



Toçar e sentir

O bebé sinaliza as suas necessidades por meio do choro ou do sorriso, reagindo conforme os pais respondem aos seus apelos, levando-o ao colo e acalmando-o. Tais comportamentos são fundamentais para a formação de vínculos e o estabelecimento de elo afectivo familiar, posterior ao contacto inicial pós-parto.

Quando nasce, nos primeiros tempos de vida, o bebé explora o mundo através do toque, levando à boca tudo aquilo que o rodeia. Este ato permite dar conforto e auto-estima e estimula a criação de um vínculo forte entre pais e bebé, sendo fundamental no desenvolvimento emocional e intelectual do bebé.

O ato de tocar é um comportamento que pode conter alguns elementos fundamentais para o desenvolvimento do ser humano, principalmente as crianças, desde a vida intra-uterina, proporcionando bem estar físico, emocional e social. A qualidade do toque na vida infantil pode gerar tendências positivas no decorrer do seu crescimento, levando-a a formação de uma personalidade terna e amorosa. Os bebés emitem comportamentos com a finalidade de manter o seu contacto com a mãe. Quando o bebé é frustrado nesta busca de contacto, acaba por valer-se de outros recursos, tais como chupar os seus dedos, agarrar parte de si mesmo, balançar-se, entre outras. Os seres humanos tornam-se adultos ternos, amorosos e carinhosos na medida em que recebem muitos cuidados nos seus primeiros anos de vida.



A mãe ao tocar, manipular o bebé, alcançar-lo, falar com ele, promove o equilíbrio entre a parte física e emocional da criança e, principalmente, ao olhá-lo, ele oferece-se como espelho onde o bebé deve se ver. O contacto físico e a segurança proporcionada por estes farão as crianças mais seguras, nos mais diversos contextos que irão enfrentar ao longo da vida: por exemplo, no momento em que for necessário haver uma diminuição dos laços entre elas e os pais; serão capazes de formar relações maduras quando elas, finalmente, se tornarem adultas.



A experiência táctil é de grande importância para o desenvolvimento do bebé. Sabe-se, hoje, que é através dos toques que recebe da mãe (durante o banho, nas trocas das fraldas, a adormecer, ...) que o bebé irá formar a sua imagem corporal, reconhecendo-se como amado ou não.

O toque é importante desde a gestação. No início do segundo mês de vida, o bebé recebe todas as informações emocionais (tristeza, medo, ansiedade) emanadas pela mãe. É importante conversar calmamente com a criança e acariciar a barriga. Com isso, são transmitidas sensações agradáveis, que serão registradas no seu inconsciente e oferecerão uma impressão positiva do mundo ao redor, tornando-o mais tranquilo e feliz diante da vida.

Crianças privadas do toque podem desencadear carência afectiva, tornando-se indivíduos dependentes de relacionamentos fugazes para obter carinho efémero de uma relação sem compromisso. Em decorrência de não receberem o devido afeto e não saberem buscar fonte segura de carinho, permanecem insatisfeitos e infelizes.

Não é só para a criança que o toque é benéfico, mas também para os pais que se tornam mais seguros, afetuosos e felizes. Todos temos o desejo de amar e ser amado. O exemplo dos pais é a base para o sucesso dos filhos. Se os pais desejam que os seus filhos sejam carinhosos com eles, deverão manifestar o tipo de carinho que esperam que os seus filhos reproduzam.

Saber mais...

Papalai, E. D., W. S. & Feldman, D. R. (2009). O mundo da criança: da infância à adolescência. *McGrawHill*.

