

## TÉCNICAS DE SHANTALA E A AÇÃO DA ENFERMAGEM NO CUIDAR DO RECÉM NASCIDO

*Marcia Lopes Nascimento<sup>1</sup>; Maria Jomara Almeida Rego<sup>2</sup>; Laine Vilarin Tenório<sup>3</sup>; Mellina  
Miranda de Brito Silva Pereira<sup>3</sup>; Millena Cavalcanti Ramalho<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Graduanda em Enfermagem, pela Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande (FCM)<sup>1 2 3 3 1</sup>*

*E-mail:marciaalves1952@hotmail.com<sup>1</sup>; jomararego2015@gmail.com<sup>2</sup>; xicavilarim@hotmail.com<sup>3</sup>;  
mellinamiranda@gmail.com<sup>3</sup>; millena\_cavalcanti@hotmail.com<sup>1</sup>*

**Resumo:** A Shantala é uma técnica de massagem que surgiu na Índia. É uma deliciosa maneira de aproximar ainda mais a mãe e seu bebê atrás do toque que será passado durante esse momento que será cheio de magias. Criando vínculos entre o massageado (bebê) e quem o faz (pai, mãe, avós, cuidadores, etc) passando a ser de extrema importância para o bebê. Por isso, quem vai aprender a técnica deve agir com grande responsabilidade e muito amor e também para prestar esse momento fora do ambiente hospitalar ou seja quando o bebê estiver agitado a mãe pode fazer em casa se dominar a técnica. **Metodologia** Trata-se de uma oficina realizada para o grupo de gestantes do Posto Saúde da Família (PSF) Ronaldo Cunha Lima, localizado na Rua Olímpio Eloy da Silva, S/N - Três Irmãs, Campina Grande – PB, pelas autoras deste relato. Esta oficina foi ministrada pelas alunas do curso de Enfermagem do 8º Período que estavam em estágio supervisionado na unidade, onde foi abordado conteúdo teórico e prático sobre a técnica de massagem shantala. **Resultados** Como resultados podemos perceber o quanto foi importante para o grupo de gestantes que foi trabalhado, o envolvimento e a atenção que as participantes demonstraram, os questionamentos e dúvidas que foram debatidas, nos trouxe a percepção o quanto é importante esta aproximação entre mãe e filho e o fortalecimento deste vínculo, e os benefícios que a massagem oferece para seus bebês.

**Conclusão** A Shantala é uma importante técnica de relaxamento para os bebês, ajuda também na criação de vínculos através do toque e que fará toda a diferença no cuidar dessa criança e também a descobrir se ele possui sensibilidade nos membros e assim estimulando os que não ainda não estão ativos. Sendo assim é de extrema importância o profissional de enfermagem conhecer a anatomia e práticas alternativas para ajudar esses recém-nascidos nesse novo mundo ao qual ele está a descobrir.

**PALAVRAS-CHAVE:** Shantala, Enfermagem, Cuidar.

## INTRODUÇÃO

A Shantala tem sido usada pelos profissionais de enfermagem como uma forma de criar vínculos com as crianças recém-nascidas, como o toque faz parte do nosso dia a dia, nos traz mensagens que muitas vezes não conseguimos expressar, e o toque pode fazer toda diferença. Podemos dizer que o primeiro toque que o bebê sente são as contrações uterinas no momento do parto, essas estimulando assim os nervos cutâneos durante o período expulsivo no momento do nascimento onde o bebê passa pelo canal vaginal da mãe. Este momento é algo tão importante para nosso desenvolvimento emocional, afetivo e até mesmo sexual, pois durante toda a nossa vida, não mais teremos um contato tão intenso com outra pessoa (CASSAR, 2001).

E por saber dessa importância é que esta técnica vem crescendo cada dia mais nos ambientes hospitalares, tanto nas maternidades como nas UTIs Neonatais, as vantagens obtidas com a Shantala é evidenciada em vários estudos publicados, pelo fato de não ser feito apenas porque é “moda”, é feito porque temos evidências científicas para mostrar sua eficácia, e não aproxima apenas o profissional enfermeiro do bebê, mas aproxima a mãe e toda sua família do profissional de saúde, porque mostra envolvimento e comprometimento na prestação de cuidado eficaz e humanizado.

