

## Toque e Sua Relação com Bem-Estar e Satisfação com a Vida

Clara Teixeira e Silva<sup>1</sup>  
Vicente Cassepp-Borges<sup>2</sup>  
Anik Debrot<sup>3</sup>

### Resumo

*Este artigo apresentou definições do que é o toque e sua implicância no bem-estar/satisfação com a vida dentre outras variáveis, como frequência de toque interpessoal, estresse percebido (PSS-14), familismo, nível de proximidade (IOS), sentimentos de rejeição/vazio (JGSL) e nível de satisfação com o relacionamento (PRQC). A amostra foi composta por 291 pessoas de ambos os sexos e o questionário utilizado foi aplicado em uma amostra brasileira, via eletrônica e em lápis e papel. Os dados obtidos sugerem uma relação fraca entre toque e bem-estar/satisfação com a vida possivelmente devido a um efeito de teto, diferenciando da mesma pesquisa “skin to skin” aplicada em outros países, evidenciando que o fator cultural é de grande relevância. Além disso, houve uma correlação significativa indicando que quanto maior for o sentimento de rejeição/vazio, menor será o bem-estar/satisfação com a vida e que há uma correlação entre a frequência em que os participantes praticam o toque e o nível de satisfação com o relacionamento, influenciando no bem-estar.*

**Palavras-chave:** toque, bem-estar, saúde, proximidade,

### *Touch and the Relation with Well-Being and Satisfaction with Life*

### Abstract

*This article presents definitions of what touch is and its implications for human well-being / satisfaction with life. Measurable variables were considered, such as the frequency of interpersonal touch, perceived stress (PSS-14), familism, level of proximity (IOS), feelings of rejection / void (JGSL) and level of satisfaction with the relationship (PRQC). The sample here consists of 291 people, both genders. The used questionnaires were applied to a Brazilian sample, electronically and in paper. The data obtained suggests a weak relationship between touch and well-being / satisfaction with life, possibly due to a ceiling effect. This contrasts with the same “skin to skin” study carried out in other countries; demonstrating that the cultural factor is of great relevance. In addition, there was a significant correlation indicating that the greater the feeling of rejection / emptiness the subject feels, the lower the well-being*

---

<sup>1</sup> Psicóloga (UFF), Pós-graduada em Terapia Cognitivo Comportamental, atua como psicóloga clínica. Universidade Federal Fluminense.

<sup>2</sup> Psicólogo (Unisinos), Doutor em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações (UnB), professor de Psicologia (UFF, Volta Redonda). Universidade Federal Fluminense.

<sup>3</sup> Ph.D., University of Fribourg, Clinical Psychology Unit, Professora (maître-assistante) pela University of Lausanne, Institute of Psychology Cognition and Affect Regulation Laboratory. Université de Lausanne.

*/ satisfaction with life. Moreover, there is a correlation between the act of touch practiced by participants and their respective levels of satisfaction with the relationship, influencing their well-being.*

**Keywords:** *touch, well-being, health, closeness*

### **Importância do Toque**

Os seres humanos, muitas vezes, expressam suas emoções e intenções através da comunicação não verbal, como por exemplo, o toque. Cotidianamente as pessoas se tocam, uns com mais frequência, outras com menos, mas está imposta na condição social, ter que chegar a algum lugar e dar as mãos para cumprimentar o próximo, ou dar um abraço, um tapinha nas costas, um beijo. O toque é considerado a modalidade sensorial mais desenvolvida no nascimento e contribui para o desenvolvimento socioemocional e cognitivo do cérebro ao longo da infância, sendo percebido como algo prazeroso e que possui importantes valores sociais e afetivos (Field, 2014; Hertenstein, 2006; Morrison et al., 2016). Em todos seus principais tipos, ou seja, toque afetivo, familiar e interpessoal, estão fortemente presentes em nosso dia a dia. Segundo Stack (2010) e Jukubiak e Feeney (2016), o toque é vital para o desenvolvimento humano normal, uma forma importante de comunicar afeto ao longo da vida. É capaz de promover relacionamentos próximos e tem o poder de comunicar, estimular e auxiliar na regulação emocional, especialmente em relacionamentos familiares e afetuosos. O toque apresenta uma reação ao estado do parceiro e é uma forma de expressar cuidado e afeto que é facilmente percebido como tal pelo alvo (Debrot et al., 2013; Lemay & Clark, 2008).

