

ORGANIZADORA
CAROLINA CORRÊA GIRON

Shantala

MASSAGEM EM BEBÊS




eduftm

ORGANIZADORA
CAROLINA CORRÊA GIRON

Shantala

MASSAGEM EM BEBÊS



Uberaba
2023

Copyright © 2023: EDUFTM

Direção Geral
Norma Lucia da Silva

Coordenação Editorial
Tânia Araújo do Nascimento Cad

Projeto Gráfico, Diagramação e Capa
Viviane Mara Miranda Rodrigues

Revisão
Débora Francisca de Lima

Conselho Editorial
Profa. Dra. Norma Lucia da Silva
Profa. Dra. Daniela Pereira Garçon
Profa. Dra. Suzel Regina Ribeiro Chavaglia
Profa. Dra. Emiliane Andrade Araújo Neves
Prof. Dr. Tales Vilela Santeiro
Profa. Dra. Sanívia Aparecida de Lima Pereira
Profa. Dra. Martha Maria Prata Linhares
Profa. Dra. Maria das Graças Reis
Dr. João Pedro Aparecido Vicente
Prof. Dr. Álvaro da Silva Santos

Editora da UFTM - EDUFTM
Endereço: Praça Thomaz Ulhôa, 582 - Bairro Abadia
CEP: 38025-050 - Uberaba/MG
Telefone: (34) 3700-6647

**CATALOGAÇÃO NA FONTE:
BIBLIOTECA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO
TRIÂNGULO MINEIRO**

S54 Shantala massagem em bebês / Carolina Corrêa Giron, organizadora.
– Uberaba, MG: Eduftm, 2023.
50 p.: il.

Bibliografia
E-book
ISBN 978-65-89736-19-6

1. Massagem. 2. Lactentes. I. Universidade Federal do Triângulo
Mineiro. II. Título.

CDU 615.82

AUTORES:

Carla Camargo Súnega
Carolina Corrêa Giron
Denise Gabrielle Feitosa Ribeiro
Lucas Mendes Cândido de Oliveira
Luiza Lara Moreira Fonseca
Sebastião Augusto Gávea Junior
Wilbert Estebas Cárdenas Urquizo

ORIENTADORES:

Profa. Dra. Karina Pereira
Prof. Dr. Nuno Miguel Lopes de Oliveira

IMAGEM E FIGURAÇÃO:

Carolina Corrêa Giron
Natasha de Almeida Camargos
Ana Laura Pircio

*A massagem dos bebês é uma arte
tão antiga quanto profunda.
Simples, mas difícil.
Difícil por ser simples.
Como tudo que é profundo.*

Frédéric Leboyer

Sumário

APRESENTAÇÃO	07
SEÇÃO I – A Shantala: arte e história	09
A Shantala	10
História	11
SEÇÃO II – Importância e benefícios	12
Importância da Shantala	13
Por que praticar?	14
Benefícios	14
Benefícios emocionais	14
Benefícios gerais	15
SEÇÃO III – Cuidados iniciais	16
Quando usar?.....	17
Quando NÃO usar?	18
Cuidados	19
SEÇÃO IV – Prática: técnica e demonstração	20
Vamos Começar!	21
Você vai precisar de... ..	21
Posicionamento	21
Manobras	22
Aplainamento do peito	23
Deslizamento em “X”	24
Deslizamento do ombro ao punho	25
Deslizamento em bracelete	26
Aplainamento das mãos	27
Massagem nos dedos	28

Deslizamento das coxas aos calcanhares	29
Torneando a coxa e a perna	30
Aplainamento na planta dos pés	31
Massagem nos dedos dos pés	32
Deslizamento em ondas com a mão.....	33
Deslizamento em ondas com o antebraço	34
Movimentos na barriga no sentido horário	35
Da nuca aos calcanhares	36
Zigue-zague	37
Da nuca ao bumbum	38
Contorno dos olhos, ao lado do nariz, fechando os olhos	39
Rosto todo.....	41
SEÇÃO V – Cuidados após a massagem	43
Exercícios pós-massagem	44
Fechando e abrindo os braços	44
Cruzando braços e pernas	45
Dobrando joelhos e quadris	46
Para finalizar... ..	47
Banho	47
Conclusão	48
Referências	50

