



Guia

Poder do 
toque afetivo





Sumário

1	Introdução _____	3
2	Criando vínculo, segurança e confiança _____	4
	Importância do brincar_____	5
3	Toque de linguagem vs toque físico _____	6
	Toque afetivo no desenvolvimento cognitivo_____	7
	Poder do toque afetivo na construção da auto estima_____	8
	Benefícios do toque afetivo a curto e longo prazo_____	9
4	O toque afetivo vs tecnologia _____	11





Introdução



Pom Pom sabe que a jornada da maternidade é repleta de desafios e descobertas e que o vínculo entre a mãe e o bebê é algo único sendo fundamental para o desenvolvimento físico e cognitivo de uma criança e carrega benefícios percebidos a curto e longo prazo.

Nesse guia **Pom Pom** reuniu diversos especialistas para auxiliar as mães nessa jornada trazendo as mais diversas formas de se realizar o toque afetivo, e os resultados alcançados através deste carinho, considerado, por pesquisadores e profissionais da saúde, um dos mais importantes caminhos para se conquistar um desenvolvimento mais humanizado de uma criança.

O toque afetivo se dá à medida em que acontece o relacionamento e interação da criança com o mundo. Os pais são os primeiros a efetivar esse gesto de amor, seja através do toque físico, do olhar, do ouvir, do caminhar, segurar as mãos, de como observam as sensações e emoções dos filhos e trabalham essas relações com cuidado e atenção.

A **Pom Pom** convida você a descobrir o poder transformador do seu toque de carinho no desenvolvimento do bebê. Boa leitura!



Criando vínculo, segurança e confiança



O toque faz parte da vida de todos, nos dois primeiros anos de vida, onde o bebê tem uma dependência maior, a forma do afago, do trocar, do conversar, do olhar, forma de banho e a forma como a mãe vai entendendo o bebê e colocando para ele os sentimentos e emoções, são pilares não só para fazê-lo entender os sentimentos que ele terá, mas também na construção da sua caminhada.

O momento de troca de roupa, por exemplo, é um momento bastante estressante para o bebê e a forma como a mãe ou os pais conduzem esse momento é importante para a compreensão da criança a tudo aquilo que está acontecendo com ela. À medida em que os responsáveis vão conversando com a criança auxilia na construção e organização de emoções dentro dela. E esse momento também é essencial para a construção do elo entre a mamãe e o bebê, pois ambos vão se conhecendo através do toque, na forma de se posicionar no mundo e a forma de se encostar um no outro, é o amor na forma de cuidado.

É nessa fase também, por meio da afetividade em suas mais variadas formas, que o vínculo, a segurança e a confiança são construídos junto com a criança, essa interação é fundamental para a formação cada vez mais de conexões cerebrais do bebê e produção de endorfina e ocitocina, hormônios que promovem sentimentos de amor, união social e bem-estar e ajudam a acalmar tanto o bebê, quanto os familiares ao redor.





Importância do brincar no estabelecimento do vínculo



Brincar com o bebê

É uma forma de estreitar o vínculo



E **estimular** sua capacidade de interagir com outras pessoas



Através dessa forma lúdica, O bebê **entende** sua rotina

Do ponto de vista da psicologia, os toques, através das brincadeiras, cores e músicas, auxiliam em muito na evolução do bebê. Ter essa percepção de novidades para a criança é muito importante para estimulá-la às interações com o mundo e com as pessoas no convívio.

As brincadeiras não ocupam apenas o lugar de diversão, embora para a criança, muitas vezes, possa parecer isso, mas traz noções de causa e efeito, percepções da realidade, através do lúdico a criança entende a rotina e esse vínculo vai ficando cada vez mais bem estabelecido.

Segundo a psicóloga clínica infantojuvenil, Tamara Maia, as brincadeiras, mesmo sendo simbólicas, em que há simulações do dia-a-dia, em momento adequados para cada idade, proporciona ideias e conceitos para a percepção dela na trajetória de vida e isso perpetua durante toda a sua infância e fica mais refinado conforme o passar dos anos.

Sob o ponto de vista da médica pediátrica Filomena, toda criança que brinca muito faz menos terapia. Através da brincadeira, a criança consegue elaborar todas as questões e emoções vivenciadas em cada momento.



Toque da linguagem x toque físico

Do zero aos dois anos se tem um período de desenvolvimento denominado sensório-motor, onde todos os cinco sentidos são trabalhados para organizar o que vem do mundo externo. O bebê, ainda nos primeiros meses de vida, não tem percepção visual desenvolvida, por isso responde de forma mais reflexa e aleatória. Ao longo do tempo, em que sua capacidade motora e psíquica está mais sofisticada, as respostas aos estímulos se tornam mais intencionais. Aos poucos o bebê vai aprendendo a coordenar os dados que chegam para ele através de seus sentidos, assim, o toque afetivo ganha destaque, pois o que essa mão que o toca diz para ele, é alguém de sua confiança? É um toque suave? Carinhoso? Ele vai então entendendo o mundo através da forma como é tocado.