Frente ao contexto atual e à pandemia de Coronavírus (COVID-19) vivenciada no mundo todo, torna-se necessário ressaltar a importância do toque e as consequências que o isolamento social pode trazer à sociedade. Devido à rápida propagação do vírus, o Brasil e outros países adotaram a quarentena como medida preventiva. Boa parte dos indivíduos ficaram reclusos, dentro de casa, sem poder realizar qualquer tipo de contato físico com parceiros/familiares/amigos. Visto que a interação não-verbal desempenha um papel importante nas relações humanas, especialmente no que diz respeito à comunicação do conteúdo emocional (Schachner et al. 2005), há relatos atuais de como a falta de toque nesse período de epidemia está ocasionando certa tristeza e sentimentos de solidão. A dor física já era vastamente conhecida, como uma dor de cabeça ou em algum outro membro; agora, pouco se falam, mas muitos estão sentindo a potência da dor social como consequência do isolamento, não é de surpreender que uma das experiências mais angustiantes envolva a dissolução de laços sociais (Mohr et al. 2017).

### **Tipos de toque**

O Toque afetivo é um tipo de toque destinado a demonstrar afeto ou tipicamente associada a afeição. Ele pode ser considerado uma intervenção de conflito ideal, porque é um comportamento prontamente acessível que é teorizado para aumentar a motivação pré-relacional e atenuar eficazmente o estresse, além de promover ou proteger o bem-estar relacional durante o conflito, moldando a forma de como as pessoas enxergam seu relacionamento (Jakubiak & Feeney, 2017). Indivíduos que recebem toque afetivo entendem que o seu parceiro está preocupado com o seu bem-

estar e provavelmente respondem às suas necessidades (Ben-Ari & Lavee, 2007). Embora muitas pessoas em relacionamentos próximos já tenham essas expectativas, o toque pode reforçar proximidade do relacionamento e fornecer um lembrete importante do amor do próximo. Em geral, indivíduos que tocam com frequência em seus relacionamentos relatam maior estado de segurança, satisfação, compromisso e mais intimidade do que indivíduos que tocam com menos frequência (Gulledge & Stahmann, 2003; Heiman et al., 2011). Segundo Mason e Sbarra (2013), o toque afetivo positivo na vida adulta promove o bem estar relacional (como por exemplo, satisfação no relacionamento, compromisso, intimidade) bem estar físico (pressão arterial baixa, sintomas somáticos menores) e psicológico (humor positivo, diminuição do estresse e ansiedade, mais alerta).

Além disso, pesquisas anteriores sugerem que uma maior frequência de toque está ligada a menores níveis de estresse diário e reatividade a situações estressoras, produzindo declínios significativos nos marcadores fisiológicos de estresse (Ditzen et al. 2008; Robinson et al. 2015, Holt-Lunstad et al. 2008). O estudo também demonstrou que o toque afetivo alivia o estresse objetivo e subjetivo durante as discussões de conflito entre casais, revelando o poder comunicativo: o toque não apenas viabiliza uma garantia de que alguém está disponível para fornecer ajuda durante um estressor individual, mas também garante segurança durante os estressores interpessoais. Os efeitos do toque de modo geral sugeriram implicações para a saúde a longo prazo protegendo o bem-estar pessoal e amenizando o estresse interpessoal (Cohen et al. 2015).

Assim como o toque afetivo e interpessoal, o toque familiar também tem sua importância na relação com bem-estar. Entre os seres humanos, cultivar um bom relacionamento com os pais e irmãos leva a indivíduos mais seguros e socialmente competentes, que crescem para alcançar um *status* mais elevado e maior sucesso reprodutivo (Baumrind, 1993; Donnellan et al., 2005; Hrdy, 1999). Mais do que outros relacionamentos, as relações familiares são tipicamente mantidas e permanecem como fontes primárias de apoio, ao longo do curso da vida (Cicirelli, 1995; Fingerma et al., 2010; Holt-Lunstad & Smith, 2012). O suporte recebido pela família tem efeito protetor tanto na saúde psicológica como na física, incluindo em sintomas depressivos e estresse. O inverso também é verdade: relações familiares adversas que são altas em conflito, sem apoio, frias e com frequências baixa de toque, contribuem para uma pior saúde física e psicológica ao longo da vida (Repetti et al., 2002).

