Por que é tão difícil parar de tocar o nosso rosto?

Fernando DuarteServiço Mundial da BBC, 8 março 2020



*Todos nós, espontaneamente, tocamos nossos olhos, bochechas e boca várias vezes ao dia*

De todos os nossos hábitos diários que passam despercebidos no dia a dia, um pode ser particularmente preocupante em tempos de surto de doenças.

O costume de tocar o próprio rosto sem nem perceber pode contribuir para a disseminação de doenças como a Covid-19, causada pelo novo coronavírus, dizem especialistas. Mas por que fazemos isso? E como podemos parar de ter esse comportamento involuntário?

|  |
| --- |
| Escreva o que você entendeu sobre os parágrafos lidos. |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Por que fazemos isso?**

Humanos e alguns primatas não conseguem se conter — e ao que parece, isso tem a ver com a maneira como evoluímos.

Enquanto a maioria das espécies toca a região como uma forma de manter boa aparência ou na tentativa de espantar pragas, nós fazemos isso por uma série de outras razões.

|  |
| --- |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Às vezes, pode ser um mecanismo para [se acalmar](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/born_to_blush).  Ou pode ser uma forma de controlar as emoções e a nossa capacidade de atenção.



*Humanos e alguns primatas não conseguem se conter*

O problema com o "autotoque" é que nossos olhos, nariz e boca são portas de entrada para todo tipo de doença no nosso organismo.

A Covid-19, por exemplo, é transmitida entre humanos através de pequenas gotículas que saem do nariz ou da boca de pessoas infectadas.

|  |
| --- |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Mas a contaminação também acontece após tocarmos objetos ou superfícies que entraram em contato com o vírus.

**Poder do coronavírus**

Essa resistência do coronavírus e o toque frequente no rosto fazem uma combinação perigosa.

Em 2012, pesquisadores norte-americanos e brasileiros revelaram que um grupo de pessoas selecionadas aleatoriamente [tocava superfícies de espaços públicos](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3552529/) mais de três vezes por hora. Elas também tocavam a boca ou o nariz "numa média de 3,6 vezes por hora". Isso é muito menos do que as 23 vezes por hora percebidas nos estudantes australianos.

|  |
| --- |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Que medidas devemos tomar?**

Mas como conseguiríamos reduzir a frequência com que levamos nossas mãos ao rosto? Dizer às pessoas para não fazer alguma coisa que acontece inconscientemente é um problema clássico. É muito mais fácil que as pessoas lavem as mãos com mais frequência do que elas tocarem o rosto menos vezes."

|  |
| --- |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |



*Não é fácil parar de fazer algo que fazemos espontaneamente*

Mas há algumas técnicas que podem ajudar. Uma delas é estar mais consciente de quantas vezes tocamos nosso rosto. Quando é uma necessidade física como uma coceira, por exemplo, nós podemos criar um comportamento substituto. Use a parte de trás do braço. Isso reduz o risco, mesmo que não seja a solução ideal.

Pessoas que tocam os olhos podem usar óculos de sol. Ou podemos sentar sobre nossas mãos quando sentirmos que o toque pode acontecer.Também podemos criar métodos para manter nossas mãos ocupadas — usar spinners ou bolas antiestresse, por exemplo —, especialmente em momentos em que os polegares estão ociosos.

Mas esses objetos precisam se desinfetados frequentemente.

|  |
| --- |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |



**Lave as mãos**

Nada substitui a boa e velha lavagem de mãos — com uma dose extra de atenção.

Há coisas que cada um pode fazer para proteger a si mesmo e aos outros.