



Toque humano em um mundo pandêmico

Impacto e intervenções

Toque humano em um mundo pandêmico

Impacto e intervenções

Índice

6 – 7	PREFÁCIO
8-13	Toque humano em um mundo pandêmico Como a COVID-19 pode mudar o toque para sempre
16-17	O poder de cura do toque humano em tempos de desconexão Uma entrevista com o professor Tzipi Strauss
18-19	Por que não podemos viver sem o sentido do toque Uma entrevista com o professor Martin Grunwald
22-25	Estamos solitários, quando os relacionamentos de confiança estão ausentes Uma entrevista com Derrick Feldmann
26	Impressão

**Prefácio de Ralph Zimmerer,
Vice-presidente Global da NIVEA Identidade da marca e Capacidade da
marca**

Quando as autoridades chinesas fecharam a cidade de Wuhan em 23 de janeiro de 2020, mal sabíamos o quanto nossas vidas seriam afetadas pelo vírus nas próximas semanas e meses. Na época, a NIVEA estava prestes a lançar sua iniciativa de propósito global, o “Power of Human Touch”, para inspirar mais união. Como uma “marca nossa”, promovemos um senso de comunidade há mais de um século e nosso objetivo era lembrar às pessoas sua importância em nosso mundo moderno e agitado.

Dois anos antes, havíamos começado a pesquisar os efeitos positivos do toque físico na saúde da pele com nossas equipes de P&D. Ao mesmo tempo, estávamos trabalhando com especialistas, pesquisadores, acadêmicos e profissionais internacionais para investigar o “status do toque humano” no mundo. Como as pessoas experimentam o toque? Como isso influencia sua saúde, bem-estar e relacionamentos?

Descobrimos que os benefícios do toque para a saúde – embora cientificamente comprovados – eram desconhecidos por muitos, mas altamente relevantes uma vez compreendidos. Ao mesmo tempo, cada vez mais pessoas perdiam o contato físico em suas vidas diárias agitadas. A pesquisa deixou claro que o toque humano é uma causa que vale a pena assumir. Quando o COVID-19 apareceu, decidimos conduzir um segundo estudo de pesquisa para descobrir como as pessoas lidam com uma nova barreira ao toque físico, que não pode ser negociada sem consequências potencialmente terríveis para a saúde de todos.

O que você segura em suas mãos é o **Relatório Global Volume 2: O toque humano em tempos de pandemia**. É baseado na pesquisa deste verão com mais de 11.000 pessoas em nove países e inclui entrevistas com especialistas e pesquisadores.

Isso realmente abriu meus olhos – mais do que nunca – sobre a necessidade urgente de conscientizar sobre como o toque físico é vital para a humanidade e como ele ajuda a criar e fortalecer laços em nossas comunidades. A ausência desses vínculos impulsionou a solidão a novos patamares, dividiu nossas sociedades e afetou a saúde de muitos.

Como marca, decidimos agir e estamos comprometidos com um programa plurianual, apoiando projetos na área de toque físico e saúde em nossos principais mercados NIVEA. Nosso objetivo é simples: queremos criar consciência sobre os benefícios do toque humano para a saúde e lembrar às pessoas como o toque é importante para nossos relacionamentos mais próximos. Também queremos demonstrar como podemos estender o “toque virtual” a amigos, colegas e qualquer pessoa que possa estar sozinha, para que saibam que são valorizados e cuidados.

Enviando um abraço virtual,


RALPH ZIMMERER



Toque humano em um mundo pandêmico:

Como a COVID-19 pode mudar o toque para sempre

A pandemia da COVID-19 alterou radicalmente nossas vidas de maneiras grandes e pequenas, afetando tudo, desde a forma como trabalhamos, frequentamos a escola, socializar e até mesmo comprar as necessidades básicas. De todas essas mudanças, talvez nenhuma área de nossas vidas tenha sido mais afetada do que a maneira como nos relacionamos com os outros. As aventuras do dia a dia que considerávamos naturais, como um aperto de mão, dividir o elevador com um colega ou receber o abraço de um velho amigo, agora são muito mais difíceis, senão totalmente impossíveis, à medida que tentamos evite contrair o vírus ou transmiti-lo a outras pessoas. Em uma reviravolta irônica, o toque – que está comprovadamente associado a uma série de benefícios à saúde, incluindo pressão arterial mais baixa e diminuição dos hormônios do estresse – tornou-se temporariamente perigoso para a nossa saúde. Para atender às nossas necessidades humanas de conexão social, agora interagimos com outras pessoas por trás da tela do computador em vez de pessoalmente, fazemos passeios de bicicleta socialmente distantes em vez de jantarmos juntos em um restaurante, e acenem uns para os outros da janela, em vez de se sentarem em volta da mesa da cozinha. Como criaturas inerentemente sociais, continuamos a buscar maneiras de nos conectarmos com outras pessoas dentro dos limites de uma realidade nova e sem precedentes.

Para atender às nossas necessidades humanas de conexão social, agora interagimos com outras pessoas por trás das telas de nosso computador, em vez de pessoalmente.

Em 2018 e 2019, a NIVEA entrevistou mais de 11.000 pessoas em 11 países para medir suas experiências com e

atitudes em relação ao toque humano. Um insight importante da pesquisa abrangente, a primeira desse tipo, revelou que quase nove em cada dez pessoas em todo o mundo acreditam que o toque humano é a chave para uma vida feliz e plena. Para determinar como a pandemia afetou a percepção e as experiências das pessoas com o toque, este ano a NIVEA entrevistou mais de 11.000 pessoas em nove países para este relatório. Os novos resultados destacam mudanças importantes em nosso comportamento de toque, bem como as maneiras em que a situação atual está impactando nossos hábitos sociais coletivos e bem-estar emocional. Mesmo quando a pandemia nos forçou a fazer escolhas difíceis, como nos isolarmos uns dos outros, ela também revelou o que realmente importa – e as descobertas mostram que o toque humano é mais importante para nós do que nunca.

Metodologia

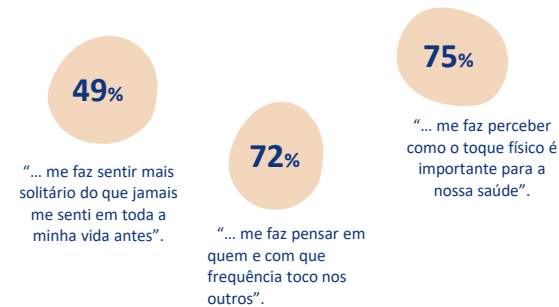
A pesquisa da NIVEA foi conduzida pela mindline, um instituto de pesquisa independente, como uma pesquisa online com 11.706 pessoas nos seguintes nove países (aproximadamente 1.000 entrevistados por país): Austrália, Brasil, França, Alemanha, Itália, África do Sul, Coreia do Sul, Reino Unido e Estados Unidos. Os entrevistados da pesquisa tinham entre 16 e 69 anos de idade e eram uma amostra representativa com base no gênero, idade, região e situação ocupacional. Os dados foram coletados entre abril e agosto de 2020; o trabalho de campo europeu continuará até outubro.

Toque durante a pandemia: Restrito, mas mais importante do que nunca

O novo estudo mostra que o toque continua sendo muito importante para as pessoas ao redor do mundo – apesar de ou talvez até mesmo **por causa do** vírus. O estudo do ano passado revelou que 87% das pessoas acreditam que o toque humano é a chave para uma vida feliz e plena. O estudo deste ano mostra que o número aumentou ligeiramente, para 88%. Além disso, três em cada quatro entrevistados disseram que o isolamento os fez perceber como o toque físico é importante para a saúde. Como os dados ilustram, estamos cada vez mais conscientes da importância do toque em nossas vidas agora que não podemos mais nos envolver no toque tão livremente como fazíamos antes, quando cada interação não exigia cálculos mentais complexos em torno do nível de risco. Em suma, nosso isolamento forçado ressaltou a importância do toque humano para nossa saúde e bem-estar.

a COVID-19 destaca a importância do toque humano

O isolamento...



