A IMPORTÂNCIA DO TOQUE TERAPÊUTICO

GESLAINE JANAINA BUENO DOS SANTOS,
MARIA IZABEL RODRIGUES SEVERIANO,
Instituto Federal do Paraná, Curitiba – Paraná - Brasil
maria.severiano@ifpr.edu.br

INTRODUÇÃO

A análise do toque requer o estudo das características dos órgãos e sentidos envolvidos para comprovar a importância do mesmo para o desenvolvimento físico, afetivo, mental e social.

Os seres humanos estão ficando cada vez mais distante uns dos outros em função do acúmulo de atividades diárias limitando-se ao relacionamento puramente verbal, submetidos constantemente ao stress do trabalho, trânsito e outros, o que leva a questionamentos sobre a vital importância da linguagem não-verbal, a especial relação entre a pele e o toque para a saúde física e mental, buscando a melhoria da qualidade de vida.

Este tema foi escolhido em decorrência de sua relevância, pois mesmo com toda tecnologia disponível e aplicada no sentido de diminuir os padrões da dor em geral e tensão muscular, não se alcança a melhoria do conforto e de qualidade de vida. Portanto, a divulgação dos benefícios do toque terapêutico através da massagem é de extrema importância para prevenção de patologias e exploração da sensação do bem estar proporcionado pelo toque num processo de um cuidado especifico e acessível a todos, assumindo um importante papel na área da saúde, ampliando as possibilidades terapêuticas.

MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica em que foram utilizadas as bases de dados *online* LILACS e SciELO, além de uma seleção de estudos nos quais foram considerados os títulos e os resumos dos artigos para a seleção de prováveis trabalhos de interesse, sendo destacados os resumos e os textos completos, utilizando-se como palavras chave os termos pele, toque, fisiologia do toque, toque terapêutico e toque associado à massagem ou massoterapia.

Nesta seleção o toque terapêutico é abordado intensamente na área de enfermagem com várias publicações e com relação à Massoterapia há pesquisas internacionais realizadas principalmente no Instituto de estudo do Toque em Miami, Touch Research Institute na University of Miami's school of Medicine.

Resumidamente, foram percorridos os seguintes passos de análise: (a) leitura dos artigos visando a uma compreensão global; (b) identificação das idéias centrais de cada artigo; (c) classificação das idéias; (d) redação das sínteses interpretativas de cada tema.

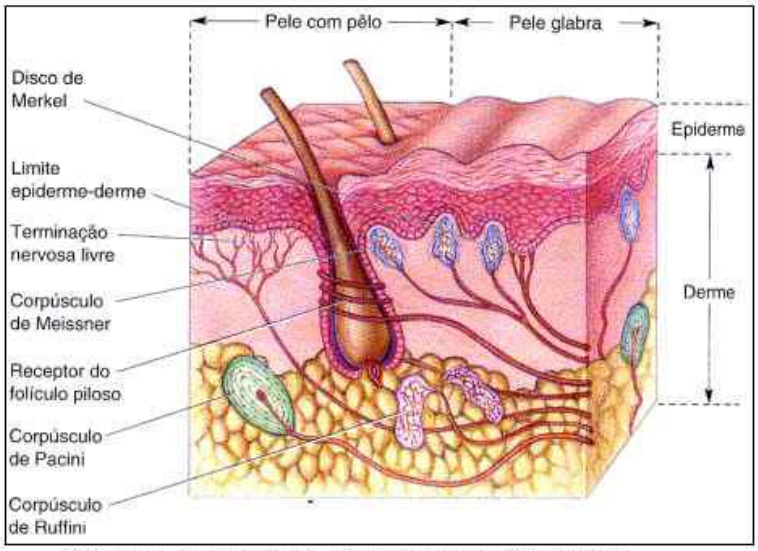
TEMAS DA PRODUÇÃO ESTUDADA

A partir das idéias centrais dos artigos e do agrupamento dessas idéias em torno do tema, chegou-se a três itens que podem sintetizar a produção estudada: pele, experiências táteis e o toque terapêutico na massagem.