## **Objetivo**

Esse artigo teve como objetivo avaliar a relação do toque recebido com bem-estar/satisfação com a vida. Outro objetivo foi avaliar o efeito do toque afetivo e na satisfação do relacionamento entre parceiros amorosos, compreendendo seu impacto no bem-estar pessoal. Buscou-se também analisar a relação da frequência de toque interpessoal, estresse percebido, familismo, nível de proximidade entre familiares, amigos e parceiro e sentimentos de solidão/vazio sobre o bem-estar físico e psicológico dos indivíduos.

## **Método**

### **Participantes**

Inicialmente, os participantes foram 504 pessoas, sendo que 404 (80,2%) responderam ao questionário *on line* e 100 (19,8%) responderam em lápis e papel. Foram excluídas 213 (42,26%) pessoas no total (210 *on line* e três de lápis e papel, de ambos sexos), por não cumprirem o critério que estava indicado na questão número doze da escala sobre estresse percebido (PSS-14), a qual dizia “Se você está prestando atenção, escolha a alternativa com muita frequência”. Quaisquer questionários que responderam erroneamente esse item foram eliminados.

A maior participação foi feminina ( $n = 196$ , 67,4%), mas 89 (30,6%) participantes eram homens, três (1,0%) eram transgêneros e dois (0,7%) não se identificaram. A média da idade dos participantes foi de 28,84 anos ( $DP=10,78$ ), com idade mínima de 18 anos e máxima de 70 anos. Quanto ao nível socioeconômico, 71 (24,4%) alegaram possuir uma renda baixa, 96 (33,0%) afirmaram ser classe média e 122 (41,9%) renda alta.

### **Instrumentos**

Todos os questionários estavam disponibilizados em língua inglesa. Assim, o primeiro passo foi traduzir para o português. Posteriormente, foi feita a tradução reversa. Os dados da tradução reversa foram comparados com a versão original (Cassepp-Borges, Balbinotti, & Teodoro, 2010). O protocolo foi composto por 12 escalas e um questionário sociodemográfico. As escalas utilizadas para avaliar especificamente a relação do toque com bem-estar e satisfação com a vida foram:

- A) Frequência de toque recebido ( $\alpha = 0,938$ ); e Frequência de toque praticado ( $\alpha = 0,925$ );
- B) Frequência de toque interpessoal ( $\alpha = 0,762$ ). O tipo de escala utilizado foi de dois extremos de 9 pontos, sendo 1 (nunca) e a 9 (quatro ou mais vezes por dia);
- C) SWLS, que aborda satisfação com o estilo de vida/bem-estar ( $\alpha = 0,805$ ) (Diener, et al. 1985);
- D) PSS-14, de estresse percebido ( $\alpha = 0,822$ ). A escala foi a tipo Likert de 4 pontos, (Cohen, et al., 1988);
- E) Familismo ( $\alpha = 0,774$ ) (Sabogal, et al., 1987) e IOS ( $\alpha = 0,778$ ) (Aron, et al., 1992), que indicam o nível de proximidade com familiares, amigos e parceiro (s). O tipo das escalas foi a tipo Likert, com 7 itens, sendo 1 (Nem todos são verdade) e 7 (Muito verdade).
- F) JGSL ( $\alpha = 0,795$ ) (Hooper, et al., 2011), que aborda sentimentos de solidão/vazio.
- G) PRQC ( $\alpha = 0,927$ ) (Fletcher, et al) que aborda o nível de satisfação com o relacionamento.

### **Procedimentos**

As coletas de dados foram realizadas entre 10/09/2018 e 21/05/2019, portanto antes do início do isolamento social devido à pandemia de COVID-19. Foram feitas duas coletas: a *on line*, por meio de um questionário eletrônico pela plataforma Sphinx®; e a lápis e papel, que ocorreu dentro da sala de aula de um curso de Psicologia. As coletas foram respondidas pelos participantes, contendo 44 questões sobre toque e a relação com o bem-estar, além do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A pesquisa foi divulgada nas redes sociais Whatsapp®, Facebook® e Instagram® entre os usuários da rede, familiares, professores e colegas que se interessaram pelo tema.