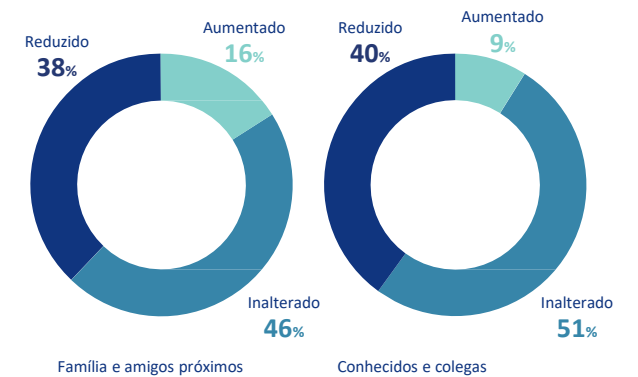
Fonte Mindline Research 2020

Antes da pandemia, as barreiras comuns ao toque humano incluíam coisas como falta de tempo ou insegurança sobre as normas sociais e que tipo de toque é apropriado e quando.

Os novos resultados mostram que essas barreiras tradicionais são menos preocupantes nos dias de hoje. Em geral, mais pessoas passam mais tempo em casa e suas vidas são menos ocupadas. Também há menos confusão em torno das normas sociais, visto que a maioria das pessoas entende que o toque corresponde ao risco de contágio. No entanto, em geral, há mais barreiras para tocar do que nunca. Mais de dois terços dos entrevistados disseram que havia mais barreiras para tocar hoje em comparação com um ano atrás.

Como sociedade, mostramos os dados, aceitamos essas barreiras por enquanto e não buscamos mais formas de toque. Quatro em cada cinco entrevistados globalmente indicaram que evitam rituais de toque, como apertos de mão, beijos ou abraços curtos. Isso é especialmente verdadeiro em países duramente atingidos como Brasil, África do Sul, Itália e França, sugerindo que as pessoas que vivem em países que foram fortemente afetados pela pandemia estão sendo especialmente cautelosas em sua abordagem ao toque humano.

COVID-19 restringiu o toque físico para muitos



Taxas de resposta com base na quantidade de contato que as pessoas experimentaram pessoalmente no ano passado.

Fonte Mindline Research 2020

Na verdade, muitas pessoas pesquisadas disseram que seu nível de toque humano durante a pandemia diminuiu tanto para o círculo interno (família, parceiros ou amigos próximos) quanto para o externo (colegas, conhecidos, vizinhos). Mais de um terço disse que o toque do círculo interno diminuiu, enquanto 40% disseram que o toque do círculo externo diminuiu. A diminuição no toque do círculo externo é esperada, à medida que mais pessoas isolam e limitam seu contato físico àqueles em sua casa. Diminui o contato entre o círculo interno pode parecer à primeira vista contra-intuitivo, mas faz sentido quando você considera o número de pessoas que moram com idosos, imunocomprometidos ou outras pessoas que estariam em alto risco caso adoecessem, e o fato de que a maioria das pessoas não mora na mesma casa com seus amigos íntimos. Além disso, lugares como Itália, África do Sul e Coreia do Sul, onde as medidas de bloqueio foram estritamente aplicadas, viram reduções significativas na quantidade do toque nos círculos sociais internos, mas especialmente nos externos.

Na Itália, mais da metade dos entrevistados disseram que seu nível de toque físico no círculo externo diminuiu desde o ano passado. Na Coreia do Sul, 49% dos entrevistados indicaram uma diminuição e na África do Sul, 46%. A Coreia do Sul, em particular, é digna de nota porque eles se envolveram em menos contato do que outros países para começar – tornando sua redução no contato ainda mais dramática.

Na verdade, muitas pessoas pesquisadas disseram que seu nível de toque humano durante a pandemia diminuiu tanto para o círculo interno (família, parceiros ou amigos próximos) quanto para o externo (colegas, conhecidos, vizinhos).

Surpreendentemente, no entanto, cerca de metade das pessoas entrevistadas disse que seu nível de toque humano durante a pandemia não mudou significativamente. 46% dos entrevistados globalmente disseram que a quantidade de toque no círculo interno que experimentaram não mudou no ano passado, enquanto 51% disseram que o toque no círculo externo não mudou. Para entender por quê, temos que olhar mais de perto os dados, que revelam diferenças geográficas dignas de nota no comportamento de toque. Na Alemanha, Austrália, Reino Unido e EUA, o comportamento do toque mudou menos do que em outros países. Apesar da gravidade dos surtos, menos pessoas relataram mudanças na quantidade de toque que compartilhavam com seu círculo externo, em comparação com outros países. Na Alemanha, quase dois terços das pessoas disseram que seu nível de toque no círculo externo não mudou no ano passado. Na Austrália, Reino Unido e nos EUA, mais da metade dos entrevistados disseram o mesmo. Uma explicação é que esses países não são culturas “amigáveis ao toque” para começar. Sabemos, por meio de nossa pesquisa global anterior, que Alemanha, Reino Unido, Austrália e Estados Unidos são os países menos sensíveis ao toque, portanto, menos mudanças de comportamento seriam necessárias. Também é possível que, nesses países, o ceticismo sobre a gravidade da pandemia e a necessidade de regulamentos de bloqueio tenha se traduzido em menos mudanças observáveis no comportamento de toque.

Finalmente, para alguns grupos, o nível de contato humano realmente aumentou durante a pandemia. Pessoas que vivem em famílias com pelo menos um filho e jovens de 16 a 19 anos têm quase o dobro de probabilidade de relatar aumentos