Apresentação

Esta obra foi desenvolvida por acadêmicos de cursos da saúde da Universidade Federal do Triângulo Mineiro que participaram do projeto de extensão “Massagem Shantala nos Centros de Referências de Assistência Social (CRAS) e Creches Municipais”. Trata-se de um projeto de extensão universitária de renovação anual desde 2009, idealizado a partir da identificação da necessidade de articular teoria e prática de uma forma integrativa na rede municipal de Uberaba. Desde sua criação, o projeto oferece capacitações para mães, puérperas, pais, cuidadores, acadêmicos, profissionais e interessados em disseminar o conhecimento dessa prática milenar que pode transformar os momentos de cuidado em verdadeiros atos de amor e conexão profunda.

A Shantala, técnica de massagem de origem indiana, vai além de simples movimentos de mãos sobre a pele do bebê; é uma expressão genuína de carinho, afeto e amor incondicional. Neste guia, reunimos conhecimentos fundamentais sobre a técnica e sua aplicação, bem como informações embasadas em pesquisas científicas atualizadas que comprovam os inúmeros benefícios dessa prática.

Por meio da Shantala, podemos criar laços emocionais mais profundos com nossos bebês. Por meio do toque amoroso, transmitimos segurança e carinho, fortalecendo a conexão emocional entre o massageador e o massageado. Essa relação de afeto é essencial para o desenvolvimento emocional saudável da criança. Seus movimentos suaves e rítmicos estimulam o desenvolvimento neuromotor, auxiliando na coordenação e consciência corporal dos bebês. Além disso, ajuda a aliviar desconfortos, como cólicas, e melhora a qualidade do sono, favorecendo, também, um crescimento orgânico saudável.

A Shantala abraça uma abordagem holística, considerando o bebê como um ser integral: corpo, mente e emoções. Ao praticarmos essa técnica, não apenas cuidamos da saúde física do bebê, mas também propor-

cionamos uma atenção especial ao seu bem-estar emocional e psicológico. Além disso, proporciona um relaxamento que contribui para um ambiente familiar mais acolhedor.

A Shantala é uma prática capaz de tocar não apenas o corpo, mas também o coração. Nesta apostila, você encontrará um guia completo para aprender e aplicar essa técnica com segurança e confiança, proporcionando momentos únicos de amor, cuidado e conexão com o seu bebê.

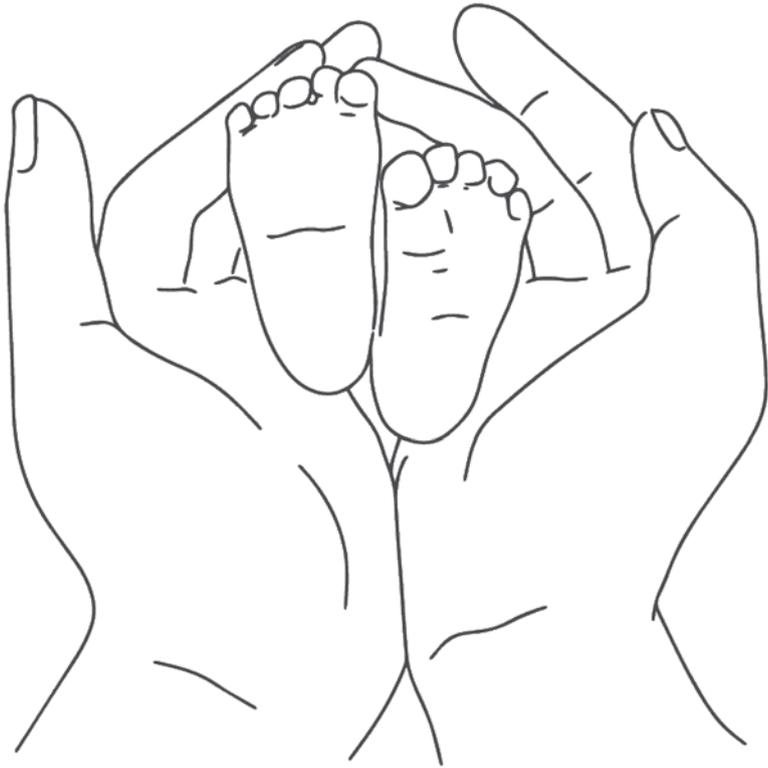
A presente obra é dividida em 5 seções. Inicia-se com a história e a importância dessa arte do amor, seguido pelos motivos para praticá-la e os diversos benefícios proporcionados tanto emocionalmente quanto fisicamente. A apostila explora os momentos apropriados e quando não usar a Shantala, reforçando a importância dos cuidados durante a massagem. A partir da parte prática, os leitores encontram orientações detalhadas sobre os movimentos e manobras da Shantala, garantindo uma aplicação segura. Além disso, são apresentados exercícios pós-massagem e dicas para encerrar o momento com um banho acolhedor.