### Análise dos Dados

Os dados foram analisados pelo programa IBM SPSS Statistics 25®. Primeiramente, os resultados das escalas foram correlacionados entre si, utilizando o coeficiente de correlação de Pearson. Foi feita também uma análise de modelagem por equações estruturais, no *software* AMOS 22®. Para fazer essa análise, foram excluídos participantes que não responderam pelo menos algum dos testes (método de exclusão *listwise*). Foram usados compósitos, representando a média aritmética de cada um dos elementos. Foi calculado um modelo para avaliar o bem-estar, a partir da frequência de toque praticado e recebido e da satisfação com o relacionamento.

### Resultados

Conforme a Tabela 1, pode ser observada uma correlação fortíssima de ( $r=0,843$ ,  $p<0,001$ ) entre o toque praticado e o recebido, indicando que quanto mais os participantes eram tocados mais eles tocavam o parceiro. Existe também uma correlação fraca entre toque recebido ( $r=0,265$ ) e toque praticado ( $r=0,212$ ) com o toque interpessoal. Há uma correlação moderada ( $r=0,457$   $p<0,001$ ) para o toque praticado pelos participantes e ( $r=0,359$   $p<0,001$ ) para toque recebido com a escala PRQC, que avalia a satisfação com o relacionamento. Também observou-se uma correlação fraca ( $r=0,152$ ) entre bem estar/satisfação com a vida e a satisfação no relacionamento.

Existe uma correlação significativa, sendo moderada e inversa ( $r=-0,409$ ) entre sentimentos de solidão/vazio (JGSL) e bem-estar/satisfação (SWLS). As demais correlações entre toque recebido e toque praticado com as outras variáveis utilizadas (PSS-14, SWLS, IOS, familismo e JGLS) apresentaram correlações praticamente nulas.

Tabela 1 - Correlação de Pearson do toque recebido, toque praticado e bem-estar/satisfação com a vida com as demais variáveis estudadas.

	(r) Toque recebido	(r) Toque praticado	(r) Bem-estar/satisfação com a vida
Toque recebido	-	0,843**	0,041
Toque praticado	<b>0,843**</b>	-	0,049
Toque interpessoal	<b>0,265**</b>	<b>0,212**</b>	0,104
Bem-estar/satisfação com a vida	0,041	0,049	-
Satisfação com o relacionamento	<b>0,457**</b>	<b>0,379**</b>	<b>0,152*</b>
Estresse percebido	-0,058	-0,044	0,125
Sentimentos de solidão/vazio	-0,088	0,014	<b>-0,409**</b>
Familismo	-0,100	-0,096	<b>0,164**</b>
Nível de proximidade	0,098	0,086	0,156

\* Significativo com  $p < 0,05$

\*\* Significativo com  $p < 0,01$

Posteriormente, foi realizada uma *path analysis* para compreender o papel do toque na satisfação com o relacionamento e, posteriormente, no bem-estar. O modelo teve índices de ajuste muito bons, em seu nível máximo (GFI = 1,00; CFI= 1,00, RMSEA = 0,000). Conforme pode ser observado na Figura 1, existe uma influenciada satisfação com o relacionamento na variável de desfecho (bem-estar). Essa influência, embora não tão forte, é relevante. A frequência com a qual os participantes praticam o toque apresentou uma forte influência na satisfação com o relacionamento, já o toque recebido teve uma influência direta quase nula na mesma variável. Entretanto, a influência do toque recebido pode influenciar na satisfação com o relacionamento de maneira indireta, pois ele é correlacionado com o toque praticado pelos participantes.

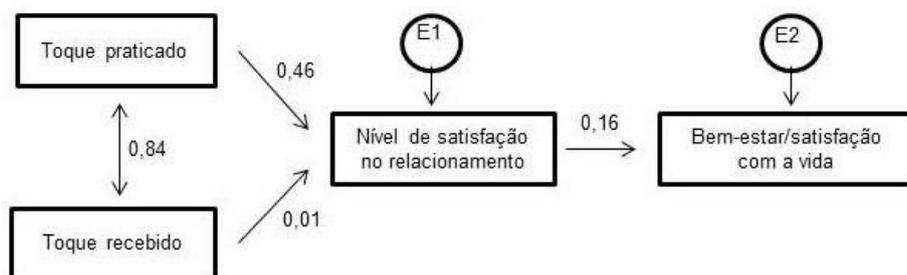


Figura 1. *Path analysis* considerando frequência de toque e satisfação com o relacionamento.

