

## O MÉTODO DE MASSAGEM SHANTALA NO BEBÊ E SEUS BENEFÍCIOS: IMPORTÂNCIA E CONTRIBUIÇÕES À LUZ DA LITERATURA

Nycarla de Araújo Bezerra<sup>1</sup> Jhêssica Rawane Araújo de Medeiros<sup>2</sup> Ana Paula Gomes de Medeiros<sup>3</sup>  
Ana Quitéria Ismael Carvalho do Nascimento<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Graduada em Enfermagem pela Universidade federal de Campina Grande (2016). Pós Graduada em Enfermagem Obstétrica pela INESP. E-mail: [nycarlaa@gmail.com](mailto:nycarlaa@gmail.com) / <sup>2</sup> Graduada em Enfermagem pela Universidade federal de Campina Grande (2016). Pós Graduada em Urgência Emergência e UTI pela FAMEC. / <sup>3</sup> Graduada em Enfermagem pela Universidade federal de Campina Grande (2016). Pós Graduada em Urgência Emergência e UTI pela FAMEC. / <sup>4</sup> Graduada em Enfermagem pela Universidade federal de Campina Grande (2016).

**RESUMO:** A Shantala é uma técnica de massagem oriunda da Índia, transmitida de geração em geração, trazida para o ocidente pelo Obstetra francês Leboyer. Diversos autores afirmam que a prática da massagem em bebês traz inúmeros benefícios tanto para a mãe quanto para a criança. Nos primeiros meses de vida, estar bem próximo à mãe tem enorme importância, para o desenvolvimento sadio, mental, emocional e físico, a técnica favorece um canal de comunicação entre mãe e bebê. Neste sentido, esse estudo teve por objetivo geral, sumarizar o conhecimento científico publicado em periódicos de Enfermagem, entre os anos de 2007 e 2017, acerca da importância e das contribuições que a Shantala trás tanto para o bebê como para a mãe. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, a partir de dados da Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Base de Dados de Enfermagem (BDENF) e na biblioteca eletrônica Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Foram utilizados os seguintes descritores “Toque terapêutico” “Relações mãe-filho” e “Saúde da Criança”. Realizados os pareamentos através do operador booleano AND para expandir as possibilidades de busca entre os descritores chegou-se a um total de 5 artigos. Como critérios de inclusão, foram delimitados os artigos disponíveis na íntegra no período de 10 anos (2007-2017) nos idiomas, inglês, português e espanhol. Ao término deste trabalho foi possível verificar que a massagem Shantala promove melhora no que se referem ao comportamento físico e emocional das crianças.

**Palavras-chaves:** Toque Terapêutico; Relações Mãe-filho; Saúde da Criança

## INTRODUÇÃO

Tocar é uma das principais maneiras de comunicação, tornando-se então um importante meio de estreitar os relacionamentos humanos, como o de mãe e filho. Ao menor contato pelo toque já se observam algumas reações, e nos bebês não se faz diferente, ainda quando embrião já é capaz de sentir, pois o tato é o primeiro dos cinco sentidos a se desenvolver nas espécies. Uma entrega da mãe para seu filho, ao massagear o pequeno corpo transcende o contato físico. Através de suaves toques, com harmoniosos movimentos uma sabedoria oriental vem auxiliar o recém-nascido no seu desenvolvimento, a Shantala estimula diversos pontos do corpo, com benefícios fisiológicos e emocionais e também um meio de acalmar e confortar (VARGAS, 2013).

A técnica gera benefícios mútuos para a mãe e para o bebê. Para o bebê, a Shantala traz benefícios principalmente para os sistemas digestivo, respiratório, imunológico e musculoesquelético. Além disso, fortalece o vínculo da mãe com o bebê, fazendo-o sentir-se amado, acolhido e protegido (MOREIRA; DUARTE; CARVALHO, 2011).

A Shantala, enquanto toque terapêutico proporciona a estimulação cutânea e o desenvolvimento psicomotor da criança. A massagem estimula a pele, que, por sua vez, produz enzimas necessárias à síntese proteica. Ocorre também a produção de substâncias que ativam a diferenciação de linfócitos T, responsáveis pela imunidade celular, diminui os níveis das catecolaminas (epinefrina, norepinefrina e cortisol) e ativa a produção de endorfinas, neurotransmissores responsáveis pelas sensações de alegria e de bem estar (COSTA, URZEDA, SANTOS et al., 2010).

