

INTRODUÇÃO

A massagem é a arte original de tocar com qualidade, de proporcionar descanso em partes ou no corpo todo. Apresenta inúmeros benefícios, além de não necessitar de uma tecnologia avançada para realizá-la. Necessita apenas de um toque firme, mas ao mesmo tempo com extrema suavidade das mãos sobre a pele, o toque está ligado ao contato (GUIMARÃES, 1997).

A massagem agrega diversos efeitos como, psicológicos, fisiológicos e terapêuticos, da origem a efeitos importantes como o aumento da circulação sanguínea e linfática, estimulação do processo de cicatrização, alívio da dor e promove o relaxamento local e geral.

A massagem é um ótimo coadjuvante, exercícios assim são bons para relaxar e amenizar as dores do corpo.

No nível mental, a massagem não apenas alivia o estresse e a ansiedade, mas também o ajuda a torna-se, mas consciente do seu corpo como um todo, das partes com que entra em contato, e das que são percebidas e das que são excluídas. Para os pais é um momento de entrar em contato com seu bebê, promovido através do contato afetivo e amoroso.

O presente estudo dividido em três capítulos, teve como objetivo valorizar a massagem e os benefícios que ela agrega desde os primórdios até a atualidade, com técnicas cada vez mais avançadas, mas nunca se esquecendo dos valores iniciais. O primeiro capítulo aborda a história da massagem, uma técnica muito antiga, mas com propriedades que são passadas de geração em geração. Dentro da massagem a prática da massagem infantil, elaborada especialmente para bebês e crianças, acelera o ganho de peso dos bebês prematuros traz relaxamento e beneficia também no sono.

Poucos sabem que a massagem tem uma origem muito antiga, com o passar dos anos as técnicas que eram da época dos primórdios foram atualizadas e aprimoradas, no segundo capítulo aborda massagens como a Shantala praticada em crianças, Ayurvedica, Tailandesa, Tuina e o Toque da Borboleta que estimula o bebê nos primeiros dias de vida.

O terceiro capítulo enfatiza a importância do toque, sendo a base de uma troca afetiva entre os pais e bebês, gera confiança e fortalece o laço amoroso. Cada

técnica é indicada a uma certa idade do bebê. A massagem não deve ser feita se a criança apresentar febre ou alterações cutâneas. Os pais devem observar qual é o melhor momento para realizar a massagem, não deve ser feitas sessões de longa duração, que podem causar desconforto pra a criança, cabe aos pais se preocupar com as afeições da face do bebê durante o toque.

1 HISTÓRIA DA MASSAGEM

A massagem vem do árabe e significa manipular com suavidade. Em 1847, o Conselho Superior de Fisioterapia, definia a massagem como: toda a manobra manual ou mecânica que mobiliza de modo metódico os tecidos ou os segmentos dos membros com fins estéticos, higiênicos, relaxamento, desportivos ou terapêuticos (GUIRRO, 1992).

A história da massagem é tão antiga quanto a do homem. Em algum ponto de nossas vidas todos sofrem alguma lesão menor, dor ou desconforto. Nossa reação instintiva é a de friccionar ou segurar a área afetada para diminuir a dor. Esta técnica básica foi desenvolvida através dos milênios até o sistema de massagens que conhecemos hoje. Massagem é a manipulação sistemática de tecidos moles do corpo com objetivos terapêuticos (COIMBRA, 2007).

Através da massagem surgem diversos efeitos como: psicológicos, fisiológicos, mecânicos e terapêuticos. Os efeitos mecânicos da massagem dão origem a uma série de efeitos fisiológicos importantes, como o aumento da circulação sanguínea e linfática; aumento do fluxo de nutrientes; remoção dos produtos catabólicos e metabólicos; estimulação do processo de cicatrização; resolução de edema e hematoma crônico; aumento da extensibilidade do tecido conjuntivo; alívio da dor; aumento dos movimentos das articulações; facilitação da atividade muscular; estimulação das funções viscerais; remoção das secreções pulmonares; estimulação sexual; promoção do relaxamento local e geral (COLICA, 2003). A massagem também era usada para diminuir as dores do parto e das cólicas nas crianças.

Há também registros de que civilizações da Antiguidade, como egípcios, hindus, gregos, romanos, chineses e japoneses, cerca de 300 anos antes de cristo, fizeram referências sobre os benefícios da massagem para o bem-estar. Mas os primeiros a reconhecer as propriedades curativas dessa técnica de friccionar o corpo foram os chineses, que assinam a literatura mais remota que se tem notícia: o texto médico Nei Ching, escrito em 2800 antes de cristo (COIMBRA, 2007).

O grego Hipócrates (460 a 377 a.C.) fez uso das propriedades terapêuticas da massagem, que ele denominou anatripsis, cujo significado é friccionar

pressionando os tecidos. A expressão foi traduzida para o latim como frictio e permaneceu em uso nos Estados Unidos até 1870. Frictio significa fricção ou esfregação. Na Índia, a expressão usada para designar massagem era shampooing (GUIRRO, 1992).

Durante muitos anos, as civilizações se utilizaram de alguma técnica, seja ela superposição das mãos ou apenas fricção para aliviar dores.

1.1 História da massagem infantil

A massagem infantil é uma prática ancestral com raízes na Ásia onde se revela a importância física e espiritual atribuída ao toque por algumas culturas desta região. O toque, através da massagem, é percebido como sendo vital para o desenvolvimento harmonioso das crianças e também das suas mães (RODRIGUES, 2008).

A IAIM foi a primeira organização mundial do gênero e embora a massagem infantil exista em vários países há vários séculos, Vimala Mc Clure foi a primeira pessoa a organizar um programa profissional. A sua teoria, currículo e objetivo são únicos, tendo sido minuciosamente desenvolvidos e aperfeiçoados através de investigação e experiência prática (CIAMPO, 2002).