Uma das ações no processo de cuidar da equipe de enfermagem com os pacientes é a comunicação, então cabe a nós enfermeiros compreender, interpretar e desvendar as mensagens que o bebê e sua mãe estão nos passando, para que assim possamos traçar o mais adequado plano de cuidados para melhor atender nossos pacientes. Tornando-se mais importante a implementação desta técnica para um conceito mais claro e objetivo acerca do cuidado humanizado.

### *1.1 Definindo Shantala:*

A shantala é uma massagem milenar, conhecida durante a década de 1970, quando o médico obstetra Frédérick Leboyer estava a caminhar pelas ruas da Índia quando avistou uma moça sentada com seu bebê no colo e massageando seu pequeno corpo, o seu nome era Shantala, ela era paraplégica, o médico ficou admirado com aquela troca de carinho, o toque amoroso e tamanha sintonia e ternura que exalava dos

dois que tempos depois resolveu voltar ao local para fotografar a sequência dos movimentos realizados pela mulher .

Essa técnica era comum entre a mulheres de sua comunidade perdurava entre as gerações. Quando voltou ao Ocidente Fréderick Leboier, realizou a divulgação dessa pratica tão encantadora que conheceu na Índia, chamando assim essa massagem de Shantala, homenageando assim sua tutora. O médico já buscava trabalhar com a humanização no parto desde a década de 60.

Hoje a Shantala é utilizada pelos profissionais da saúde, em especial os Enfermeiros como uma técnica para promover um cuidado mais humanizado tanto para a criança como para mãe, trazendo assim um fortalecimento do laço afetivo, pois dependo da forma que se toca um bebe, pode trazer em sua lembrança seus momentos na vida intra-uterina, onde se sentia protegido e amado, e o liquido amniótico massageava seu corpinho.

A técnica Shantala é tão importante para o recém-nascido como para quem presta esse cuidado, é troca constante, pois esta massagem está ligada ao afeto. Como tudo na vida devemos ter algumas precauções, a técnica não deve ser aplicada em bebês como menos de 40 dias de nascido, quando estiver com fome ou quando terminar de alimentar, entre outros.

Mas quando falamos de suas vantagens podemos falar que o principal objetivo é o fortalecimento do afetivo e amoroso entre mãe e filho, o seu toque sutil e amoroso é capaz de romper cadeias de tensões, bloqueios, prevenindo problemas futuros. Alivia cólicas e insônias, equilibrando o bebê físico, emocional e energicamente. O carinho e interação vão além de uma simples massagem.

A shantala faz gerar estímulos táteis cerebrais e motores ao bebê, colaborando na ativação dos sistemas nervoso central, respiratório, digestivo e circulatório. A massagem permite ao bebê a percepção do seu corpo e o controle de seus próprios movimentos, assim ele se reconhece. (Profa. Maíra Delbem). É através da Shantala que os enfermeiros podem transmitir de forma clara o seu cuidado com o recém-nascido, através de um toque mais expressivo e sincero mostrar apoio aos bebes e seus familiares.

Através do toque podemos ter uma comunicação muito efetiva, pelo fato do sentido tátil ser um dos sentidos mais importantes do ser humano, e esse entendimento dá-se pelo toque ser simples e direto. A equipe de enfermagem quando usam o toque transmitem apoio, compreensão, calor, proximidade e preocupação, por

esse motivo a Shantala tem sido um facilitador da comunicação entre equipe de enfermagem e recém-nascidos.

“Vocês se olham. E esse contato dos olhos é de grande importância. Durante a massagem é preciso conversar com a criança. Não somente com palavras. É preferível permanecer em silêncio. O silêncio ajuda a concentração. E, de fato, você vai aprender a se comunicar de outro modo. Seja atenciosa. Só pense naquilo que você está fazendo. Esteja “ali!”. Fale com o bebê com os olhos, com as mãos. Com o seu ser.” (LEBOYER, Frédérick, 1976)

E assim a troca de mágica de energia então profissionais de enfermagem e bebê acontece, em momento de muito afeto, cuidado e confiança.

