

SHANTALA E SEUS BENEFÍCIOS RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA EXITOSA NO MUNICÍPIO DE ARAÇOIABA- PE

Saúde Coletiva

Amanda Maria da Cunha Calado¹; Kássia Katarine de Lima Gomes²; Rafaella Marinho Falcão³

¹Fundação de Ensino Superior de Olinda

²Fundação de Ensino Superior de Olinda

³Faculdade de Enfermagem Santa Emília de Rodat

INTRODUÇÃO: A Shantala é uma técnica milenar de massagem em bebês originária do sul da Índia, é composta por uma série de movimentos pelo corpo nu da criança que fica sobre o colo da mãe, exige-se atenção e domínio de quem realiza. É demasiadamente utilizada na Índia e passada verbalmente de mãe para filha, de geração para geração. Foi descoberto por Frederick Leboyer, obstetra francês que em uma de suas visitas ao sul da Índia, pôde observar uma mãe massageando seu filho, e batizou a sequência de movimentos com o nome da mãe que realizava: Shantala (BERTOLD & CURVACHO, 2008). A Shantala afeta diretamente o sistema músculo esquelético nervoso circulatório e os processos bioquímicos e fisiológicos regulados também por esses sistemas (MORERA, DUARTE, CARVALHO, 2011). Muitos são os benefícios da técnica, um dos mais importantes é que a Shantala tende a aumentar o vínculo mãe-bebê, praticando outras formas de comunicação com o toque, olho no olho. Proporciona interação e tem o poder de amenizar as tensões, aumentar a autoestima, o equilíbrio físico e emocional, aliviando cólicas e insônias. Na vida intra-uterina o bebê tem um ambiente de paz e segurança, onde ele vai desenvolver todo o seu corpo, e a pele é um dos primeiros órgãos a se formar e o mais sensível, o primeiro meio de comunicação. É indicado até os quatro meses de vida ou enquanto a criança não consiga movimentar-se devido o interesse pelo ambiente a sua volta, quanto mais praticado, melhor sua execução e resultados, tanto para a criança, quanto para quem está interagindo com ela (CAVALCANTI, 2013). Este estudo consiste em relatar os benefícios da Shantala e demonstra a experiência do NASF do Município de Araçoiaba-PE na execução da técnica na comunidade, assim como seus efeitos.

METODOLOGIA: Trata-se de uma pesquisa qualitativa-descritiva, a partir da observação em campo da atuação do NASF de Araçoiaba, ao executar a Shantala como prática integrativa nas 06 Unidades de Saúde da Família da cidade. O trabalho foi desenvolvido no mês de agosto, em alusão a semana do bebê, instituído pelo Ministério da Saúde e durou até novembro. Aproximadamente 60 bebês participaram com suas respectivas mães. Nos encontros, vários temas foram explorados, como: a importância da amamentação e outras técnicas relaxamento como: banho de ofurô.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: Após a pesquisa, as mães notaram que os bebês ficaram mais tranquilos e relaxados, houve melhora no trânsito intestinal, com diminuição dos períodos de cólicas. O funcionamento intestinal melhora com a aplicação da Shantala porque há um estímulo na musculatura lisa do intestino, melhorando assim o peristaltismo (HOFFMANN, 2005). Outro fato informado foi a facilidade das crianças iniciarem a dormir e também a duração do sono, diminuindo o número de vezes que acordavam pela madrugada. Cruz e Caramano (2005), em suas pesquisas obtiveram como resultados efeitos fisiológicos (relaxamento, diminuição das dores, auxílio na digestão, na circulação e respiração, facilitando o desenvolvimento neurológico), efeitos comportamentais (propicia calma e

tranquilidade para as crianças e seu cuidador, auxilia nas situações de ansiedade e tensão e, ainda, beneficia a habilidade de coordenação e função motora e da percepção corporal).

CONCLUSÃO: Através deste estudo, pode-se constatar que a utilização da Shantala proporcionou as famílias momentos de interação, estimulação, aprendizado, relaxamento para o bebê, melhora da qualidade do sono, que se tornou mais tranquilo e profundo, tornando-as menos estressadas e o mais importante, o fortalecimento do vínculo afetivo mãe-filho.

Palavras-Chave: Shantala, Relaxamento, Massagem.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. BERTOLDI, M. E.; CURVACHO, D. **Shantala como facilitador de holding do laço mãe-bebê: início do amor**. In: Encontro paranaense, Congresso Brasileiro, Convênio Brasil/Latino-América, 2012
2. CAVALCANTI, Michelle. Acessado em 15/02/2017. <http://www.roteirobabyfloripa.com.br-shantala-colunista.html>
3. CRUZ, C. M. V. da; CAROMANO, F. A. **Características das técnicas de massagem para bebê**. Rv. ter. ocup. Univ. São Paulo, São Paulo, v.16, n.1, P. 47-53, jan./abr., 2005
4. HOFFMANN, A. **Efeitos da Shantala em bebês de um a seis meses do projeto de extensão “Shantala-massagem para bebês**, 2005
5. MOREIRA, N. R. T. L.; DUARTE, M. D. B.; CARVALHO, S. M. C. A percepção da mãe após aprendizado e prática do método de massagem Shantala no bebê. **Revista Brasileira da Saúde**, Paraíba, v. 15, n. 1, p, 25-30, 2011