A massagem infantil foi popularizada na Europa e nos Estados Unidos da América pelo médico francês Frédéric Leboyer o popularizador da massagem indiana e divulgada de um modo mais sistemático por Vimala McClure. Vimala McClure aprendeu as técnicas de massagem infantil em um orfanato indiano, onde trabalhou no início dos anos 70. No final dessa década Vila McClure desenvolveu os primeiros programas de formação para instrutores de massagens e em 1986 fundou a Associação Internacional de Massagem Infantil (IAIM), iniciou assim um programa com pais e bebês utilizaram a prática antiga da massagem infantil (RODRIGUES, 2008)

A IAIM tem como objetivo supremo a promoção do toque nutritivo e da comunicação através da formação, educação e investigação para que os pais, educadores e crianças sejam amados, valorizados e respeitados pela comunidade mundial. Esta Associação tem vindo a ser representada em diferentes países e tem

vindo, a formar cada vez mais instrutores qualificados para a promoção de integrações positivas entre pais e filhos (CASSAR, 2000).

A importância do toque é tão grande, e os resultados tão positivos, que a IAIM está espalhada por muitos Países.

1.2 Técnicas desenvolvidas no programa de massagem infantil da IAIM

As técnicas de massagem infantil divulgadas no programa da IAIM têm origem em quatro grandes grupos tendo sido combinadas, adaptadas e postas em seqüência por Vimala McClure (RODRIGUES, 2008).

São técnicas de origem indiana e sueca que se entrelaçam entre si perfeitamente. Isto é visível nas técnicas aplicadas aos braços e pernas. A massagem indiana move-se no sentido das extremidades para o alívio de tensões, enquanto as técnicas suecas estimulam a circulação do sangue em direção ao coração. As técnicas com origem em princípios de yoga, tal como a ginástica e a seqüência de massagem para as cólicas e gases. Técnicas baseadas em princípios de reflexologia, como algumas seqüências trabalhadas nos pés e nas mãos que são referencias de pontos específicos do corpo (SARASWATI, 2010).

As técnicas de toque nutritivo toque de relaxamento, pousar de mãos e contenção, são técnicas originais criadas por Vimala que criou uma série de movimentos que podem contribuir para o ensino da massagem infantil e apoiar os pais e bebês em diferentes situações e momentos (RODRIGUES, 2008).

O programa da Massagem Infantil destina-se a todos os bebês, inclusive os bebês prematuros e os com necessidades especiais. Todas as crianças até os seis anos e também a todas as famílias. Promove-se o toque ou seja, é um processo de vínculo, onde o toque é o principal meio de comunicação e de desenvolvimento (CRUZ,2005).

Os pais massageiam os seus bebês, para que estes possam a partir do toque criar um vínculo mais profundo de amor e afeto com o bebê, criando assim momentos únicos e especiais, respeita-se sempre a rotina de cada família, pois a sessão é sempre adaptada á rotina da família. Através da massagem partilham-se e vivem-se sensações de bem estar e de felicidade entre os pais e o bebê ajudando

ao crescimento e desenvolvimento. Através do toque criam-se laços mais profundos dando mais qualidade às relações onde se transmite amor, confiança, segurança, sensações que perdurarão para o resto da vida (SARASWATI, 2010).

2 AS PRIMEIRAS MASSAGENS

2.1 Massagem clássica

A Massagem Clássica Ocidental, desenvolvida no século XIX pelo sueco Per Henrik Ling, refere-se a uma variedade de técnicas especificamente criadas para principalmente relaxar os músculos, aplicando pressão na musculatura superficial, profunda e ossos, deslizando na mesma direção do fluxo do sangue em retorno ao coração e harmonização energética através da polarização. O principal objetivo da Massagem Clássica Ocidental é aumentar o fluxo de oxigênio no sangue e liberar as toxinas da musculatura. Como resultado o paciente tem a diminuição das tensões musculares e de suas conseqüentes dores (MAGRIM, 2008).

Através da harmonização da energia corporal promove o equilíbrio entre o emocional, físico e o mental. A Massagem Clássica Ocidental encurta o tempo de recuperação da tensão muscular, através da retirada de ácido láctico, ácido úrico e outros resíduos metabólicos. Aumenta-se a circulação sem aumentar a carga do coração. Alonga os ligamentos e tendões para mantê-los flexíveis e maleáveis. A Massagem também estimula a pele, o sistema nervoso e acalma a mente ao mesmo tempo. Ela reduz o estresse tanto emocional quanto o físico (MENDES, 1998).

Ainda de acordo com MAGRIM, 2008 a massagem também tem muitas utilizações médicas específicas também conhecidas como relaxante, é uma técnica com movimentos suaves de deslizamento e amassamento, realizadas com creme ou óleo. A Massagem Sueca consiste em fazer pressão, sempre no sentido do fluxo sanguíneo, em diferentes pontos do corpo. Recorre-se também a técnicas de fricção para melhorar o retorno do sangue ao coração. Neste tipo de massagem costuma ser usual a aplicação de determinados óleos de massagem ou pó de talco, para reduzir a sensação de fricção. Os efeitos da massagem clássica podem ser divididos em: circulatórios, neuromusculares, metabólicos e reflexos.

A massagem aumento da circulação sanguínea e linfática, aumento do fluxo de nutrientes, remoção de produtos catabólicos e metabólitos, estimulação do processo de cicatrização, resolução do edema e hematoma crônico, aumento da extensibilidade do tecido conjuntivo ,alívio da dor ,aumento dos movimentos das

articulações ,facilitação da atividade muscular ,estimulação das funções anatômicas estimulação das funções viscerais ,remoção das secreções pulmonares ,promoção do relaxamento local geral. Ale também de estimular a atividade física levando a uma sensação geral de bem-estar e conforto (MAGRIM, 2008).

Algumas contra indicações gerais a massagem, como febre nas ultimas 24 horas , doença de pele ,câncer ou tuberculose na área a ser tratada e áreas de hiperestesia grave ,presença de corpos estranhos ,doenças de vasos sanguíneos como por exemplo, trombo flebite,infecção aguda dos ossos por exemplo osteomielite(FIGUEIRA, 2008).