### *2.2 Manobras da Shantala:*

Segundo o descobridor da Shantala “Quanto mais lento e contínuo for o seu movimento tanto mais misteriosamente profundo será o efeito” (Frédérick Leboyer). A técnica utiliza três princípios básicos, por se tratar de uma manobra de troca de energia entre as partes, é utilizado o deslizar, o amassar e o tornear, em resumo da massagem primeiro posicionamos a criança de maneira na qual podemos conversar com ela e tenhamos a confirmação de que estamos autorizados para dar início a massagem, enquanto continuamos a conversar com a criança massageamos seu corpo com toques firmes e delicados, possibilitando assim um contato mais intenso e prazeroso para ambos, com uma música tranquila ao fundo e as mãos embebidas no óleo durante a técnica de Shantala ocorre uma verdadeira troca de energia mútua.

### *3.3 Passo a Passo da Shantala:*

#### ***O PEITO:***

Passo 1 (Abertura do tórax): Deslize as mãos espalmadas do centro do peito do bebê para os ombros. (Esse movimento ajuda a diminuir a timidez, a angústia e o medo). Passo 2 (Mãos do centro ao ombro): Com as mãos em X, deslize uma mão do peito para o ombro esquerdo e a outra do peito para o ombro direito.

#### ***Os Braços***

Passo 3 (Deslizamento membro superior): Envolver o braço do bebê com a mão, formando uma espécie de bracelete, e vá do ombro em direção ao punho. (Esse movimento ajuda a diminuir a tensão e a dor).

#### ***As Mãos:***

Passo 4 (Deslizamento palma e dedo a dedo): Abra a mãozinha do bebê com seus polegares, indo desde a palma até os dedinhos. (Esse movimento ajuda no equilíbrio muscular e no relaxamento). Passo 5: Deslize toda a mão pela mão do bebê. Passo 6 (Deslizamento palma e dedo a dedo): Segure cada dedinho, do polegar ao mindinho, fazendo uma massagem na ponta de cada um. Repita os movimentos no braço e na mão direita.

### ***A Barriga***

Passo 7 (Deslizamento das mãos): Com as mãos em concha, escorregue a lateral externa das mãos desde a base das costelas até o quadril. (Esse movimento reduz as cólicas e facilita o funcionamento intestinal).

### ***As Pernas***

Passo 8: Segure as perninhas para o alto e use o antebraço para deslizar da costela ao quadril do bebê. Passo 9: Envolver a perna do bebê com a mão, formando um bracelete, e vá desde a virilha até o tornozelo, alternando as mãos. Passo 10 (Movimento de torção): Com as duas mãos, faça um movimento giratório, de vai-e-vem, desde a virilha até o tornozelo, ficando um pouco mais no tornozelo para estimular a circulação. (Esse movimento reequilibra a ação muscular, diminui dor e tensão). Passo 11 (Deslizamento planta e dedo a dedo): Movimente seus polegares do centro do pezinho do bebê aos dedinhos. Passo 12: Deslize toda a mão pelo pé do bebê. Passo 13: Segure cada dedo, começando sempre pelo polegar, e massageie a pontinha de cada um deles. Repita os movimentos com a perna e o pé direito.

### ***As Costas***

Passo 14 (Deslizamento dorsal): Depois de virar o bebê de costas, deixando-o perpendicular às suas pernas e com a cabeça voltada para o seu lado esquerdo, mantenha as duas mãos espalmadas e faça movimentos de vai-e-vem, descendo da nuca ao bumbum e depois subindo. (Esse movimento diminui a tensão promove o relaxamento). Passo 15: Mantenha sua mão direita no bumbum do bebê e deslize a mão esquerda com o polegar aberto, da nuca ao bumbum.