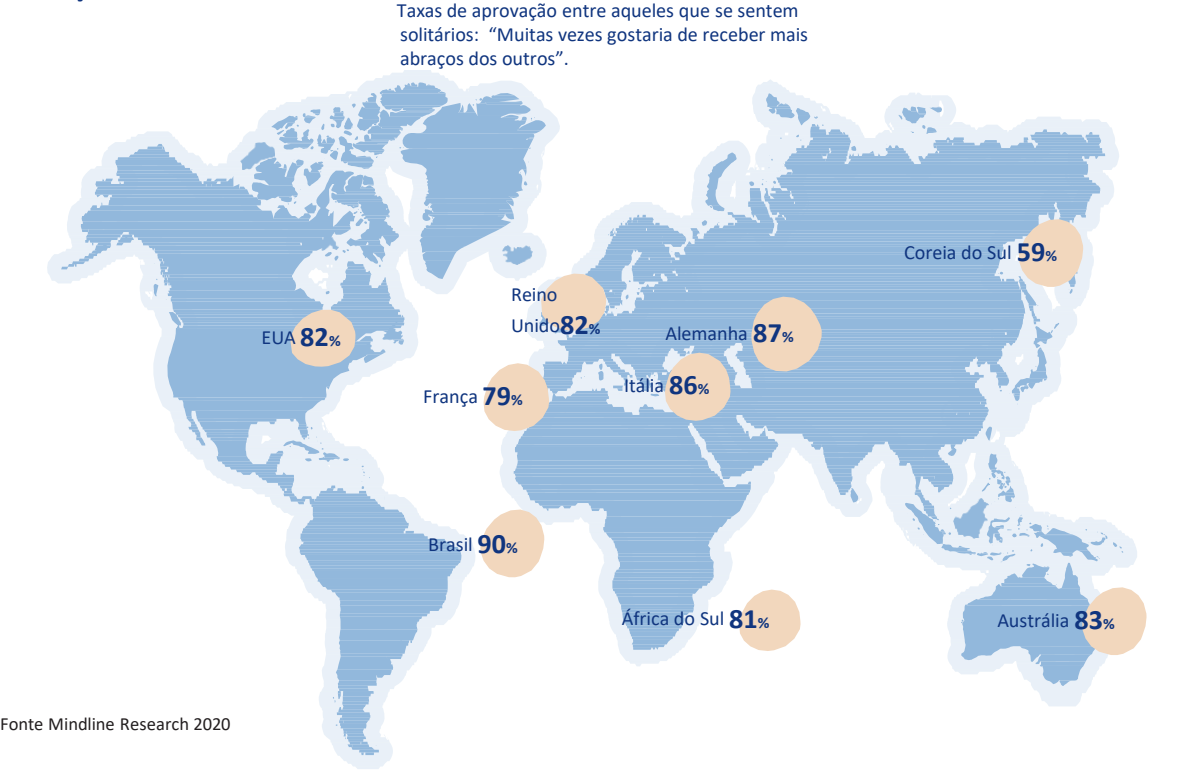
no círculo interno, o toque em comparação com outros grupos – o que não é surpreendente, visto que muitas famílias estão passando mais tempo juntas em casa. No entanto, jovens e pais solteiros também têm quase o dobro de probabilidade de dizer que o toque do círculo externo também aumentou. Parece que com esses grupos, a necessidade de conexão humana e toque é consideravelmente maior do que o medo de pegar o vírus ou passá-lo para outras pessoas, que podem estar em maior risco.

Privado de toque e solitário: Solteiros, pais solteiros e pessoas com mais de 50 anos

Embora possamos observar diferenças no contato entre os países com base em sua abordagem à pandemia, os dados da NIVEA mostram que as circunstâncias individuais também desempenham um papel significativo no bem-estar das pessoas durante a crise, independentemente de onde vivam. A idade de uma pessoa, quer more sozinha ou com outras pessoas, quer seja um dos pais, são fatores de sua saúde física e mental e de sua capacidade de se conectar com outras pessoas por meio do toque. Como os dados ilustram, alguns grupos são mais afetados do que outros. O primeiro grupo de pessoas que foi impactado negativamente pela pandemia e subsequente isolamento é aquele que se descreve como solitário. De acordo com a pesquisa, essa é uma parte significativa da população global. O isolamento forçado fez com que quase uma em cada cinco pessoas ao redor do mundo relatasse que costumava se sentir sozinha. 49% relatam que se sentem mais solitários do que nunca em suas vidas. Os dados também revelam uma forte conexão entre solidão e toque: 81% dos entrevistados que indicaram que muitas vezes se sentem solitários gostariam de receber mais abraços de outras pessoas, em comparação com 45% que disseram que não se sentem solitários. A associação entre toque e solidão parece aumentar com a idade e também é maior para famílias solteiras. Claramente, a falta de toque humano pode ser vista como um sintoma de solidão, enquanto o contato físico pode ajudar a reduzi-la.

Essa conexão entre solidão e toque é particularmente visível em países onde menos toque físico tende a ser a norma social. Na Alemanha, quase nove em cada dez pessoas que costumam se sentir solitárias disseram que gostariam de receber mais abraços de outras pessoas, em comparação com apenas 43% que não se sentem sozinhas. Uma diferença alarmante de 44 pontos percentuais, mostrando em que medida a solidão coloca as pessoas em desvantagem. Na Austrália, Reino Unido, Estados Unidos

Pessoas solitárias relatam um déficit de abraços



e na Coreia do Sul, a diferença foi um pouco menor, embora ainda notavelmente alta (cerca de 40 pontos percentuais). Em contraste, a conexão é mais fraca em países com níveis geralmente mais elevados de toque na vida cotidiana, como Brasil (diferença de 21 pontos percentuais), Itália (diferença de 28 pontos percentuais) e França (diferença de 33 pontos percentuais). Esses números são um lembrete para todos nós de incluirmos e alcançarmos pessoas que possam se sentir solitárias, especialmente em países onde o toque não é uma parte frequente da vida cotidiana. O toque que as pessoas recebem – até mesmo se for apenas um aperto de mão diário com o carteiro, ou em tempos de pandemia, um largo sorriso à distância – desempenha um papel ainda mais importante no combate à solidão.

Outro grupo que foi duramente atingido pelos efeitos dos bloqueios e do isolamento é o daqueles que vivem em residências menores - ou seja, solteiros e pais solteiros. Três em cada quatro pessoas que moram sozinhas disseram que o toque físico não é uma ocorrência diária em suas vidas. 28% dos pais

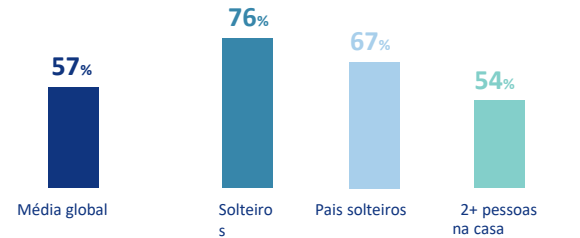
Solteiros disseram que muitas vezes se sentem solitários. Eles também eram mais propensos a dizer que gostariam de receber mais abraços de outras pessoas – 69%, em comparação com a média global de 61%. Sem outro adulto na casa para compartilhar as responsabilidades de cuidar das crianças e da educação remota, ou simplesmente para lamentar durante este período estressante, os adultos que vivem em famílias menores estão passando por momentos difíceis.

Claramente, a falta de toque humano pode ser vista como um sintoma de solidão, enquanto o contato físico pode ajudar a reduzi-la.

Pessoas com idades entre 50 e 69 anos também foram particularmente afetadas, pois quase não sentem contato com seus círculos externos atualmente. De acordo com os diários de toque da pesquisa, um terço das pessoas com idade entre 50 e 69 anos não experimentou nenhum contato físico durante a semana inteira antes da entrevista.

Quase três em cada quatro disseram que havia mais barreiras para tocar hoje do que há um ano, acima da média global. Curiosamente, no entanto, apenas 57% desse grupo disse que gostaria de receber mais abraços, abaixo da média global de 61% – sugerindo que muitos idosos ajustaram suas expectativas de toque para se alinhar com sua experiência.

Solitário e privado de toque: Solteiros e pais solteiros
“O toque físico não é uma ocorrência diária na minha vida.”



Fonte Mindline Research 2020

Em contraste com os grupos mencionados acima, há um grupo que parece ser relativamente resiliente à privação de toque forçado: adolescentes. Para quase um terço dos entrevistados de 16 a 19 anos, o nível de contato com o círculo íntimo aumentou desde o início da pandemia, provavelmente como resultado de passar mais tempo com a família, desfrutar do vínculo com os pais e irmãos e superar a crise com todos os seus desafios juntos. Eles são mais propensos do que outros grupos a dizer que seus relacionamentos com aqueles que eles tocam se aprofundaram (72% contra a média global de 62%). Eles também são muito mais propensos do que outros grupos a dizer que passam mais tempo nas redes sociais agora do que antes (82%, em comparação com a média global de 61%). Para este grupo, parece que essas soluções alternativas – mais tempo com a família e o círculo interno e maior uso da mídia social – compensam de alguma forma a interrupção de sua rotina normal e a falta de contato externo.