A pele: É o órgão vital que envolve o corpo determinando seu limite com o meio externo sem ela, a sobrevivência seria impossível. Ela é o maior sistema de órgãos expostos ao meio ambiente, correspondendo a 16% do peso corporal e exerce diversas funções, como: regulação térmica, defesa orgânica, controle do fluxo sanguíneo, proteção contra diversos agentes do meio ambiente e funções sensoriais (calor, frio, pressão, dor e tato). Existem mais de três milhões de células entre glândulas sudoríparas, terminações nervosas e vasos

sanguíneos em apenas um pedaço de pele com aproximadamente três (3) cm de diâmetro. Estima-se ainda um total de 640.000 receptores sensoriais nesta mesma área. (GUIRRO 2004)

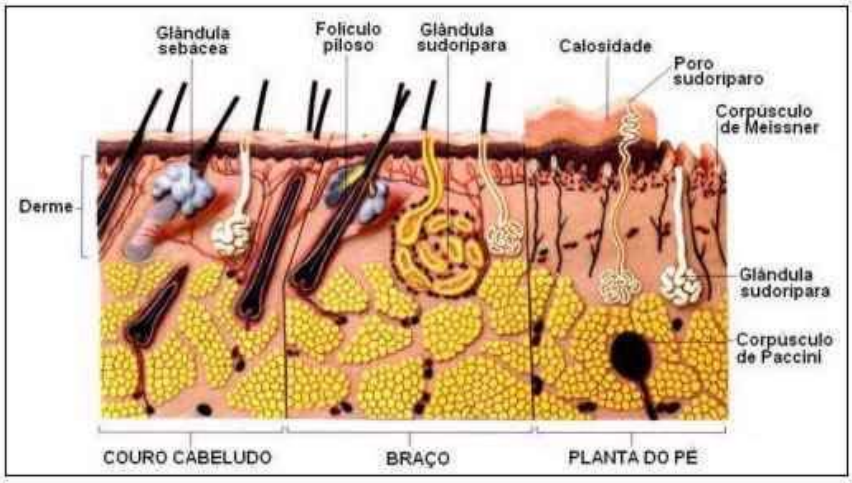
A pele (Figura 1) é formada por três camadas: epiderme, derme e hipoderme, da mais externa para a mais profunda, respectivamente. (BEAR, 2002)



BEAR, M.F., CONNORS, B.W. & PARADISO, M.A. Neurociências – Desvendando o Sistema Nervoso. Porto Alegre 2ª ed, Artmed Editora, 2002.

A epiderme é a camada que fica em contato com o meio exterior, ela geralmente é renovada a cada quatro semanas. É constituída por um epitélio estratificado pavimentoso queratinizado avascular o qual é composto por quatro ou cinco camadas de estratos onde se distingue o estrato córneo (camada descamante), e o estrato germinativo (KAPIT, 2004).

A derme (Figura 2) é uma espessa camada de tecido conjuntivo sobre a qual se apóia a epiderme, comunicando-se com a hipoderme, conectada à fáscia dos músculos adjacentes com fibras elásticas e reticulares dividida em: camada papilar (papilas dérmicas); camada reticular (formações correspondentes aos anexos da pele) e camada subcutânea ou hipoderme, células adiposas. É onde surgem os folículos pilosos, glândulas sebáceas, sudoríparas, veias e arteríolas. (GUIRRO, 2004)



BEAR, M.F., CONNORS, B.W. & PARADISO, M.A. Neurociências – Desvendando o Sistema Nervoso. Porto Alegre 2ª ed, Artmed Editora, 2002.

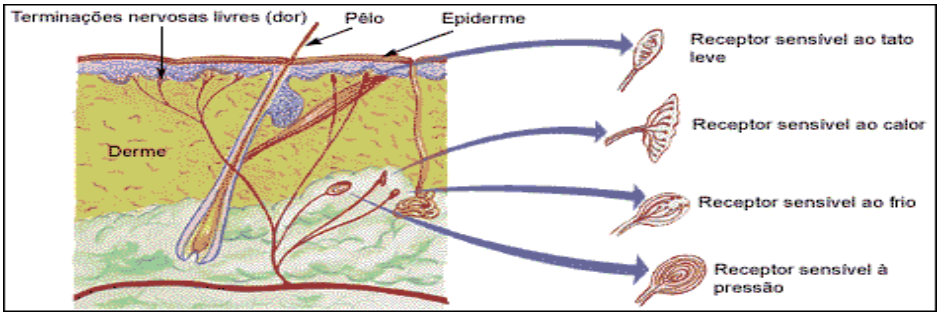
A pele armazena uma quantidade enorme de sensores, o que lhe dá a capacidade de perceber estímulos táteis, de pressão, condições térmicas e a dor. Os receptores de sensações da pele incluem os corpúsculos de Meissner (receptor de pressão suave); os corpúsculos de

Pacini (receptores de pressão profunda); os corpúsculos de Krause (receptores para o frio); corpúsculos de Ruffini (receptores de calor) e as terminações nervosas livres (receptoras da dor).