2.2 Massagem ayurvédica

Uma das técnicas de massagem mais completa. Atua a nível físico, emocional e espiritual, ajuda a modelar o corpo fazendo a drenagem linfática, realinha toda a estrutura ósseo-muscular, alivia as tensões mesmo as consideradas crônicas, fortalece o sistema imunológico, desintoxica o organismo e tem efeito anti-stress e antidepressivo. Dá ao corpo maior flexibilidade com o alongamento da musculatura e mobilidade nas articulações (FIGUEIRA, 2008).

Além de atuar no campo emocional, podendo liberar e limpar emoções que ficaram bloqueadas em alguma fase da vida. Atua também no campo energético e espiritual, alinhando e reativando os centros de energia do organismo (chakras), desbloqueando o fluxo da energia vital. Propicia também um profundo processo de autoconhecimento e transformação de forma natural e consciente (CAMPADELLO, 2000).

A Índia é o berço das terapias naturais, um país que é uma imensidão de manifestações espirituais e culturais, uma mistura de aromas, cenário, cores e magia. Há várias maneiras de desvendar os mistérios da Índia e uma delas é pela cosmética ayurvédica. Existe uma lista infindável de cremes, máscaras e loções que melhoram a pele, mas o conceito de beleza segundo o ayurveda tem uma dimensão muito maior, é um estilo de vida (GIANOOTTI, 2007).

Ainda segundo GIANOOTTI, 2007 a digestão e o bom funcionamento do intestino são essenciais para manter um corpo saudável, refletindo a beleza através de uma pele viçosa, olhos cabelos brilhantes. Manter a pele sempre limpa, hidratada e o uso do protetor solar é essencial. A cosmetologia ayurvédica é mais um instrumento que proporciona equilíbrio da pele de forma sutil.

A medicina tradicional chinesa é baseada no princípio de que toda doença ou desconforto no corpo é devido a um desbalanço do "Qi". Por volta de 1000 antes de cristo os monges japoneses começaram a estudar o budismo na China. Os japoneses aprenderam sobre massagem a partir das escrituras chinesas. Eles presenciaram os métodos de tratamento da medicina chinesa tradicional e levaram esses conhecimentos ao Japão (RODRIGUES, 2008).

Ervas, frutas e flores possuem a capacidade de restaurar, conservar e rejuvenescer e simultaneamente a saúde, porque frutas, vegetais e cereais integrais podem ser ingeridos com benefícios para o organismo. Bem, como a saúde e a beleza da pele são frutos do equilíbrio do funcionamento de todo o organismo, ter um entendimento ayurvédico da natureza (CAMPADELLO, 2000).

Na Índia, por volta de 1800 a 500 antes de cristo a cultura indiana Védica espalhou-se para o Oeste através do Rio Ganges. Eles desenvolveram uma forma única de medicina conhecida como Medicina Ayurvédica. Eles escreveram vários grandes livros que registravam suas técnicas. Um deles chamado "Ayur Veda", que significa "Arte da Vida", data de 1700 antes de cristo e descreve algumas massagens simples e tratamentos ervais (GUIMARAES, 1997).

A maioria das culturas antigas praticava algum tipo de toque terapêutico. Seus métodos de tratamento usavam ervas, óleos e formas primitivas de hidroterapia. Estudos arqueológicos indicam que já na pré-história, o homem promovia o bem-estar geral e adquiria proteção contra lesões e infecções por meio de fricções no corpo. Seriam os primórdios do que hoje se entende por massagem (GIANNOTTI, 2007).

Há também registros de que civilizações da Antiguidade, como egípcios, hindus, gregos, romanos, chineses e japoneses, cerca de 300 antes de cristo, fizeram referências sobre os benefícios da massagem para o bem-estar. Mas os primeiros a reconhecer as propriedades curativas dessa técnica de friccionar o corpo foram os chineses, que assinam a literatura mais remota que se tem notícia: o texto

médico Nei Ching, escrito em 2800 antes de cristo. Os monges taoístas chineses praticavam o "Qi Gong", movimentos de meditação que revelam e cultivam a força da vida (FIGUEIRA, 2008).

Os japoneses aprenderam sobre massagem a partir das escrituras chinesas, os japoneses não somente adotaram o estilo chinês, mas também o melhoraram. Na Índia, por volta de 1800 a 500 antes de cristo, a cultura indiana Védica espalhou-se para o oeste através do Rio Ganges. Os nativos Americanos também usavam aquecimento e massagens com ervas para tratar muitos problemas. Os Cherokee e os Navajo estavam entre as muitas tribos que friccionavam seus guerreiros antes das guerras e depois delas (RODRIGUES, 2008).

2.3 Massagem shantala

A Shantala é uma massagem milenar do sul da Índia que é passada oralmente de mãe para filha. Lá são as mulheres que fazem a massagem nos bebês, por uma razão exclusivamente cultural. Utilizada para o equilíbrio físico, emocional e energético do bebê, aliviando cólicas, regulando o sono e estreitando os laços com a mãe e com o pai (FERRAO, 2001).

No início da década de 70 o Doutor Frédérick Leboyer, um obstetra francês, em uma de suas viagens à Índia conheceu uma mãe indiana chamada Shantala. Este encontro se deu em Calcutá. Leboyer impressionava-se com Calcutá, um lugar de miséria, para não dizer de horror onde se amontoa, sem ordem perseguida pela guerra, desmedida população atraída pelo brilho ilusório da cidade. Shantala há alguns anos paralítica, foi recolhida por uma instituição de caridade juntamente com seus dois filhos e foi neste local que Leboyer conheceu o manual da Shantala (GUIMARAES, 1997).

De repente em plena sordidez, foi dado contemplar um espetáculo da mais pura beleza. Parecia um balé devido a tanta harmonia e ritmo exato, embora com extrema lentidão. E como o amor, possuía seu tanto de abandono e ternura. Leboyer percebeu que na Índia que apesar da pobreza, as crianças tinham bom tônus muscular e eram alegres (HOFFMANN, 2005).

Pesquisando, conheceu Shantala, nas ruas pobres de Calcutá. A mulher estava com o filho no colo e massageava a criança com naturalidade. Leboyer descobriu que aquilo era uma tarefa diária das mães indianas, gostou do que viu e resolveu levar para a Europa o que havia aprendido. Leboyer encantou-se com Shantala e com a massagem que presenciou, trazendo para o ocidente esta sua experiência ao publicar "Shantala, uma arte tradicional, massagem para bebês", em 1976 pela Edition du Seuil, todo ilustrado com detalhes fazendo toda a seqüência da Shantala (FERRAO, 2001).