Compensando o tempo perdido em nosso futuro pós-pandemia

Embora a pandemia não tenha acabado, em todo o mundo as pessoas estão antecipando ansiosamente um futuro que permitirá mais oportunidades para o toque humano. Depois de muitos meses de confinamento e isolamento social forçado, os dados da NIVEA mostram que a pandemia destacou a importância do toque em nossas vidas e pode ser um remédio possível contra

solidão – embora a maneira como nos conectamos com outras pessoas por meio do toque provavelmente mudará no futuro próximo.

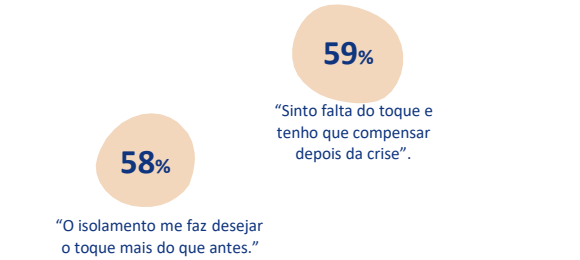
Três em cada quatro pessoas que moram sozinhas disseram que o toque físico não é uma ocorrência diária em suas vidas. 28% dos pais solteiros disseram que muitas vezes se sentem solitários.

De acordo com os dados, o toque humano no mundo pós-pandêmico se concentrará na qualidade em vez da quantidade – em outras palavras, no círculo interno. Mais de um terço dos entrevistados globalmente espera que o toque do círculo interno aumente após a crise, enquanto o toque do círculo externo deve diminuir no longo prazo, à medida que nossas mudanças atuais de comportamento se tornam hábitos permanentes. Entre eles estão quase metade dos entrevistados no Brasil, África do Sul, Reino Unido, EUA e Itália. Talvez seja uma forma de recuperar o tempo perdido. No entanto, embora se espere que o toque do círculo externo diminua em geral em comparação com os tempos pré-pandêmicos, um quarto dos jovens de 16 a 19 anos no mundo todo espera mais toque no círculo externo no longo prazo. Sem dúvida, eles têm muito a aprender e estão claramente ansiosos para se envolver em mais contato, uma vez que possamos derrubar as paredes do corona.

O toque humano no mundo pós-pandêmico se concentrará na qualidade em vez da quantidade – em outras palavras, no círculo interno.

Em todos os grupos, a pandemia nos deixou com fome de contato pele a pele, da mesma forma que sentimos fome de comida. Em todos os países pesquisados, uma em cada três pessoas disse que o nível atual de toque humano na vida diária é muito baixo, e três em cada cinco pessoas pesquisadas querem compensar a atual falta de toque humano após a crise. Além disso, os dados revelam um forte anseio por um toque mais humano após a crise entre os países altamente sociais que foram duramente atingidos pela pandemia, a saber, Brasil e Itália. Mais de três em cada quatro brasileiros e quase três em cada quatro italianos disseram que o isolamento os fez ansiar pelo contato físico mais do que nunca. E quem pode culpá-los? É provável que nenhum de nós esqueça as imagens de ruas vazias e cafés desertos quando a Itália entrou em bloqueio prematuro.

Anseio por mais toques após a pandemia



Fonte Mindline Research 2020

Uma coisa é certa: pode levar algum tempo para retornar aos nossos níveis pré-pandêmicos de toque, mas a pandemia já deixou uma impressão duradoura em nossos corações e mentes - e também em nossa pele. Agora sabemos como é não poder tocar aqueles que amamos e todo o isolamento e solidão que vem com essa privação. Se há uma fresta de esperança para esta crise, é que a pandemia nos deu uma nova apreciação do poder do toque para nossa saúde emocional, física e mental. No futuro, quando pudermos compartilhar um abraço, um aperto de mão ou um carinho sem medo, não tomaremos esses momentos de conexão como garantidos. Passaremos mais tempo com os entes queridos, afirmaremos nossos laços uns com os outros e nos conectaremos por meio do toque novamente.



O poder de cura do toque humano em tempos de desconexão

Em 2016, o Professor Strauss, um importante neonatologista de Israel, deu um importante discurso sobre o “poder do toque” na conferência TEDxTelAvivUniversity. A mãe de cinco filhos enfatizou a importância do toque humano em seu departamento de neonatologia do Centro Médico de Sheba. Conversamos com ela sobre seu tema de paixão e sua relevância em tempos de desconexão.

Prof. Strauss, você pode descrever o papel do toque físico na sobrevivência de bebês prematuros, e as evidências por trás dele?

Até 15 anos atrás, a UTIN (unidade de terapia intensiva neonatal) era um local com muito barulho, luz fluorescente de teto e estimulação dolorosa. Muitas vezes era um ambiente assustador para bebês e muito diferente da vida no útero reconfortante de suas mães. Os pais tinham medo de tocar em seu bebê de 500 gramas ou um quilo. Nós, os médicos, não enfatizamos o suficiente. Com o tempo, no entanto, com mais pesquisas sobre o papel do toque humano e prevenção da dor, passamos a reconhecer que o toque é extremamente importante. Quando as pessoas se tocam, ocorre uma liberação de oxitocina, o hormônio da "ligação" ou do "amor". Assim que a oxitocina é liberada, a pressão arterial desce e o sistema nervoso simpático passivo começa a funcionar. Durante o nascimento, por exemplo, o nível de oxitocina da mãe sobe às alturas. Imediatamente após o nascimento, ela se liga ao bebê por causa das quantidades absurdas de oxitocina liberadas em seu sistema. Vários outros estudos mostraram que o cuidado pele a pele ajuda a desenvolver o sistema imunológico do bebê, tem um efeito positivo no ganho de peso, melhora a produção de leite materno e deixa a mãe e o bebê mais relaxados durante um período muito estressante tempo na UTIN.

Os estudos mais recentes são sobre o desenvolvimento do cérebro. Nosso cérebro maduro parece uma noz, com muitas dobras e vincos. O cérebro pré-maturo não se parece com isso. Com 26 semanas de vida, o cérebro ainda está completamente liso. Isso significa que durante

o tempo que os bebês passam na UTIN, na incubadora, o cérebro ainda está se desenvolvendo. Um estudo envolvendo ressonâncias magnéticas cerebrais em bebês prematuros mostrou que os bebês cujos pais não vieram tocá-los ou falar com eles enquanto estavam na incubadora tinham lobos temporais menos desenvolvidos. O lóbulo temporal é a área do cérebro responsável por ouvir e se comunicar. Naqueles bebês que não receberam fala ou toque, ele permaneceu plano – sem rugas, dobras ou vincos. Essa privação sensorial – significando falta de toque humano ou estimulação verbal – retardou o desenvolvimento do cérebro. Finalmente, outros estudos na África mostraram que o cuidado pele a pele reduziu a mortalidade de bebês prematuros em 20 por cento.

Desde a eclosão da pandemia COVID-19, muitos bebês nasceram – inclusive prematuros – em condições hospitalares estressantes, e os pais não estavam presentes para apoiar a mãe e o filho. Outras famílias decidiram dar à luz em casa. O que você recomenda aos pais e médicos nesta situação avassaladora e cheia de ansiedade?

Nunca imaginei que esse tipo de cenário pudesse acontecer. Nunca. No início da pandemia, todos os partos eram realizados sozinhos, sem ninguém além da equipe médica presente para apoiar a mãe. Inimaginável. Nas ocasiões em que a mãe estava positivo para a COVID, fomos orientados a separar o bebê da mãe logo após o nascimento. Algumas mães insistiram em manter o bebê com elas e consideramos que essa era uma decisão delas. Não tínhamos informações suficientes naquele momento sobre os riscos de as mães infectarem seus bebês. Agora, felizmente, há cada vez mais evidência

tendência de que o vírus não é transmitido aos bebês dessa forma e de que o leite materno também é seguro.

