

**FACULDADE PATOS DE MINAS
CURSO DE FISIOTERAPIA**

JOSIANE MONTEIRO DOS SANTOS

**BENEFÍCIOS DA SHANTALA NA QUALIDADE DE
VIDA E SAÚDE DO BEBÊ: uma revisão da literatura
sobre a integração entre pais e filhos**

**PATOS DE MINAS
2012**

JOSIANE MONTEIRO DOS SANTOS

**BENEFÍCIOS DA SHANTALA NA QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE
DO BEBÊ: uma revisão da literatura sobre a integração entre
pais e filhos**

Artigo apresentado a Faculdade Patos de Minas como requisito parcial de conclusão do Curso de Graduação em Fisioterapia.

Orientador: Prof^o. Ms. Raphael Cezar Carvalho Martins

**PATOS DE MINAS
2012**

BENEFÍCIOS DA SHANTALA NA QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE DO BEBÊ: uma revisão da literatura sobre a integração entre pais e filhos

Josiane Monteiro dos Santos*

Raphael César Carvalho Martins**

RESUMO

A Shantala é uma técnica de massagem realizada em bebês composta de vinte e um movimentos, e consiste em massagear a criança nua sobre as pernas da mãe com finalidade terapêutica. Foi trazida da Índia pelo obstetra francês Frederick Leboyer. Os principais benefícios proporcionados por esta massagem são relaxamento, alívio de cólicas, além de provocar momentos de paz, amor e ternura, e um melhor convívio entre mãe e filho. O presente estudo tem como objetivo analisar os possíveis efeitos que a Shantala pode proporcionar em bebês. Pode-se notar que é uma técnica terapêutica eficaz no que se refere aos aspectos físicos e comportamentais do bebê. Com interesse nos conhecimentos referentes à utilização da massagem no tratamento de bebês e crianças, foi realizado um levantamento bibliográfico a partir do qual se analisou os textos encontrados, considerando-se as fundamentações, descrição das técnicas e efeitos fisiológicos e comportamentais da massagem para bebês e crianças. Foram poucos os dados encontrados na literatura e sem muita fundamentação das técnicas e efeitos mencionados. Não foi possível o esclarecimento adequado e esperado sobre o assunto, sendo necessários mais estudos na área. Diante desse contexto, evidenciou-se que a técnica da shantala foi benéfica para melhora da qualidade de vida e saúde do bebê.

Palavras-chave: Shantala. Melhora da qualidade de vida dos bebês. Saúde dos bebês. Massagem infantil

* Graduanda em Fisioterapia pela Faculdade Patos de Minas (FPM). josymonteiro.fisio@hotmail.com
** Mestre em Promoção da Saúde pela Universidade de Franca (2008). Pós graduado em Fisioterapia Traumatológica pela Universidade Gama Filho (UGF). Especialista em Acupuntura pelo Instituto UNISAUDE. Graduado em Fisioterapia pelo Centro Universitário do Triângulo (2002). Professor titular da FPM - Faculdade Patos de Minas, Professor titular - FCJP - Faculdade Cidade de João Pinheiro. Coordenador do curso de Fisioterapia na FPM - Faculdade Patos de Minas.

ABSTRACT

The Shantala massage is a technique performed on babies composed of twenty-one moves, and is to massage the naked child on the mother's legs for therapeutic purposes. It was brought from India by French obstetrician Frederick Leboyer. The main benefits provided by this massage are relaxation, relief of colic, besides provoking moments of peace, love and tenderness, and a better interaction between mother and child. This study aims to analyze the possible effects that can provide Shantala in babies. It may be noted that it is a technique effective therapy with regard to physical and behavioral aspects of the baby. With interest in knowledge regarding the use of massage in the treatment of infants and children, was based on a literature from which we analyzed the texts found, considering the foundations, techniques and description of behavioral and physiological effects of massage for infants and child. Few data in the literature and without much reasoning techniques and effects mentioned. Could not proper and expected clarification on the subject, more research is needed in the area. Given this context, it became clear that the technique will shantala was beneficial for improving quality of life and health of the baby.

Keywords: Shantala. Improves the quality of life of babies. Health of babies. Infant Massage.

1 INTRODUÇÃO

A massagem é um excelente coadjuvante para relaxar e amenizar as dores do corpo. Ela trás como benefícios diversos efeitos, como psicológicos, fisiológicos e terapêuticos, aumentando a circulação sanguínea e linfática, estimulando o processo cicatricial, aliviando a dor e promovendo o relaxamento (OLIVEIRA, 2009).

A arte de massagear é tão antiga quanto o homem. Todos, em algum momento da vida, sofreram lesões, sejam elas menores, algum tipo de dor ou desconforto. A reação instintiva para esse momento é friccionar ou segurar a área afetada para diminuir a dor. Esta técnica foi sendo desenvolvida através do tempo e hoje constitui o sistema de massagens que conhecemos. É uma manipulação de sistemas e tecidos moles do corpo com objetivos terapêuticos (COIMBRA, 2007).