Esperamos que esta obra seja uma fonte de inspiração e conhecimento para pais, cuidadores e profissionais da área da saúde, permitindo que mais famílias possam experimentar a magia da Shantala e vivenciar a maravilhosa arte do amor na massagem infantil.

I

A Shantala

arte e história



A Shantala

Shantala é uma técnica de massagem realizada em bebês que aumenta o vínculo entre o massageador e o massageador. Esse contato físico, além de ser um sinal de afeto e tranquilizar, também estimula o desenvolvimento do bebê, proporcionando vários benefícios. A Shantala é mais que uma técnica de massagem: é uma arte, um ato de amor.

A primeira massagem oferecida ao bebê acontece dentro da barriga da mãe, durante as contrações uterinas. Essas contrações contribuem para o desenvolvimento dos órgãos, do sistema nervoso, das articulações e dos músculos do bebê.

Ao ser massageador, o bebê recorda sensações, como segurança e prazer, vividas dentro da barriga.



Fonte: <https://medium.com/@maternagem.descalca/shantala-a-arte-de-transmitir-amor-atrav%C3%A9-das-m%C3%A3os-887b96b3a8a4>

História

Em 1976, Frédérick Leboyer, obstetra francês, esteve em Calcutá, ao sul da Índia, e presenciou uma cena em que uma mulher massageava seu filho sentada na calçada. Encantado com os movimentos e a transmissão de amor, Leboyer fotografou a cena e pediu que ela o ensinasse a técnica. Não há registros de quando a massagem teve início. No entanto, sabe-se que a técnica era utilizada por monges em monastérios e cresceu como uma tradição passada verbalmente de mãe para filha, geração após geração. Ela é uma combinação de movimentos que massageiam todo o corpo do bebê, sendo uma forma de demonstrar dedicação, amor e carinho. O nome Shantala foi dado em homenagem à mãe que ensinou ao médico obstetra Frédérick Leboyer essa “arte de dar amor”.



Fonte: <https://paisefilhos.uol.com.br/bebe/shantala-aprenda-como-fazer-a-massagem-no-seu-bebe/>

II

Importância e benefícios



Importância da Shantala

O toque é o primeiro tipo de comunicação do bebê. Ele transmite amor e proteção. Além disso, quando o bebê é tocado, ele começa a formar a sua autoimagem.

Estudos demonstram que crianças que não recebem toque de carinho, durante o seu desenvolvimento, tendem a possuir maiores dificuldades de relacionamento e aprendizagem. Além disso, a criança que recebe amor na infância, tende a se tornar um adulto equilibrado.

A Shantala é uma ótima alternativa para bebês que não puderam ser amamentados no seio: eles se sentirão totalmente acolhidos.

Por que praticar?

As técnicas da Shantala permitem relaxar o bebê, o que contribui para o bem-estar físico e emocional. O toque gera respostas físicas, fisiológicas e emocionais no organismo do bebê, favorecendo o seu desenvolvimento saudável.

Benefícios

A massagem é fácil de ser aplicada, de baixo custo e muito efetiva. Por conta disso, além de ser recomendada para fortalecer o vínculo afetivo entre o massageador e o massageado, pode ser usada como forma de intervenção para crianças com atraso no desenvolvimento.

Benefícios Emocionais

A massagem acalma a agitação, alivia ansiedades e traumas causados pelo nascimento e pelo desmame. Ela também promove o bem-estar, liberando substâncias que diminuem a dor, e reduz os níveis de cortisol (hormônio do estresse). Tais taxas se mantêm nos intervalos entre as sessões, gerando uma boa sensação corporal.