### ***O Rosto***

Passo 16 (Circunferência orbital (tensões), narinas (sinusite) e masseter (tensões)): Depois de voltar o bebê para a posição inicial, junte os dedos no centro da testa do bebê e faça um semicírculo, contornando cada olho. Volte para o centro da testa e faça outro semicírculo, indo em

direção às maçãs do rosto. Por fim, faça semicírculos, indo até o queixo. Passo 17: Com os polegares, suba desde a base do nariz até o centro da testa e volte, fazendo um movimento de vai-evem.

Yoga para o Bebê – Relaxamento Final Passo 18: Segure as mãos do bebê, abra seus bracinhos e depois feche, cruzando-os e alternando o braço que fica por cima. O exercício ajuda a aliviar tensões nas costas e melhora a respiração. Passo 19 (Padmasana): Cruze as perninhas do bebê em posição de lótus, com o pé sobre o joelho oposto e o outro joelho sobre o outro pé, e leve-as em direção à barriga. Alterne as perninhas.

O Banho Passo 20: O banho de imersão, em água morna, com apenas o rostinho e os ouvidos do bebê de fora, elimina as tensões que ainda possam existir no corpo dele e retira o excesso de óleo.

### **OBJETIVO:**

Mostrar a importância do toque através da Shantala Como Tecnologia de Enfermagem na Neonatologia, mostrando qual a importância do toque na vida de ser tão pequeno e indefeso e mostrando quais os benefícios desencadeados no toque através dos cuidados da enfermagem.

### **METODOLOGIA**

Trata-se de uma oficina realizada para o grupo de gestantes do Posto Saúde da Família (PSF) Ronaldo Cunha Lima, localizado na Rua Olímpio Eloy da Silva, S/N - Três Irmãs, Campina Grande – PB, pelas autoras deste relato. Esta oficina foi ministrada pelas alunas do curso de Enfermagem do 8º Período que estavam em estágio supervisionado na unidade, onde foi abordado conteúdo teórico e prático sobre a técnica de massagem shantala. Na parte teórica foi abordado a história, os benefícios, indicação e contraindicação, já na parte prática foi ensinado a técnica da massagem shantala, onde usamos bonecos para simulação de um Bebe no momento da massagem, esta técnica foi demonstrada e acompanhadas pelas alunas do curso de enfermagem que ministravam a oficina. Para realização desta oficina foi buscado fonte de estudos nas bases de dados da LILACS, SCIELO e utilizado o livro Shantala Uma Arte Tradicional de Frederik Laboyer.

### **RESULTADOS**

Como resultados podemos perceber o quanto foi importante para o grupo de gestantes que foi trabalhado, o envolvimento e a atenção que as participantes demonstraram, os questionamentos e

duvidas que foram debatidas, nos trouxe a percepção o quanto é importante esta aproximação entre mãe e filho e o fortalecimento deste vínculo, e os benefícios que a massagem oferece para seus bebês.

A preocupação que pudemos perceber no grupo em relação a este cuidado, foi de quanto tempo a massagem poderia durar, se o bebê poderia receber a massagem estivesse com febre, e até que idade poderia ser realizado esta técnica, e muitas nem sabiam que existia esta forma de cuidado, e que poderia ser realizado por elas mesmas, pois, algumas até relataram que já tinham visto em algum momento a enfermeira realizar esta técnica, e todas essas dúvidas foram esclarecidas deixando assim as participantes da oficina tranquila para realização da massagem shantala em seus bebês e assim poder acalmar e relaxar seu filho e ainda realizar o fortalecimento do vínculo mãe e filho.

### **CONCLUSÃO:**

A Shantala é uma importante técnica de relaxamento para os bebês, ajuda também na criação de vínculos através do toque e que fará toda a diferença no cuidar dessa criança e também a descobrir se ele possui sensibilidade nos membros e assim estimulando os que não ainda não estão ativos. Sendo assim é de extrema importância o profissional de enfermagem conhecer a anatomia e práticas alternativas para ajudar esses recém-nascidos nesse novo mundo ao qual ele está a descobrir, e auxiliar as mães passando para elas todas as informações necessárias para realização desta técnica. Pois para a mãe este momento de contato único e especial entre ela e seu filho é de extrema importância para o fortalecimento deste vínculo.