Essa estimulação promove o relaxamento do bebê, favorecendo o sono e a amamentação e reduzindo as cólicas e os desconfortos da dentição. A Shantala também ajuda o bebê ansioso, que é hipersensível aos estímulos externos, o bebê irritável, que pode exibir sinais neurológicos anormais, hiperatividade e reflexos primitivos persistentes e os bebês com distúrbios como dor de ouvido, infecção do trato urinário ou refluxo gástrico (BERTOLDI & CURVACHO, 2008)

A massagem de Shantala favorece tanto a nível psicológico como físico, na medida em que propicia um diálogo de amor pelo toque. A massagem é uma arte original de “tocar com qualidade” de proporcionar descanso no corpo todo ou em partes específicas, é uma forma ampliada de toque que, uma vez corretamente desenvolvida e praticada dará maior conhecimento e compreensão do bebê (VARGAS, 2013).

A importância deste estudo se dará pela compreensão e pelo conhecimento gerado com a pesquisa, através dos pressupostos de que o aprofundamento entre o vínculo mãe-filho assim como os benefícios adquiridos pela criança possam despertar nas mães um maior interesse em praticar o método. Além disso, pode ser divulgado para que um número maior de pessoas tenha conhecimento e acesso ao aprendizado do método beneficiando as crianças de forma preventiva e terapêutica, sendo um subsídio complementar para o bem estar do bebê. Visto que existem pouquíssimos estudos referentes ao tema em questão. O objetivo desse estudo é entender os benefícios da Shantala no dia-a-dia do bebê durante a sua aplicação. Como objetivos específicos, pretende-se entender como se dá o processo de vínculo entre a mãe e o filho após o uso do toque e do método Shantala, perceber o cuidado despertado após a aplicação do manejo desse toque e do método.

## **METODOLOGIA**

A metodologia desta pesquisa se ancora numa abordagem do tipo revisão integrativa da literatura, pesquisa essa que foi realizada a partir de dados da Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Base de Dados de Enfermagem (BDENF) e na biblioteca eletrônica Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Foram utilizados os seguintes descritores: “Toque terapêutico” “Relações mãe-filho” e “Saúde da Criança”. Realizados os pareamentos através do operador booleano AND para expandir as possibilidades de busca entre os descritores chegou-se a um total de 5 artigos. Como critérios de inclusão, foram delimitados os artigos disponíveis na íntegra no período de 10 anos (2007-2017) nos idiomas, inglês, português e espanhol.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A Shantala é uma massagem de origem Indiana, utilizada em bebês que consiste em movimentos amplos, lentos, rítmicos e sequenciados os quais propiciam benefícios físicos e mentais a criança. Este método foi transmitido para a população da Índia, primeiro nos mosteiros pelos monges e posteriormente tornou-se uma tradição transmitida de uma forma natural e progressiva de mães para filhas, quando estas iniciavam seu período de gravidez. À medida que a gestante sentia o crescimento da nova vida intra-uterina, ia recebendo da mãe as instruções necessárias para os cuidados que deveriam ter com o seu futuro filho (MOREIRA; DUARTE; CARVALHO, 2011).

Sendo descoberta e difundida com fins terapêuticos em 1975 pelo médico obstetra e pediatra francês Frédérick Leboyer. Leboyer de passagem pelo Sul da Índia, em Kerala, se deparou pela

primeira vez com a cena de uma mulher paraplégica chamada SHANTALA, numa calçada pública massageando seu bebê, espantou-se ao ver, que ao nascer e ao pôr do sol, mães sentadas com os bebês sobre as pernas e massageando-os sempre com uma sequência igual, independente do lugar da Índia que o mesmo percorresse (MOREIRA; DUARTE; CARVALHO, 2011).

Como um sistema cuja sequência estimula automaticamente vários pontos meridianos, a Shantala consegue influenciar benéficamente todos os órgãos da criança, harmonizando ou ativando se caso estiverem desvitalizados (BERTOLDI & CURVACHO, 2008).

Composta por uma série de movimentos pelo corpo todo, exigindo atenção e domínio, a Shantala afeta diretamente os sistemas nervoso, circulatório, musculoesquelético e os processos bioquímicos e fisiológicos que também são regulados pelos mesmos sistemas (UMEMURA, 2010).

Dentre esses efeitos, ressalta a técnica de Shantala excelente para o Sistema circulatório e linfático da criança; ativa a circulação sanguínea local, dilatando os vasos periféricos, promovendo melhor aporte sanguíneo e retorno venoso, como também atua regulando a pressão arterial e aumenta a distribuição de sangue para os órgãos internos, músculos, tecidos e partes do corpo manipuladas. Além disso, o sistema imunológico é fortalecido, aumentando o número de plaquetas, hemoglobinas e das células vermelhas e brancas (MOREIRA; DUARTE; CARVALHO, 2011).

A partir de um diálogo corporal, a massagem abre uma via de comunicação, proporcionando uma experiência rica em estímulos sensorio-motores como, ternura, segurança e aprendizagem, consistindo numa linguagem universal onde o bebê bem compreende (VARGAS, 2013).