A Shantala melhora a relação de pais e filhos, dando mais segurança e confiança a ambos, aumentando o afeto que o bebê sente pelos pais. Apesar de as mães serem as principais massageadoras, por passarem mais tempo com seus filhos, estudos mostram que a massagem realizada pelos pais atua reduzindo o estresse paterno, por auxiliar na construção desse vínculo. Além disso, estudos indicam que a massagem pode promover mudanças nos indicadores de estresse entre bebês que frequentam ambiente de cuidados coletivos, como creches.

Benefícios Gerais

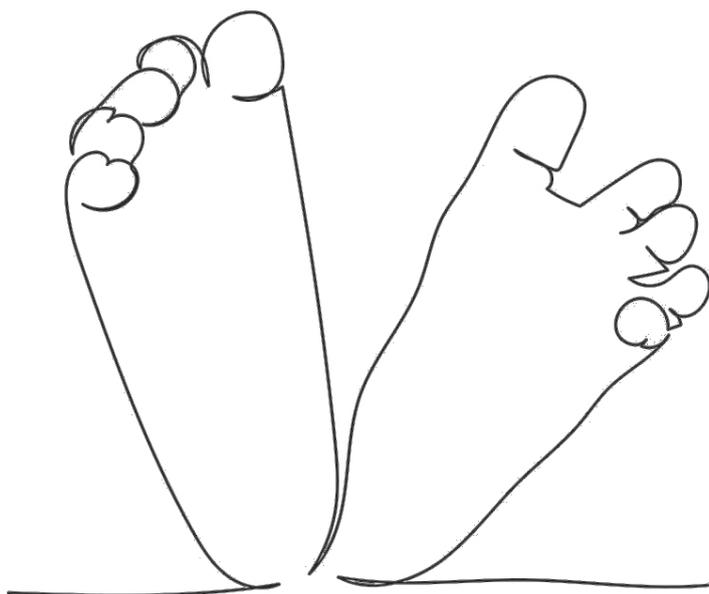
- A massagem estimula a coordenação motora do bebê e ajuda a alongar os braços e pernas, evitando a tendência de retorno à posição fetal durante os primeiros meses de vida;
- Estimula a secreção dos hormônios do crescimento, que também proporcionam relaxamento muscular;
- Auxilia na circulação sanguínea, aquecendo pés e mãos;
- Aumenta a flexibilidade das articulações, melhorando a capacidade motora e permitindo uma ampla gama de movimentos;
- Aplicada todos os dias, permite a retirada de células mortas da superfície da pele, possibilitando a abertura de poros e a secreção do óleo natural que contribui para a elasticidade da pele e a resistência a infecções;
- Estimula a liberação de hormônios que contribuem para a absorção dos alimentos no trato gastrointestinal;
- A massagem atua na maturação da atividade elétrica do cérebro e favorece um processo em bebês pré-termo (nascidos antes de 37 semanas de idade gestacional) mais semelhante ao observado in útero em bebês a termo (nascidos após 37 semanas de idade gestacional);
- Promove o aumento do fluxo do fluido linfático, que remove resíduos da atividade metabólica, aumentando a resistência do organismo a infecções.



Fonte: <http://www.babyandchildmassage.co.uk/>

III

Cuidados Iniciais



Quando usar?

A Shantala é indicada para bebês a partir do 1º mês de vida, devido ao maior tônus muscular e à queda do coto umbilical, e pode se estender para crianças com até 5 anos de idade.

Essa técnica pode ser utilizada também em crianças que tenham tido traumas durante o nascimento, que sofram carência afetiva, que tenham problemas neurológicos e outros.

A massagem auxilia no tratamento de distúrbios neurológicos, psicológicos e motores, como: passividade/hiperatividade, irritação, tiques nervosos, autismo, etc.

Com a prática diária, estudos mostram que os bebês prematuros amadurecem mais rápido, tornam-se mais atentos, com menor probabilidade de queda da frequência cardíaca e de paradas respiratórias repentinas.

Algumas manobras utilizadas na Shantala podem reduzir o desconforto de cólicas intestinais, melhorar o apetite e o intestino preso; outras, atuam na melhora dos problemas respiratórios e, em conjunto, trabalham no relaxamento da criança, ajudando nos distúrbios da fala e do sono (como a falta de sono e o xixi na cama).

Em crianças com síndrome de Down, a massagem melhora o tônus muscular, o equilíbrio e a coordenação motora.



Fonte: <https://www.freeimages.com/search/baby-massage>

Quando não usar?