RECEPTORES DE SUPERFÍCIE	SENSAÇÃO PERCEBIDA
Receptores de Krause	**Frio**
Receptores de Ruffini	**Calor**
Discos de Merkel	**Tato e pressão**
Receptores de Vater-Pacini	**Pressão**
Receptores de Meissner	**Tato**
Terminações nervosas livres	**Principalmente dor**

Fonte: http://www.afh.bio.br/sentidos/sentidos10.asp

Existem cerca de cinco milhões de receptores do tato na pele - a ponta dos dedos tem uns 3.000, que enviam impulsos nervosos ao cérebro através da medula. O tato é provavelmente o mais primitivo dos sentidos. É a mais elementar, talvez a mais predominante experiência do ser humano, mesmo naquele que ainda não chegou a nascer. O bebê explora o mundo pelo tato. Assim, descobre onde termina seu corpo e onde começa o mundo exterior. Esse sentido é seu primeiro guia.



FIELD, T. TOUCH. Bradford Book, London. England, 2001

O cérebro é alimentado e realimentado por informações oriundas da pele, a fim de se ajustar para a resposta necessária aos dados captados. A estimulação contínua da pele pelo ambiente externo mantém o tônus sensorial e o motor. Isto se dá de forma contínua, mesmo durante o sono. (MONTAGU, 1988)

O folheto embrionário que a origina a pele é o mesmo do sistema nervoso central. A descrição deste fato levou o antropólogo e humanista Montagu (1988) a escrever esta curiosa observação: ***"Portanto, o sistema nervoso é uma parte escondida da pele, ou ao contrário, a pele pode ser considerada como a porção exposta do sistema nervoso".***

Esta fisiologia dá a oportunidade de inúmeras experiências táteis, importantes para O desenvolvimento pleno do ser humano.

Experiência tátil: Qual a importância das experiências cutâneas ao desenvolvimento do organismo? Que tipo de estimulação será saudável a este desenvolvimento? A falta de estimulação da pele é realmente prejudicial? Estas e outras questões vêm sendo respondidas por pesquisas principalmente no Instituto de Pesquisa do Toque (Touch Research Institute), da Escola de Medicina da Universidade de Miami, enfatizando a importância do toque no desenvolvimento psicossomático do ser humano.

O sentido do tato é o primeiro a ser desenvolvido no feto, podendo ser observado ainda no período embrionário, a partir da 6ª semana de vida intra-uterina. Pesquisas realizadas por

este instituto apontam que crianças que recebem toque carinhoso desenvolvem-se mais satisfatoriamente que os outros bebês privados desse contato afetuoso. O mecanismo do toque suave é agradável e denota carinho e amor. Este Instituto foi o primeiro centro do mundo dedicado aos aspectos científicos e às aplicações médicas do toque.

Crianças privadas do toque podem desencadear carência afetiva, em decorrência de não receberem o devido afeto e não saberem buscar uma fonte segura de carinho permanecem insatisfeitas e infelizes. Além disso, pode ocorrer um prejuízo na formação da auto-imagem e causando insegurança. A experiência tátil é de grande importância para o desenvolvimento do bebê. Sabe-se hoje que é através dos toques que recebe da mãe (durante o banho, nas trocas das fraldas, no embalar do sono) que o bebê irá formar sua imagem corpórea, reconhecendo-se como amado ou não**.** (BRAUN e SIMONSON, 2007).

Segundo Leite (2003), Vice-presidente da Associação de Massagem de São José dos Campos, biólogo e massoterapeuta: Mais do que um carinho, o toque é vital para um ser humano e um animal. "Qualquer mamífero privado de sensação tátil pode morrer, já que o organismo sofre um comprometimento molecular por sua falta".