A Shantala foi criada por um obstetra francês, Dr. Frederick Leboyer que deu esse nome à massagem em homenagem a mulher que o encantou com a força e a

beleza de um momento de amor e troca entre mãe e bebê. O objetivo da técnica é ampliar a ligação e o envolvimento entre a mãe e o filho (LIMA, 2004).

Por ser uma técnica de fácil aprendizado, qualquer pessoa com boa vontade e habilidade na aplicação de massagens pode aplicá-la, em qualquer criança. Interessadas em aplicar os benefícios sobre a eficácia da massagem em seus filhos, a Shantala atrai mulheres interessadas na técnica de todo mundo. É importante que seja criado um ritual, para que se possível a massagem seja aplicada todos os dias no mesmo horário, obedecendo a vontade do bebê, visando uma relação de respeito, em que a comunicação com a criança melhorará (PRONIN, 2010).

A Shantala pode ser feita em crianças de um mês de vida até os nove anos. Até a adaptação do bebê, este pode sentir-se desconfortável e reclamar. É necessário ele estar totalmente sem roupas e de preferência em jejum, 40 minutos após a última mamada (OLIVEIRA, 2009).

De acordo com Manzon e Araújo (2002) a Shantala é uma técnica de massagem em bebês, composta de vinte e um movimentos, realizados no corpo nu do bebê, que fica sobre o colo da mãe. Além dos benefícios físicos que uma massagem proporciona, a Shantala pode ainda provocar momentos de paz, amor e ternura, promovendo também o equilíbrio energético entre o bebê e o universo.

Constitui como problema desta pesquisa, saber se a Shantala pode promover melhora no sono dos bebês, aliviar cólicas, acalmar os bebês, qual a influência no quadro emocional devido a integração pais e bebês e como a técnica é realizada.

Esta pesquisa trabalha com a hipótese, a qual acredita-se que a Shantala possa promover todos os benefícios citados acima e ainda favorecer o desenvolvimento psicomotor e emocional pois há uma forte ligação pelo contato direto dos pais com o filho. Espera-se que sejam comprovados os benefícios da Shantala na qualidade do sono do bebê e no humor destes.

O objetivo principal desta pesquisa foi buscar na literatura os efeitos da massagem Shantala em bebês. Os objetivos específicos foram: Analisar os benefícios da Shantala sobre os aspectos psíquicos e comportamentais do bebê; descrever a sequência dos movimentos da Shantala; proporcionar o conhecimento e o aprendizado da técnica pela mãe, para que então a Shantala seja reconhecida como parte da vida dos dois, mãe e filho.

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura, descritiva e exploratória, com base em livros, artigos científicos, periódicos e outras fontes

disponíveis em sites de busca e pesquisa como Scielo, Bireme, Bvs e outros. As palavras-chave utilizadas: Shantala, melhora do sono nos bebês, humor dos bebês, massagem infantil. O período respeitado foi entre os anos de 1995 a 2012. Foram analisados os principais benefícios da técnica, os movimentos realizados na massagem e os efeitos proporcionados aos bebês.

Justifica-se o presente estudo, em buscar maiores informações e esclarecimentos a toda sociedade científica e acadêmica sobre a utilização de uma técnica de massagem para bebês. Visto que, a Shantala é uma técnica milenar, de origem indiana que promove relaxamento, melhora do sono e diminuição de cólicas nos bebês e espera-se comprovar isso por meio da pesquisa na literatura disponível.

O trabalho foi dividido em três partes. Na primeira aborda-se a massagem e a Shantala. Na segunda parte, a técnica Shantala. Na última parte, aborda-se os benefícios da massagem Shantala aos bebês.

2 A MASSAGEM E A SHANTALA

Massagem é a compressão do corpo para melhorar a circulação, é o uso de técnicas manuais que tem como objetivo promover o alívio do estresse ocasionando relaxamento, mobilizar estruturas variadas, aliviar a dor, diminuir edema, tendo como benefício seu bem estar. Tem origem grega, e significa *amassar, ato de pressionar*. A arte de massagear é tão antiga quanto o homem. Todos, em algum momento da vida, sofreram lesões, sejam elas menores, algum tipo de dor ou desconforto. A reação instintiva para esse momento é friccionar ou segurar a área afetada para diminuir a dor. Esta técnica foi sendo desenvolvida através do tempo e hoje constitui o sistema de massagens que conhecemos. É uma manipulação de sistemas e tecidos moles do corpo com objetivos terapêuticos (COIMBRA, 2007).

McClure (1996) define por massagem, a aplicação de manobras com as mãos em diversas partes da superfície cutânea, a fim de acalmar, relaxar, descongestionar, estimular e causar bem estar ao nosso corpo. Afirma que com o funcionamento regular dos músculos, estes rejeitam resíduos das matérias alimentares e toxinas, que são eliminadas pelos órgãos evacuadores, como rins e intestino e até mesmo pelo suor.