Em algumas situações a massagem não é indicada, pois pode causar efeitos indesejáveis, como a irritação do bebê.

- Quando a criança estiver doente – com febre, diarreia, resfriado, infecções;
- Também deve ser evitada em áreas inchadas, inflamadas ou machucadas;
- Quando há falta de vontade do bebê, pois isso pode tornar a Shantala algo irritativo para ele;
- Enquanto o bebê dorme: ele pode acordar assustado;
- Em um período de 48 horas após a vacinação, pois esse tempo de espera garante que a vacina não tenha seu efeito prejudicado ou exacerbado.



Fonte: <https://www.purewow.com/wellness/What-To-Do-When-Your-Baby-Gets-Sick>

Cuidados

Para que a massagem seja bastante proveitosa, alguns cuidados devem ser tomados.

A massagem preza um maior contato com a pele do bebê exigindo, portanto, que ele fique sem roupa. Mas, para isso, o ambiente deve estar em uma temperatura agradável, sem corrente de ar.

Uma boa dica é realizar a massagem em um horário em que a criança esteja menos agitada, longe do horário de alimentação, fazendo dela uma rotina.

Devemos ter um cuidado extra com as mãos e os braços de quem irá aplicar a massagem: essas deverão estar com as unhas aparadas e sem acessórios (anéis, pulseiras). Indica-se aquecer as mãos antes de iniciar a massagem, esfregando uma a outra.

O óleo utilizado na massagem deve ser infantil, preferencialmente vegetal e dermatologicamente testado. Mesmo com essas condições, indica-se realizar o teste de sensibilidade: passe uma pequena quantidade do óleo atrás da orelha ou no braço da criança e espere de 5 a 15 minutos; caso haja alguma reação – vermelhidão, coceira – não utilize o óleo em questão.

IV

Prática

técnica e demonstração



Vamos começar!

Você vai precisar de...

- Uma toalha para apoiar o bebê, fazendo com que sua cabeça fique em um nível um pouco mais elevado que o seu corpo;
- Um pano seco para remover o excesso de óleo, quando necessário;
- Você pode deixar uma fralda próxima, no caso de o bebê fazer xixi ou cocô;
- É recomendado colocar o óleo em um recipiente, para facilitar o manuseio durante a passagem, mas lembre-se: o óleo que sobrou não deve ser colocado de volta na embalagem de origem, pois há grande risco de contaminação;
- Deixar sempre uma mamadeira ao lado, pois é comum o bebê sentir fome após a massagem;
- Você pode colocar uma música bem suave de fundo, tornando o momento mais relaxante e prazeroso.

Posicionamento

A melhor maneira para aplicar a massagem é sentada(o) no chão, com as costas eretas (se possível, apoiadas), pernas esticadas ou um pouco flexionadas e ombros relaxados. Essa posição talvez não seja a mais confortável para você e seu bebê, então sinta-se à vontade para adaptá-la a sua maneira.

O contato visual entre massageador e a criança massageada é muito importante: procure uma posição que facilite os olhares.

Também é muito importante que haja contato pele a pele: se possível, mantenha suas pernas livres de tecido para que o bebê sinta a sua pele.



Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=FcDpry8FzTo>

Manobras

Os movimentos devem ser realizados respeitando um ritmo lento e cada um deve ser repetido de 3 a 10 vezes, de acordo com o a preferência e a necessidade da criança.

Para facilitar ainda mais o entendimento, abra o QR code disponível após cada descrição de manobra com a câmera do seu celular para visualizar o movimento.

- *A massagem no peito auxilia a respiração do bebê e reduz as tensões musculares na região.*

Aplainamento do Peito: deslize as mãos do centro do tórax para as laterais, ou seja, em direção aos ombros.



Fonte: <https://paraisomaterno.com.br/10-beneficios-da-shantala/>



Deslizamento em “X”: apoie as mãos na parte inferior da barriga do bebê. Com uma das mãos, cruze o tronco do bebê de baixo para cima, na diagonal, até chegar ao ombro. Inicie o movimento com a outra mão na direção oposta, formando um X imaginário. Alterne sucessivamente as mãos.