Estudos posteriores comprovaram as inúmeras contribuições que a massagem tem para o desenvolvimento da criança mesmo depois que ela pára de recebê-la, ficando como no caso da amamentação, uma base sólida para o crescimento posterior. Ganho de peso, tranqüilidade, desenvolvimento motor, aumento da imunidade são algumas das aquisições que a Shantala pode oferecer (GUIMARAES, 1997).

A Shantala atrai mulheres do mundo todo, interessadas em aplicar os benefícios que são comprovados sobre a eficácia da massagem em seus filhos. A técnica melhora o padrão de sono e até o sistema gastrointestinal da criança. Em geral são as mulheres que procuram aprender as massagens, embora às técnicas também possam ser aprendidas pelos pais. O importante é que seja criado um ritual, ou seja, a massagem deve ser feita todos os dias no mesmo horário. Se o bebê não estiver com vontade, no entanto deve-se obedecer a vontade dele e tentar mais tarde. Visando sempre uma relação de respeito, aos poucos a comunicação com a criança melhora (PRONIN, 2010).

A técnica da Shantala é muito fácil de aprender, qualquer pessoa comum com pouco de vontade e habilidade na aplicação de massagens pode aplicá-la em qualquer criança, sem precisar de uso de medicamentos ou de instrumentos especiais, utilizando tão somente as duas mãos e uma disposição profunda de se doar. Sua aplicação não produz efeitos dolorosos, conduzindo sempre a criança a uma sensação de bem-estar e de relaxamento (HOFFMANN, 2005).

A Shantala pode ser feita em crianças de até nove anos e ser praticada a partir de um mês de vida do bebê. É recomendada a partir de um mês de idade e nas primeiras tentativas o bebê pode reclamar um pouco até se acostumar, ele deve estar totalmente sem roupas e de preferência em jejum, 40 minutos após a última mamada (OLIVEIRA, 2009).

Para a prática da Shantala é importante um ambiente tranquilo, com luz suave e aquecida de forma confortável. É importante antes de começar a manipular o bebê, vale aquecer a mão com água morna para aumentar o conforto no primeiro toque. Para facilitar o deslizar sobre a pele, pode se utilizar um pouco de óleo vegetal, exceto quando a massagem for no rosto. O óleo de uso infantil para facilitar o deslizamento das mãos. Se necessário manter próximo uma fralda de pano seca para remover o excesso do produto das mãos. Sentar na cama ou chão, com as pernas estendidas posicionando a coluna de forma mais confortável possível. Sobre as pernas colocar uma toalha para apoiar o bebê (PRONIN, 2010).

As figuras a seguir mostram cada passo da Shantala:



Figura 1-Sobreposição das mãos

Fonte:<http://idmed.uol.com.br/Gravidez/Beb%C3%AAs/shantala-aprenda-a-massagear-seu-bebe.html>

Colocar as duas mãos sobre o peito do bebê, deslizando para as laterais. Todos os movimentos da Shantala são feitos do centro para fora e da cabeça para os pés, deve ser feito tudo sem pressa e com leveza.



Figura 2- Uso do óleo vegetal

Fonte: <http://idmed.uol.com.br/Gravidez/Beb%C3%AAs/shantala-aprenda-a-massagear-seu-bebe.html>

O óleo vegetal faz com que a mão deslize com mais facilidade pela pele do bebê. Deve –se repetir cerca de cinco vezes cada movimento.



Figura 3- Deslizamento das mãos

Fonte: <http://idmed.uol.com.br/Gravidez/Beb%C3%AAs/shantala-aprenda-a-massagear-seu-bebe.html>

Deslizar uma mão do peito para o ombro esquerdo e a outra do peito para o ombro direito, como se estivesse fazendo um "x".



Figura 4- Repetições

Fonte:<http://idmed.uol.com.br/Gravidez/Beb%C3%AAs/shantala-aprenda-a-massagear-seu-bebe.html>

Repetir o movimento anterior, alternando o lado, fazer várias repetições .



Figura 5- Massagem nas mãos do bebê

Fonte:<http://idmed.uol.com.br/Gravidez/Beb%C3%AAs/shantala-aprenda-a-massagear-seu-bebe.html>

As mãos seguram o braço para realizar o movimento de rosca. Elas se movem em direções opostas, como se estivessem "torcendo" a pele do braço do bebê com pressões suaves e delicadas, sempre do ombro em direção ao punho. Passar a palma da mão na palma da mão do bebê, no sentido de abrir a mão dele. Depois, massagear com cuidado cada dedo.



Figura 6- Massagem no abdômen

Fonte:<http://idmed.uol.com.br/Gravidez/Beb%C3%AAs/shantala-aprenda-a-massagear-seu-bebe.html>

Com uma mão de cada vez descer por toda a barriga, da altura das costelas até a parte inferior do abdômen, como se fosse esvaziar o ventre. Quando uma mão terminar o movimento, a outra começa.



Figura 7- Massagem na base das costelas

Fonte:<http://idmed.uol.com.br/Gravidez/Beb%C3%AAs/shantala-aprenda-a-massagear-seu-bebe.html>

Com as mãos quase em formato de concha, massagear da base das costelas até o início do púbis. Depois, esticar as perninhas do bebê, deixando os pés apoiado na barriga da mãe e deslizar antebraço das coxas até os tornozelos.



Figura 8-Massagem na perna do bebê

Fonte:<http://idmed.uol.com.br/Gravidez/Beb%C3%AAs/shantala-aprenda-a-massagear-seu-bebe.html>

Para massagear a perninha, faça o movimento de "rosca" como fez nos braços, sempre da virilha ao pé.



Figura 9 -Massagem no pé

Fonte:<http://idmed.uol.com.br/Gravidez/Beb%C3%AAs/shantala-aprenda-a-massagear-seu-bebe.html>

Antes de ir para a outra perna, massagear o pé. Primeiro a planta do pé com os polegares alternados, depois com toda a palma da mão.