Lidell et al. (1998) referem que durante milhares de anos, alguma forma de massagem foi utilizada com o objetivo de curar os enfermos, e que, para os antigos médicos gregos, ela era um dos principais meios de aliviar a dor e de curar. No oriente, a massagem sempre foi mais valorizada por suas aplicações curativas.

A reação instintiva a qualquer trauma físico, de esfregar o local dolorido, indicam que a massagem foi uma das primeiras técnicas de cura usadas pela humanidade. Assim como a massagem desempenhou um papel importante no cuidado do adulto, também foi amplamente utilizada em benefício do crescimento e desenvolvimento de crianças felizes e saudáveis (COIMBRA, 2007).

Na Roma antiga, os aristocratas empregavam jovens escravas gregas, que eram instruídas para uma profunda compreensão dos benefícios da massagem e em dar tranquilidade aos bebês sob os seus cuidados (SILVA; NASCIMENTO, 2001).

O toque é o contato primordial entre a mãe e o bebê, quando este ainda está no calor do útero, flutuando no líquido amniótico. O toque feito com amor é a melhor forma de dar as boas vindas ao recém nascido, aumentando ainda mais o vínculo afetivo entre mãe e filho, assegurando ao bebê um bem estar físico e mental (MANZON; ARAÚJO; 2002).

Dentre os muitos efeitos produzidos pela massagem, esta pode ser utilizada como agente modificador de comportamento, por exemplo, servindo como fator de integração entre pais e filhos.

A Shantala foi criada por um obstetra francês, Dr. Frederick Leboyer que deu esse nome à massagem em homenagem a mulher que o encantou com a força e a beleza de um momento de amor e troca entre mãe e bebê. Na década de 70, em uma de suas viagens à Índia Leboyer conheceu em Calcutá uma mãe indiana chamada Shantala a qual observou o gesto e deu o nome à massagem. O objetivo da técnica é ampliar a ligação e o envolvimento entre a mãe e o filho (LIMA, 2004).

Hoffmann (2005) relata que Leboyer contemplou um espetáculo de pura beleza, no qual havia harmonia e ritmo exato. Possuía abandono e ternura. Além disso, percebeu ainda que na Índia, apesar da pobreza, as crianças eram alegres e possuíam bom tônus muscular.

Fiquei mudo. Sorvia em silêncio o que presenciava. Parecia um ritual, tão grave e investido de extraordinária dignidade era o ato. Sim, fiquei mudo pela maravilha. E confuso pela profundidade da lição. (LEBOYER, 1995, p. 12).

O objetivo desta técnica milenar indiana é o de ampliar os momentos de contato entre mãe e filho e fortalecer esse vínculo. De acordo com Manzon e Araújo (2002), a Shantala é uma técnica de massagem para bebês que promove benefícios físicos, como os de uma massagem, e ainda proporciona momentos de paz, amor e ternura, além do equilíbrio energético entre o bebê e o universo. Tal massagem é composta de 21 movimentos realizados com o bebê nu e no colo da mãe.

Por ser uma técnica de fácil aprendizado, qualquer pessoa com boa vontade e habilidade na aplicação de massagens pode aplicá-la, em qualquer criança. Interessadas em aplicar os benefícios sobre a eficácia da massagem em seus filhos, a Shantala atrai mulheres interessadas na técnica de todo mundo. É importante que seja criado um ritual, para que se possível a massagem seja aplicada todos os dias no mesmo horário, obedecendo a vontade do bebê, visando uma relação de respeito, em que a comunicação com a criança melhorará (PRONIN, 2010).

A Shantala pode ser feita em crianças de um mês de vida até os nove anos. Até a adaptação do bebê, este pode sentir-se desconfortável e reclamar. É necessário ele estar totalmente sem roupas e de preferência em jejum, 40 minutos após a última mamada (OLIVEIRA, 2009).

De acordo com Manzon e Araújo (2002) a Shantala é uma técnica de massagem em bebês, composta de vinte e um movimentos, realizados no corpo nu do bebê, que fica sobre o colo da mãe. Além dos benefícios físicos que uma massagem proporciona, a Shantala pode ainda provocar momentos de paz, amor e ternura, promovendo também o equilíbrio energético entre o bebê e o universo.

A técnica é fácil de aprender, qualquer pessoa comum pode aplicá-la em qualquer criança, sem precisar de uso de medicamentos ou de instrumentos especiais, basta utilizar o toque das mãos. A técnica ainda não produz efeitos dolorosos, conduzindo sempre a criança a uma sensação de bem-estar e de relaxamento (HOFFMANN, 2005).