Dentre os inúmeros benefícios que a Shantala proporciona ao bebê, podemos observar os seguintes: Intimidade e alegria entre a mãe e o bebê; Descoberta das carícias que o bebê mais aprecia e os locais do corpo que prefere ser acariciado; Transmissão da sensação de amor e proteção ao bebê; Reforço do vínculo afetivo e emocional; Desenvolvimento da sensação de segurança do bebê; Auxílio à digestão; Fortalecimento do sistema imunológico do bebê (COSTA, URZEDA, SANTOS et al., 2010).

Por apresentar inúmeros benefícios a massagem de Shantala é indicada para bebês, a partir do primeiro mês de vida, com intuito de obter algum de seus diversos efeitos, tais como: fisiológicos, psicomotores e comportamentais. Porém existem algumas contraindicações, sendo que não deve ser realizada se a criança estiver com febre ou gripada, com a manipulação a circulação é ativada e a temperatura aumentada, se estiver com diarreia, o relaxamento provocado pode intensificar a situação, o bebê não pode ser submetido à massagem se tiver sido vacinado na semana

anterior, ou se estiver sofrendo com a reação da vacina e se apresentar erupções, infecções ou tomando alguma medicação (MOREIRA; DUARTE; CARVALHO, 2011).

Para realizar a massagem o ambiente deve ser silencioso, aquecido e com luminosidade adequada, pode-se usar Shantala associada à música relaxante em volume baixo, porém, é preferível manter o silêncio, a criança deverá estar acordada, deverá estar inteiramente despida porém, jamais poderá sentir frio e não poderá estar com o estomago cheio. Manter o contato com a criança é de extrema importância no momento da técnica. Ou seja, não utilizar nada entre a mãe ou outra pessoa que esteja ofertando a Shantala para a criança. Destaca a importância da comunicação durante a massagem, com ou sem palavras, o contato visual é muito profundo e importante para o bebê que no início da vida observa e registra tudo, além da concentração da mãe no que está fazendo (UMEMURA, 2010).

Sentada no chão, com as pernas esticadas, costas eretas e ombros relaxados, a mãe pouso o bebê com a cabeça voltada para seus pés, e os pés do bebê encostando-se a seu abdome. A massagem se inicia com o bebê de barriga para cima. Começando pelo tórax, depois pelos membros superiores e após os inferiores; então o bebê é colocado de bruços para receber a massagem nas costas e nas pernas; e, por último, o bebê é virado outra vez de barriga para cima para receber a massagem no rosto (MOREIRA; DUARTE; CARVALHO, 2011).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como foi visto no decorrer do trabalho a massagem Shantala traduz um momento especial oferecendo a oportunidade dos pais terem um contato mais prolongado com o bebê. O toque carinhoso é a melhor forma dos pais se aproximarem do bebê após um dia de trabalho, transmitindo amor e carinho através das mãos. Esse contato ajudará muito os pais a conhecerem o corpo do seu bebê e como se comunicam, isso é muito importante e ajudará em muito nos dias difíceis da criança.

Porém, a aplicação da Shantala tem a vantagem de produzir diferentes efeitos, conseguindo trazer benefícios para diversos órgãos da criança. Torna-se uma resposta construtiva e gratificante as necessidades do contato físico, promovendo assim a melhora no que se referem ao comportamento físico e emocional dos bebês. A Shantala é muito mais que uma técnica, mas sim um ato que se expressa pelo toque, com a sequência dos seus movimentos.

Dessa forma, se percebe o quão necessário é, existir mais estudos com o objetivo de fornecer informações sobre o tema abordado visto que existe uma baixa de informações em artigos sobre o



estudo. Sabendo-se que é uma técnica que trata de recurso de baixo custo e efetivamente positivo, tanto para o desempenho motor quanto para a interação entre mãe e filho.

## REFERÊNCIAS

BERTOLDI, M. E.; CURVACHO, D. Shantala como facilitador de holding do laço mãe-bebê: o início do amor. In: Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro, Convenção Brasil/Latino-América, XIII, VIII, II, 2008.

COSTA, G. A.; URZEDA, R. N.; SANTOS, F. R. M. et al. Programa de massagem terapêutica Shantala em crianças pré-escolares. Revista Movimenta, Goiás, v. 3, n. 2, 2010.

MOREIRA, N. R. T. L.; DUARTE, M. D. B.; CARVALHO, S. M. C. R. A Percepção da Mãe após Aprendizado e Prática do Método de Massagem Shantala No Bebê. **Rev Bras de Ciências da Saúde**. v.15, n.1, p. 25-30, 2011

UMEMURA, J. F. et al. Shantala: Intervenção fisioterapêutica utilizada em bebês prematuros de baixo peso. **V Mostra Interna de Trabalhos de Iniciação Científica**, Maringá, 2010.

VARGAS, A.; PEREIRA, P. F. Importância e benefícios do toque através da Shantala: acompanhamento de casos. **Revista Digital**. Buenos Aires, n. 184, 2013.