

SHANTALA

A Técnica que visa à qualidade de vida do bebê



SHANTALA

A Técnica que visa à qualidade
de vida do bebê



Nome dos pais ou responsável: _____

Nome do bebê: _____

CRÉDITOS

Elaboração do conteúdo

Andriele dos Santos Cavalheiro

Coautora

Ângela Kemel Zanella

Professor Orientador

Marcio Rossato Badke

Coorientadora

Daíse Raquel Maldaner

Apoio pedagógico

Karine Josieli König Meyer

Raiane da Rosa Dutra

Revisão linguística

Maria Carolina de Christo Lima

EQUIPE DE DESIGN

Projeto gráfico e ilustração

Ana Luiza Mozzaquatro de Mattos

Diagramação

Ana Luiza Mozzaquatro de Mattos

Ana Carolina Scherer Cipriani

C377s Cavalheiro, Andriele dos Santos
Shantala [recurso eletrônico] : a técnica que visa a qualidade de vida do bebê / [elaboração do conteúdo: Andriele dos Santos Cavalheiro ; professores orientadores: Daise Raquel Maldaner, Marcio Rossato Badke]. – Santa Maria, RS : UFSM, Coordenadoria de Tecnologia Educacional, 2023.

1 e-book : il.

ISBN 978-85-64049-40-6

1. Shantala – massagem 2. Técnica de massagem 3. Qualidade de vida 4. Bebê I. Maldaner, Daise Raquel II. Badke, Marcio Rossato III. Título.

CDU 615.82-053.2

HISTÓRIA DA SHANTALA

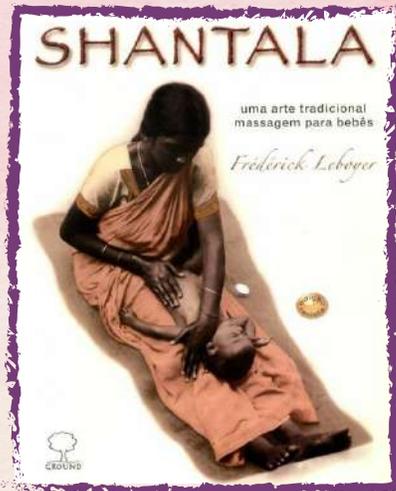
A massagem Shantala é uma técnica milenar que se originou na cidade de Calcutá na Índia, onde foi transmitida por monges e passando para as gerações seguintes.

Nos anos 70, foi trazida para o Ocidente pelo obstetra francês Frédérick Leboyer que, durante uma viagem pela Índia, avistou uma mãe massageando seu bebê. O obstetra ficou encantado com o que viu. Isso despertou nele o interesse por observar que aqueles bebês, mesmo sem muitas condições, eram saudáveis e com o tônus muscular forte. Leboyer batizou a técnica como Shantala, em homenagem a primeira mãe que viu massageando o seu bebê.

(LEBOYER, 2009; BERNSMÜLLER, 2012)

No Brasil, a técnica foi conhecida em 1978 através da terapeuta corporal Maria de Lourdes da Silva Teixeira, conhecida como Fadyinha, que se inspirou no estudo de Leboyer.

(BERNSMÜLLER, 2012).



LEBOYER, F. SHANTALA: Uma arte tradicional: massagem para bebês. 8. ed. São Paulo: Ground., 2009

Benefícios

- Aumenta o vínculo afetivo, o amor e reforça sentimento de proteção;
- Auxilia no desenvolvimento psicomotor;
- Fortalece o sistema imunológico;
- Alivia as cólicas intestinais;
- Melhora funcionamento gastrointestinal;
- Melhora o retorno venoso;
- Tem efeito calmante e relaxante;
- Melhora o sono

(BARBOSA et al, 2011, DE VARGAS & PEREIRA, 2013; SANTOS E MARTINS, 2015; DE OLIVEIRA, 2017).



Contraindicações

- Logo após a amamentação; ●
- A criança não deve estar de estômago vazio; ●
- Se o familiar estiver indisposto ou após uma refeição; ●
- Febre; ●
- Infecções; ●
- Doenças de pele; ●
- Câncer; ●
- Doença em vasos sanguíneos; ●
- Diarreia. ●

(CAMPADDELLO, 2000)

Preparação

Lembre-se:

A massagem deve ser realizada por um familiar ou responsável que possua vínculo com o bebê; Crie uma rotina;

- Procure um ambiente tranquilo, aquecido e aconchegante;
- Pode optar por uma música relaxante de fundo;
- O bebê deverá estar sem roupa;
- Busque um apoio confortável para o bebê podendo ser sobre uma cama, colchonete, tatame ou sobre as pernas do familiar;
- Deixe fraldas por perto;
- Use um óleo vegetal para o deslizamento das mãos, por exemplo: óleo de amêndoas, camomila ou coco;
- Após a Shantala, recomenda-se um banho para relaxar ainda mais o bebê. Recomenda-se deixar tudo pronto para o banho, que pode ser um banho de imersão em uma banheira, balde, tummy tub ou junto ao peito do familiar em um chuveiro.