A partir da massagem, diversos efeitos surgem, dentre psicológicos, fisiológicos, mecânicos e terapêuticos. Dentre os fisiológicos destacam-se o aumento da circulação sanguínea e linfática, aumento do fluxo de nutrientes, remoção dos catabólitos e metabólitos, estimulação do processo cicatricial, resolução de edema e hematoma crônico, alívio de dores, aumento dos movimentos articulares, melhora na atividade muscular, estimulação de funções viscerais, e promoção do relaxamento local e geral (COLICA, 2003).

2.1 A massagem infantil

De acordo com Rodrigues (2008), a massagem infantil teve origem na Ásia há muitos anos atrás, onde se revelou a importância física e espiritual atribuída ao toque por algumas culturas dessa região. Para o autor, o toque através da massagem, é percebido como sendo vital para o desenvolvimento harmonioso das crianças e também de suas mães.

A massagem infantil foi difundida pela Europa e Estados Unidos a partir do médico francês Frederic Leboyer e divulgada por Vimala McClure. McClure aprendeu as técnicas de massagem infantil em um orfanato indiano onde trabalhou nos anos 70. Ele desenvolveu os primeiros programas de formação para instrutores de massagens e fundou a Associação Internacional de Massagem Infantil (IAIM). A IAIM tem como principal objetivo 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 (RODRIGUES, 2008).

O programa de massagem infantil destina-se a todos bebês, crianças até os seis anos e todas as famílias. Promove-se o toque, no qual este torna-se o principal meio de comunicação e desenvolvimento. Os pais massageiam os bebês, para que estes criem um vínculo mais profundo de amor e afeto, recíproco, criando então momentos únicos e especiais, respeitando-se a rotina e individualidade de cada família. A partir desta massagem partilham-se e vivem-se sensações de bem estar e felicidade entre os pais e o bebê ajudando no crescimento e desenvolvimento. Através do toque criam-se laços mais profundos dando mais qualidade as relações as quais transmitem amor, segurança, confiança e sensações que se estenderão pelo resto da vida (SARASWATI, 2010).

3 SHANTALA

A Shantala é uma massagem milenar do sul da Índia que é passada oralmente de geração para geração. Por razões exclusivamente culturais, são as

mulheres que fazem a massagem nos bebês. A Shantala é utilizada para o equilíbrio físico, emocional e energético do bebê, aliviando cólicas, regulando o sono e estreitando os laços com a mãe e o pai (FERRAO, 2001).

A Shantala é uma técnica de fácil aprendizado, a qual qualquer pessoa com pouco de vontade e habilidade na aplicação de massagens pode aplicá-la em crianças, sem necessidade de medicamentos e recursos especiais, utilizando somente as duas mãos e uma disposição profunda de se doar. A técnica não produz efeitos dolorosos e conduz a criança sempre a uma sensação de bem-estar e relaxamento (HOFFMANN, 2005).

A massagem atrai na maior parte, mulheres de todo mundo, interessadas em aplicar os benefícios comprovados em seus filhos. A técnica melhora o padrão do sono e até o sistema gastrointestinal da criança. É importante que seja criado um ritual, no qual a massagem deve ser feita todos os dias nos mesmos horários. Importante também obedecer à vontade do bebê, visando uma relação de respeito e comunicação com o bebê (PRONIN, 2010).

De acordo com Oliveira (2009), a criança deve estar em jejum de 40 minutos, e totalmente sem roupas. A massagem pode ser feita em crianças a partir de um mês de vida até crianças com nove anos de idade. Para a prática, é necessário um ambiente tranquilo, com luz suave e, aquecido de forma confortável. Antes de iniciar a massagem, aquecer a mão em água morna para aumentar o conforto no primeiro toque. Para melhor deslizamento sobre a pele, utilizar um pouco de óleo vegetal, exceto na massagem facial. Se necessário, manter uma toalha próxima para remover o excesso de produto das mãos. Sentar na cama ou no chão, com as pernas estendidas, com o tronco em posição confortável, e sobre as pernas, colocar uma toalha para apoiar o bebê.

“Durante a massagem é preciso conversar com a criança. Não somente com palavras. É preferível permanecer em silêncio. O silêncio ajuda a concentração. E, de fato, você vai aprender a se comunicar de outro modo. Seja atenciosa. Só pense naquilo que você está fazendo. Esteja “ali!”. Fale com o bebê com os olhos, com as mãos. Com o seu ser.” (LEBOYER, 1995, p. 25)

As figuras a seguir mostram o passo a passo da Shantala, a partir da técnica proposta por Leboyer. Todas as imagens e texto foram retiradas da internet, com figuras baseadas nas originais do livro de Leboyer:

3.1 Peito



Figura 1- Aplainar o peito

Fonte: Disponível em: <<http://www.melhoramiga.com.br/2010/08/passos-a-passos-da-shantala-massagem-para-bebes/>>. Acesso em: 15 set. 2012.

