatus social inferior das mulheres, e deuses religiosos agressivos. Isto tudo além dos níveis já altos de agressão e violência da sociedade em questão.

Analisando além, parece que as sociedades tinham ao menos uma consciência implícita dos efeitos do toque na agressão. Mesmo nos tempos remotos dos espartanos (e talvez mais cedo ainda) as sociedades em Guerra retiravam as crianças bem jovens (na Esparta por volta dos 7 anos de idade) da casa de seus pais para treiná-los a serem guerreiros. Claro que este treinamento não incluía beijos e abraços, mas era severo e brutal [[34]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429" \l "_edn34). Até hoje vemos comportamentos similares nas regiões que vivem em Guerra no desenvolvimento de soldados infantis. Crianças são retiradas de suas casas para um local que não tenham cuidadores amorosos e carinhosos, recebendo pouco ou nenhum toque, justamente com a intenção de criar assassinos insensíveis (por exemplo, as inúmeras histórias de soldados mirins em áreas africanas como no Congo).

Há muitos fatores que afetam a presença e o nível de comportamentos anti-sociais e agressivos em crianças e adultos, mas não há sombra de dúvida de que a falta de toque tem um papel importante. Vale a pena comentar aqui também que há uma relação entre as formas negativas de toque e comportamentos problemáticos, como poderíamos prever. Em um estudo, descobriu-se que o toque duro, severo (agressões físicas) na infância está associado a problemas emocionais e comportamentais mais tarde na vida [[35]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429" \l "_edn35" \o "). Este é um dado importantíssimo que deve ser lembrado já que o toque que não conforta ou não é gentil pode provocar prejuízo a longo prazo.

**Como tudo isso se encaixa nos conselhos dos ‘especialistas’?**

[](http://www.evolutionaryparenting.com/wp-content/uploads/2011/09/bouncy-chair.jpg)

Como mencionei no começo do artigo, alguns de vocês parecem entender a importância do toque e da interação física durante o dia (mesmo que proibem isso durante a noite). Outros, nem tanto. Então, espero que com esse artigo eu tenha deixado claro que ambas visões estão na verdade promovendo um desserviço as crianças.

**Primeiro**, há uma razão lógica para os bebês simplesmente não entenderem os limites entre dia e noite. Quando se dorme 18-20 horas por dia (como a maioria dos recém nascidos o faz), sono é sono; além disso, se vocês estão dizendo aos pais para não pegá-los no colo quando eles choram na hora de dormir, o tempo total que o bebê fica sem toque é imenso. Isso significa que você estará ignorando as necessidades do bebê por mais do que na metade do tempo. Então vamos ser honestos sobre isso– toque não é discriminatório e crianças precisam dele TODAS as horas do dia. Indo além, me deixe lhe perguntar … Qual é a dose suficiente de toque? Quanto uma mãe ou um pai precisa dar contato físico para o bebê durante o dia para “compensar” a falta de toque durante a noite ou durante o sono? Porque nas sociedades ocidentais, nossos bebês novinhos são tocados por humanos aproximadamente 12-20% do tempo, e os bebês maiorzinhos (ainda menores de 1 ano), por somente menos de 10% do tempo! [[36]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_edn36). Vocês realmente acham isso suficiente? Para mim parece que estamos vacilando na zona extrema discutida na Lição 2, e eu não ficaria surpresa de descobrir que isso é justamente um dos fatores que contribuem para a taxa de agressão na infância e desordens psicológicas que só aumenta [44].

**Segundo,** alguns de vocês especialistas vão argumentar que se vocês sugerem ficar no mesmo local que o bebê enquanto ele chora para confortá-lo, mas não permitem contato físico (por exemplo, colocar o bebê no berço para que pegue no sono sozinho e a mãe pode ficar lá do lado, mas não pode pegar no colo se chorar). Espero que esse artigo lhes faço claro que essa situação é longe do ideal da perspectiva do bebê. Além disso, como discutido na Lição 2, quando revisei os dados do paradigma da Face parada, bebês que vêem seus pais mas não recebem uma resposta deles tiveram maiores níveis de estresse. Então, essa idéia de confortar o bebê somente com sua presença é ridícula e contrária ao que sabemos sobre as respostas naturais dos bebês nessas situações.