## Discussão

Esse artigo aplicou um questionário com pessoas de ambos os sexos, sem restrição de idade que vivenciam relacionamentos interpessoais e amorosos com o objetivo de analisar as variáveis envolvidas ao receber e praticar o toque: Toque interpessoal, Estresse percebido (PSS-14), Familismo, Satisfação com a vida/bem-estar (SWLS), Nível de proximidade entre familiares, amigos e parceiro (IOS) e Sentimento de rejeição/vazio (JGSL) e nível de satisfação com o relacionamento (PRQC). Considerando essas variáveis, foram poucos os resultados significativos.

Houve uma correlação significativa, porém fraca, entre o toque recebido com o toque interpessoal, indicando que quanto mais há toque, mais o participante se sente confortável para tocar outros parceiros (amigos, família, conhecidos, alguém significante), corroborando com a literatura já existente que se refere ao toque como comportamento que sinaliza muitas vezes afeição, cuidado, preocupação (Dainton et al., 1994), podendo ser considerado uma forma não-verbal de responsividade e um fator crítico na construção e manutenção da confiança e intimidade nos relacionamentos (Lemay & Clark, 2008; Reis & Patrick, 1996). Esses achados podem apontar que o ato de ser tocado/tocar estimula as próprias experiências de intimidade, melhorando o estado afetivo da pessoa e conseqüentemente estimulando o toque interpessoal.

É sabido que os relacionamentos são importantes para a saúde física e psicológica, e que relacionamentos mais calorosos e de apoio estão ligados psicologicamente a uma vida mais longa e saudável, mas que também podem ser prejudiciais para a saúde caso haja altos níveis de raiva, agressão e negligência (Baumeister & Leary, 1995; Gable et al., 2004; Holt-Lunstad & Smith, 2012). Analisando o toque recebido com a escala de bem-estar/satisfação com a vida (SWLS), não houve resultado significativo, diferenciando dos resultados dessa mesma pesquisa (“*skin to skin*”) realizada em outros países, como EUA e México (Burlison & Roberts et. al, 2018), em que evidencia que a cultura é um fator significativo e se diferenciam na medida em que valorizam o toque físico e sua aceitabilidade em variados tipos de relações sociais. Uma hipótese para explicar essa diferença é a naturalização do toque nesta amostra brasileira utilizada, na qual as pessoas, de modo geral, são mais calorosas e prezam mais pelas relações interpessoais e afetivas, não atingindo limiares significativos para provocar o bem estar considerável, ao contrário por exemplo dos EUA, que é considerado um país mais hiperindividualizado, acreditando que uma orientação socioemocional possa interferir nos objetivos do trabalho e nas metas pessoais (Sanchez-Burks et al, 2000; Gibbs, 1980). Sendo assim, quando há um momento para tocar e ser tocado, o nível de bem-estar ativado é mais significativo.

Em relação à influência de outras variáveis no bem-estar, houve uma correlação significativa, moderada e inversa entre bem-estar/satisfação com a vida (SWLS) e sentimentos de solidão/vazio (JGSL), indicando que quanto mais o indivíduo se sente rejeitado, sozinho e sem apoio emocional, menor é seu nível de bem-estar/satisfação com a vida, corroborando com literaturas recentes que indicam que a falta de relacionamentos próximos e de apoio estão associados a vários resultados adversos à saúde mental e física (Baumeister & Leary, 1995). Instâncias documentadas de isolamento a longo prazo e relacionamentos problemáticos, bem como um extenso e crescente corpo de pesquisa empírica, fornecem evidências poderosas de que a falta de relações sociais perturbam e prejudicam o desenvolvimento psicológico e a saúde física (Holt-Lunstad & Smith, 2012). Devido à pandemia (COVID-19) e o isolamento social adotado a fim de reduzir a dispersão do vírus, as evidências indicam impactos psicológicos elevados, como estresse pós-traumático, depressão e ansiedade (Brooks et al., 2020). Estudos recentes sugerem a aplicação de alguns comportamentos e novos hábitos a fim de auxiliar na redução do sentimento de solidão/vazio e aumentar o bem-estar, como a prática de empatia, resiliência, autocompaixão, criatividade e *mindfulness*, contribuindo para a manutenção da saúde mental e redução de sintomas psicopatológicos durante e após a pandemia (Zanon et al., 2020).

