



Algumas respostas para as dúvidas mais frequentes sobre o Instituto Tocar

Qual a importância de desenvolver este tipo de ação em Brasília?

Iniciamos o projeto Tocar em Brasília com intenção de expandir esta tecnologia social para todo o Brasil. Fundamentamo-nos em pesquisas científicas que comprovam que a Terapia do Toque apresenta resultados promissores na prevenção de doenças psicossomáticas, além de apresentar custos mais baixos do que os praticados em tratamentos, que são mais onerosos tanto para as famílias quanto para o governo.

Nossos resultados nos revelam que é possível aumentar as competências das famílias para a prevenção da saúde e conscientizá-las sobre a importância das relações afetivas familiares. Isso contribui para a redução da violência e valoriza o indivíduo em sua comunidade, permitindo a existência de uma sustentabilidade a partir do “si mesmo”.

Qual a relevância do toque carinhoso para o desenvolvimento infantil?

O toque e o amor estão intimamente conectados. Em resumo, a pessoa aprende a amar não com instruções, mas sendo amada. As comunicações que transmitimos por meio do toque constituem o mais poderoso meio de criar relacionamentos humanos.

A bênção de amar e ser amado é necessária não só à sobrevivência e à saúde física das crianças, mas também ao seu desenvolvimento como cidadãos - mental, emocional e moralmente - sadios.

Quais são os principais tipos de problemas que uma criança, que cresce em um ambiente pouco acolhedor, pode desenvolver?

Os principais desajustes que observamos são comportamentos de isolamento, agitação, agressividade, dificuldade de interação social e dificuldades emocionais em sua vida pessoal. As experiências e sentimentos brotados no decorrer do relacionamento cotidiano-familiar são de grande influência no comportamento da criança, podendo orientá-la quando se tornar aluno e assim funcionar como base futura para a interação com companheiros escolares. Nesta lógica, é imprescindível que, no relacionamento entre pais e filhos, os sentimentos de carinho e segurança possam ser transmitidos e, conseqüentemente, levarem a criança a explorar mais o ambiente, acarretando num maior aprendizado.

Muitos especialistas no assunto acreditam que o afeto encontrado no seio familiar pode ser entendido como a energia necessária para que a estrutura cognitiva passe a operar, influenciando a velocidade com que se constrói o conhecimento, ou seja, quando a criança se sente mais segura, aprende com mais facilidade.

Podemos observar, portanto, o quanto as ligações emocionais são necessárias.

O ato de tocar um filho de uma forma carinhoso pode combater problemas futuros como estresse e depressão?

Potencialmente, a energia do amor é uma força tremendamente criativa e renovadora. Quando expandida com a ciência e aplicada com consciência e sabedoria, ela pode ajudar substancialmente a harmonia familiar e a humanidade em seus males mais graves: a violência, a guerra, o crime, a loucura, a miséria e a perversidade.

O que é exatamente a Shantala? É uma massagem, uma terapia, uma fisioterapia?

A Shantala é uma massagem milenar indiana para bebês e crianças, sem registro de quando surgiu exatamente em Kerala no Sul da Índia. Foi descoberta em 1959, quando o médico francês Frédérick Leboyer, de passagem pela Índia, se deparou com a cena de uma mulher numa calçada pública massageando seu bebê. Seu nome era Shantala. Ela era paraplégica e estava numa associação de caridade em Pikhana, Calcutá. Em 1977, publica o livro "Mãos Amando" e começa a ensinar e a disseminar a massagem shantala na América e Europa.

Quais estímulos positivos ela oferece ao corpo dos bebês e crianças?

É importante lembrar que o contato afetivo é uma necessidade biológica, como alimento e oxigênio. A Shantala- massagem para bebês e crianças - vem apoiar esta necessidade, além de trabalhar toda a musculatura, as articulações, os sistemas imunológico, circulatório e nervoso, proporcionando bem estar físico e emocional. A Shantala amplia também a capacidade de aprendizado na idade escolar e a interação social com outras crianças e adultos.

Quais os efeitos positivos da Shantala em mães e bebês?

Hoje já se sabe que a oxitocina - molécula produzida no hipotálamo e que quando liberada ativa as áreas relacionadas à afetividade, ajudando a estabelecer e a fortalecer os vínculos de afeição - também atua no cérebro materno de modo a fortalecer os laços de carinho com o filho, os cuidados básicos e de proteção. Basta uma mulher olhar para seu rebento e o cérebro dela se inunda de oxitocina. Se houver contato físico entre os dois, os níveis da substância vão às alturas. Diz o neurocientista Renato Sabbatini, professor da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp): "Trata-se de uma questão evolutiva. O bebê depende muito da mãe para sobreviver, e a oxitocina é fundamental para fazer com que a mulher se dedique aos cuidados maternos". Com os avanços nos estudos da neuroquímica e o progresso dos exames de



imagem, capazes de flagrar o cérebro em pleno funcionamento, os últimos estudos sobre o tema têm revelado que a importância da oxitocina vai muito além do berçário. As relações de amizade e do amor romântico também são alimentadas por oxitocina. Nos relacionamentos amorosos, ela é a substância do amor em todas as suas formas.

Desde quando Regina Almeida (fundadora do Instituto Tocar) estuda/trabalha com isso e aplica a técnica da Shantala?

Desde 1998, quando já era Terapeuta Corporal, criou o projeto “Cultura do Toque”. Vivenciou com sua filha Ananda, que desde bebê recebe massagens e seus benefícios. Hoje, com 15 anos, é uma adolescente feliz, tranquila, inteligente e com uma capacidade emocional impar em suas relações familiares e sociais. Oferece atendimentos personalizados e cursos para apoiar outras mães no aprendizado de tocar seus filhos por meio da massagem Shantala, promovendo assim, a consciência e a importância da afetividade para as crianças e suas famílias.

Com a massagem, fica fácil ler e interpretar o que os bebês estão querendo dizer?

Sim, a harmonização promovida pela massagem revela melhoras expressões que refletem suas necessidades básicas. O vínculo afetivo estabelecido fortalece o apoio que os bebês precisam receber.