Preparo do familiar/ responsável:

- Retire todos os adornos como anéis, relógios e pulseiras;
- Use roupas confortáveis;
- Unhas cortadas;
- Lembre-se de apreciar esse momento então tanto o familiar quanto o bebê devem ficar confortáveis.

(DAVEL, 2014; LEBOYER, 2009)



Algumas recomendações:

- Respeite os limites do seu bebê, não acorde o bebê para massageá-lo, se ele dormir durante a massagem coloque-o para dormir;
- Se ele ficar muito agitado ou chorar no início interrompa a massagem e siga no dia posterior até que ele acostume com o toque e se torne um momento tranquilo para ele, é importante criar essa rotina para que ele saiba o que vai acontecer;
- Esse é um momento a dois de amor e acolhimento, então nesse tempo deixe qualquer distração de lado;
- Não massageie seu bebê com fome ele ficará concentrado apenas na fome e não irá relaxar, dê por volta de 40 minutos após a última mamada.





A TÉCNICA SHANTALA

Repita cada manobra de três a cinco vezes

Rosto



Com a ponta dos dedos:
Deslize do centro da testa contornando
as sobrancelhas;



Suavemente os seus dedos
um de cada lado partirão da base até o final
do nariz em movimentos de baixo para cima;

**Seja delicado, seus dedos irão
deslizar levemente sobre
os olhos do bebê.**



Peito



Aplica-se o óleo no peito da criança, cada uma das mãos parte de centro do peito e percorre uma para cada lado em direção as costas;



O próximo movimento é feito com as duas mãos em forma de "X", Da lateral do tórax até os ombros.

Braço



Com uma mão, você irá segurar na região do punho da criança esticando delicadamente o bracinho, para que com a outra mão na altura do ombro em formato de "C" realize movimentos de "vai e vem" que envolve toda circunferência do braço da criança. Vá de encontro com mão que está esticando o bracinho;

Agora suas mãos trabalham juntas uma ao lado da outra em formato de "C" na altura do ombro que vai estender-se até o punho do bebê, fazendo movimentos de torção, as duas mãos trabalham em sentidos opostos, ao longo de toda a extensão do bracinho, chama-se movimento de rosca;



Mão

Com os seus polegares, massageie a palma da mão em direção aos dedos do bebê. Depois, entrelace os seus dedos com os do bebê, esticando-os delicadamente.

Abdômen

As suas mãos trabalharão de forma alternada, seguindo a partir do início das costelas da criança até a parte inferior do abdômen, fazendo, com movimentos de cima para baixo, como se fosse esvaziar a barriga do bebê;





O segundo movimento na região abdominal segue a mesma direção do anterior, mas utilizando o antebraço.



Pernás

Com os mesmos passos que foram feito nos braços, primeiro, uma de suas mãos na região do tornozelo estica uma das perninhas enquanto a outra em forma de "C" envolve a coxa do bebê, seguindo até o pé, com movimentos de rosca ou torção;





Novamente suas mãos trabalham juntas uma ao lado da outra em formato de "C" na altura da raiz da coxa até o tornozelo fazendo movimentos de torção, as duas mãos trabalham em sentidos opostos;

Pés



Massageie a planta do pé do bebê com os polegares, do calcanhar até os dedinhos.