Figura 10 - Bebê de ventral

Fonte: <http://idmed.uol.com.br/Gravidez/Beb%C3%AAs/shantala-aprenda-a-massagear-seu-bebe.html>

Deitar o bebê de barriga para baixo, Colocar as mãos juntas na nuca do bebê, deslizando-as até a região do bumbum.



Figura 11- Massagem na região nuca

Fonte: <http://idmed.uol.com.br/Gravidez/Beb%C3%AAs/shantala-aprenda-a-massagear-seu-bebe.html>

Colocar as palmas das mãos fazendo um movimento de vai-e-vem, deslizando-as da nuca até a região do bumbum.



Figura 12- Massagem na planta dos pés

Fonte:<http://idmed.uol.com.br/Gravidez/Beb%C3%AAs/shantala-aprenda-a-massagear-seu-bebe.html>

Massagear a planta dos pés com os polegares, sempre na direção dos calcanhares para os dedos.



Figura 13- Massagem no rosto

Fonte:<http://idmed.uol.com.br/Gravidez/Beb%C3%AAs/shantala-aprenda-a-massagear-seu-bebe.html>

Colocar o bebê de barriga para cima para massagear o rostinho. Colocar a ponta dos dedos indicadores no espaço entre os olhos do bebê e deslizar pela lateral do nariz, também pode fazer movimento parecido na testa, do centro para as laterais, ao longo das sobrancelhas.



Figura 14- Massagem na orelha

Fonte:<http://idmed.uol.com.br/Gravidez/Beb%C3%AAs/shantala-aprenda-a-massagear-seu-bebe.html>

Com as pontas do indicador e do polegar, massagear levemente a orelhinha do bebê.



Figura 15- Pernas do bebê cruzada

Fonte:<http://idmed.uol.com.br/Gravidez/Beb%C3%AAs/shantala-aprenda-a-massagear-seu-bebe.html>

Cruzar as pernas do bebê e leve as pernas em direção à barriga. Fazer o mesmo com as duas perninhas juntas.



Figura 16- Braços alternados

Fonte:<http://idmed.uol.com.br/Gravidez/Beb%C3%AAs/shantala-aprenda-a-massagear-seu-bebe.html>

Segurar as mãos do bebê, abrir os braços dele e depois fechar, alternando o braço que fica por cima .



Figura 17- Mãe e o bebê

Fonte:<http://idmed.uol.com.br/Gravidez/Beb%C3%AAs/shantala-aprenda-a-massagear-seu-bebe.html>

Para completar o relaxamento pode dar um banho morno no bebê.

2.4 Massagem tradicional tailandesa

A origem da Massagem Tradicional Tailandesa não começou na Tailândia e sim na Índia, berços da ayurveda, yoga e budismo. Na linguagem tailandesa, a massagem é chamada Nuad Borarn (MELO, 2009).

A palavra Borarn deriva do sânscrito purana, e refere-se a algo como certo trabalho antigo e sagrado, que teve origem através de um corpo de conhecimentos transmitidos verbalmente, e nas praticas intensas de mestre para discípulo desde os primórdios dessa cultura. Segundo a lenda, o povo tailandês atribui o titulo de pai da medicina tailandesa ao médico indiano Jivaka Kumar Bhaccha. Devido a diferença lingüística, ele é chamado doutor Jivago Komarpaj. Contemporâneo e colaborador muito próximo de Buda, a quem atendia três vezes por dia, foi o principal médico da Sangha original (comunidade na Índia que se reuniu em torno de Buda) (FIGUEIRA, 2008).

De acordo com esses fatos, ele teria vivido na Índia há 2500 anos. Em algumas referências das escrituras antigas do budismo theravada e na língua Pali, ele é chamado de Cãnon, que significa Pai ou ancestral. Por essa razão, antes de se iniciar a massagem, os praticantes fazem uma prece em sinal de respeito e gratidão ao médico pai, (chamada wai khru que significa "honrar o mestre") e tem a intenção de buscar sabedoria, orientação, proteção e bênçãos para o cliente e terapeuta (GIANNOTTI, 2007).

As raízes da massagem tradicional tailandesa são claramente influenciadas pelos ensinamentos do yoga indiano, budismo theravada e medicina ayurveda. Assim que os ensinamentos do budismo começaram se espalhar por toda Índia e mais tarde pela Ásia, monges e conhecedores da ayurveda e massagem chegaram ao SIÃO (Antigo nome da Tailândia). A partir daí, a massagem passou a se chamar NUAD BORARN. (Nuad = antiga e Borarn = Massagem). Embora haja controvérsias sobre as datas precisas da migração em direção à Tailândia, alguns historiadores acreditam que ela se situe em torno do fim do século II e inicio do século III antes de Cristo (MELO, 2009).

Durante o reinado de Rama Khamheng 1275-1327 depois de cristo, o Budismo Theravada foi adotado como a religião oficial do Reino. Embora pouco se saiba sobre os aspectos do desenvolvimento histórico da medicina tradicional

tailandesa antes de meados do século XIX, existe uma inscrição em pedra datada no ano de 1292 depois de cristo, que comprova a adoção do budismo como religião oficial da Tailândia e conseqüentemente a adoção da medicina tradicional oriunda da Índia, constituindo-se no mais antigo registro escrito da Tailândia. No século XVII, foram encontrados alguns escritos em folhas de palmeiras com registros importantes da medicina tailandesa no idioma original Pali. Esses escritos continham os canais de energia, teoria e diagramas de tratamentos além de alguns textos religiosos estimulando a prática da alta estima e da compaixão. Infelizmente a Birmânia invadiu Ayurthia em 1767 destruindo ou queimando a maior parte desses textos (FIGUEIRA, 2008).

Em 1832, o Rei Rama III, ordenou que os textos remanescentes fossem esculpidos em pedra, tornando-se as epígrafes mais famosas no templo Wat Phra Chetuphon ou Wat Pho em Bangkok podendo serem vistas diariamente. Ao todo são 60 epígrafes, 30 mostram a parte da frente e 30 mostram a parte de trás do corpo. Duas das 60 inscrições demonstram os canais de energia do corpo e protocolos de tratamentos. As linhas ou canais de energia são chamados SEN na medicina tradicional Tailandesa e podem ser comparados com os MERIDIANOS da medicina Chinesa ou NADIS na ayurveda (OLIVEIRA, 2010).