### **Considerações Finais**

O toque é um tema complexo, que pode ser explorado de diversas maneiras, visto que são muitas variáveis existentes que podem ser relacionadas. Esse projeto visou enfatizar a relação do toque com o bem-estar/ satisfação com a vida e os resultados encontrados nesta amostra brasileira foram diferentes de outros países, demonstrando que a cultura é um fator significativo para o estudo. Apesar disso, os achados foram importantes para fomentar o estudo sobre o toque no Brasil, que ainda são escassos, e abriu novos caminhos para estudos futuros, envolvendo variáveis amplas existentes no questionário, como a relação sentimento de rejeição/vazio com o bem-estar/satisfação com a vida.

Houve algumas limitações no estudo, como a amostra por conveniência, constituída em grande parte por alunos de psicologia, e também pela exclusão de um grande número de participantes. A consideração desses vieses é importante para a interpretação dos resultados. Entretanto, os achados têm aplicação na psicologia clínica e na psicologia do desenvolvimento, além de apresentar à comunidade científica, dados recentes sobre o toque. Embora os dados tenham sido coletados em um momento anterior ao isolamento social causado pela pandemia de COVID-19, esse contexto tornou ainda mais relevante a compreensão dos efeitos psicológicos do toque. Espera-se que esse estudo sirva de base para novas pesquisas sobre a temática, fomentando o desenvolvimento da área no Brasil.

## Referências

- Baumrind D. (1993). The average expectable environment is not good enough: A response to Scarr. *Child Development* 5(5), 1299-1317. <https://doi.org/10.2307/1131536>
- Baumeister, R. F., & Leary M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachment as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 3(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Ben-Ari, A., & Lavee, Y. (2007). Dyadic closeness in marriage: From the inside story to a conceptual model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24, 627-644. <https://doi.org/10.1177/0265407507081451>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Burleson, M. H., Roberts, N. A., Coon, D. W., & Soto, J. A. (2018). Perceive cultural acceptability and comfort with affectionate touch: Differences between Mexican Americans and European Americans. *Journal of Social and Personal Relationships*, 68, 3-15. <https://doi.org/10.1177/0265407517750005>
- Cassepp-Borges, V., Balbinotti, M. A. A., & Teodoro, M. L. M. (2010). Tradução e validação de conteúdo: Uma proposta para a adaptação de instrumentos. In L. Pasquali (Ed.), *Instrumentação psicológica: Fundamentos e prática* (pp. 506-520). Artmed.
- Cicirelli, V. G. (1995). *Sibling relationships across the life span*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4757-6509-0>
- Cohen, A. B. (2009). Many forms of culture. *American Psychologist*, 64, 194-204. <https://doi.org/10.1037/a0015308>
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., Turner, R. B., & Doyle, W. J. (2015). Does hugging provide stress-buffering social support? A study of susceptibility to upper respiratory infection and illness. *Psychological Science*, 26, 135-147. <https://doi.org/10.1177/0956797614559284>
- Debrot, A., Schoebi, D., Perrez, M., & Horn, A. B. (2013). Touch as an interpersonal emotion regulation process in couples' daily lives: The mediating role of psychological intimacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(10), 1-10. <https://doi.org/10.1177/0146167213497592>

