



25 maneiras criativas de dar um toque saudável, de Emmelie Pickett ¹

O toque é um dos veículos mais importantes para a construção de um bom relacionamento com uma criança. O toque saudável pode mostrar afecto, conforto e segurança. O toque amoroso não apenas é bom, mas também produz serotonina no cérebro, o antidepressivo natural do corpo. O toque afectuoso intencional, como abraços e palmadinhas nas costas, também desencadeia endorfinas, que reduzem a dor e produzem uma sensação de bem-estar. Além disso, o toque saudável e consistente reduz o cortisol, a hormona de stress do corpo, e estabiliza a pressão sanguínea, além de aumentar a criatividade e a capacidade de aprendizagem.

Infelizmente, muitas crianças que viveram em lugares difíceis não têm a experiência do toque quente e sensível, mas podem ter recebido toque prejudicial de um agressor, ou nenhum toque, no caso da negligência. Algumas crianças podem ter tido hospitalizações precoces e ter recebido procedimentos necessários, mas dolorosos, para salvar a sua vida, que podem desencadear uma aversão ao toque. Embora o toque seguro promova a felicidade e o desenvolvimento geral de uma criança, a falta de toque ou o toque abusivo pode ter efeitos psicológicos e sociais prejudiciais.

Felizmente, incorporar um toque saudável no seu relacionamento com uma criança de um lugar difícil pode ajudar a compensar estas ausências no início da vida. Se a criança a seu cargo for mais velha, no entanto, talvez seja necessário ser criativo sobre maneiras de integrar o toque na vida diária. A nossa equipa

seleccionou esta lista que integra algumas das nossas maneiras favoritas através das quais os cuidadores podem usar o toque saudável de forma criativa nas suas interações diárias com os seus filho/as.

- Dê palmadinhas nas costas;
- Revezem-se «desenhando» letras nas costas um do outro e adivinhando a letra;
- Faça *high fives*;
- Ajude a criança a lavar as mãos com um sabonete à sua escolha;
- Jogue ao sapo que salta;
- Experimente dar abraços, perguntando ao seu filho/a se prefere um aperto forte ou um aperto suave;
- Invente um aperto de mão secreto;
- Faça corridas de três pernas;
- Faça tatuagens temporárias na criança e deixe a criança fazê-las em si;
- Faça pintura com os dedos;
- Façam manicure / pedicures um ao outro;
- Jogue Twister;
- Dê banho ao cão da família em conjunto;
- Faça jogos com as mãos;
- Façam penteados divertidos;
- Faça passeios de cavalinho;
- Faça a «guerra dos polegares»;
- Cozinhem juntos;
- Façam um «boletim meteorológico», variando o toque nas costas da outra pessoa. Dedos leves podem indicar chuva, um toque ainda mais leve pode ser neve e um toque firme pode ser um trovão;
- Pintem o rosto;
- Ofereça-se para fazer uma massagem nas mãos ou nos pés;

¹ Traduzido com autorização do Karyn Purvis Institute for Child Development: https://child.tcu.edu/blog_25-creative-ways-to-give-healthy-touch A responsabilidade da tradução é nossa.

- Revezem-se a pôr maquilhagem;
- Faça o congelar (quem «toca» nos outros jogadores pode «congelá-los» e depois descongelá-los).

À medida que cria confiança com as crianças a seu cuidado, aprenderá que tipo de toque procuram e que toque evitam, podendo adaptar-se. Lembre-se de que não existem duas crianças iguais e que é importante estar atento à história e aos gatilhos do seu filho/a ao incorporar um toque saudável. O toque nunca deve ser forçado! Dê voz ao seu filho/a, deixando-o assumir a liderança e certifique-se de que responde rapidamente quando ele usa palavras ou dá indicações não verbais para lhe dizer de que precisa.

Para obter mais informações sobre a importância do toque, veja este vídeo: <https://child.tcu.edu/store/healing-families-dvds/healthy-touch/#sthash.crsFhdLa.dpbs>.

LER MAIS:

Tiffany Field, *Touch*. Cambridge: MIT, 2014.