- 1- Sente-se no chão, mantenha as costas apoiadas na parede e as pernas esticadas. Aqueça suas mãos em água morna ou friccionando-as com o óleo vegetal puro. Cada movimento deve ser repetido de três a dez vezes. Deslize as mãos espalmadas do centro do peito do bebê para as axilas e do centro do peito para os ombros.



Figura 2 – Cruzar o peito

Fonte: Disponível em: <<http://www.melhoramiga.com.br/2010/08/passos-a-passos-da-shantala-massagem-para-bebes/>>. Acesso em: 15 set. 2012.

- 2- Com as mãos em X, deslize uma mão do peito para o ombro esquerdo e a outra do peito para o ombro direito.

3.2 Braço



Figura 3 – Tornear o bracinho com movimentos de torção

Fonte: Disponível em: <<http://www.melhoramiga.com.br/2010/08/passa-a-passo-da-shantala-massagem-para-bebes/>>. Acesso em: 15 set. 2012.

Envolva o braço do bebê com a mão, formando uma espécie de bracelete, e vá do ombro em direção ao punho.

3.3 Mãos



Figura 4 – Massagem na mão

Fonte: Disponível em: <<http://www.melhoramiga.com.br/2010/08/passa-a-passo-da-shantala-massagem-para-bebes/>>. Acesso em: 15 set. 2012.

1- Abra a mãozinha do bebê com seus polegares, indo desde a palma até os dedinhos.



Figura 5 – Massagem na mão

Fonte: Disponível em: <<http://www.melhoramiga.com.br/2010/08/passa-a-passo-da-shantala-massagem-para-bebes/>>. Acesso em: 15 set. 2012.

2- Deslize toda a mão pela mão do bebê.



Figura 6 – Massagem na mão

Fonte: Disponível em: <<http://www.melhoramiga.com.br/2010/08/passo-a-passo-da-shantala-massagem-para-bebes/>>. Acesso em: 15 set. 2012.

3- Segure cada dedinho, do polegar ao mindinho, fazendo uma massagem na ponta de cada um. Repita os movimentos no braço e na mão direita.

3.4 Barriga



Figura 7 – Pressão em ondas com as mãos

Fonte: Disponível em: <[http://www.melhoramiga.com.br/2010/08/pressao-em-ondas-com-as-maos](http://www.melhoramiga.com.br/2010/08/passo-a-passo-da-shantala-massagem-para-bebes/)>. Acesso em: 15 set. 2012.

1- Com as mãos em concha, escorregue a lateral externa das mãos desde a base das costelas até o quadril.



Figura 8 – Pressão em ondas com o antebraço

Fonte: Disponível em: <<http://www.melhoramiga.com.br/2010/08/pressao-em-ondas-com-os-antebraços>>. Acesso em: 15 set. 2012.

- 2- Segure as perninhas para o alto e use o antebraço para deslizar da costela ao quadril do bebê.

3.5 Perna



Figura 9 – Torneir a perninha com movimentos de torção alternando mãos
Fonte: Disponível em: <<http://www.melhoramiga.com.br/2010/08/pass0-a-passo-da-shantala-massagem-para-bebes/>>. Acesso em: 15 set. 2012.

Envolva a perna do bebê com a mão, formando um bracelete, e vá desde a virilha até o tornozelo, alternando as mãos

3.6 Pernas e Pés



Figura 10 – Torneir a perninha com movimentos de torção até o tornozelo
Fonte: Disponível em: <<http://www.melhoramiga.com.br/2010/08/pass0-a-passo-da-shantala-massagem-para-bebes/>>. Acesso em: 15 set. 2012.

- 1- Com as duas mãos, faça um movimento giratório, de vai-e-vein, desde a virilha até o tornozelo, ficando um pouco mais no tornozelo para estimular a circulação.



Figura 11 – Massagem na planta dos pés

Fonte: Disponível em: <<http://www.melhoramiga.com.br/2010/08/passos-a-passos-da-shantala-massagem-para-bebes/>>. Acesso em: 15 set. 2012.

2- Movimente seus polegares do centro do pezinho do bebê aos dedinhos



Figura 12 – Massagem na planta dos pés deslizando a mão

Fonte: Disponível em: <<http://www.melhoramiga.com.br/2010/08/passos-a-passos-da-shantala-massagem-para-bebes/>>. Acesso em: 15 set. 2012.

3- Deslize toda a mão pelo pé do bebê.



Figura 13 – Massagem na ponta dos dedos

Fonte: Disponível em: <<http://www.melhoramiga.com.br/2010/08/passos-a-passos-da-shantala-massagem-para-bebes/>>. Acesso em: 15 set. 2012.

4- Segure cada dedo, começando sempre pelo polegar, e massageie a pontinha de cada um deles. Repita os movimentos com a perna e o pé direito.

