

## **SHANTALA: PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA NA SAÚDE DA CRIANÇA – RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Ana Sibebe de Carvalho Mendes, Mitlene Kaline Bernardo Batista, Marieta Zelinda de Almeida Freitas, Isabela Ferreira da Silva

*Residência Multiprofissional em Atenção Básica e Saúde da Família – Secretaria Municipal de Saúde Jabotão dos Guararapes*

**INTRODUÇÃO:** A natureza inicia a massagem no bebê desde o ambiente intrauterino, onde ele recebe carícias suaves do útero através de movimentos realizados pela mãe no dia a dia. O desenvolvimento sensorial no feto começa desde cedo, iniciando pelo sistema tátil seguido pelo vestibular, olfativo, gustativo, auditivo e visual. Ao nascer, o tato é o mais desenvolvido dos sentidos, e são através dele que os recém-nascidos desenvolvem sua primeira comunicação e linguagem, eles sentem necessidade de um contato íntimo com a mãe, do aconchego do seu colo, de ser alimentado quando têm fome e de dormirem quando estão satisfeitos. A pele, através de receptores táteis, não é só uma barreira de proteção, mas também uma importante via de comunicação que reage a estímulos externos, além de eliminar substâncias nocivas ao organismo, regular a temperatura corporal, a pressão e o fluxo sanguíneo. A massagem Shantala é uma técnica de massagem infantil, descoberta pelo médico Frederick Leboyer, em 1995 na Índia, quando avistou em meio às ruas de Calcutá, uma mulher sentada no chão massageando seu bebê. Essa técnica é muito mais que uma massagem infantil, é uma arte tradicional, que através do toque transmite amor, ternura e permite despertar e relembrar o mundo vivenciado no útero materno. Apesar de ser um toque carinhoso, não deixa de ser profundo e intenso, interferindo na função dos órgãos de forma a estimulá-los ou harmonizá-los. São muitos os benefícios da técnica Shantala, a começar pelo aperfeiçoamento da comunicação com a mãe ou com quem estiver fazendo a massagem, pois o processo beneficia tanto a criança quanto quem está interagindo com ela. Deve-se praticar a massagem nos quatro primeiros meses de vida, ou enquanto a criança não consegue movimentar-se. No entanto, quanto mais tempo a técnica for praticada, melhor será o seu benefício. A Shantala, enquanto toque terapêutico proporciona na criança uma estimulação cutânea e de seu desenvolvimento psicomotor. O toque estimula a pele, que produz enzimas necessárias à síntese proteica. Ocorre ainda a produção de substâncias que ativam a diferenciação de linfócitos T, responsáveis pela imunidade celular. A Shantala pode diminuir também os níveis de epinefrina, norepinefrina e cortisol, além de ativar a produção de endorfina (responsável pela sensação de

alegria e de bem estar). Conseqüentemente a criança relaxa, seu sono fica mais calmo e resistente a barulhos externos, a amamentação é facilitada, as cólicas diminuem e o vínculo mãe e filho é ampliado. **Objetivo da intervenção:** Em consonância com a proposta prioritária da Atenção Básica do Sistema Único de Saúde (SUS) brasileiro – promoção de saúde e prevenção de doenças – apresenta-se a seguir a massagem Shantala como forma de cuidado em saúde na Estratégia Saúde da Família da Regional 3, do município de Jabotão dos Guararapes. Ofertada pelo Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), tal intervenção propõe trazer os benefícios da massagem aos bebês e suas famílias que participam desta prática. Incentivar os profissionais da saúde e a população a usá-la como medida de promoção à saúde integral do bebê, ampliando o vínculo entre mãe e filho. Incentivar o uso da técnica como forma de tratamento de crianças com sono intranquilo, amamentação difícil e cólica gastrointestinal. **Desenho do estudo:** Trata-se de um relato de experiência vivenciado pela fisioterapeuta residente de saúde da família. **Metodologia:** Realizado em forma de oficinas teórico-práticas, o trabalho com a massagem Shantala é apresentado pela fisioterapeuta da equipe aos cuidadores (em geral, mães, pais e avós) que vão levar os bebês para atendimento de puericultura nas unidades de saúde. Com periodicidade mensal em cada equipe de saúde da família coberta pelo NASF, que se somam oito ao todo, a fisioterapeuta acompanhada de outros profissionais da equipe, apresenta a massagem de forma expositiva e também prática em um modelo (boneca) simulando o corpo do bebê. Em seguida, mães ou outros cuidadores posicionam seus bebês e seguem os passos aprendidos. As orientações consistiram em explicações breves sobre a função da Shantala, seguidas de demonstração da técnica completa em uma boneca. As mães e ou responsáveis foram convidados e encorajados a praticarem a massagem ao mesmo tempo em que a fisioterapeuta realizava a demonstração. Ao final, foram retiradas dúvidas quanto aos cuidados básicos e da saúde do bebê, é reforçada a importância da massagem e como ela age para o bem-estar tanto da criança como da mãe. Precedendo ao início das intervenções os pais das crianças envolvidas receberam folder explicativo sobre a sequência e forma de aplicação da massagem, além de informações sobre os benefícios da Shantala e orientações para que continuassem realizando a técnica em seus filhos. **Resultados:** Tem-se observado que muitos bebês respondem à prática com sinais de tranquilidade e descanso até mesmo no primeiro momento do contato. De acordo com Guimarães et al (1997), a Shantala é indicada nos casos de distúrbio da fala, melhora do sono, passividade, hiperatividade, irritação, tiques nervosos, distúrbios respiratórios, enurese noturna, autismo, cegueira, surdez, Síndrome de Down, paralisia cerebral e atraso no desenvolvimento motor normal. A estimulação pelo toque influencia na produção de