- Ditzen, B., Hoppman, C., & Klumb, P. (2008). Positive couple interactions and daily cortisol: On the stress-protecting role of intimacy. *Psychosomatic Medicine*, 70, 883-889. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e318185c4fc>
- Donnellan, M. B., Larsen-Rife D., Conger, R. D. (2005) Personality, family history, and competence in early adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 562-576. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.562>
- Dressler, W. W. (2004). Culture and the risk of disease. *British Medical Bulletin*, 69, 21-31. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldh020>
- Field, T. (2014). Massage therapy research review. *Complementary therapies in clinical practice* 20, 224-229. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2014.07.002>
- Gibbs, J. T. (1980). The interpersonal orientation in mental health consultation: Toward a model of ethnic variations in consultation. *Journal of Community Psychology*, 8, 195-207. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198007\)8:3<195::AID-JCOP2290080302>3.0.CO;2-9](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198007)8:3<195::AID-JCOP2290080302>3.0.CO;2-9)
- Gulledge, A. K., Gulledge, M. H., & Stahmann, R. F. (2003). Romantic physical affection types and relationship satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 31, 233-242. <https://doi.org/10.1080/01926180390201936>
- Heiman, J. R., Long, J. S., Smith, S. N., Fisher, W. A., Sand, M. A., & Rosen, R. C. (2011). Sexual satisfaction and relationship happiness in midlife and older couples in five countries. *Archives of Sexual Behavior*, 40, 741-753. <https://doi.org/10.1007/s10508-010-9703-3>
- Hertenstein, M. J., Keltner, D., App, B., Bulleit, B. A. & Jaskolka, A. R. (2006). Touch communicates distinct emotions. *Emotion*, 6, 528-654. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.3.528>
- Holt-Lunstad, J., Birmingham, W. A., & Light, K. C. (2008). Influence of a "warm touch" support enhancement intervention among married couples on ambulatory blood pressure, oxytocin, alpha amylase, and cortisol. *Psychosomatic Medicine*, 70, 976-985. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e318187aef7>
- Holt-Lunstad, J., & Smith, T. B. (2012). Social relationships and mortality. *Social & Personality Psychology Compass*, 6(6), 41-53. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00406.x>
- Jakubiak, B. K., & Feeney, B. C. (2016). A sense of security: Touch promotes state attachment security. *Social Psychological and Personality Science*, 7(7), 745-753. <https://doi.org/10.1177/1948550616646427>
- Jakubiak, B. K., & Feeney, B. C. (2016). Keep in touch: The effects of imagined touch support on stress and exploration. *Journal of Experimental Social Psychology*, 5(5), 59-67. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2016.04.001>
- Jakubiak, B. K., & Feeney, B. C. (2017). Affectionate touch to promote relational, psychological, and physical well-being in adulthood: A theoretical model and review of the research. *Personality and Social Psychology Review*, 21, 228-252. <https://doi.org/10.1177/1088868316650307>
- Mason, A. E., & Sbarra, D. A. (2013). Romantic separation, loss, and health: A review of moderators. In M. L. Newman & N. A. Roberts (Eds.), *Health and Social Relationships: The Good, the Bad, and the Complicated* (pp. 95-119). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14036-005>

- Mohr, M. V., Kirsch L. P., & Fotopoulou, A. (2017). The soothing function of touch: affective touch reduces feelings of social exclusion. *Scientific Reports*, 7(7), 1-11. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-13355-7>
- Morrison, I. (2016). Keep calm and cuddle on: Social touch as a stress buffer. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 2, 224-362. <https://doi.org/10.1007/s40750-016-0052-x>
- Repetti, R. L., Taylor S. E., & Seeman, T. E. (2002). Risky families: Family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychological Bulletin*, 128(2), 330-338. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.2.330>
- Robinson, K. J., Hoplock, L. B., & Cameron, J. J. (2015). When in doubt, reach out: Touch is a covert but effective mode of soliciting and providing social support. *Social Psychological and Personality Science*, 6(6), 831-839. <https://doi.org/10.1177/1948550615584197>
- Sanchez-Burks, J., Nisbett, R. E., & Ybarra, O. (2000). Cultural styles, relational schemas, and prejudice against out-groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(2), 174-189. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.2.174>
- Schachner, D. A., Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2005). Patterns of nonverbal behavior and sensitivity in the context of attachment relations. *Journal of Nonverbal Behavior*, 29, 141-169. <https://doi.org/10.1007/s10919-005-4847-x>
- Stack, D. M. (2010). Touch and physical contact during infancy: Discovering the richness of the forgotten sense. In J. Bremner & T. Wachs (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of infant development, basic research* (2nd ed., pp. 532-567). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781444327564.ch18>
- Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L. L., Wechsler, S. M., Fabretti, R. R., & Rocha, K. N. (2020). COVID-19: implicações e aplicações da psicologia positiva em tempos de pandemia. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200072. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200072>

### Endereço para correspondência

cla\_aps@hotmail.com

Enviado em 30/07/2020

1ª revisão em 12/07/2021

2ª revisão em 17/05/2022

Aceito em 31/05/2022