## REFERÊNCIAS

CASSAR, Mario Paul. Manual de massagem terapêutica. São Paulo. Manole, 2001.  
LEBOYER, Frédérick. Shantala, uma arte tradicional massagem bebês. São Paulo. Editora Ground, 2001. Disponível em: <http://fisioterapia.com/a-historia-da-shantala/> Acesso em: 21/05/2018.

DELBEM, M. SHANTALA. Disponível em: <  
<http://www.themaeducando.com.br/site/noticias/arquivos/201206111615280.Shantala%20passo.pdf>> Acesso em: 21/05/2018.

FERREIRA, Francisco Romão; CALLADO, Callado. O afeto do toque: os benefícios fisiológicos desencadeados nos recém nascidos. **Revista de Medicina e Saúde de Brasília**. Rio de Janeiro, Universa, v. 3, n. 1, Janeiro/Abril 2014. Disponível em: <  
<http://docplayer.com.br/22750821-O-afeto-do-toque-os-beneficios-fisiologicos-desencadeados-nos-recem-nascidos.html> > Acesso em: 21/05/2018.

FISIOTERAPIA.COM, a história da shantala. Disponível em: <http://fisioterapia.com/a-historia-da-shantala/>. Acesso em: 14 /03/2018.

LEBOYER, Frédérick. **Shantala**: uma arte tradicional, massagem para bebês. 7 ed. São Paulo: Ground, 1995.

PEDAGOGIA AO PÉ DA LETRA, massagem para bebês – shantala. Disponível em: <  
<https://pedagogiaaopedaletra.com/massagem-para-bebes-shantala>>. Acesso em: 14 /03/2018.

MARIN, M. J. S. **MASSAGEM SHANTALA UMA REVISÃO INTEGRATIVA**. 2014. Disponível em: <  
[https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/2350107/mod\\_resource/content/1/massagem%20shantala.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/2350107/mod_resource/content/1/massagem%20shantala.pdf) > Acesso em: 21/05/2018.

MOURA, M. M. D; Guimarães, M. B. L; Luz, M. **Tocar**: Atenção ao vínculo no ambiente hospitalar. 2013, vol.17, n.45, pp.393-404. Disponível em: <  
[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-32832013000200012&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-32832013000200012&script=sci_abstract&tlng=pt) > Acesso em: 21/05/2018.

SOUZA, N. R; Lau, N. C; Carmo, T. M. D. Shantala Massagem para Bebês: experiência materna e familiar. REV. Ciência et Praxis v. 4, n. 7, (2011). Disponível em: <  
<http://revista.uemg.br/index.php/praxys/article/view/2208> > Acesso em: 21/05/2018.

LINKEVIEIUS, T. A. K; Meneghetti, C. H. Z; Silva, P. L; Batistela, A. C. T; Júnior Ferracini, L. C. **A Influência da Massagem Shantala nos Sinais Vitais em Lactentes no Primeiro Ano de Vida**. 2012. Disponível em: <  
<http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2012/RN2004/original%2020%2004/686%20original.pdf> > Acesso em: 21/05/2018.

ANUNCIAÇÃO, H. S; Mercer, D. **BENEFÍCIOS DA SHANTALA PARA O BEBÊ**. Disponível em: <

<http://tcconline.utp.br/media/tcc/2017/06/BENEFICIOS-DA-SHANTALA-PARA-BEBES.pdf> > Acesso em: 21/05/2018.

FERREIRA, V.. D; Souza, N. R; Ferreira, R. Oliveira, A. G; Moraes, K. C. A. M; Araújo, L. M. S. Impacto da implantação da massagem Shantala para crianças: ensaio de campo randomizado. *Ciência et Praxis* v. 10, n. 19, (2017). Disponível em: < [revista.uemg.br/index.php/praxys/article/download/2662/1512](http://revista.uemg.br/index.php/praxys/article/download/2662/1512) > Acesso em: 21/05/2018.