Fonte: <http://www.kid splash.com.br/blog/tags/shantala>



- *A massagem nos braços e nas mãos favorece o fortalecimento dos músculos, melhora a circulação sanguínea e estimula o sistema nervoso: isso ajudará no desenvolvimento da criança.*

Deslizamento do ombro ao punho: deslize com as mãos do ombro ao punho, uma de cada vez: enquanto a mão esquerda segura a mão, a direita desliza; depois, a mão direita segura e a esquerda desliza. Faça esse movimento em um braço e depois no outro.



Fonte: <http://www.kidsplash.com.br/blog/tags/shantala>



Deslizamento em bracelete: deslize do ombro em direção ao punho, com as duas mãos formando um bracelete em volta do braço do bebê. O movimento imita uma rosca, com uma mão no sentido contrário da outra. Quando chegar à mão, volte para o ombro. Faça nos dois braços.



Fonte: <http://www.semprematerna.com.br/shantala-um-toque-a-mais-com-carinho/>



Aplainamento das mãos: deslize com sua mão do punho do bebê aos dedos. Massageie a mão com os polegares. Alongue os dedos, dobrando-os para trás delicadamente. Repita na outra mão.



Fonte: <https://pedagogiaaopedaletra.com/massage-para-bebes-shantala/>



Massagem nos dedos: ainda nas mãos do bebê, utilizando o polegar e o indicador, pressione levemente a ponta de cada dedo com movimentos circulares.



Fonte: https://br.freepik.com/fotos-premium/mao-de-mae-massageando-a-mao-de-seu-bebe_2164696.htm



- *As manobras realizadas nas pernas e nos pés das crianças, assim como nos braços e nas mãos, ajudam no desenvolvimento dos músculos, preparando para o ato de engatinhar e, futuramente, para os primeiros passos do bebê.*

Deslizamento das coxas aos calcanhares: com as mãos envolvendo a perna do bebê, deslize da coxa até o tornozelo do bebê, com uma mão de cada vez – enquanto uma mão segura o pé, a outra desliza e vice-versa.



Fonte: <http://www.danonebaby.com.br/saude/shantala-para-bebes-vantagens-da-massage-indiana-e-como-fazer/>



Torneando a coxa e a perna: envolva a perna do bebê com as duas mãos, na altura da coxa. As mãos partem juntas, em direção ao pé, em movimentos opostos, simulando uma leve torção. Chegando ao pé, recomece pela coxa. Faça nas duas pernas.



Fonte: <https://pedagogiaaopedaleta.com/massagem-para-bebes-shantala/>



Aplainamento na planta dos pés: massageie a planta dos pés. Primeiramente, o seu polegar parte do calcanhar em direção a cada dedo. Faça uma leve pressão em cada dedo do pé. Termine passando a palma da sua mão na planta do pé do bebê. Faça nos dois pés.



Fonte: <http://www.eumae.pt/pt/post/filhos/020030.mae.biologica.massagem.bebe>



Massagem nos dedos dos pés: assim como nas mãos, com os dedos indicador e polegar, pressione levemente cada dedo dos pés do bebê, massageando com movimentos circulares.



Fonte: <https://pulguinhas.pt/smartblog/Massagem-Shantala-para-al%C3%A9vio-das-c%C3%B3licas-do.html>



- *A massagem na barriga facilita o movimento do intestino, diminuindo as cólicas, por ter maior eliminação dos gases e fezes.*

Deslizamento em ondas com a mão: inicie o movimento a partir do umbigo, fazendo movimentos em onda, com uma das mãos, ou com ambas alternadamente, até a parte mais baixa da barriga, enquanto a outra mão segura os pés do bebê, se necessário.



Fonte: <https://omanualdaspapinhas.com/massagens-para-bebes-a-tecnica-shantala/>



Deslizamento em ondas com o antebraço: com o antebraço, faça movimentos em ondas, na barriga do bebê, de cima para baixo.



Fonte: <https://bebemamae.com/bebe/saude-bebe/shantala-no-bebe-passo-a-passo-para-realizar>



Movimentos na barriga no sentido horário: faça movimentos circulares com as mãos ao redor da barriga, no mesmo sentido do relógio.



Fonte: <https://bebemamae.com/bebe/saude-bebe/shantala-no-bebe-passo-a-passo-para-realizar>



- *A massagem nas costas alivia as tensões musculares, ajuda o bebê a desenvolver a musculatura que segura a cabeça, além de auxiliar no equilíbrio do tronco.*

ATENÇÃO!