O **toque afetivo** se dá sob duas perspectivas: o **toque na linguagem de afeto** que se dá pela escuta, do olhar atento, da presença no brincar, do tempo de qualidade, e o **toque físico** que é o abraço, as brincadeiras carinhosas, o beijo. Isso tudo se ramifica, criando um terreno fértil para que a criança se desenvolva bem. O **toque físico** quando se é positivo, que agrada, não é punitivo ou que não machuca, ainda que de forma muito primitiva, a criança começa a fazer essas conexões de segurança e afetividade.



Toque na linguagem de afeto é..



a escuta...



o olhar atento...

A presença e tempo de qualidade.



Toque físico de afeto é..



o abraço...



o beijo...



as brincadeiras carinhosas.



Toque afetivo no desenvolvimento cognitivo



René Árpád Spitz, renomado psicanalista vienense, realizou um estudo em crianças hospitalizadas em período de guerra, que não tinham o toque afetivo, tanto quanto uma criança que tem o pai e a mãe perto dela. A partir dessa análise, foi verificada uma série de reações emocionais, até comportamentos mais apáticos, mais parados. Percebe-se uma série de consequências, de nível corporal, cognitiva, desenvolvimental e fisiológica negativas, quando a criança não recebe os gestos afetivos e acabam interferindo regressivamente no seu bem-estar físico e emocional. Atualmente, todas essas relações são vistas de uma forma mais conectada, em que o corpo e a mente não são mais separados e, na medida em que há esse toque afetivo e uma série de estimulações, a produção de ocitocina e redução de cortisol acontecem e reflete na redução de ansiedade e na sensação de sentir-se seguro. Conectando todas essas vibrações, é possível oferecer condições plausíveis e saudáveis para o melhor desenvolvimento cognitivo e emocional do indivíduo.

Dentro do estudo de Spitz, no contexto do hospitalismo, é observado isso dentro da Terapia Intensiva. Crianças que são visitadas com mais frequência, que

recebem o toque dos pais e familiares que estão presentes, têm uma recuperação muito melhor e mais rápida, em comparação àquelas que não são visitadas e que não recebem esse apoio, estímulo e afetividade da família.

Thais Chaves relatou, como exemplo, que a febre emocional não tem explicação na teoria, mas, na prática, os pais relatam que a criança fica mais doente quando um deles fica ausente por mais tempo, seja por motivo de viagem, trabalho ou outra razão. Filomena fomentou este pensamento, observando que há muitas crianças que, quando percebem essa separação, em que os pais precisam viajar, e ao retornarem para as casas, a criança fica, por algumas horas, afastadas deles.



Gestos afetivos são importantes para o bem estar físico e emocional do bebê



Auxiliam na produção de ocitocina, hormônio do amor



Reduzem a ansiedade, Trazendo mais segurança a criança





Poder do toque afetivo na construção da auto estima

Uma preocupação importante para os pediatras é a construção da estima das crianças, e o toque é um dos canais para essa elaboração ser bem sucedida. A estima é construída a partir das relações. Quando a criança se sente valorizada, à medida que recebe as atenções devidas, em que há a participação efetiva dos pais na vida dela, ela saberá que é amada e se sentirá protegida. Segundo a psicóloga Manuella, na medida em que os pais escutam os filhos, estão presentes nas relações do dia-a-dia, brincam, dialogam, se olham e se sentem, viabilizam a percepção em se sentirem parte de um mundo, de uma estrutura familiar segura e adequada, e essas ambientações facilitam o desenvolvimento dessas crianças, bem como de emoções positivas dentro delas.

As falas e a maneira como os pais se expressam em relação às crianças interferirá, em muito, em como ela enxergará o mundo e todas as situações nas quais estará envolvida. A comunicação e a forma de expressar os sentimentos são pilares de construção da percepção de pertencimento das crianças. Importante os pais analisarem e fomentarem as maneiras positivas nas abordagens, como também, na maneira como conduzirão as situações negativas

para o olhar dessas crianças. Alguns pontos têm que ser avaliados para que a criança se sinta segura e pertencente à família. Nunca se atrasar para buscar a criança na escola, pois isso pode ter um efeito trágico na vida dela. Fazer álbuns de fotos, porque facilita a conexão com os familiares e o passado dessa criança, bem como, cria laços aos afetos trazidos por aquelas imagens.

As crianças precisam ter noção de pertencimento à família, precisam ter memórias sobre as pessoas e as fotografias auxiliam nisso tudo. Dessa maneira, a criança consegue ter uma dimensão da história dela, das evoluções históricas da sociedade, da família, a quem ela pertence e quem são os familiares dela.