De acordo com este estudo, entre os vastos benefícios do toque para os seres humanos, estão:

> O crescimento e desenvolvimento de infantes; melhoria no aprendizado; ganho de peso em bebês portadores do vírus HIV; diminuição dos níveis de glicose nos diabéticos; moderação e reversão da ansiedade, irritação, estresse e depressão, além do benefício para pacientes queimados em recuperação e cancerosos.
>
> Autores pesquisados por Leite ainda citam sobre o toque efeitos terapêuticos profundos no sistema digestório e excretor e dissipação de dores articulares e musculares. “A falta do toque também pode trazer problemas respiratórios, na fala, além de epidérmicos; o contato estimula o cérebro a desenvolver integralmente seu potencial”.

Jung já dizia, em 1935, que no tempo de nossos ancestrais a "*consciência" humana formou-se a partir do "relacionamento sensorial da nossa pele com o mundo exterior”.* O reconhecimento da importância do contato, do ponto de vista da psicologia é tanto para o adequado desenvolvimento de uma criança, quanto para a manutenção do equilíbrio psicofísico do adulto. (MONTAGU, 1988)

Spitz (1996) concluiu através de seus experimentos que em crianças a privação de contato físico, por tempo prolongado, levará ao enfraquecimento e até a morte. É o que ele chamou de privação afetiva, sugerindo que a forma mais eficaz de suprir essas carícias é através da intimidade física.

À medida que a criança vai se desenvolvendo, vai se processando também a separação de sua mãe, terminando assim, a fase de estreita intimidade com ela, ele aprenderá a se satisfazer com outras formas de contato físicos mais sutis. Contudo, o anseio de continuar recebendo contato físico (como recebia quando criança) permanece.

Vários outros experimentos citados por Montagu (1988) como os de Patton e Gardner, Escalona, Schanberg e colaboradores que demonstram que as necessidades físicas básicas que devem ser satisfeitas para que o organismo sobreviva, são as de oxigênio, líquido, comida, descanso, sono, eliminações vesicais e intestinais, fuga do perigo e evitar a dor. Indiscutivelmente, o fato é que nenhum organismo consegue sobreviver, por muito tempo, sem estimulação cutânea de origem externa.

O toque terapêutico na massagem: Atualmente, o corpo perdeu o conhecimento do que é o relaxamento. Não há consciência de quanto à tensão do dia-a-dia afeta organismo e nem do que a massagem, o toque terapêutico, pode fazer por ele. A massagem pode ser vista como um luxo, mas na verdade ela é uma poderosa aliada para nos livrar do estresse e na recuperação da nossa saúde e do nosso bem estar.

Uma maneira de suprir os sentimentos e as emoções é contraindo a musculatura. Estas tensões não liberadas tornam-se crônicas, criando rigidez no corpo e bloqueios à livre circulação dos fluidos corporais; acumulando toxinas e resíduos celulares, acabando por resultar em problemas corporais em maior ou menor grau de saturação, bloqueio de energia. (BRAUN e SIMOMSON, 2007).

A massagem visa equilibrar a energia corporal. Essa energia, denominada ki, tchi ou prana, foi descoberta e estudada pelos chineses há mais de mil anos. Inicialmente, ela foi tratada através da acupuntura, na época do governo do chamado Imperador Amarelo. Esse grande imperador chinês escreveu o famoso livro que contém os fundamentos da medicina chinesa, posteriormente aplicados no Shiatsu.

Segundo os orientais, existem canais de energia, denominados meridianos, que percorrem todo o nosso corpo, de modo semelhante ao sistema circulatório. Os meridianos estão localizados entre a pele e os músculos e possuem diversos pontos de entrada e saída de energia em seus trajetos. Os canais de energia estão intimamente relacionados ao funcionamento dos órgãos e vísceras do organismo. Quando a energia corporal está desequilibrada ou doente, ela pode afetar o funcionamento dos órgãos ou das vísceras. Segundo os orientais, a doença começa, na verdade, nos meridianos de energia e, depois evolui para os órgãos e vísceras, se não for tratada logo.

