

O real valor do toque

A pele era entendida como um tecido de proteção, e isolamento térmico eficiente do corpo. Com a exploração da ação do tato, os fisiologistas descreveram diferentes sensores e suas conexões fisiológicas, dando-nos um quadro definido de como percebemos o mundo.¹

Ao tocar outra pessoa, é possível transmitir intenções, como as afetivas. A pele é também um meio de comunicação sem palavras. A percepção do toque está presente no feto, e o bebê reconhece afagos lentos e suaves, bem como os bruscos. Esse estímulo que nos acompanha pela vida é responsável pela criação de laços, estimulação do desenvolvimento afetivo, social e cognitivo saudável e capacidade de autorreconhecimento corporal².

É consenso a ligação entre a estimulação da pele e o desempenho dos sistemas neuroendócrino e imunológico, com consequências biopsicocomportamentais essenciais à qualidade da existência e às chances de sobrevivência³.

Um dos últimos achados diz respeito às respostas comportamentais desencadeadas pelo toque estarem relacionadas às fibras aferentes C-tátil (CT), que são desmielinizadas, transmitem informações numa velocidade 50 vezes menor que os mecanorreceptores e existem em regiões da pele com pelos ou penugem. Pacientes com neuropatias com perda de fibras mielinizadas conseguem relatar a região do corpo que está sendo tocada, e o estímulo é registrado na região insular do cérebro, ligada ao sistema límbico, que é responsável pelas emoções e pelo reconhecimento corporal. Em casos típicos, as teorias recentes apontam para interaçãoa princípio entre mecanorreceptores e fibras TC e, também, para uma interação entre todas as formas de entradas sensitivas: visual, olfato, paladar, audição, percepção cinestésica e háptica.³

A pele se estrutura principalmente sobre o tecido conjuntivo e o sistema musculoesquelético. Afeta e é afetado por eles. Dessa forma, a tensão muscular que impomos de forma constante e a maneira como cuidamos do nosso corpo afetam a forma como a pele percebe o mundo e a nós mesmos. Afeta de forma reflexa a função pele-músculo-órgãos internos².

O delicado equilíbrio das funções da pele está sustentado também pelo equilíbrio emocional e vice-versa. Acredita-se que emoções relacionadas às características da personalidade e das habilidades de enfrentamento podem determinar a postura física de forma a estabelecer um modelo corporal que reflita a forma de pensar e agir, e daí o estado de tensão da pele. Mobilizar essa moldura de pele pode desencadear reações físicas de proteção contra mudanças e, em alguns casos, reações emocionais e comportamentais de origem inconsciente².

Das massagens mais tradicionais às terapias corporais, a manipulação da pele é uma constante e deve ganhar um novo olhar do fisioterapeuta. No final, o que se espera é um corpo maleável, confortável e confiante, uma mente clara e sem sofrimento e uma postura que expresse tudo isso. Um corpo no qual as sensações, percepções, funções, movimentos e sentimentos interajam em harmonia.

Prof.^a Dr.^a Fátima A. Caromano

*Departamento de Fonoaudiologia, Fisioterapia e
Terapia Ocupacional
Faculdade de Medicina
Universidade de São Paulo*

REFERÊNCIAS

1. Grunwald M, editor. Human haptic perception. Basel. Birkhäuser; 2008.
2. Cruz CMV, Caromano FA. Como e por que massagear o bebê: do carinho às técnicas e fundamentos. Barueri: Ed. Manole; 2011.
3. Stein BE, editor. The new handbook of multisensory processing. EUA: MIT Press; 2012.