3.7 Costas



Figura 14 – Duas mãos descendo e subindo

Fonte: Disponível em: <<http://www.melhoramiga.com.br/2010/08/passos-a-passos-da-shantala-massagem-para-bebes/>>. Acesso em: 15 set. 2012.

1- Depois de virar o bebê de costas, deixando-o perpendicular às suas pernas e com a cabeça voltada para o seu lado esquerdo, mantenha as duas mãos espalmadas e faça movimentos de vai-e-vem, descendo da nuca ao bumbum e depois subindo.



Figura 15 – Uma mão descendo até as nádegas

Fonte: Disponível em: <<http://www.melhoramiga.com.br/2010/08/passos-a-passos-da-shantala-massagem-para-bebes/>>. Acesso em: 15 set. 2012.

2- Mantenha sua mão direita no bumbum do bebê e deslize a mão esquerda com o polegar aberto, da nuca ao bumbum.

3.8 Rosto



Figura 16 – No rosto todo

Fonte: Disponível em: <<http://www.melhoramiga.com.br/2010/08/passos-a-passos-da-shantala-massagem-para-bebes/>>. Acesso em: 15 set. 2012.

- 1- Depois de voltar o bebê para a posição inicial, junte os dedos no centro da testa do bebê e faça um semicírculo, contornando cada olho. Volte para o centro da testa e faça outro semicírculo, indo em direção às maçãs do rosto. Por fim, faça semicírculos, indo até o queixo.



Figura 17 – Contorno dos olhos

Fonte: Disponível em: <<http://www.melhoramiga.com.br/2010/08/passos-a-passos-da-shantala-massagem-para-bebes/>>. Acesso em: 15 set. 2012.

- 2- Com os polegares, suba desde a base do nariz até o centro da testa e volte, fazendo um movimento de vai-e-vem.

3.9 Exercícios Complementares



Figura 18 – Braços

Fonte: Disponível em: <<http://www.melhoramiga.com.br/2010/08/passos-a-passos-da-shantala-massagem-para-bebes/>>. Acesso em: 15 set. 2012.

1. Segure as mãos do bebê, abra seus bracinhos e depois feche, cruzando-os e alternando o braço que fica por cima. O exercício ajuda a aliviar tensões nas costas e melhora a respiração.



Figura 19 – Pernas Flexionadas

Fonte: Disponível em: <<http://www.melhoramiga.com.br/2010/08/passos-a-passos-da-shantala-massagem-para-bebes/>>. Acesso em: 15 set. 2012.

2. Cruze as perninhas do bebê em posição de lótus, com o pé sobre o joelho oposto e o outro joelho sobre o outro pé, e leve-as em direção à barriga. Alterne as perninhas.

3.1.1 Banho Relaxante



Figura 20 – Banho

Fonte: Disponível em: <<http://www.melhoramiga.com.br/2010/08/passos-a-passos-da-shantala-massagem-para-bebes/>>. Acesso em: 15 set. 2012.

O banho de imersão, em água morna, com apenas o rostinho e os ouvidos do bebê de fora, elimina as tensões que ainda possam existir no corpo dele e retira o excesso de óleo. Segure-o por baixo e deixe-o flutuar por entre cinco e dez minutos. O contato da água morna com a pele do bebê é muito prazeroso e relaxante, pois permite reviver as sensações da vida intra-uterina. A banheira deve estar bem cheia para que o bebê fique imerso na água e possa aproveitar o relaxamento (SHANTALA, 2012).

4 OS BENEFÍCIOS DA MASSAGEM SHANTALA AOS BEBÊS

Independentemente da cultura e da região, massagem para bebês é uma prática muito antiga. Na maioria dos casos resulta de conhecimentos populares passados de geração para geração. O conjunto das massagens infantis, incluindo a Shantala, têm como objetivo o fortalecimento do vínculo entre pais e filhos. O toque é poderoso sendo a linguagem de intermédio entre pais e filhos. Entre emoções e sentimentos ambos desfrutam de momentos de qualidade que servirão para o desenvolvimento futuro (CIAMPO, 2002).

Na gravidez a mãe já pode massagear a barriga com intuito de estimular o feto. Após o nascimento, o toque é fundamental para se reconhecerem. A massagem é um momento de partilha, de dádiva e conhecimento entre pais e filhos, que geram felicidade e bem-estar no crescimento e desenvolvimento. Será um ser humano mais feliz e sem carências, pois teve colo e afeto (PRONIN, 2010).

O bebê que recebe amor durante sua infância está se preparando para ser um adulto equilibrado, sem traumas e que transmitirá bons sentimentos aos demais. A troca de carinho durante a massagem beneficia a família, além do bebê, estreitando os laços, e dando a oportunidade de controlar o estresse diário, as tensões físicas e emocionais (COLICA, 2003).