O contato físico é um instrumento poderoso para uma vida melhor. O toque transmite amor, consciente ou inconscientemente, e pode desencadear alterações metabólicas e químicas. Em pesquisas realizadas sobre o toque no Instituto de Pesquisa do Toque, com crianças que possuem a síndrome de Down verificou-se que começam a andar mais cedo quando recebem uma grande quantidade de abraços, toques e afagos maternal-familiares, provenientes de todos que as cercam. Há relatos que, em mulheres em trabalho de parto, o contato físico torna as contrações mais toleráveis e diminui a necessidade de analgésicos e anestésicos. Numerosos experimentos mostram que o contato físico é eficiente, tanto dado quanto recebido. Mostram ainda, que nesta era de drogas miraculosas, amor, carinho e ternura são complementos importantes ao tratamento. (BRAUN e SIMOMSON, 2007).

Os ferimentos traumáticos também podem ser tratados com todos os tipos de contatos físicos. Como exemplo, temos massagens que atuam revigorando células, tecidos e músculos (massagem desportiva, por exemplo). Ao tocar ou massagear, contribui-se para promover a tranqüilidade, o relaxamento, e o estímulo para que o corpo reaja buscando a sua recuperação.

A endorfina, hormônio natural que alivia a dor, pode ser “estimulada” pela estimulação tátil, proporcionando bem-estar. O contato físico, o toque, reduz o impulso da dor que vai para o cérebro, proporcionando outras sensações que o bloqueiam. Desta forma, usada como relaxamento, a massagem permite reduzir as tensões que provocam dores, cansaço, noites mal dormidas, etc. Aumentando assim a capacidade de se enfrentar o dia-a-dia e suas exigências. Ela ativa a circulação e ajuda a eliminar toxinas, reduz o desconforto físico, alivia as dores, induz uma sensação de bem estar, assim como estimula o sistema imunológico

A massagem, como agente do toque, é cada vez mais reconhecida como uma valiosa prática de cuidado com a saúde. O ato de aceitar alguém pelo que é, em seu corpo, e dele tratar fisicamente, por meio de toques e massagens, pode fazer maravilhas pela auto-aceitação e recuperação motora de uma pessoa, e trás benefícios a todos os níveis.

Existem muitas técnicas de massagem tais como o Shiatsu, a Drenagem Linfática; a Yoga Tay, a Reflexologia e outras: Para bebês usamos a Técnica da Shantala, que são os movimentos e intenções da massagem, praticada na Índia e trazida para o Ocidente, Esta arte milenar, que mais do que a técnica, ela necessita de intuição para poder desenvolver um diálogo tátil com o pequeno ser que está se desenvolvendo.

A Shantala começou a ser divulgada para a população, primeiro nos mosteiros, especialmente no Sul da Índia, na região de Kerala, onde essa massagem tornou-se uma tradição que era transmitida de uma forma natural e progressiva pelas mães para as filhas, quando estas iniciavam o período de gravidez. Assim, à medida que a gestante sentia o

crescimento da nova vida intra-uterina, ia recebendo da mãe as instruções necessárias para os cuidados que deveria ter com o seu futuro filho. Ela começava a observar as compressões, os diversos ritmos do pulsar dos órgãos do feto e as suaves batidas distribuídas ao longo do seu corpo geradas pelos movimentos do bebê, que culminavam com o nascimento deste por meio do parto, numa constante renovação da vida. (LEBOYER, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O homem desenvolveu uma imensa capacidade tecnológica, chegou a outros planetas, tem todo o conforto que o capitalismo pode oferecer, porém, também está insatisfeito pelo que não pode ter então procura possuir mais, trabalhar mais, numa roda viva que se resume ao stress. Com isso, também perdeu a capacidade de relacionamento, de interagir com o outro, até mesmo com sua família.

Está se distanciando, socialmente, emocionalmente e precisa se aproximar, não só fisicamente. Peca-se pelo excesso de comunicação verbal, esquecendo que a linguagem dos sentidos é capaz de ampliar a valorização do outro e do mundo em que vive aprofundando a compreensão em relação a eles. Tocar constitui o mais poderoso meio de criar relacionamentos humanos,

Ao longo da vida, registram-se no corpo físico, emocional e espiritual as sensações, boas ou ruins, dados muito precisos que se levará por toda a vida. Dentre estas sensações registradas, o toque no dia-a-dia ou o toque terapêutico nas massagens é uma manifestação de afeto às crianças, idosos e adultos, dando a capacidade de construir relacionamentos seguros e que proporcionam bem estar físico psíquico e social.