A técnica baseia-se no conceito de linhas de energia corporais, estando relacionadas aos ensinamentos budistas. Ela também é conhecida como massagem ioga tailandesa por promover alongamentos semelhantes a posturas iogas. Seus benefícios são: relaxamento, alongamento, flexibilidade, descompressão articular, melhorando a circulação sanguínea e a remoção de toxinas do organismo. Além disso é indicada para alívio de estresse (GIANNOTTI, 2007).

2.5 Massagem tuiná

Tuiná tem a sua origem em tempos bastante remotos, por volta de 2700 antes de cristo. O mais antigo texto médico escrito - Clássico de Medicina Interna do Imperador Amarelo - compilado entre 500-300 antes de cristo, menciona o uso de várias técnicas que hoje são consideradas Tuiná (CAHEN, 2008).

Os ossos do oráculo mostram que a massagem tuiná foi utilizada para tratar as enfermidades das crianças e dos problemas digestivos dos adultos. Em 600 antes de cristo, o tuiná foi incluído na Universidade Imperial Médica como uma disciplina separada. O tuiná continuou na China até a Dinastia Qing e a partir daí foi suprimido junto com outras artes culturais chinesas. Depois da Revolução Comunista, o tuiná foi restabelecido junto com outras artes médicas tradicionais incluindo a criação do sistema atual das Universidades de Medicina (AMANTE, 2010).

Com o tempo muitas aplicações diferentes de tuiná foram desenvolvidas como o Tuiná para crianças, Tuiná com óleos de ervas, self-tuiná. No século VI depois de cristo, o método espalhou-se pelo Japão, Coréia e países vizinhos onde serviu de base para muitas formas de tratamentos orientais que surgiram mais tarde. O termo Tuiná só foi padronizado na dinastia Ming 1368-1644 (COUTINHO, 1992).

Nessa época, muitos livros foram editados sobre o uso do tuiná no tratamento de traumas físicos e doenças de crianças. Um importante livro médico, "O Espelho de Ouro da Medicina" (The Golden Mirror of Medicine), foi publicado na Dinastia Qing (1644-1911), e grande parte é dedicado ao tuiná (AMANTE, 2010).

Atualmente o tuiná se ensina como matéria separada, mas dentro das áreas de estudo das principais Universidades Médicas Tradicionais Chinesas. Os doutores de tuiná recebem o mesmo exigente treinamento que os acupunturistas e os herbalistas, e gozam do mesmo nível de respeito profissional (CAHEN, 2008).

O tuiná é indicado para os tratamentos de desordens de músculos específicos do esqueleto, e para as disfunções de tensão crônicas que afetam os sistemas digestivo, respiratório e reprodutivo.

2.6 Massagem toque da borboleta

O oriente descobriu há milênios que o toque é essencial para o desenvolvimento integral do ser humano. Pouco a pouco as civilizações vão descobrindo que o toque faz bem ao corpo e à alma e que quanto mais cedo têm início melhor. A importância da estimulação tátil desde os primeiros dias de vida, que a americana Eva Reich criou uma massagem para bebês. A massagem toque de

borboleta, não exigir o uso de óleos e pode ser feita desde os primeiros dias, por ser muito suave (GIANNOTTI, 2007).

Esta técnica de relaxação foi trazida ao Brasil por pela médica Ruth Reis, recebendo esta denominação, devido a sutileza do seu toque, suave e leve, como o pousar de uma borboleta. Utilizada no sentido preventivo, podendo ser usada com eficácia na recuperação de bebês traumatizados e desnutridos, no alívio de tensões e ansiedades, na melhora da digestão, da circulação, do sistema imunológico e neurológico, do funcionamento mental, e no crescimento emocional saudável. O Toque da Borboleta, tem os mesmos benefícios da Shantala. As diferenças básicas estão na pressão das mãos, muito mais suave neste caso e em alguns movimentos. Esta massagem pode ser feita em recém-nascidos, já que é uma bioenergética suave, com toques leves e sem o uso de óleo (FIGUEIRA, 2008).

Ao ser massageado automaticamente os órgãos internos também o são, porque que mãos e pés contêm muitas terminações nervosas. Mais importante do que a técnica é o modo como é feita. Não é apenas passar a mão, tem de ser uma relação afetuosa, com o adulto olhando atentamente o bebê. Caso tenha sido um parto difícil às vezes o bebê não gosta que se toque a sua cabeça, deve começar a massagem pelas costas (GIANNOTTI, 2007).

No toque da borboleta o olhar é tão fundamental quanto a massagem.

3 A MASSAGEM TRAZ SEGURANÇA E AMOR ENTRE PAIS E FILHOS

Massagear os bebês é uma prática milenar realizada em todo o mundo, independentemente da cultura. Na maioria das situações, resulta de um conhecimento empírico que vai passando de geração em geração. Mais do que um conjunto de técnicas a massagem infantil é uma prática cujo objetivo se centra fundamentalmente no fortalecimento da relação pais-filhos. A linguagem do toque é poderosa, ela serve de intermediário entre o bebê e os pais. Através de um processo de interação, os pais figuras essenciais para os bebês iniciam um caminho de descoberta mútua. Sobre uma riquíssima teia de emoções e sentimentos, ambos os parceiros têm a possibilidade de desfrutar de momentos de qualidade que servirão de alicerce para o desenvolvimento futuro (CIAMPO, 2002).

Na gravidez a mãe já pode massagear a barriga com leves toques, que com certeza vão estimular o feto. Logo após seu filho ter vindo ao mundo não há nada melhor do que o toque, para mãe e filho se reconhecerem (SARASWATI, 2010).

A massagem é um momento único de partilha. É uma dádiva especial que promove o conhecimento entre pais e filhos gera momentos de felicidade e bem-estar no seu crescimento e desenvolvimento (PRONIN, 2010).