A construção da auto estima se dá a partir das relações



Receber atenção e ter participação efetiva dos pais faz com que a criança se sinta amada, protegida e pertence à família



Criar memórias é uma forma de trazer esse sentimento e auto estima



Benefícios do toque afetivo a curto e longo prazo

Físicos:



Estimula o amadurecimento do sistema nervoso



Estimula o sistema hormonal



Estimula o sistema digestivo



Reforça o sistema imunológico



Auxilia na maior produção de endorfina e ocitocina, hormônios que promovem sentimentos de amor, união social e bem-estar e ajudam a acalmar tanto o bebê, quanto os familiares ao redor.



Acalma o bebê – podendo reduzir o choro e regular comportamentos;



Auxilia no desenvolvimento de maiores conexões cerebrais, ativando áreas do cérebro importantes para a aprendizagem, pensamentos e comportamentos;



Benefícios do toque afetivo a curto e longo prazo



Emocionais:



Facilita o desenvolvimento social – a criança tem menos dificuldade em se relacionar com os outros ao seu redor;



Consegue estabelecer vínculos mais saudáveis e seguros;



Alivia efeitos da ansiedade e estresse no bebê;



Perpetua no adulto de amanhã – impacto na sua formação de personalidade, conduta, segurança e se torna um adulto que consegue lidar melhor com suas emoções;



O toque afetivo vs tecnologia

De acordo com os especialistas, o maior presente que um pai pode dar para um filho, chama-se amor. Atualmente, os adultos estão correndo atrás de tantas outras coisas, que se deixa de lado a relação com os filhos. Há muitas situações em que os pais entram em casa e continuam se relacionando com o mundo externo, através do celular, computadores, esquecendo que a criança tem uma necessidade: a atenção. Para Dra Filomena, é importante os pais entenderem que, ao chegar em casa a atenção deve ser toda voltada ao filho. É chegar e acolher, dar banho, jantar, colocar a criança para dormir, contar história, ter horários bem estipulados, pois a criança precisa de rotina para se organizar. Há tantas atividades que podem ser feitas com a criança, mas, a presença do celular e demais tecnologias, pode desconstruir essa relação pais e filhos.

É necessário pensar sobre o que os pais estão recebendo dos filhos e o que eles esperam das crianças no futuro, pois há uma troca na relação, que reflete em receber o que se oferece. As pessoas que recebem mais amor, mais toque afetivo, a curto e a longo prazo, oferecerão mais amor aos outros, mais atenção e serão mais generosos uns com os outros.



Amor é o maior presente que os pais podem dar



Acolher, abraçar, dar banho
E contar histórias são formas de demonstração



A criança que recebe amor hoje, é o adulto que dará amanhã





Conheça os especialistas de **POM POM** ●



Dra. Filomena, graduada pela Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais, com residência médica em Pediatria pelo Hospital da Baleia em Belo Horizonte, residência em cardiologia pediátrica pela Santa Casa de Belo Horizonte; mestre na área de Ciência da Saúde, pela Universidade Federal de Minas Gerais. Atualmente é médica pediátrica intensivista e diarista da Santa Casa de Misericórdia de Belo Horizonte, onde exerce a função há 33 anos. Possui 4 itens de produção técnica. Participou de mais de 74 eventos no Brasil e no exterior. Recebeu 2 prêmios e/ou homenagens pela Associação médica de Minas Gerias, Conselho Regional de Medicina e Sindicato dos médicos.



Manuella Bayma, psicóloga graduada pela Universidade de Fortaleza (UNIFOR). Mestre em Psicologia pela Universidade Federal do Ceará (UFC), especialista em Psicodiagnóstico pela Unichristus. Fundadora do Espaço de Desenvolvimento Infantil Transforma Infância possui certificação em Parentalidade e Educação Positivas pela Escola de Parentalidade (Portugal) e formação em Orientação Profissional pelo Instituto do Ser (Florianópolis / SC).



Tamara Raisa Maia Rodrigues, psicóloga clínica infantojuvenil, graduada em Gestalt-terapia com crianças e adolescentes pelo centro Gestáltico de Fortaleza. Especialista em Neuropsicologia. Educadora Parental em Disciplina Positiva pelo PDA. Criadora de recursos e jogos terapêuticos. Sócia-proprietária da Little Lion. Ministrante de cursos e palestras com ênfase no atendimento infantojuvenil e desenvolvimento infantil.



Thais Chaves, médica formada pela Fundação Técnico Educacional Souza Marques. Especialista em Pediatria, pelo Hospital Central do Exército. Pós-graduada em Endocrinologia, pelo Centro de Ensino superior de Valença e em Nutrição Pediátrica pela Boston University School of Medicine.