**Terceiro,** pesquisas tem mostrado que vínculo é construído encima de consistência. Então, consistência de toque e consistência de resposta para as necessidades do bebê são críticos para estabelecer um vínculo seguro entre você e seu bebê [[37]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_edn37). Falha em providenciar apoio, primariamente na forma de toque, durante a noite que é uma hora de estresse para o bebê, simplesmente só traz confusão. O bebê vê que a mamãe as vezes está por perto e as vezes não está. E agora, então, o que eu faço?- o bebê pensa. Mesmo sendo tão inteligentes como são, é exigir demais do bebê que ele tente entender algo que simplesmente não é capaz. Do mesmo modo, alguns dos piores resultados psicológicos vem de crianças que foram abusadas de modo inconsistente—elas não sabiam o que esperar, se afeição ou agressão, e isso acaba fazendo com que a criança fique em estado de alto alerta o tempo todo, o que é prejudicial em muitos aspectos [[38]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429" \l "_edn38" \o "). Além disso, há outras pesquisas que sugerem que bebês tem uma memória para o toque físico que receberam e então as lacunas de toque noturno são realmente lembrados a longo prazo [[39]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429" \l "_edn39)[[40]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_edn40)[[41]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_edn41).

[](http://www.evolutionaryparenting.com/wp-content/uploads/2011/09/playing-with-mom.jpg)

**Finalmente,** há pesquisas emergentes que sugerem que os abraços e beijos que damos aos nossos filhos durante o dia tem pouco efeito em como eles percebem sua segurança, ou nossa capacidade de fazê-los sentirem-se seguros. Afinal, costumamos pensar em criação dos filhos como uma construção unitária em que qualquer parte da criação teria efeitos comuns. O que os pesquisadores Joan Grusec e Maayan Davidov propõe, entretanto, é que estamos equivocados ao pensar em criação como uma construção unitária [[42]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_edn42). Revisando uma série de trabalhos sobre criação, eles chegaram a conclusão de que a socialização das crianças é realmente feita de domínios, e então problemas em uma área afetariam os resultados associados com essa área em particular, mas não em outras. No caso do toque, interação, abraços e beijos durante o dia seriam uma parte do domínio de ‘reciprocidade’ em que o pai e a criança interagem como semelhantes de maneira positiva e agradável, o que é diferente do domínio de ‘proteção’ onde as crianças esperam que nos preocupemos e cuidemos delas e as respondemos conforme estejam angustiadas, ansiosas. Há evidências para esse tipo particular de distinção onde pesquisas mostram que quanto mais disponíveis os pais estão a atender um bebê aos 6 meses menos problemas comportamentais e mais sociáveis as crianças serão, mas a sensibilidade a criança em situações de não-estresse (isto é, quando estão brincando, abraçando e curtindo, sem choros envolvidos), não teve esse poder a longo prazo[[43]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429" \l "_edn43" \o "). Então, enquanto que ‘proibir’ o contato físico a noite para confortar o bebê pode não resultar em problemas comuns nas crianças, é muito provável que tenha efeito em áreas importantes de funcionamento social e emotivo.

**Resumindo**, o toque é inacreditavelmente poderoso e pode ser usado para curar ou para ferir. Mas, igualmente importante é entender que os vários *tipos* de toques que afetam nossos filhos, até os positivos, não são intercambiáveis, ou seja, duas coisas diferentes não podem ser usadas alternadamente com o mesmo propósito sem o que o resultado seja prejudicado. O abraço que acalma uma criança angustiada é qualitativamente diferente daquele abraço durante as brincadeiras diárias. Nossos filhos precisam desses diferentes tipos de toques se quisermos que elas prosperem.

E eu sei, você provavelmente me dirá que, se sempre os tocarmos e os ajudarmos a se acalmar, eles nunca aprenderão a se auto-confortar… Bem, adivinha sobre o que será a Lição número 4?  Isso mesmo- sobre auto-conforto.

http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429

Tradução de Andréia C. K. Mortensen

Referências:

[[1]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref1) Montague A. *Touching: The Human Significance of the Skin* (1971). New York: Columbia University Press.