Através do contato com a pele que pais e filhos se encontram com exclusividade dando mais qualidade às suas relações, transmitindo uns aos outros confiança e segurança que os acompanharão por toda vida. Além disso, a massagem traz benefícios a outros níveis os quais serão evidenciados a seguir. Ainda que os pais não tenham tempo, é importante criar uma rotina para a realização da massagem, lhes dando mais atenção. Durante a massagem todos os pensamentos e preocupações devem ser postos de lado e concentrar somente no bebê. É importante o diálogo do silêncio ao massagear o bebê. A comunicação nesse momento será através das mãos e do olhar (PRONIN, 2010).

Para Leboyer, Shantala é muito mais do que uma técnica: é arte de transmitir amor através das mãos, do toque. Além de liberar grande quantidade de energia, uma massagem cuidadosa gera sensações de bem-estar, confiança e alegria. O estímulo físico desencadeia um reflexo nervoso com efeitos terapêuticos no corpo e aumenta a redistribuição sanguínea entre os órgãos e vísceras (COIMBRA, 2007).

A massagem é um instrumento essencial no processo de contato do bebê com o mundo. O bebê pode ser massageado desde o primeiro mês de vida. Nessa fase, o bebê começa a sentir cólicas, e a massagem pode retardar ou evitar o surgimento destas (SARASWATI, 2010).

A Shantala, enquanto toque terapêutico promove a estimulação cutânea e o desenvolvimento psicomotor da criança. O toque estimula a pele a produzir enzimas necessárias para síntese protéica. Ocorre a produção de substâncias que ativam a diferenciação dos linfócitos T, responsáveis pela imunidade celular além da ativação da produção de endorfinas e neurotransmissores responsáveis pela sensação de alegria e bem-estar (CRUZ; CAROMANO, 2005).

Para os mesmos autores, sensibilidade da pele é a primeira função desenvolvida do feto. No nascimento o bebê é colocado subitamente para fora em um ambiente desconhecido e repleto de estímulo. Por isso é importante estimular o tato da pele com o toque.

Rodrigues (2008) diz que a massagem é adequada para os primeiros meses de formação onde o bebê qual passa por um processo de recuperação de sua posição fetal, alongando os músculos, abrindo as articulações e coordenando os movimentos para executar as atividades e habilidades. A massagem nessa fase pós-parto e aplicada regularmente irá favorecer a noção do espaço e a consciência corporal, transmitindo sensação de segurança e amor.

De acordo com Walker (2000 grifo nosso) a massagem terapêutica age em todos os sistemas do corpo e tem como efeitos fisiológicos:

Sistema nervoso: Melhora a qualidade do sono, o desenvolvimento neurológico, auxilia na diminuição do estresse na época de dentição, proporciona a sensação de relaxamento, alivia a tensão nos músculos, aumenta a circulação local e sistêmica além de nutrir o músculo e eliminar as toxinas presentes no sistema.

Sistema digestivo: Movimenta os conteúdos do estômago para o duodeno acelerando a exoneração do intestino combatendo a constipação crônica, estimula a digestão, elimina gases e diminui a cólica devido o relaxamento do trato gastrointestinal.

Sistema muscular: Aumenta a percepção corporal do bebê, o ganho de peso, produz um bom tônus muscular. Evita a fadiga, relaxa e alonga os músculos intercostais. Ao massagear os músculos das costas pode estimular o bebê quanto ao ganho de extensão necessário para adquirir a posição sentada e em pé.

Sistema respiratório: Estimula a respiração e circulação sanguínea devido ao relaxamento dos ombros e tórax tornando à respiração mais profunda e regular, propiciando aumento da oxigenação do sangue. Ajudam a soltar secreções e muco dos pulmões, desobstruindo as vias respiratórias.

Sistema imunológico: Fortalece o sistema imunológico.

Além de todos os benefícios citados, reduz o estresse entre o lactente e seus pais, aumentando o envolvimento afetivo sendo importante para saúde mental e vínculo familiar (COIMBRA, 2007).

A massagem é contra indicada se a criança apresentar-se mal-humorada, pois torna difícil e tenso para ambos, gripada ou com febre, devido à massagem ativar a circulação podendo elevar a temperatura e com diarreia, pois a massagem tem efeito relaxante podendo agravar o quadro. Contra-indicada também se apresentar sintomas de erupção cutânea ou males circulatórios. Existem lugares que o bebê não gosta de ser tocado, então deverá conquistá-lo com o toque (COSTA, 2009).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do contexto, a Shantala pode ser entendida como uma forma de interação que possibilita o fortalecimento do vínculo entre a mãe e o recém-nascido. Leboyer pesquisou os efeitos dessa técnica e citou os principais como relaxamento, alívio de cólicas e tranquilidade após a massagem, além do aumento do vínculo afetivo entre pais e filhos. Dentre os efeitos fisiológicos pode-se verificar a melhora na qualidade do sono, do humor, além de outros efeitos positivos produzidos pelo toque. Além disso, pode ser destacada a importância da massagem e do convívio amoroso e afetuoso estabelecido durante e após o contato em que os pais convivem e conhecem melhor os seus filhos.