Por razões óbvias, ainda temos que limitar as visitas à UTIN. Temos que proteger nossa equipe e manter nossos serviços hospitalares. Com 18 bebês na mesma sala na UTIN, nem sempre podemos garantir o distanciamento social, mas implementamos todos os tipos de regras e processos para manter a segurança de todos. Apesar de nossos melhores esforços, essa situação é muito estressante para todos. Tentamos usar o Zoom para que as mães que não conseguem entrar na UTIN possam testemunhar seu bebê tomando banho pela primeira vez ou sendo alimentado. Mas, temos que reconhecer que não é como a coisa real – e é frustrante tanto para a equipe quanto para os pais.

Nossa pesquisa global mostra que as pessoas em famílias com uma única pessoa e maiores de idade têm sido particularmente afetadas pelo isolamento social. Pessoas em hospitais, lares de idosos e asilos de doentes foram separados de seus entes queridos e isolados tanto quanto possível, até mesmo de cuidadores. Dado o “poder curativo do toque”, como você descreveria as consequências para a saúde de um ponto de vista individual e social?

O fato de as pessoas terem que ser isoladas é devastador. Veremos as consequências mais tarde. Já podemos observar mais depressão, mais doenças cardíacas e atrasos nos cuidados médicos para coisas tão sérias como o tratamento do câncer, porque os pacientes têm medo de sair de casa. Observamos cerca de 20% menos partos prematuros durante os primeiros meses de COVID-19. Uma explicação poderia ser que as mães evitavam exames regulares, com a consequência de mais natimortos. Para pessoas mais velhas, a depressão é comum e influenciada pelo nível de conexão, envolvimento social e senso de comunidade que possuem. Isso os mantém vivos para ver seus filhos e netos. A pesquisa sobre longevidade freqüentemente faz referência às “zonas azuis” – as cinco áreas do mundo onde as pessoas tendem a viver muito mais do que a média. Esses estudos mostraram que, além de uma alimentação saudável, todas as cinco regiões têm um ponto em comum: alto respeito e inclusão dos idosos na comunidade. Voltando à COVID-19, há evidências esmagadoras de que o isolamento e a solidão afetam nossa expectativa de vida.

Para melhorar a situação dos pais e dos bebês prematuros no hospital, você propôs um triângulo do toque: contato, conexão e compaixão. Como isso se traduz no trabalho de um médico?

Nosso lema é ver qualquer situação pelos olhos dos pais. Para eles, nenhuma notícia é uma má notícia. Os pais precisam estar atualizados o tempo todo. Precisamos nos conectar com os pais sempre que possível, mesmo que não haja notícias para compartilhar. É melhor comunicar-se excessivamente do que se comunicar insuficientemente. Isso os ajudará a ver nossa compaixão, confiar em seu julgamento e cooperar em tudo o que for necessário. Anos atrás, tratamos de um bebê com uma doença de pele rara, semelhante à pele de elefante. Fiquei perto dos pais, os encorajei e falei sobre a privação sensorial e a importância do toque humano. Anos depois, a mãe escreveu um livro, no qual enfatizava a importância do vínculo que mantinha com a equipe do hospital. Ela havia memorizado cada pequeno detalhe de nossas conversas na época. Isso abriu meus olhos para a influência que temos como médicos quando se trata de nos comunicarmos com os pacientes e suas famílias.

Vamos dar uma olhada na bola de cristal: Quando essa pandemia acabar, todos nós mudaremos nossa abordagem e atitude em relação ao toque físico? Até que ponto nossa sociedade mudará e como isso afetará nossa saúde?

Já estamos mudando nosso comportamento – muitas vezes com base no medo, mas também com base na lógica. Ficamos desconfiados das pessoas. Pedimos às pessoas que coloquem suas máscaras se estiverem ao nosso lado em um elevador, por exemplo, o que é compreensível. Nós nos tornamos mais reservados. Mas isso também depende da cultura em que vivemos. Em Israel, adoramos abraçar. Abraçar ou beijar é nosso comportamento padrão quando nos encontramos, e o distanciamento social é difícil. Mas estou otimista: somos uma civilização adaptável. Nós nos adaptamos às máscaras, e vamos nos adaptar de volta, quando possível. Este é um momento traumático e o vírus não é um jogo. Ainda encontraremos maneiras de nos conectar e voltaremos ao toque físico assim que pudermos, porque conectar-se por meio do toque está em nossa natureza.

Prof. Tzipi Strauss é especialista em pediatria e neonatologia e possui mestrado em ciências da saúde pela Universidade de Harvard. Ela é a Diretora do Departamento de Neonatologia e da UTIN do Sheba Medical Center em Ramat Gan, Israel, considerado um dos dez principais hospitais do mundo.



Porque não podemos viver sem o sentido do toque

O professor Martin Grunwald é psicólogo experimental e chefe do Laboratório de Pesquisa Tátil do Instituto Paul Flechsig de Pesquisa do Cérebro da Universidade de Leipzig. O autor do best-seller Homo Hapticus – Why We Cannot Live without the Sense of Touch diz que sentir e tocar são mais importantes para nossa sobrevivência do que ver, ouvir, cheirar e saborear. Conversamos com ele sobre a proximidade e a sobrevivência do toque na era da pandemia.

Prof. Grunwald, se o sentido do toque é importante para a sobrevivência, como podemos sobreviver nestes tempos em que o máximo que podemos fazer é tocar objetos e manter uma distância física dos outros?

Existem muitos fatores que determinam como as pessoas respondem às restrições de contato. Um bebê ou criança pequena geralmente é incapaz de compensar a falta de contato físico e, na pior das hipóteses, ficará psicológica e fisicamente doente. Os jovens, isto é, os jovens adultos pós-púberes, normalmente mantêm uma troca física vívida dentro de sua faixa etária. Embora esse contato seja em parte motivado por atividades de seleção de parceiros, também é proporcionado pela escala de comunicação dessa faixa etária, que normalmente é maior. É claro que essa faixa etária acha difícil cumprir as restrições de contato. No entanto, ainda existem questões críticas para qualquer pessoa nesta faixa etária: Como e onde eles vão viver e com quem? Quando e como eles serão uma pessoa atraente para os outros, e quem eles próprios acharão atraente? Ter contato real, ou seja, físico com outras pessoas, é essencial para responder a essas perguntas. Isso é algo que, em última análise, não pode ser decidido online ou digitalmente. Portanto, não é surpreendente que seja essa faixa etária que constantemente atraia a atenção da mídia ao violar as restrições. Para pessoas de meia idade e idade avançada, a disposição individual determina como a falta de interação física é processada. Se a vida ocorre dentro de uma família ou parceria doméstica, esses recursos sociais podem – de forma ideal – compensar a distância física geral durante esta pandemia. No entanto, se a vida de alguém é caracterizada

pelo isolamento social geral, existe um sério risco de doença física e mental. Este é um efeito geral da solidão e também se manifesta fora dos tempos de pandemia. Para mamíferos sociais como nós, ambos os extremos podem se tornar uma ameaça à vida a longo prazo; tanto a falta de contato com outras pessoas quanto a proximidade excessiva e a falta de opções de afastamento. Ao mesmo tempo, a situação ideal é completamente diferente para cada pessoa. Nem todos têm a mesma necessidade de contato físico. A intensidade desejada do contato físico, bem como a duração do contato, variam de pessoa para pessoa e também entre as idades. Isso significa que cada pessoa deve desenvolver sua própria estratégia pessoal para este momento especial de pandemia, para que possa responder às situações ambientais radicalmente alteradas. Nas situações mais infelizes, as pessoas voltam às drogas, ao álcool e à violência excessiva. Nas melhores situações, as pessoas trocam mensagens de bem-estar ou procuram serviços profissionais semelhantes. (Isso também pode ser feito usando uma máscara).