Em Novembro... "Chegou a hora de visitar o dentista"



Gabinete de Apoio Psicológico
(GAP)

Projeto "Pais curiosos"

Tel.: 231 416 085
Email: gap@cspo.pt
www.cspo.pt

A importância do
toque para a criança



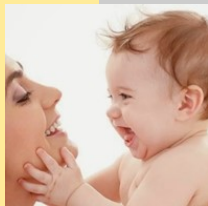


A importância do toque

O nascimento de uma criança é quase sempre motivo de despertar de muitos sentimentos e emoções, momentos ambíguos de alegria, medo, expectativa e de ansiedade. *Alegria*, quando estamos perante um bebé desejado, que vem cimentar a relação da família. *Medo* do parto, da responsabilidade que se impõe aos pais de proporcionar o crescimento saudável da criança. *Expectativa* de, finalmente, poder visualizar o seu bebé imaginário. *Ansiedade* por não ser capaz de desempenhar o papel de mãe ou pai, face aos desafios que o mundo civilizado coloca a estes novos pais. Um mundo de concorrência e competição, em que o carinho, o afeto ou um simples colo, muitas vezes, não têm lugar.

O bebé, quando nasce, vem dotado de capacidades que se vão desenvolvendo ao longo da vida. Sendo assim, ele vê, ouve, cheira, sente e saboreia. Ao pensarmos nos cinco sentidos, damos grande importância à visão e à audição, esquecendo-nos de todos os outros. No entanto, o bebé quando nasce tem um sistema visual e auditivo ainda pouco preparado para o mundo exterior, apresentando, contudo, os sistemas tátil, olfactivo e gustativo preparados para a sobrevivência.

O Tacto assume, assim, um papel muito importante no desenvolvimento dos nossos bebés. Ainda *in útero*, os pais devem ser estimulados a tocarem e a falarem com o seu bebé, pois estarão dessa forma, a contribuir para o desenvolvimento do sistema emocional do bebé. A sua primeira resposta é motora, havendo, posteriormente, uma integração emocional dessa resposta. Desta forma, os pais vão contribuindo para a construção de uma relação de forte vinculação, construindo sentimentos de prazer e de bem-estar.



O toque e os afetos

Bebés precisam de colo

O contacto precoce pele a pele, entre mãe e filho, estimula o início da amamentação na primeira hora a seguir ao nascimento. Isto evidencia a necessidade de contacto físico entre mãe e bebé, sendo este um dos meios mais potencializadores dos afetos e uma via de excelência para aumentar o elo materno.



Toque e desenvolvimento infantil

O toque é considerado uma ferramenta vital para o crescimento e o desenvolvimento infantil. A experiência do toque tem um papel preponderante no desenvolvimento humano, uma vez que dependemos da experiência do toque para aprender o mundo que nos rodeia. O toque é decisivo, inclusivamente, para reconfortar as crianças e aumentar a sua auto-estima enquanto indivíduos. O toque é promovido de uma forma intuitiva, mas há momentos chave para o potencializar e aumentar o elo com o bebé.



A hora do banho

A hora do banho é uma oportunidade para estimular o bebé, mimá-lo e acariciá-lo. Não há um horário ideal para os cuidados com o banho, dependendo da rotina que a família decide criar para o bebé. No início do dia o banho poderá ajudar a estimular e a despertar o bebé, assim como no final do dia ajudará a relaxá-lo para que durma mais tranquilamente. A água, à temperatura corporal, e um ambiente adequado são fatores determinantes.

Cuidados de Higiene

Os cuidados de higiene, como a muda da fralda, são uma rotina que ocupa grande parte do tempo dos cuidados durante os primeiros meses. São, também, uma oportunidade para desfrutar do bebé e para criar laços de afetos entre mãe e bebé, para que ambos se conheçam melhor.

Alimentação

Quando o bebé é amamentado, grande parte do tempo é passado ao colo da mãe, numa posição de conforto, em que o toque é privilegiado. Mesmo quando o bebé é alimentado com biberão, as rotinas alimentares são uma forma de contacto físico entre o bebé e os cuidadores.

Massagem

A massagem poderá ser uma rotina ideal para interagir com o bebé, durante os primeiros tempos de vida e ao longo do seu crescimento. Existem muitos benefícios da massagem nos bebés.



Momentos de lazer

O toque também é promovido, intuitivamente, nas brincadeiras familiares, constituindo um excelente vínculo de comunicação com o bebé. São muitas as atividades dirigidas aos bebés para estimular as experiências sensoriais promovidas pelo toque. A música, a natação e a pintura são exemplos de opções para explorar a proximidade com o bebé e o contacto deste com o mundo exterior.