O bebê que recebe amor durante sua infância está sendo preparado para ser um adulto equilibrado, sem traumas e que transmitirá bons sentimentos aos demais. Durante a massagem, a troca de carinho beneficiará não somente ao bebê como também à sua família. Os laços entre o bebê e sua mãe ou seu pai, são estreitados e tanto um como o outro poderá controlar o estresse diário, as tensões físicas e emocionais (COLICA, 2010).

É através de um contato com a pele que pais e filhos se encontram com exclusividade dando assim mais qualidade às suas relações, transmitindo uns aos outros confiança e segurança, para chegar a um entendimento muito mais profundo que os acompanhará durante toda a vida. Além de todos estes benefícios ao nível da partilha, troca, vínculo e conhecimento entre pais filhos, massagem traz ainda benefícios a outros níveis (PRONIN, 2010).

Tanto para a mãe como para o bebê é prazerosa essa troca de energia. Mais do que isso é um prazer que será importante para o resto da vida dessa criança, porque esse jogo de atenção e dedicação, de dar e receber vai refletir ao longo da vida adulta. Será um ser humano mais feliz e sem carências, porque ele teve colo e afeto (SARASWATI, 2010).

Ainda que os pais não tenham tempo de estar mais com seus filhos, se propuserem este tempo para a massagem todos os dias estarão beneficiando seu bebê, não se sentirão tão culpados por não poder dar-lhes mais atenção. O importante é que durante a massagem todos os pensamentos e preocupações sejam postos de lado que se concentrem somente no bebê. É fundamental desenvolver esse outro diálogo e massagear o bebê em silêncio. A comunicação durante a massagem será através das mãos e dos olhares (PRONIN, 2010).

3.1 Indicações da massagem infantil

Uma massagem cuidadosa gera sensações de bem-estar, confiança e alegria. Também pode liberar grande energia. A massagem ao transformar hábitos crônicos de ação e reação também efetua uma mudança profunda na postura e na expressão facial. O estímulo físico que desencadeia um reflexo nervoso com efeitos terapêuticos no corpo aumentando a redistribuição de sangue entre os órgãos e vísceras (COIMBRA, 2007).

Exemplo disto são as mudanças que podem ocorrer nos órgãos internos controlados pelo sistema nervoso autônomo, ou ainda quando são friccionadas as regiões posteriores do pescoço, a região superior das costas e dos braços, podendo provocar mudanças nos órgãos internos, ativando-os pela reação nervosa reflexa que controla os nervos autônomos da região cervical do sistema simpático que corre pelo cordão espinhal. (CAMPADELLO, 1999)

Além da atuação da própria natureza sábia como ela só, o vínculo entre a mãe e o bebê pode ser estimulado a todo instante. A massagem é um instrumento essencial nesse processo de contato do bebê com o mundo. A partir do primeiro mês de vida da criança você pode massageá-la. Começando pelas incômodas

cólicas, um bebê geralmente massageado dificilmente terá cólicas (SARASWATI, 2010).

A massagem ajuda também a prevenir e amenizar problemas respiratórios como rinite e bronquite. Sem contar que a criança terá mais chances de se tornar uma pessoa mais tranqüila. Vimala McClure enumera quatro categorias de benefícios descritas por interação, promoção da vinculação segura, comunicação entre pais e bebê, tempo de qualidade entre pais e filhos, respeito, uso dos cinco sentidos, contato precoce com ambos os pais, empatia, imitação e amor (COIMBRA, 2007).

A estimulação de todos os sistemas: sistema respiratório, linfático, gastrintestinal, circulatório, imunológico e hormonal. O desenvolvimento da linguagem, aquisição de consciência mental e corporal, integração sensorial. Alivia os gases, cólicas, obstrução, eliminação e dores gastrintestinais digestiva, congestão nasal, tensão muscular, sensibilidade ao toque, desconforto dos dentes. O relaxamento melhora padrões de sono, melhora a flexibilidade e melhora a capacidade de auto conforto, diminuição de tensões e situações de desorganização neurológica (RODRIGUES, 2008).

A prática da massagem possibilita que ambos se conheçam juntos. A mãe se sentirá realizada ao tocar o pezinho, a mãozinha, enfim conhecer cada pedacinho do seu bebê. O ideal é que ela entre em sintonia com o filho e esteja disponível para ele. Inclusive se a mulher estiver passando pela depressão pós-parto, a aproximação com o bebê pode auxiliar muito na melhora da mãe tirando-a do estado no qual se encontra. No entanto ela precisa estar realmente com vontade de se ajudar. De nada adianta, por exemplo, ela estar nervosa na hora da massagem por que o bebê vai perceber o seu estado emocional e vai se sentir incomodado. O ideal é reservar um tempo do dia para massagear o bebê com calma e paciência (SARASWATI, 2010).

Evita a formação de gases, prevenindo e aliviando cólicas; auxilia na absorção alimentar e facilita a evacuação. Ativa a circulação sanguínea, melhorando o funcionamento de todos os órgãos. A massagem auxilia no crescimento físico e favorece o ganho de peso, também aumenta a resistência imunológica e a capacidade respiratória do bebê. Fortalece vínculo afetivo dos pais e bebê, conhecendo as expressões corporais da criança; minimiza o stress na fase da dentição (COIMBRA, 2007).

3.2 Contra Indicações da massagem infantil

Os pais devem observa as reações que os filhos transmitem durante as sessões, observa também os produtos utilizados como óleos e cremes, que de preferência sejam testados ou antialérgicos, pois a pele do bebê é muito sensível ao toque, que deve ser delicado mais preciso também (CRUZ, 2005).

A massagem é contra-indicada se a pessoa massageada apresentar algum sintoma de erupção cutânea, como bolhas, feridas e escabiose, ou contusões, varizes, febre, articulações inflamadas, tumores e inchaços não diagnosticados, além de problemas cardiovasculares como trombose ou outros males circulatórios (PRONIN, 2010).