Você faz pesquisas sobre o assunto da sensação ao toque. Qual é a diferença entre tocar e ser tocado? O auto-toque produz os mesmos efeitos que ser tocado por outras pessoas?

A deformação física de nossos limites corporais, ou seja, o toque, é sempre um evento extremo para nós biológica e psicologicamente. Isso porque o corpo tem apenas alguns milissegundos para decidir se a deformação da pele é inofensiva ou prejudicial para ela. Não somos particularmente cautelosos

sobre ser tocado por pessoas em quem confiamos; esperamos que tal toque seja apropriado. As coisas são diferentes quando somos tocados por estranhos. Não podemos ter certeza intrínseca de que a deformação da pele terá um bom final. É por isso que ser tocado por pessoas em quem confiamos pessoalmente também leva a sensações agradáveis e respostas de relaxamento, dependendo do contexto e da situação. Quando somos tocados por estranhos, nosso sistema neuronal avalia primeiro uma grande quantidade de informações ambientais e os estímulos específicos do toque para ver se ele representa um perigo potencial. Somente quando essa avaliação tem um bom resultado, um toque pode desenvolver sentimentos positivos. Estímulos hápticos aplicados por outras pessoas, portanto, desencadeiam um grande número de processos biológicos e psicológicos nas pessoas que são tocadas.

Esses processos são completamente diferentes do que quando tocamos a nós mesmos. Os neurônios em nosso cérebro mantêm um registro constante de todos os movimentos que fazemos, de modo que o cérebro também é informado quando nos tocamos. Existem canais específicos de informação para o cérebro que são bloqueados quando nos tocamos, o que significa que existem efeitos neurobiológicos totalmente diferentes de quando somos tocados por outra pessoa. Por exemplo, esses processos de inibição também nos tornam incapazes de fazer cócegas em nós mesmos; nosso cérebro “sabe” que somos nós que tocamos. Como o cérebro funciona assim, também significa que abraçar a nós mesmos não leva à mesma resposta de alívio que recebemos quando outras pessoas nos abraçam. **Nossos estudos descobriram que os homens têm mais dificuldade do que as mulheres em iniciar o toque, apesar de eles próprios procurarem ter esse toque. Como você explica essas diferenças?**

Cada cultura e região possui formas específicas de processar o toque físico entre as pessoas. Isso se aplica à comunicação corporal entre o mesmo sexo, bem como sexos opostos. A interação física não é uma questão trivial, então homens e mulheres não podem deixar de atrair consciência e mais atenção a esse respeito. O que é decisivo para cada forma de interação física é a relação entre cada pessoa e o contexto em que se encontra. Quanto mais confiamos em outra pessoa e quanto mais seguros nos sentimos na situação relevante, mais abertos estamos aos sinais de interação corporal que a outra pessoa envia.

Você não considera o touch pad um substituto para o toque e tato porque somos "seres vivos com

uma estrutura tridimensional”. No entanto, podemos usar a tecnologia nas circunstâncias atuais para criar solidariedade até que possamos sentir fisicamente as outras pessoas novamente?

Fazer uso das coisas é sempre um bom conselho. No entanto, não deve ser uma surpresa se não estivermos totalmente à vontade, apesar do suporte tecnológico. Ver e ouvir outras pessoas pode representar uma maneira possível de superar uma situação difícil por um período limitado de tempo. Para a maioria das pessoas, entretanto, uma fase crítica começa depois de seis meses, em que o desejo por contato físico analógico com outras pessoas fica cada vez maior.

Vamos dar uma olhada no futuro. Como nossa necessidade e demanda por toque se desenvolverão quando a pandemia acabar? Qual será o “novo normal” para toque e sensação tátil?

Os humanos pertencem à classe de animais conhecida como mamíferos. Como bebês e crianças pequenas, crescemos em contato físico extremamente íntimo com nossos sistemas sociais. Nossa espécie precisa dessa alta frequência de contato nos primeiros anos de vida para sobreviver e crescer. Essa experiência nos molda para a vida e, como resultado, está gravada em nosso DNA social e cognitivo. Nossa espécie sobreviveu a pragas e cólera no passado e a comunicação corporal de nossa espécie não mudou de forma duradoura por causa delas. Nossa necessidade de contato social com outras pessoas provavelmente será maior do que nosso medo de infecção. Na minha opinião, o coronavírus e outros infortúnios influenciam a maneira como nossa comunicação corporal se comporta a curto prazo, embora não a longo prazo.

Prof. Martin Grunwald é um psicólogo da Universidade de Leipzig, o professor Grunwald fundou o Laboratório de Pesquisa Tátil do Instituto Paul Flechsig de Pesquisa do Cérebro da Universidade de Leipzig em 1996 e o lidera desde então. Suas especializações são: princípios neurobiológicos e clínicos e pesquisa industrial voltada para a aplicação em percepção sensorial ativa (háptica). Ele leciona e pesquisa nas universidades de Jena, Leipzig, Bonn e Halle, bem como no MIT. Ele é o autor de várias publicações acadêmicas e três livros sobre o sistema de sentido tátil humano.





Estamos solitários, quando os relacionamentos de confiança estão ausentes

Derrick Feldmann lidera a Ad Council Edge, a divisão de consultoria estratégica da Ad Council, uma ONG americana, que usa o poder da comunicação para enfrentar as questões mais importantes do nosso tempo. Eles têm lutado contra a poluição e a poliomielite, defendido as mulheres no trabalho e ajudado a deter o HIV/AIDS. Agora, eles publicaram uma pesquisa global sobre a solidão, com o apoio da NIVEA. Conversamos com Derrick sobre a solidão, de onde ela vem e como podemos ajudar a evitá-la.

Derrick, a solidão tem estado nos holofotes da mídia e das sociedades em todo o mundo há alguns anos. Alguns a chamam de “pandemia”; o Reino Unido até estabeleceu um ministério da solidão. Pelo que você descobriu em seu estudo, como você definiria solidão e o que aconteceu em nosso mundo que parece estar em alta?

Antes de entrar na definição de solidão, devemos primeiro falar sobre por que esse assunto é importante e especialmente agora, neste momento. A pesquisa mostrou que as pessoas que têm relacionamentos satisfatórios com a família, amigos e sua comunidade são mais felizes, têm menos problemas de saúde, têm melhor função cognitiva, têm menos depressão e vivem mais. Da mesma forma, o toque humano e as demonstrações físicas de carinho também se mostraram importantes para a conexão e o vínculo social, bem como para o bem-estar psicológico. No entanto, a falta de relacionamentos mais profundos com conexões pode se manifestar em problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão, distúrbio de adaptação, estresse crônico, insônia e até declínio cognitivo mais tarde na vida.

A pandemia também destacou como os determinantes sociais da saúde e fatores sistêmicos colocaram indivíduos, famílias e comunidades em maior risco.

Em nossa pesquisa, testamos várias definições de solidão e descobrimos que definir solidão em termos de relacionamentos é fundamental. Definimos solidão como falta de relacionamentos confiáveis e de qualidade. Relacionamentos de qualidade são baseados em conexões valiosas e confiáveis e, quando tais relacionamentos estão ausentes, corremos o risco de ficar solitários. O estudo descobriu que uma em cada cinco pessoas na amostra global se sente sozinha com frequência.

