Shantala

Massagem para Bebês

PNPIC

Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS

PREFEITURA RIO DAS OSTRAS

RIODASOSTRAS.RJ.GOV.BR

©2014 Secretaria de Saúde do Município de Rio das Ostras (SEMUSA)
Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e não seja para venda ou qualquer outro fim comercial.
Elaboração, distribuição e informações:

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE RIO DAS OSTRAS (SEMUSA)
Departamento de Programas de Saúde (DEPSA)
Área Técnica de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde
Endereço: Rua Ethelberto Forese, número 8 - Jardim Campomar Rio das Ostras - RJ
Cep: 28.890-371
Tel: (22) 3974-5 6869
Projeto "PICS ao Alcance de Todos"
email: pics.riodasostras@gmail.com

Autores
Andrea Araujo Viana
Daniela Bernardino de Lima
Ricardo José Oliveira Maura

2ª Edição - Janeiro/2014
Versão para divulgação virtual

Revisão
Daniela Bernardino de Lima
Michelle Florinda Barbosa Câmara

Índice

- O que é a massagem Santala 3
- Orientações para prática da massagem Shantala 4
- A massagem passo-a-passo 7
- Referências 23

O que é a massagem SHANTALA?

A Shantala é uma técnica de massagem milenar específica para bebês e crianças, praticada na Índia e passada de mãe para filha, geração após geração. Compõem-se de uma série de movimentos pelo corpo todo, que exigem dedicação e domínio. Esta massagem indiana foi especialmente difundida mundialmente pelo médico francês Frederick Leboyer, através do seu livro "SHANTALA - massagem para bebês: uma arte tradicional".

O nome SHANTALA foi dado pelo médico, fazendo referência a mãe que praticava a massagem com seu bebê, cujo nome era Shantala. A massagem é indicada para bebês a partir de 1 mês de vida e é recomendada para aliviar as tensões, acalmar o bebê, melhorar o sono, aliviar cólicas, estimular o desenvolvimento motor, favorecer a noção da imagem corporal e aproximar mais as mães, os pais e os bebês, além de fazer com que o bebê se sinta mais protegido e mais acolhido pela sua família.

Orientações para a prática da massagem SHANTALA:

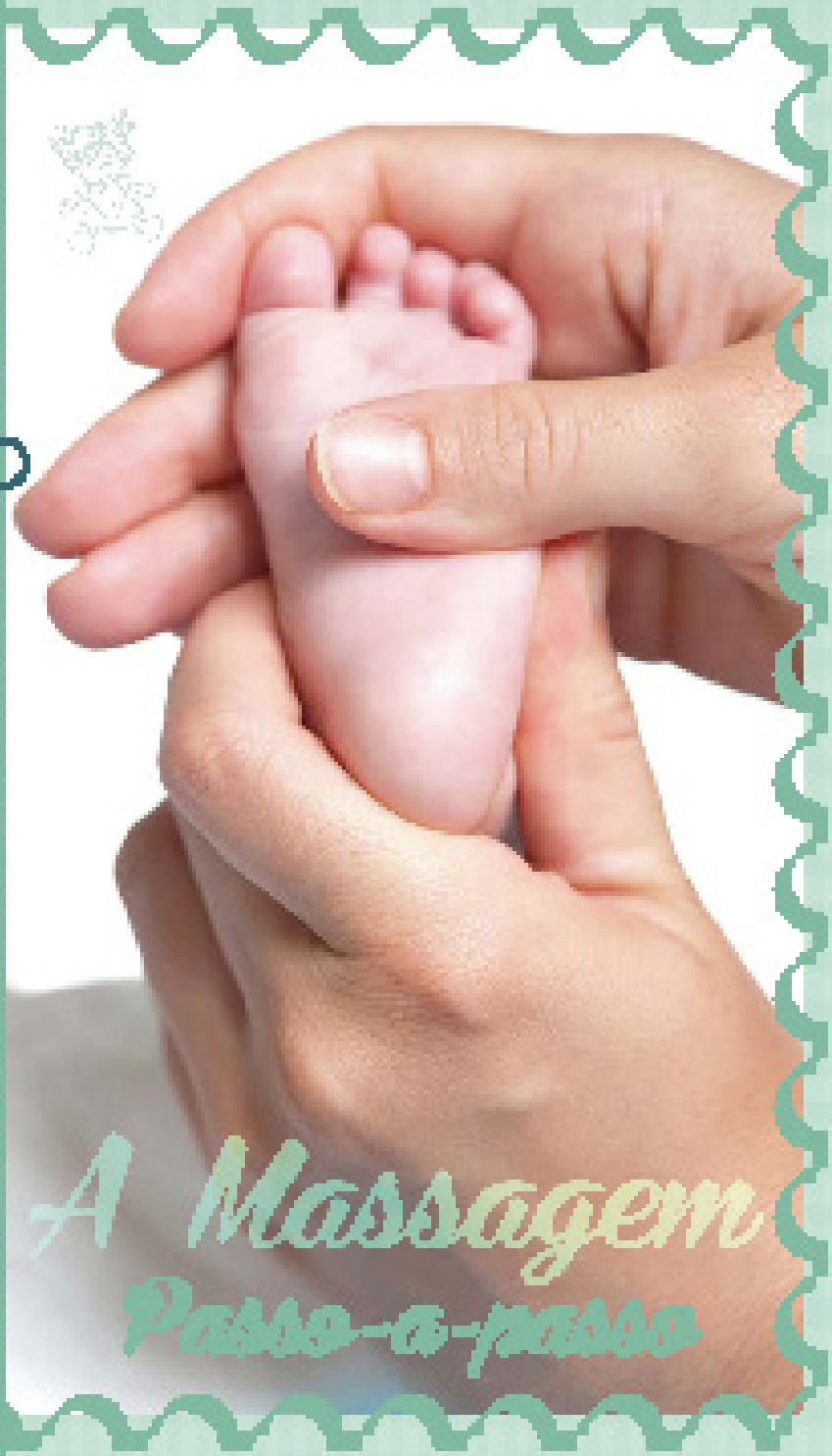
- A massagem pode ser realizada após 40 minutos da amamentação;
- No caso do bebê que já entrou na fase das papinhas, aguardar cerca de 1 hora e 15 minutos para iniciar a massagem;
- Escolha um ambiente tranquilo, confortável, sem interferência de outras pessoas, livre de correntes de ar, pois o bebê estará sem roupa e pode sentir frio. Você deve vestir-se de preferência no chão, sobre um lençol, carpa ou colchonete fino, recostada em uma parede;
- A massagem pode ser realizada ao ar livre (grama, praia), com cuidado à exposição ao sol forte, vento, insetos, etc.;
- O ideal é que o bebê esteja totalmente despido, inclusive sem fralda;
- Deite uma fralda de pano ou toalha à mão, pois é comum o bebê fazer xixi durante a massagem. Você pode colocar a fralda de pano ou toalha entre as perninhas do bebê;
- Caso o bebê não se adapte inicialmente à posição, pode-se usar um travesseiro fino entre a cabeça do bebê e o seu corpo, até que o bebê acostume;