As sessões não devem ser longas, deve respeitar a vontade da criança, mesmo que ainda não fale transmitem reações percebíveis aos olhos dos pais. Que também devem avaliar a necessidade da criança para receber a massagem, como ela se encontra no momento da massagem, as reações apresentadas como febre, alterações cutâneas e alergias antes, durante e depois da massagem recebida (CIAMPO, 2002).

A massagem é contra indicada, se o bebê estiver de diarreia, deve esperar passar para então realizar a massagem, assim como também se ele estiver com fome ou sono, precisa de uma atenção especial, pois se ele estiver com fome e sono ficará irritado, causando estresse para a criança desfocando do relaxamento (CRUZ, 2005).

CONCLUSÃO

A massagem em bebês tem como finalidade terapêutica, trazida pela Índia, China e pelo médico obstetra francês Frederick Lebouyer, que pesquisou os efeitos principais como relaxamento, alívio de cólicas e a tranquilidade após o recebimento da massagem, além de aumentar o vínculo entre pais e bebês. No que se refere aos efeitos físicos, constata a melhora na qualidade de vida, no alívio das dores infantis e cólicas, com efeitos positivos produzidos pelo toque que tem grande relevância nessa fase de vida do bebê. Pode observar a importância da massagem e do convívio amoroso estabelecido, durante e após o contato, trazendo uma maior segurança para os pais que aproveitam para conviver e conhecer melhor o seu bebê. Foi realizado um levantamento bibliográfico a partir do qual se analisou os textos encontrados, a literatura produzida é muito escassa e sem muita fundamentação, muitas vezes não permitindo o esclarecimento adequado sobre o assunto, sendo necessários mais estudos na área da massagem infantil e o contato estabelecido entre pais e bebês.

REFERÊNCIAS

- AMANTE, A. **Massagem de Túina**, 2010. Disponível em :
<<http://tui-na.lumic.com/artigos/tui-na.>> Acesso em: 15 Maio. 2010.
- CAHEN, S. **Historia Tuina**, 2008. Disponível em:
<[http://tui-na.lumic.com/história_tui_ na.](http://tui-na.lumic.com/história_tui_na.)> Acesso em: 15 Maio 2010.
- CAMPADELLO, P. **Massagem infantil: carinho, saúde e amor para seu bebê. Método Shantala**. 3. ed. São Paulo: Madras, 2000.
- CASSAR, M. P. **Manual de massagem**. São Paulo: Manole, 2000.
- CIAMPO, I. R. L. D. et al. Prevalência de constipação intestinal crônica em crianças atendidas em unidade básica de saúde. **Jornal de pediatria**. v. 78. n. 6, 2002.
- COIMBRA, M. **Massagem Infantil**, 2007. Disponível em:
<http://bebeconfotcoimbra.com/semcitosintomuito/tag/massagem-infantil>
Acesso em: 17. Jun. 2010.
- COLICA, M. G **saúde do bebê**. 2003. Disponível em:
<http://www.saudeinformacoes.com.br/bebe_colica.asp.> Acesso em: 06. Abr.2010.
- COUTINHO, M. Terapia do toque. **Rev. Pais Filhos**, v. 285, p.15-18, 1992.
- CRUZ, C. M. V. CAROMANO F. A. Características das técnicas de massagem para bebês. **Rev. Ter. Ocup**. Univ. São Paulo, v. 16, n. 1, p. 47-53, jan./abr., 2005.
- DOMENICO, G.; WOOD, E. C. **Técnica de massagem de Beard**. 4. ed. São Paulo: Manole, 1998.
- FIGUEIRA, C. **Origem da massagem**, 2008. Disponível em:
<<http://www.satosp.com/históriamassagem.html>> Acesso em: 19. Fev. 2010.
- FERRAO, M. I. B. **Shantala: uma alternativa terapêutica para bebês dentro da saúde coletiva**. Tubarão, 2001.

GIANNOTTI, M. **Massagem para bebês e crianças**, 2007. Disponível em: <<http://mariagiannotti.sites.com.br>> Acesso em: 14. Mar. 2010.

GUIMARÃES, A. E. Shantala, massagem terapêuticas para bebês. **Fisioterapia em movimento**.v. 9 n. 2, 1997.

GUIRRO, E. **Fisioterapia em estética**: fundamentos, recursos e patologias. São Paulo: Manole, 1992.

HOFFMANN, A. **Efeitos da Shantala em bebês de um a seis meses do projeto de extensão “Shantala - Massagem para bebês”**. Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de fisioterapia, USSC, Tubarão, 2005.

MAGRIM, C. **Massagem Clássica**, 2008 Disponível em: < <http://www.evoe.com.br/massagem.htm>> Acesso em 06.Agt 2010

MELO, P. **Massagem Terapia**, 2009. Disponível em : <<http://tmassagemterapia.com.br>>.Acesso em:24. Fev. 2010.

MENDES, A,F . **Indicações da Massagem Clássica**, 1998. Disponível em: <http://www.equilibriointerior.com.br/site/index.php?option=com_content&view=article&id=10&Itemid=10 > Acesso em 07 Agt. 2010

OLIVEIRA, A. **Shantala: aprenda a massagear seu bebê**, 2009. Disponível em: <http://idmed.uol.com.br/gravidez/beb%c3%aas/shantala-aprenda-a-massagear-seu-bebe.html>> Acesso em: 02. Jun. 2010.

PASSOS, C. **Historia da Massagem Infantil**. Disponível em: <<http://www.conhecersaude.com/crianças/massagens.infantil/13141.historia-da-massagem-infantil.html>> Acesso em 02. Abr. 2010.

PRONIN, T. **Massagem Melhora o sono e o sistema gastrintestinal do bebê**. 2010. Disponível em: <<http://idmed.uol.com.br/gravidez/beb%c3%aas/shantala-aprenda-a-massagem-seubebe.html>>. Acesso em: 15. Jun. 2010.

RODRIGUES, S. **Massagem Infantil**. 2007. Disponível em: <<http://mundodamassagemabebe.blogspot.com>> Acesso em: 26 Abr. 2010.

SARASWATI, F. **Massagem Infantil**, 2010. Disponível em:
<<http://www.mundopt.com/dir/detail/16846/massageminfantil,htm.>> Acesso em: 14.
Jun.2010.