É mais provável que você se sinta solitário se for solteiro, introvertido, tiver uma renda mais baixa, uma deficiência, um problema de saúde mental, mobilidade limitada e não tiver uma relação de trabalho estável.

Entrevistas qualitativas revelaram que muitos pensam em “sentir-se só” como falta de apoio emocional, não ter com quem conversar ou a percepção de que ninguém os entende. Em outras palavras, sentir-se sozinho tem menos a ver com estar sozinho fisicamente e mais com a falta de um sistema de suporte emocional ou relacionamentos de qualidade e valorizados. Embora a solidão possa afetar qualquer pessoa a qualquer momento, agora existe outra lente através da qual o problema deve ser examinado: a pandemia global de COVID-19 e as medidas de distanciamento e isolamento social. Pessoas em todo o mundo estão participando do distanciamento social, isolando-se em casa, usando máscaras e evitando abraçar ou tocar outras pessoas. A pandemia

a epidemia também destacou como os determinantes sociais da saúde e fatores sistêmicos colocaram indivíduos, famílias e comunidades em maior risco.

Como podemos todos descobrir se estamos em risco? O que nos torna solitários e quem é mais afetado?

Ao olhar para a complexa questão da solidão, aqueles que elementos da experiência que contribuem para isso, como o isolamento, também devem ser levados em consideração. Sentir-se sozinho (ou solitário) E sentir-se isolado (física ou socialmente) contribui para a solidão. Portanto, as pessoas que vivenciam qualquer um desses fatores regularmente devem ser examinadas a fim de compreender verdadeiramente o quadro completo da solidão. Mais de um quarto das pessoas que entrevistamos relatam se sentirem fisicamente ou socialmente isoladas, independentemente de sua escolha ou não. Portanto, no total, junto com aqueles que afirmam se sentir solitários, mais de um terço das pessoas experimenta regularmente pelo menos um desses fatores de solidão. Portanto, nós os chamamos de risco.

Embora muitos estejam usando a tecnologia para se manter em contato, a maioria admite que nada pode substituir a interação física.

Você pode se surpreender ao saber que não são as pessoas mais velhas que sofrem mais regularmente com a solidão, mas sim os mais jovens. Quatro em cada dez jovens de 18 a 34 anos se sentem solitários. E você pode ficar menos surpreso ao ouvir – o que não o torna menos preocupante – que você tem mais probabilidade de se sentir sozinho se for solteiro, introvertido, tiver uma renda mais baixa, uma deficiência, um problema de saúde mental, mobilidade limitada e falta uma relação de trabalho estável. Isso não significa que você não possa se sentir sozinho se estiver exatamente na situação oposta do que acabei de descrever. Mas significa que, do ponto de vista da sociedade, deixamos muitas pessoas para trás se não enfrentarmos a solidão com esses grupos.

Durante esta pandemia global, todos nós – mais ou menos – fomos expostos ao isolamento de nossos conhecidos, colegas, amigos e, nos casos mais graves, também de nossos relacionamentos mais próximos. Como isso afeta nossa felicidade e nosso bem-estar?

As tendências da pesquisa qualitativa foram mistas, indicando que a pandemia teve efeitos variados sobre a solidão.

Alguns se sentem mais isolados fisicamente devido à COVID-19, enquanto outros fortaleceram algumas conexões durante esse tempo. Em nossas entrevistas qualitativas, ouvimos que, durante a pandemia, muitos estão perdendo as interações físicas com a família e amigos e desejam vê-los, cara a cara ou uns com os outros em estreita proximidade. Embora muitos estejam usando a tecnologia para se manter em contato, a maioria admite que nada pode substituir a interação física. Para alguns entrevistados, saber que todos estão isolados devido à pandemia faz com que se sintam menos incomodados com o isolamento; muitos descobrem que agora sentem menos pressão para se socializar e estão aproveitando o tempo livre extra de que dispõem. Alguns até fortaleceram os relacionamentos devido à comunicação mais frequente. Você também deve conhecer amigos e familiares que estão muito felizes por poderem agora dedicar seu tempo às pessoas de quem realmente estão perto, por exemplo, apoiando e ajudando seus entes queridos mais velhos que moram na mesma casa e recebem cuidados.

No entanto, enquanto as informações anedóticas de entrevistas qualitativas apontaram que a COVID-19 está aumentando os sentimentos de solidão e isolamento, os resultados da pesquisa quantitativa mostraram que a pandemia apenas contribuiu ligeiramente para o aumento do isolamento (tanto físico como social) – embora não muito para solidão em sua definição de falta de relacionamentos confiáveis e de qualidade. Quase um quarto (23%) relatou sentir-se sempre ou frequentemente sozinho durante a pandemia, o que não é muito maior em comparação com 19% antes da pandemia. Isso indica que, embora as restrições claramente tornem mais difícil promover seus relacionamentos com outras pessoas, elas também não podem dissolver nossas conexões significativas existentes com tanta facilidade. A COVID-19 teve, no entanto, um impacto negativo na felicidade de acordo com nosso estudo. Pré-pandemia: 57% disseram estar felizes. Isso caiu para quatro em dez (42%) durante a pandemia.

Embora os sentimentos gerais de solidão não tenham aumentado significativamente durante a COVID-19, o número de pessoas que vivenciam regularmente pelo menos um fator de solidão aumentou.

Além disso, embora os sentimentos gerais de solidão não tenham aumentado significativamente durante o COVID-19, o número de pessoas que vivenciam regularmente pelo menos um fator de solidão aumentou. Antes da COVID-19, cerca de um terço (36%) da amostra global afirma experimentar regularmente pelo menos um

fator de solidão. Durante a COVID-19, esse grupo saltou para 44 por cento, indicando que uma população maior está em risco de solidão como resultado da pandemia.

Vamos dar uma olhada em nossos relacionamentos. De que tipo de relacionamento precisamos e quantos deles para nos sentirmos felizes e imunes à solidão? O que nos impede de construí-los e nos envolver com eles?

Sabemos por meio de nossas entrevistas que o relacionamento ideal se baseia na confiança, no amor e no respeito mútuos. Requer que ambos os lados invistam a mesma quantidade de tempo e esforço e se comuniquem com frequência. As pessoas foram muito claras sobre o que desejam desses relacionamentos. Por exemplo, eles querem ser capazes de falar sobre qualquer coisa sem medo de julgamento, eles querem saber que podem contar uns com os outros em momentos de necessidade. E para eles os valores compartilhados são muito importantes. De forma muito prática, isso significa que eles mostram seu cuidado entrando em contato e verificando uns aos outros. E em termos de conexões frequentes, eles veem a interação presencial como ideal, pois fortalece os laços. Se as pessoas não puderem se ver cara a cara, elas verão as chamadas ou mensagens de texto como a próxima melhor opção. De modo geral, esses tipos de conexões devem ser pelo menos semanais, na opinião deles, e algumas vezes diariamente.

Se for a pessoa certa, o toque humano pode fazer alguém se sentir amado, seguro e apreciado.

Você perguntou o que nos impede de construir essas conexões. Nossas entrevistas qualitativas revelaram uma série de fatores que criariam barreiras para relacionamentos fortes. Alguns dos problemas mencionados incluem distância um do outro e reuniões presenciais limitadas com fortes conexões, onde ambos podem apoiar um ao outro com um diálogo mais profundo. Para outros, foi uma falta de iniciação de ambos os lados – eles poderiam ter estendido a mão, mas não o fizeram. E alguns até comentaram sobre os desafios anteriores em seu relacionamento, onde as divergências não foram resolvidas e continuam a atrapalhar.