O levantamento bibliográfico realizado e a análise dos textos encontrados deixa uma abertura e carência de maiores explicações sobre o assunto, já que este não é um tema muito estudado. São necessários mais estudos sobre a Shantala, sobre as massagens infantis e os efeitos dessas na qualidade de vida do bebê.

REFERÊNCIAS

CIAMPO, I. R. L. D. et al. Prevalência de constipação intestinal crônica em crianças atendidas em unidade básica de saúde. **Jornal de pediatria**. Porto Alegre, v. 78, n. 6, nov.-dez. 2002.

COIMBRA, M. **Massagem infantil**. 2007. Disponível em: [HTTP://bebeconfotcoimbra.com/semcitosintomuito/tag/massagem-infantil](http://bebeconfotcoimbra.com/semcitosintomuito/tag/massagem-infantil)>. Acesso em: 09 abr. 2012.

COLICA, M. G. **Saúde do bebê**. 2003. Disponível em: <http://www.saudeinformacoes.com.br/bebe_colica.asp>. Acesso em: 23 out. 2012.

COSTA, P. B. **Os benefícios da aplicação da Shantala em lactentes**. 2009. Disponível em: <<http://www.artigonal.com/saude-artigos/os-beneficios-da-aplicacao-da-shantala-em-lactentes-1470478.html>>. Acesso em: 01 out. 2012.

CRUZ, C. M. V.; CAROMANO F. A. Características das técnicas de massagem para bebês. **Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo**, São Paulo. v. 16, n. 1, p. 47-53, jan.-abr. 2005.

FERRAO, M. I. B. **Shantala: uma alternativa terapêutica para bebês dentro da saúde coletiva**. Tubarão, 2001.

HOFFMANN, A. **Efeitos da Shantala em bebês de um a seis meses do projeto de extensão “Shantala – massagem para bebês”**. 51 f. Trabalho de conclusão de curso – Fisioterapia. Universidade do Sul de Santa Catarina. Tubarão. 2005. Disponível em:< <http://www.fisio-tb.unisul.br/Tccs/AlanaHoffman/tcc.pdf>>. Acesso em: 10 abr. 2012.

LEBOYER, F. **Shantala: uma arte tradicional massagem para bebês**. Trad. Luiz Roberto Binati e Maria Silvia Cintra Martins. 7. ed. São Paulo: Ground. 1995.

LIDELL, L. et al. **O livro das massagens**. São Paulo: Manole, 1998.

LIMA, P. L. S. **Estudo exploratório sobre os benefícios da shantala em bebês portadores de síndrome de Down**. 2004. 141 f. Dissertação de Mestrado em psicologia – universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2004. Disponível em:< <http://dSPACE.c3sl.ufpr.br/dSPACE/bitstream/handle/1884/2270/Mestrado->

defesa.pdf;jsessionid=B99435D6001A4A24948CF713C5D07AD9?sequence=1>.
Acesso em: 09 mar. 2012.

MANZON, K; ARAUJO, J. C. O. **Uso da shantala como técnica terapêutica na melhora do sono, variações de humor e cólicas em bebês.** Artigo graduação em fisioterapia – Unisul. Santa Catarina. 2002. Disponível em: <<http://www.fisio-tb.unisul.br/Tccs/02b/karine/artigokarinemazon.pdf>>. Acesso em: 05 abr. 2012.

McCLURE, V. S. **Massagem infantil: um guia para pais carinhosos.** Trad. Ana Maria Sarda. Rio de Janeiro: Record, 1996. 221 p.

MELHOR amiga. **Passo-a-passo da shantala (massagem para bebês).** Disponível em: <<http://www.melhoramiga.com.br/2010/08/passo-a-passo-da-shantala-massagem-para-bebes/>>. Acesso em: 15 set. 2012.

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: 18 mar. 2012.

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: 18 mar. 2012.

RODRIGUES, S. **Massagem infantil.** 2008. Disponível em: <<http://mundodamassagemabebe.blogspot.com>>. Acesso em: 23 ago. 2012.

SARASWATI, F. **Massagem infantil.** 2010. Disponível em: <<http://www.mundopt.com/dir/detail/16846/massageminfantil,htm.>>. Acesso em: 14 out. 2012.

SHANTALA massagem para bebês. **Massagem Shantala: Método de massagem para o bebê.** Disponível em: <http://www.gestantenamoda.com.br/_media/dica/massagem-shantala.pdf>. Acesso em: 15 set. 2012.

SILVA, S. P.; NASCIMENTO, M. J. P. Massagem: um instrumento para a humanização da assistência em unidades neonatais. **Rev Enferm UNISA.** v. 2, p. 107-11, 2001.

WALKER, P. **O livro de massagem do bebê** - para uma criança feliz e saudável. 1. ed. São Paulo: Manole, 2000.