algumas substâncias neuroendócrinas, responsáveis na regulação de funções fisiológicas. Uma dessas substâncias ativadas pela massagem é a serotonina, responsável pela adequação do comportamento, regulando o humor do indivíduo, a irritabilidade, deixando-o mais calmo, tranquilo e modulando seu ciclo de sono/vigília. Estes sinais empoderam as mães sobre esta prática, mostrando que elas são capazes de conduzir a massagem, fortalecer os laços afetivos com os bebês, além de ser um recurso extremamente rico para a mãe utilizar nos momentos de agitação da criança, como cólica, sono e outros desconfortos. Segundo Leboyer (1998), a técnica de Shantala provoca diminuição da frequência respiratória e aumento da expansibilidade da caixa torácica. Também é verificado melhora no sistema circulatório e linfático, devido à ativação da circulação sanguínea local, dilatando os vasos periféricos, promovendo um melhor aporte sanguíneo, e conseqüentemente diminuição da frequência cardíaca (CAMPADDELLO, 2000), sendo tais dados semelhantes ao da pesquisa. Conforme Seubert e Veronese (2008) no artigo “A massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas” que o psiquismo não é separado do corpo, e que através da somatização de traumas que o sujeito não conseguiu superar, poderão se tornar em feixes musculares enrijecidos, que atua em nível psíquico e muscular. “A tensão anormal causa retesamento dos músculos da coluna vertebral, afetando os nervos e provocando dor. Quando a tensão é reduzida, os músculos param de se contrair, os vasos sanguíneos relaxam, reduzindo as constrictões vasculares, permitindo que o sangue flua livremente, levando nutrientes e o oxigênio necessário á todos os órgãos e tecidos do corpo. **Considerações finais:** As primeiras experiências amorosas do bebê têm importância fundamental, porque vai determinar em grande parte o seu desenvolvimento e a maneira como ele vai interagir com o mundo, desde o primeiro momento em que surge a vida no útero já se faz necessário a ligação entre mãe e filho. O canal de comunicação entre mãe e bebê se faz através dos cinco sentidos: amamentação, olhar, olfato, a audição e o toque. Por isso é de extrema importância o estímulo desses sentidos, onde fortalece o sistema imunológico do bebê e estreita o vínculo mamãe-bebê e papai-bebê. No momento em que se realiza a massagem é possível estimular todos esses sentidos fortalecendo seu sistema imunológico e estreitando o vínculo mamãe-bebê e papai-bebê. E o estímulo a cada sentido traz benefícios específicos. A repercussão positiva da Shantala para a comunidade observou-se através das Unidades de saúde, pois houve uma grande procura pela oficina, que a princípio acontecia em duas equipes e atualmente estendeu-se para todas as equipes cobertas pelo NASF. A utilização da Shantala também proporcionou às famílias condições de interação no processo de estimulação e conseqüente aprendizagem e evolução motora das crianças, como confirmado no presente estudo. Portanto, esta

massagem sendo um recurso simples e de fácil aplicabilidade, pode ser utilizado por pais, cuidadores e terapeutas. Porém, necessita-se de mais estudos com um maior número de sessões e lactentes para promover maior confiabilidade dos resultados. Por fim, a massagem Shantala promove fortalecimento do vínculo afetivo entre mãe e filho, numa relação pura e calorosa, que auxilia a criança no desenvolvimento da sua própria imagem.

### **Referências Bibliográficas**

CAMPADELLO, Pier. **Massagem infantil: carinho, saúde e amor para seu bebê. Método Shantala.** 3. ed. São Paulo: Madras, 2000.

BARBOSA, Karina Crepaldi; *et al.* **Efeitos da shantala na interação entre mãe e criança com síndrome de down.** Rev. bras. crescimento desenvolvimento humano. v. 21, n. 2 - São Paulo 2011

UMEMURA, Juliana Fumie; *et al.* **Shantala: intervenção fisioterapêutica utilizada em bebês prematuros de baixo peso.** V Mostra Interna de Trabalhos de Iniciação Científica 26 a 29 de outubro de 2010 ISBN 978-85-61091-69-9

LINKEVIEIUS, Tamiris Akemi Kimura; *et al.* **A Influência da Massagem Shantala nos Sinais Vitais em Lactentes no Primeiro Ano de Vida.** Rev Neurocienc 2012; v. 20 n. 4: p. 505-510

FELISBINO, Indaiara; *et al.* **Contribuições da massagem Shantala aplicada a bebês de uma unidade de terapia intensiva pediátrica.** Ter Man. 2012; v. 10 n. 47: pag. 75-80

GUIMARÃES, Anthony Érico. **Shantala, massagem terapêuticas para bebês. Fisioterapia em movimento.** v. 9 n. 2, 1997.

LEBOYER, Frederick. **Shantala: uma arte tradicional massagem para bebês.** Trad. Luiz Roberto Binati e Maria Silvia Cintra Martins. 7. ed. São Paulo: Ground, 1998.

SEUBERT, Fabiano; VERONESE; Liane. **A massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas.** In: Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro, Convenção Brasil/Latinoamérica, XIII, VIII, II, 2008.