



Nome: \_\_\_\_\_



Ano: \_\_\_\_\_

Tempo	Início:	Término:	Total:

Edição 4 MMXX

Grupo Gama

digital

## POR QUE É TÃO DIFÍCIL PARAR DE TOCAR O NOSSO ROSTO?

Fernando Duarte Serviço 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 nos quadros.**


## 'Mania de toque'

*Todos nós tocamos nossos próprios rostos frequentemente.*

*Um estudo de 2015 que analisou estudantes de medicina na Austrália revelou que, mesmo conscientes dos efeitos nocivos do hábito, eles não conseguiam se conter.*

## 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 ou, involuntariamente, uma forma de flertar ou ainda de "agir como as cortinas de um palco, encerrando um ato do nosso teatro social e nos preparando para o próximo", segundo o professor de Psicologia Dacher Keltner, da Universidade da Califórnia, em Berkeley, nos EUA.*

*Outros especialistas em comportamento concluíram que esse ato pode ser uma forma de controlar as emoções e a nossa capacidade de atenção.*

*O psicólogo alemão Martin Grunwald, professor da Universidade de Leipzig, ressalta que isso é um "comportamento fundamental da nossa espécie". "Os atos de se tocar são comportamentos autorregulatórios que geralmente não são projetados para se comunicar e são realizados com pouca ou nenhuma consciência", diz Grunwald à BBC.*

*"Eles têm papel fundamental em todo o processo cognitivo e emocional. E ocorrem em todas as pessoas", acrescentou o professor, que é o autor do livro *Homo Hapticus: Por que não podemos viver sem a sensação do toque* (em tradução livre).*

---

---

---



*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.*

---

---

---



*Tocar objetos ou superfícies que estiveram em contato com o vírus também pode resultar em contaminação*

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

*Enquanto especialistas ainda estudam esta nova cepa, o coronavírus já é conhecido por ser mais resistente e pode sobreviver em superfícies por até nove dias.*

---

---

---

### **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 mais de três vezes por hora.*



*As máscaras faciais podem nos proteger de nós mesmos*

*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 — provavelmente porque, enquanto os alunos foram observados em sala de aula, o estudo avaliou pessoas que estavam em ambientes externos, com mais distrações.*

---

---

---

*Para alguns especialistas em saúde, essa tendência de tocar o rosto seria uma justificativa para o uso das máscaras faciais como uma forma de proteção contra o vírus — mais do que usá-las como "filtro".*

*"Usar a máscara pode reduzir a propensão de as pessoas tocarem seus rostos, que é a principal forma de contaminação sem uma higiene apropriada das mãos", explicou Stephen Griffin, professor da Universidade de Leeds, no Reino Unido.*

---

---

---

### **Que medidas devemos tomar?**

*Mas como conseguiríamos reduzir a frequência com que levamos nossas mãos ao rosto?*

*Michael Hallsworth, especialista em comportamento da Universidade Columbia (EUA) e ex-conselheiro do governo britânico, explica que é muito difícil colocar qualquer recomendação em prática.*

*"Dizer às pessoas para não fazer alguma coisa que acontece inconscientemente é um problema clássico", ele conta à BBC.*

*"É muito mais fácil que as pessoas lavem as mãos com mais frequência do que elas tocarem o rosto menos vezes."*

*"Não haverá resultado se apenas dissermos: 'Não faça algo que é inconsciente'."*

---

---

---

---





*Não é fácil parar de fazer algo que fazemos espontaneamente  
Hallsworth, entretanto, acredita que 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."*

*O especialista em comportamento também recomenda que percebamos o porquê de nos tocarmos.*

---

---

---

*"Se reconhecermos situações que são o gatilho para o toque, nós podemos agir sobre ele", explica Hallsworth.*

*"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.*



*Lavar as mãos segue sendo uma das principais medidas para evitar contaminações*

*"Lembretes pessoais" para não tocar o rosto também podem ajudar.*

*"Se você sabe que tem um comportamento compulsivo, você pode pedir a amigos e parentes que o alerte", sugere Hallsworth.*

*E o uso de luvas como lembrete? Não é uma boa ideia, a não ser que elas sejam trocadas ou lavadas regularmente, assim como as mãos — senão, elas também serão uma superfície contaminada.*

## *Lave as mãos*

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

*"Não precisamos esperar por vacinas e tratamentos", disse o diretor-geral da OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus, numa coletiva de imprensa em 28 de fevereiro.*

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