Posicionamento do bebê nas manobras nas costas: de barriga para baixo e atravessado no colo do massageador.

Da nuca aos calcanhares: segure os pés do bebê com uma das mãos e deslize a outra da nuca até os calcanhares da criança.



Fonte: <https://www.massovita.com/2013/03/massagem-shantala-2.html>



Zigue-zague: posicione as duas mãos na nuca do bebê. Com movimentos de vai e vem, desça até o bumbum. Volte até a nuca com os mesmos movimentos.



Fonte: <https://www.massovita.com/2013/03/mensagem-shantala-2.html>



Da nuca ao bumbum: posicione uma mão no bumbum da criança, para fornecer sustentação. Deslize a outra mão, aberta, da nuca até encontrar a outra.



Fonte: <https://pedagogiaaopedaletra.com/massage-para-bebes-shantala/>



- *A massagem no rosto estimula a musculatura, fazendo com que o bebê tenha melhor expressão dos sentimentos, mas NÃO é recomendado que seja usado óleo na região.*

ATENÇÃO!

Posicionamento: o bebê deve ficar estendido sobre as pernas do praticante, com a barriga para cima.

Contorno dos olhos, ao lado do nariz, fechando os olhos:

- Deslize os polegares saindo da região das sobrancelhas e acompanhando seu comprimento até o fim. Retorne à posição inicial e reinicie o movimento, mas avance mais com os dedos, contornando os olhos;



Fonte: <https://bebemamae.com/bebe/saude-bebe/shantala-no-bebe-passo-a-passo-para-realizar>



- A partir do centro da testa, deslize os polegares suavemente, passando pelas laterais do nariz em direção às bochechas, fazendo um pouco mais de pressão nessa região;



Fonte: <https://bebemamae.com/bebe/saude-bebe/shantala-no-bebe-passo-a-passo-para-realizar>



- Deslize os polegares partindo das sobrancelhas, passando pelos olhos (fechando-os), pelas bochechas, até o queixo. Continue o movimento, acompanhando o queixo até as orelhas;



Fonte: <https://bebemamae.com/bebe/saude-bebe/shantala-no-bebe-passo-a-passo-para-realizar>

Rosto todo:

- Comece no centro da testa com as duas mãos juntas e deslize em direção ao queixo com as mãos indo em direção oposta. Passe nas laterais dos olhos e das bochechas, até as mãos se encontrarem no queixo.
- Com uma das mãos, deslize sobre o rosto todo, saindo da testa em direção ao queixo, fechando os olhos do bebê, de forma bem suave.





V

Cuidados após a massagem



Exercícios pós-massagem

- *Esses exercícios podem ser realizados antes da massagem, após a massagem ou independentemente de sua realização. Porém, quando realizada após a Shantala, o relaxamento muscular e articular é maior.*

Fechando e abrindo os braços: para liberar as tensões das costas do bebê e da caixa torácica, melhorando a sua respiração. Segure as mãos do bebê e cruze os braços sobre o peito, fechando-os e abrindo-os.



Fonte: <https://bebemamae.com/bebe/saude-bebe/shantala-no-bebe-passo-a-passo-para-realizar>



Cruzando braços e pernas: para liberar as tensões da coluna, segure um pé do bebê e a mão do lado oposto, cruzando braço e perna, de forma que o pé se aproxime do ombro; e a mão, da coxa oposta. Repita o movimento do outro lado.



Fonte: <http://www.unimedlondrina.com.br/bercariovirtual/massage-shantalla>



Dobrando joelhos e quadris: para relaxar as articulações da pelve (bacia) e dos ligamentos com a base da coluna, segure os dois pés, cruzando as pernas sobre a barriga do bebê. Em seguida, abra as pernas, estenda-as e cruze-as novamente, invertendo a posição.



Fonte: <https://www.santajoana.com.br/blog/2012/03/aprenda-a-estreitar-os-vinculos-com-seu-bebe/>



As manobras são importantes por seus efeitos benéficos específicos, porém, aja de forma natural. A prática faz com que os movimentos fiquem mais naturais.

Faça desse momento uma ocasião especial, permitindo que a troca de carinho seja recíproca. Fique à vontade para beijar, abraçar, conversar e cantarolar durante a realização dessa prática, porque, afinal, a Shantala é um ato de amor e carinho.