[[2]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref2) Field T. *Touch* (2001). Cambridge, MA: MIT Press.

[[3]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref3) Lorenz C. Die angeborenen Formen möglicher Erfahrung. *Zeitschrift für Tierpsychologie* (1943); 5, 233–409.

[[4]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref4) Brazelton TB. Touch as a touchstone: Summary of the roundtable. In K.E. Barnard & T.B. Brazelton (Eds.), *Touch: The Foundation of Experience* (1990).  Madison, WI: International Universities Press.

[[5]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref5) Montague A. *Touching: The Human Significance of the Skin, 3rd Edition* (1986). New York: Harper & Row.

[[6]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref6) Mooncey S, Giannakoulopoulos X, Glover V, Acolet D, & Modi N. The effect of mother-infant skin-to-skin contact on plasma cortisol and β-endorphin concentrations in preterm newborns.  *Infant Behavior and Development* (1997); 20: 553-557.

[[7]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref7) Korner AF & Thoman EB. The relative efficiency of contact and vestibular-proprioceptive stimulation in soothing neonates. *Child Development* (1972); 43: 443-453.

[[8]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref8) Hertenstein MJ.  Touch: Its communicative functions in infancy.  *Human Development* (2002); 45: 70-94.

[[9]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref9) Brosseau L & Decarie T. Comparative reinforcing effects of eight stimulations on the smiling responses of infants. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* (1968); 9: 51-60.

[[10]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref10) Stepakoff S, Beebe B, & Jaffe J. *Mother-infant tactile communication at four months: Infant gender, maternal ethnicity, and maternal depression.* Poster presented at the International Conference on Infant Studies, Brighton, England (2000).

[[11]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref11) Provence S & Lipton RC.  *Infants in Institutions* (1962).  Oxford, England: International Universities Press.

[[12]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref12) Spitz RA & Wolf KM. Anaclitic depression: An inquiry into the genesis of psychiatric conditions in early childhood. *Psychoanalytic Study of the Child* (1946); 2: 313-342.

[[13]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref13) Sigal JJ, Perry JC, Rossignol M, & Ouimet MC. Unwanted infants: Psychological and physical consequences of inadequate orphanage care 50 years later. *American Journal of Orthopsychiatry* (2003); 73: 3-12.

[[14]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref14) <http://www.dailymail.co.uk/health/article-1306283/Miracle-premature-baby-declared-dead-doctors-revived-mothers-touch.html>  (Accessed September 10, 2011)

[[15]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref15) Charpak N, Ruiz-Pelaez JG, Figueroa de C Z, & Charpak Y. Kangaroo mother versus traditional care for newborn infants ≤ 2000 grams: A randomized, controlled trial. *Pediatrics* (1997); 100: 682-688.

[[16]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref16) Johnston CC, Stevens B, Pinelli J, Gibbins S, Filion F, Jack A, Steele S, Boyer K, & Veilleux A. Kangaroo care is effective in diminishing pain response in preterm neonates. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* (2003); 157: 1084-1088.

[[17]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref17) Ramanathan K, Paul VK, Deorari AK, Taneja U, & George G. Kangaroo mother care in very low birth weight infants. *Indian Journal of Pediatrics* (2001); 68: 1019-1023.

[[18]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref18) Feldman R & Eidelman AI. Skin-to-skin contact (kangaroo care) accelerates autonomic and neurobehavioural maturation in preterm infants. *Developmental Medicine and Child Neurology* (2003); 45: 274-281.

[[19]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref19) Feldman R, Singer M, & Zagoory O. Touch attenuates infants’ physiological reactivity to stress. *Developmental Science* (2010); 13: 271-278.

[[20]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref20) Davidov M & Grusec JE. Untangling the links of parental responsiveness to distress and warmth to child outcomes.  *Child Development* (2006); 77: 44-58.

