



Shantala

CAPÍTULO 3

MASSAGEM SHANTALA

Angélica Homobono Machado

É uma massagem realizada em bebês, tem sua origem na cultura do sul da Índia, passada de mãe para filha, foi trazida para o ocidente por meio dos estudos de Frederick Leboyer, médico francês, obstetra e humanista. Na tradição os objetivos da técnica é desenvolver laços afetivos entre mãe e criança logo nos primeiros meses de vida, trazendo a sensação de segurança e inúmeros benefícios para saúde integral da criança.

Indicações e frequência da Shantala

Iniciar após o primeiro mês de vida podendo continuar durante toda a primeira infância, fica a critério da mãe, frequência mínima, uma vez por semana.

Contraindicações

Como qualquer técnica corporal, as contra-indicações são estados febril, gripal, doenças dermatológicas na pele como irritações ou alergias.

Benefícios

- Fortalece o vínculo mãe-bebê
- Acalma
- Melhora a qualidade de sono
- Diminui a incidência de gases
- Estimula o desenvolvimento neuropsicomotor

Técnica de aplicação

Materiais a serem usados:

- Água corrente e sabão neutro para higienização das mãos dos aplicadores;
- Óleo vegetal puro, usado como carreador, podendo ser: óleo extra virgem de sementes de girassol, de sementes de uvas ou de amêndoas doces;

- Um recipiente de plástico de bico que possa regular a quantidade de óleo dispensada nas mãos do cuidador (sugestão: recipiente de plástico, dosador de molho de tomate, com tampa e bico regulável por rotação);
- Um colchonete para o aplicador e a criança;
- Uma manta macia e confortável para cada colchonete, que possa ao final da sessão envolver o bebê e aquecê-lo.

Cuidados com o ambiente

- Ambiente isento de odores fortes ou que possam provocar irritações tais como mofo, tinta fresca, dentre outros.
- É recomendável usar um aromatizador de ambiente com um aroma natural e suave de lavanda, rosas ou gerânio.
- Indicado uma temperatura ambiente em torno de 25°C.
- Pouca luminosidade ambiente, evitando sua incidência direta sobre a criança.
- Proteger o recinto de ruídos sonoros externos.
- O estado da pessoa que aplicará a massagem na criança deve ser de calma e serenidade, e com foco na sua interação na criança. Para isso recomenda-se cerca de cinco a dez minutos de harmonização dos aplicadores fazendo uso de sua respiração serena e consciente.
- Tempo de aplicação: 20 a 30 minutos

Postura do aplicador

A pessoa acomoda-se sobre um colchonete no chão, relaxa corpo e respira por 5 minutos. Pernas esticadas manta impermeável manta de algodão bebê paralelo às suas pernas e de peito para cima. Silêncio e contato visual durante toda a massagem.

Mãos untadas em óleo, seguir a sequência de movimentos em movimentos lentos e profundos.

Passos da massagem

Postura: Bebê de peito para cima

A massagem começa pelo peito do bebê, descendo pelas laterais do tronco e depois subindo e cruzando em direção ao ombro oposto, até o pescoço.

Braços delicadamente alongados e anelados, seguindo-se até seus punhos e mãos.



Imagem: www.images.app.goo.gl/3npwrKjgm7NWiXyQ6



Imagem: www.images.app.goo.gl/3npwrKjgm7NWiXyQ6

Barriga massageada com pequenos círculos feitos com as pontas dos dedos no sentido horário, ou seja, no sentido cólon ascendente-cólon transverso-cólon descendente.



Imagem: www.images.app.goo.gl/3npwrKjgm7NWiXyQ6

As pernas serão alongadas e aneladas de modo semelhante como fora realizado com os braços, seguindo até os tornozelos, calcanhares e plantas dos pés.



Imagem: www.images.app.goo.gl/3npwrKjgm7NWiXyQ6



Imagem: www.images.app.goo.gl/3npwrKjgm7NWiXyQ6



Imagem: www.images.app.goo.gl/3npwrKjgm7NWiXyQ6

Postura: Bebê de peito para baixo

Com a criança de bruços e transversalmente sobre as pernas, massagear suas costas. Em movimentos de vai-e-vem, os antebraços alcançam as regiões das omoplatas, rins e nádegas. Mãos espalmadas, lenta e firmemente.



Imagem: www.images.app.goo.gl/3npwrKjgm7NWiXyQ6

Movimentos ao longo das nádegas e parte posterior das pernas, até os pés do bebê.



Imagem: www.images.app.goo.gl/3npwrKjgm7NWiXyQ6



Imagem: www.images.app.goo.gl/3npwrKjgm7NWiXyQ6

Postura: Bebê de peito para cima

Retornar o bebê à posição original e fazer a massagem de seu rosto.

Começando-se pela frente, contornam-se as sobrancelhas, vindo ao meio, seguindo para as têmporas, contorno dos olhos, bochechas, base do nariz e testa.



Imagem: www.images.app.goo.gl/3npwrKjgm7NWiXyQ6



Imagem: www.images.app.goo.gl/3npwrKjgm7NWixyQ6

Manipulações articulares nos bebês

Cruzar os dois braços do bebê sobre seu peito e abrindo-os novamente em seguida. Cruzar um braço e uma perna de lados opostos sobre o tronco frontal do bebê, de modo que o pé toque o ombro oposto e a mão toque a nádega oposta.

As pernas são cruzadas sobre a barriga, descruzando-as em seguida.

Cada exercício deve ser executado por três vezes.



Imagem: www.images.app.goo.gl/3npwrKjgm7NWixyQ6



Imagem: www.images.app.goo.gl/3npwrKjgm7NWixyQ6

Finalização

Para finalizar, fazer o banho de imersão do bebê.

Submerso, até o pescoço, em um balde ou bacia contendo água morna.

Apenas sustenta-lo, ora pelas axilas, ora segurando nuca e região sacral, permitindo-o flutuar na água.

Ao final do banho, umedecer as mãos em água fria e passar um pouco no alto da cabeça, no rosto e, por fim, nas nádegas do bebê.



Imagem: www.images.app.goo.gl/3npwrKjgm7NWiXyQ6



Imagem: www.images.app.goo.gl/3npwrKjgm7NWiXyQ6

REFERÊNCIAS

LEBOYER, F. **Shantala**: uma arte tradicional - massagem para bebês. 7ed. São Paulo: Ground, 1995.

LIMA, T.; CAVALCANTE, L.; MAGALHÃES, C. **A massagem Shantala para bebês em espaços de acolhimento institucional**: manual para educadores e cuidadores. Belém, NTPCUFRA, 2020.