Para finalizar...

Banho

O banho morno, além de acalmar a criança, proporciona maior relaxamento e faz com que a criança lembre a sensação intrauterina. Dessa forma, ela se sente mais segura e protegida. Também é importante para retirar o excesso de óleo usado na massagem.



Fonte: <https://brasil.babycenter.com/x25008291/quando-possou-sabonete-comum-na-pele-do-beb%C3%AA>

CONCLUSÃO

Esta apostila explora a técnica milenar de massagem infantil conhecida como Shantala. Ao longo deste guia, a relevância e o valor desta prática foram enfatizados, transcendendo os aspectos meramente físicos para adentrar em uma esfera de conexão emocional profunda entre os cuidadores e os bebês.

Por meio da história e origem da Shantala, a relevância cultural dessa arte, juntamente com a incorporação dos elementos de afeto, carinho e bem-estar que a caracterizam, puderam ser devidamente compreendidos. Posteriormente, foi aprofundada a importância dessa técnica como uma via para o fortalecimento do vínculo afetivo e da interação entre pais e bebês, destacando-se a riqueza emocional e psicológica que se estabelece durante a prática.

A explanação dos motivos para praticar a Shantala e os benefícios dela decorrentes, tanto do ponto de vista emocional quanto físico, evidenciou a integralidade dessa abordagem e sua capacidade de influenciar positivamente o desenvolvimento saudável da criança, proporcionando relaxamento, alívio de desconfortos e estimulação de sua capacidade motora.

Neste contexto, foram abordados os momentos oportunos para a aplicação da Shantala, bem como as circunstâncias em que a técnica não é recomendada, ressaltando-se a importância da segurança e do cuidado durante o processo. Ademais, a orientação sobre os devidos cuidados durante a prática reforçou a necessidade de preparar um ambiente propício para o acolhimento e bem-estar do bebê.

A seção prática detalhou minuciosamente os procedimentos, desde o posicionamento adequado até as manobras específicas da Shantala, oferecendo uma abordagem compreensiva e aplicável para os leitores. Além disso, os exercícios pós-massagem foram apresentados como uma complementação enriquecedora para a manutenção do bem-estar do bebê após a sessão de massagem.

Espera-se que esta apostila seja um recurso tanto para a comunidade acadêmica quanto para todos aqueles que almejam proporcionar aos bebês um ambiente repleto de carinho, afeto e bem-estar. Que a Shantala floresça

como uma verdadeira arte do amor, permitindo que cada toque se converta em uma declaração de afeto e cada momento dedicado à massagem seja uma oportunidade de fortalecer os laços que conectam pais e filhos, propiciando uma vivência harmoniosa e gratificante para ambas as partes.

REFERÊNCIAS

CHENG,Carolynn Darrell et al. Supporting Fathering Through Infant Massage. **The Journal Of Perinatal Education**, v. 20, n. 4, p. 200-209, jan. 2011. DOI: 10.1891/1058-1243.20.4.200.

FOGAÇA, Monalisa de Cássia et al. Salivary cortisol as an indicator of adrenocortical function in healthy infants, using massage therapy. **Sao Paulo Medical Journal**, v. 123, n. 5, p. 215-218, nov. 2005. DOI: 10.1590/s1516-31802005000500003.

LEBOYER, F. Shantala uma arte tradicional para bebês. São Paulo, Ground, 1995.

LEE, Hae Kyung et al. The Effects of Infant Massage on Weight, Height, and Mother-Infant Interaction. **Journal Of Korean Academy Of Nursing**, v. 36, n. 8, p. 1331-1339, out. 2006. DOI: 10.4040/jkan.2006.36.8.1331.

LU, Wei-peng et al. The Beneficial Effects of Massage on Motor Development and Sensory Processing in Young Children with Developmental Delay: a randomized control trial study. **Developmental Neurorehabilitation**, v. 22, n. 7, p. 487-495, 30 out. 2018. DOI: 10.1080/17518423.2018.1537317.

RIBEIRO-LIMA, Telma Vitorina et al. A massagem infantil como recurso para modulação do estresse em bebês em ambiente de cuidados coletivos. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 11, n. 1, p. 438, 3 fev. 2019. DOI: 10.25248/reas.e438.2019.

ISBN: 978-65-89736-19-6

CRL



9 786589 736196