[[21]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref21) Eisenberg N, Wentzel M, & Harris JD.  The role of emotionality and regulation in empathy-related responding. *School Psychology Review* (1998); 27: 506-521.

[[22]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref22) Spence C.  *The ICI report on the secret of the senses* (2002). London: The Communication Group.

[[23]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref23) Fischer JD, Rytting M, & Heslin R. Hands touching hands: affective and evaluative effects of interpersonal touch.  *Sociometry* (1976); 39: 416-421.

[[24]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref24) Whitcher SJ & Fisher JD. Multidimensional reaction to therapeutic touch in a hospital setting.  *Journal of Personality and Social Psychology* (1979); 37: 87-96.

[[25]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref25) Uvnas-Moberg K. *The Oxytocin Factor: Tapping the Hormone of Calm, Love, and Healing.* Da Capo Press: Cambridge, MA (2003).

[[26]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref26) Gulledge AK, Gulledge MH, & Stahmann RF.  Romantic physical affection types and relationship satisfaction.  *American Journal of Family Therapy* (2003); 31: 233-242.

[[27]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref27) Light K, Grewen K, & Amico J.  More frequent partner hugs and higher oxytocin levels are linked to lower blood pressure and heart rate in premenopausal women.  *Biological Psychology* (2005); 69: 5-21.

[[28]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref28) Field T. Infants’ need for touch. *Human Development* (2002); 157: 1-4.

[[29]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref29) Harlow HF & Zimmermann RR. Affectional responses in the infant monkey. *Science* (1959); 130: 421-432.

[[30]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref30) Field T. American adolescents touch each other less and are more aggressive toward their peers as compared with French adolescents. *Adolescence* (1999); 34: 753-758.

[[31]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref31) Field T. Preschoolers in America are touched less and are more aggressive than preschoolers in France. *Early Child Development and Care* (1999); 151: 11-17.

[[32]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref32) Field T. Violence and touch deprivation in adolescents.  *Adolescence* (2002); 37: 735-749.

[[33]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref33) Prescott JW. Body pleasure and the origins of violence. *The Bulletin of the Atomic Scientists* (1975); 1: 10-20.

[[34]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref34) <http://en.wikipedia.org/wiki/Sparta> (Accessed September 12, 2011)

[[35]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref35) Weiss SJ, Wilson P, Seed J, & Paul SM. Early tactile experience of low birth weight children: Links to later mental health and social adaptation. *Infant and Child Development* (2001); 10: 93-115.

[[36]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref36) Hewlett BS. *Diverse contexts of human infancy.* New York: Prentice Hall (1996).

[[37]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref37) Ainsworth MD, Blehar M, Waters E, & Wall S. *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum (1978).

[[38]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref38) Braun BG & Sachs RG. The development of multiple personality disorder: Predisposing, precipitating, and perpetuating factors. In RP Kluft (Ed.), *Childhood antecedents of multiple personality*.  USA: American Psychiatric Press, Inc (1985).

[[39]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref39) Bretherton I, Biringen Z, Ridgeway D, Maslin C, & Sherman M. Attachment: The parental perspective. *Infant Mental Health Journal* (1989); 10: 203-221.

[[40]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref40) Main M, Kaplan N, & Cassidy J. Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry* (1985); 20: 292-307.

[[41]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref41) Sroufe LA. *Emotional development: The organization of emotional life in the early years.* New York: Cambridge University Press (1996).

[[42]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref42) Grusec JE & Davidov M. Integrating different perspectives on socialization theory and research: A domain-specific approach. *Child Development* (2010); 81: 687-709.

[[43]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=429#_ednref43) Leerkes EM, Blankson N, & O’Brian M. Differential effects of maternal sensitivity to infant distress and non-distress on social-emotional functioning. *Child Development* (2009); 80: 762-775.

[44] Ingersoll RE & Previts SB. Prevalence of childhood disorders. In ER Welfel & RE Ingersoll (Eds.) *The Mental Health Desk Reference: A Practice-Based Guide to Diagnosis.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc. (2001).