Costas

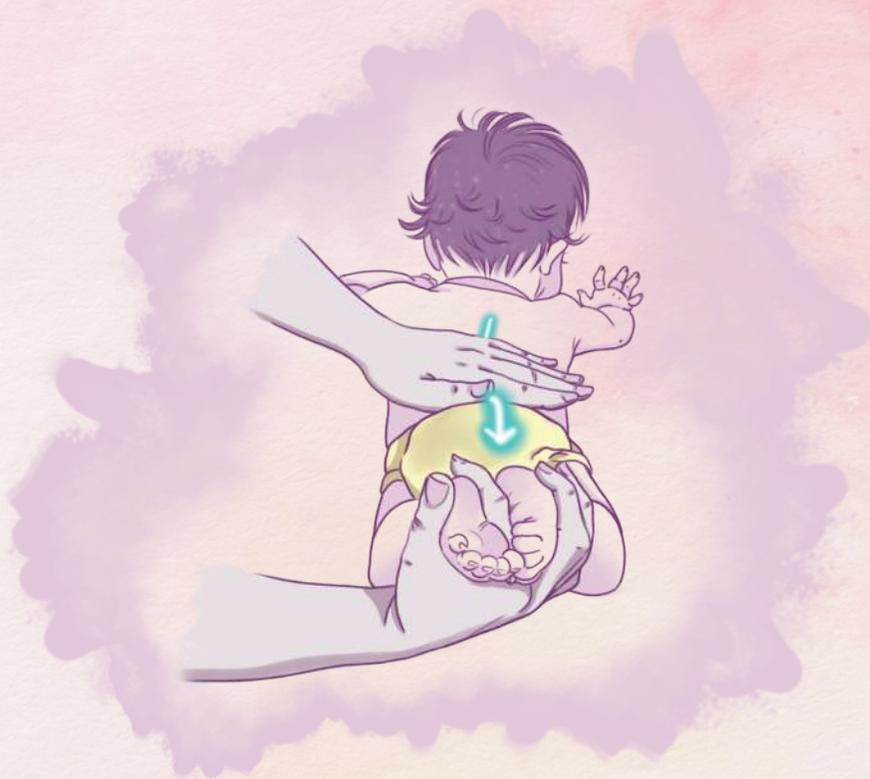


Primeiro, serão feitos movimentos de fricção, uma mão frente a outra, usando as palmas e fazendo movimentos de vai e vem.

Começa-se na altura dos ombros até as nádegas da criança.



Segundo, uma mão espalmada irá percorrer da nuca até a nádega do bebê. A outra dará suporte segurando a base da nádega.



Terceiro, é semelhante ao segundo, mas agora o ponto de partida será as costas e irá percorrer as coxas e pernas até chegar aos calcanhares. Outra mão segura as duas perninhas de forma que irá alongá-las.

Alongamentos



- Repetindo por três vezes;
- Movimentos de abrir e fechar;
- Segure os dois bracinhos da criança, cruzando-os na frente do peito.



O próximo alongamento será segurando uma das pernas e um dos braços da criança, cruzando-os. O pé irá em direção ao ombro, no lado oposto. A mão em direção à nádega oposta.



O próximo alongamento chama-se Padmasana, que significa a posição de lótus. Cruzam-se as duas perninhas em direção a barriga e repete-se o movimento abrindo e fechando as pernas da criança.

Referências Bibliográficas:

LEBOYER, F. SHANTALA: Uma arte tradicional: massagem para bebês. 8. ed. São Paulo: Ground, 2009.

CAMPADELLO, P. Massagem infantil: carinho, saúde e amor para seu bebê. 3. ed. São Paulo: Madras, 2000.

BERNSMÜLLER, L. S. Shantala: O toque como mediador no fortalecimento e na qualidade do vínculo mãe/bebê. 2012. Monografia apresentada na disciplina de trabalho de conclusão de curso II do curso de psicologia – Centro Universitário Univates, Rio grande do Sul, Lajeado, 2012.

BARBOSA, K.C. et al. Efeitos da Shantala na interação entre mãe e criança com síndrome de Down. Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano, v.21, n.2, p.369 – 374, 2011.

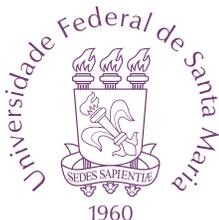
DE VARGAS, A.; PEREIRA, P. F. Importância e benefícios do toque através da Shantala: acompanhamento de casos, Revista Digital. Buenos Aires, v.18, n.184, p.1-9, 2013.

DE OLIVEIRA, L.F.B.M. Construção de tecnologia educativa para pais e cuidadores de crianças prematuras sobre estimulação sensório motora. 2017. Dissertação (Mestrado Profissional em Saúde da Criança e do Adolescente) - Centro de Ciências da Saúde da Universidade Estadual do Ceará, Ceará, Fortaleza, 2017.

DAVEL, A.Z. Shantala como um toque de cuidado no vínculo mãe e bebê: Contribuições da Enfermagem. 2014. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Enfermagem e Licenciatura). Universidade Federal Fluminense, Niterói, Rio de Janeiro, 2014.

Práticas integrativas no SUS - Shantala. Autores: FIGUEIREDO, R; PAIVA, C; MORATO; M. Rio de Janeiro, 2017, Canal Saúde Fiocruz (26:09 min). Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/20940>.

Material elaborado na disciplina de Trabalho de conclusão de curso II, do curso de fisioterapia na Universidade Luterana do Brasil (ULBRA) Santa Maria RS. Professora orientadora Daíse Raquel Maldaner, 2020. Adaptado para dissertação de mestrado, do programa de pós-graduação em enfermagem (PPGENF) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Professor orientador Marcio Rossato Badke, 2023.



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



MATERIAL PRODUZIDO PELA
EQUIPE MULTIDISCIPLINAR DA



COORDENADORIA
DE TECNOLOGIA
EDUCACIONAL
UFSM

Fisioterapeuta **Andriele dos Santos Cavalheiro**
Programa de Pós-Graduação em Enfermagem
UFSM 2023