No geral, nossas descobertas quantitativas revelaram que as pessoas que têm outras pessoas com quem podem contar e em quem confiar têm mais probabilidade de ser felizes e menos probabilidade de experimentar fatores de solidão regularmente. Aqueles que dizem que não têm pessoas,

com quem pode contar ou confiar têm mais probabilidade de vivenciar regularmente fatores de solidão. Eles também são aqueles que dizem que não são compreendidos, que não conseguem se abrir ou ser o seu verdadeiro eu e que gostariam de ter relacionamentos mais profundos com mais pessoas. Todas essas necessidades não atendidas resultam em sentimentos de solidão, ansiedade e tristeza.

Durante a crise de COVID-19, a maioria de nós é muito restritiva em termos de quem vemos, encontramos e tocamos. Seu estudo revelou como gostaríamos de interagir com outras pessoas e como interagimos agora? O que isso significa para nossos sentimentos de solidão?

Visto que a solidão está ligada aos nossos relacionamentos com conexões íntimas, examinamos as abordagens adotadas por aqueles que estão solitários em comparação com aqueles que não estão sozinhos quando interagem com as conexões. A pesquisa quantitativa revelou que as pessoas normalmente chegam a uma conexão por telefone ou texto/mídia social, convidam-nas para ir a sua casa ou para tomar uma bebida ou comer, ou passam em sua casa.

Ao lidar com a solidão, descobrimos que cerca de dois terços das pessoas gravitam em direção a atividades mais solo, ou atividades por conta própria, como assistir TV, ouvir música ou cochilar. Cerca de metade se comunica com outras pessoas por meio da tecnologia, seguido por conexão pessoal. Apenas um punhado de pessoas na amostra global confia em intervenções clínicas, como consultar um profissional de saúde mental ou um mentor ou tomar medicamentos prescritos quando se sentem um fator de solidão ou isolamento. Essas são descobertas importantes quando se trata de discutir como nós – como sociedade ou comunidade – podemos ajudar as pessoas afetadas pela solidão. Temos que entender que a solidão vem com a inércia de tomar a iniciativa e estender a mão para os outros. O ex-cirurgião-geral e autor americano Vivek Murthy chama isso de "paradoxo da solidão". Estar junto com outras pessoas pode ajudar, mas tomar a iniciativa é uma grande barreira.

NIVEA embarcou neste compromisso de cuidar do toque humano e mais união. O que você aprendeu em seu estudo sobre o toque humano? Quão importante é para nossas conexões estreitas e nosso círculo mais amplo de pessoas com quem interagimos?

Quando se sentir sozinho, pode ajudá-lo a estar muito próximo ou tocar fisicamente seu cônjuge, filhos ou pais. O toque humano – tanto quanto as reuniões pessoais – é importante

para apoiar e manter as conexões existentes e próximas para evitar que as pessoas caiam na categoria ‘em risco’.

Em geral, quando as pessoas se sentem sozinhas ou solitárias, elas preferem o toque humano de alguém com um relacionamento forte. Daqueles que estão menos próximos deles, eles preferem estar próximos em vez de realmente se tocar.

Toque versus proximidade dependendo do nível de conexão também foi ouvido nas entrevistas: abraçar ou abraçar pode ter um grande impacto sobre como uma pessoa se sente – embora deva ser de alguém com quem ela se sinta confortável. Se for a pessoa certa, o toque humano pode fazer alguém se sentir amado, seguro e apreciado. As pessoas mencionam como isso as ajuda a aliviar o estresse, sentir-se cuidadas e construir laços fortes. Em resumo, o toque humano é uma ótima ferramenta para reforçar, fortalecer e manter relacionamentos fortes existentes com conexões.

Vejamos aqueles que estão em risco e vulneráveis. O que você aprendeu sobre intervenções eficazes para ajudá-los a sair da crise de solidão? O que podemos fazer como sociedade? O que uma marca pode fazer para apoiar? E o que todos nós podemos fazer para nos proteger?

As pessoas fazem uma variedade de coisas quando se sentem sozinhas ou isoladas, embora, como eu disse antes, cerca de dois terços gravitem em direção a atividades mais solitárias. Metade chega a alcançar outras pessoas por meio da tecnologia, e cerca de um em cada quatro se conecta pessoalmente a alguém. E há alguns que procuram um profissional ou técnico de saúde mental. O que é importante saber para quem deseja ajudar: cerca de um terço das pessoas que experimentam regularmente pelo menos um fator de solidão provavelmente entram em contato com outras pessoas até certo ponto. Eles agendam chamadas ou videochamadas com parentes e amigos próximos, participam de uma atividade em grupo de que gostam, recebem ligações ou conversam com seu terapeuta clínico ou de saúde mental.

Lembre-se do “paradoxo da solidão” – aqueles que são solitários tendem a ficar sozinhos.

As intervenções devem educar o público sobre os reais fatores de risco da solidão. Os líderes e as principais partes interessadas, incluindo marcas, devem se concentrar em educar e informar aqueles que correm maior risco por meio de esforços de marketing de causas e questões sociais sobre os fatores que contribuem para a solidão. Além disso,

as marcas podem ajudar a promover autoavaliações de relacionamento e conexão e apoiar ou desenvolver campanhas que estimulem os indivíduos a se comunicarem com seus entes queridos. Lembre-se do “paradoxo da solidão” – aqueles que são solitários tendem a ficar sozinhos. Mesmo que sejam ativos e saiam de casa, eles tendem para atividades isoladas. Por exemplo, eles podem ir a um concerto, mas não conversam com outras pessoas. Ou podem estar conectados nas redes sociais ou através de um grupo social, mas não têm conversas ou uma conversa significativa. As marcas podem ajudar a superar isso. E estimular aqueles que se sentem solitários, assim como todos os outros, a estenderem a mão.

Como mencionei antes, relacionamentos fortes são cruciais para atenuar os sentimentos de solidão e isolamento. Quando os indivíduos podem avaliar com precisão suas próprias conexões e entender como construir relacionamentos mais fortes e significativos – especialmente após grandes eventos de vida ou mudanças no estilo de vida – eles então têm as ferramentas para fortalecer seus relacionamentos como forma de prevenir sua própria solidão ou isolamento.

Derrick Feldmann é pesquisador e assessor de causas e empresas em questões sociais globais. Ele lidera os esforços de pesquisa sobre como as causas e as empresas podem impulsionar o interesse público e o engajamento para questões sociais como Diretor Administrativo da Ad Council Edge, a divisão de consultoria estratégica do Ad Council que assessora durante os estágios de formação de programas de engajamento público. É autor de ‘**The Corporate Social Mind**’ e ‘**Social Movements for Good: How Companies and Causes Create Viral Change**’.



Sobre este relatório global

Este relatório global foi encomendado pela NIVEA, com base em uma pesquisa quantitativa global sobre o toque humano durante a pandemia em nove países.

Gostaríamos de agradecer a todos que contribuíram com seu conhecimento e paixão: Antje Gollnick, mindline, pela condução do estudo. Os especialistas entrevistados Tzipi Strauss e Martin Grunwald por compartilhar suas observações sobre a situação do toque humano durante a pandemia. Derrick Feldmann por nos falar sobre as últimas descobertas do estudo global do AdCouncil sobre solidão e isolamento, realizado em parceria com a NIVEA no verão de 2020.

Design gráfico: Nicole R. Schardt Ilustração (página 11): Mapa do mundo (Freepik)

Relatório global: Toque humano em um mundo pandêmico – Impacto e intervenções

© 2021, Beiersdorf AG, Global NIVEA Brand & Design Management.

Beiersdorf AG
Unnastraße 48
20245 Hamburg