A fisiologia do toque é muito interessante para a compreensão de sua importância, e de seus benefícios. Quando bem aplicado, comprovadamente, o toque proporciona além do relaxamento, percepção corporal, e tratamento de inúmeras funções e doenças.

Muitos estudos ainda precisam ser realizados para que a comunidade médica aceite o valor do toque, e do massoterapeuta como parte de equipes multidisciplinares atuando no processo de restabelecimento e prevenção de doenças.

REFERÊNCIAS:

BARE, Brenda G., SMELTZER, Suzanne C. **Tratado de Enfermagem Médico-Cirúrgico.** 7. Edição. Rio de Janeiro: Editora. Guanabara Koogan S.A.1993. Vol. 01.

BEAR, M. F., CONNORS, B.W; PARADISO, M. A. **Neurociências Desvendando o Sistema Nervoso**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

BRAUN, Mary B., SIMONSON, Stephanie. **Massoterapia.** Barueri, São Paulo: Manole, 2007

FIELD, T. TOUCH. Bradford Book, London. England, 2001.

FOGAÇA, Monalisa C., Carvalho, Werther B. de and Verreschi, Ieda T. N. **Estimulação tátil-cinestésica: uma integração entre pele e sistema endócrino?**. *Rev. Bras. Saude Mater. Infant.*, Set 2006, vol.6, no.3, p.277-283. ISSN 1519-3829

GALA, Marília Fogaça, Telles, Sandra Cristina Ribeiro and Silva, Maria Júlia Paes da **Ocorrência e significado do toque entre profissionais de enfermagem e pacientes de uma UTI e Unidade Semi-intensiva cirúrgica**. *Rev. esc. enferm. USP*, Mar 2003, vol.37, no.1, p.52-61. ISSN 0080-6234

GOMES, Vanessa Miranda; SILVA, Maria Júlia Paes da and ARAUJO, Eutália Aparecida Cândido. **Efeitos gradativos do toque terapêutico na redução da ansiedade de estudantes universitários**. *Rev. bras. enferm.* [online]. 2008, vol.61, n.6, pp. 841-846. ISSN 0034-7167.

GUIRRO, E. GUIRRO, R. **Fisioterapia Dermato Funcional**. 3 ed. São Paulo: Manole, 2004.

KAPIT, W; ELSON, L.M. **Anatomia: Um Livro Para Colorir**. 3ed. São Paulo: Roca, 2004.

LEBOYER, Frederick. **Shantala - Massagem para Bebês - Uma Arte Tradicional**. 7ª Ed. São Paulo: editora Ground, 2008.

MONTAGU, Ashley Tocar. **O Significado Humano da Pele.** 9ª Edição. Summus Editorial. 1988.

SÁ, A.C. Toque terapêutico como assistência complementar da enfermagem. **Acta Paul Enf.**,São Paulo, v.11, n2, p 73-76, 1998. Disponível em http://www.unifesp.br/denf/acta/1998/11_2/pdf/art8.pdf .
Dias, Andréa Basílio et al. **O toque afetivo na visão do enfermeiro**. *Rev. bras. enferm.*, Out 2008, vol.61, no.5, p.603-607. ISSN 0034-7167

SILVA, Maria Júlia Paes da e BELASCO JUNIOR, Domingos. Ensinando o toque terapêutico: relato de uma experiência. ***Rev. Latino-Am. Enfermagem*** **[online].** 1996, vol.4, n.spe, pp. 91-100. ISSN 0104-1169. doi: 10.1590/S0104-11691996000700010.

SOUSA, Islândia Maria Carvalho de and Vieira, Ana Luiza Stiebler **Serviços públicos de saúde e medicina alternativa**. *Ciênc. saúde coletiva*, Dez 2005, vol.10, p.255-266. ISSN 1413-8123

SPITZ, R. A. **O Primeiro Ano de Vida**. Editora Martins Fontes, São Paulo. 1996.

MARIA IZABEL RODRIGUES SEVERIANO
R: Brigadeiro Franco, 4452 CEP: 80.220-100 Curitiba, PR. (041) 3095-6637/99720090 maria.severiano@ifpr.edu.br