- Caso o bebê tenha reflexo, você pode utilizar um apoio, um travesseiro, abaixo dos seus joelhos;
- Você deve estar com as unhas aparadas e sem anéis, pulseiras ou relógio;
- A massagem deverá ser feita com óleo vegetal, natural e sem químicos. Nunca use óleo mineral e nem óleo aromatizado. Pode-se usar óleo de coco, girassol e camomila no verão, e óleo de macadâmia, amêndoas ou gergelim no inverno. Pode-se utilizar óleo de cozinha, de girassol ou canola, na ausência de outros óleos;
- Caso esteja muito frio, pode-se aquecer o óleo levemente num pires sobre um alagador, uma vela, ou em banho-maria, para que ele fique com a temperatura próxima do corporal e ao ser colocado em suas mãos, você deve esfregar bem uma mão sobre a outra para que estejam aquecidas;
- Durante a massagem converse com o bebê, não só através da palavras, mas em pensamento. Mantenha os olhos no olhar dele, passe segurança. Perceba no que está tocando e concentre-se no momento. Aprenda a se comunicar com o seu bebê através do olhar e do toque;

- Realize a massagem em ritmo lento, suave e leve. Nos primeiros dias se preocupe mais em manter esse contato com seu bebê. Aos poucos ele irá aceitar mais e toque e então você poderá fazer todos os movimentos. Inicialmente realize cada movimento 3 vezes. A medida que você e seu bebê forem se acostumando à prática, diferente dos movimentos, esses poderão ser feitos mais vezes;

- Não há horário certo para a realização da massagem, mas de preferência ela deve ser feita num horário em que o seu bebê esteja mais tranquilo;

- Termine a massagem com um banho relaxante para remover o excesso de óleo e promover maior relaxamento. O banho de Ofurô infantil (bebê) ou banheira já complementam o trabalho. A banheira deve estar bem cheia de modo que o bebê fique com a maior parte do corpo dentro da água, sendo segurado por baixo dos ombros. Você pode utilizar chás na água do banho. Para acalmar, utilize chá de capim-limão, camomila ou erva-cidreira. Para crianças com problemas respiratórios, pode-se usar chá de eucalipto ou alecrim. E para energizar, utilize folhas de oliveira ou manjericão. Antes de iniciar a massagem, faça o chá da erva que preferir do modo normal de se fazer chá. Acrescente o chá coado e concentrado à água do banho.



A Massagem

Passo-a-passo

1

Com o bebê deitado sobre suas pernas, na posição inicial, banhe as mãos com o óleo e inicie a massagem pelo peito. Deslize as mãos do centro para as laterais do corpo, retornando ao centro. Deslize as mãos pela parte superior, mastral e inferior do tórax.

2

Deslize a mão direita da parte inferior da barriga do bebê, à direita, em direção ao ombro esquerdo. Alterne a movimentação com a esquerda, partindo

3

Vire o bebê para a posição de lado.
Uma mão fica a mão do bebê,
mantendo a braço reto, e a outra mão
desliza do ombro até o punho do bebê.
Alterne as mãos. Quando uma das mãos
chega até o punho, é a outra que faz
o movimento.

4

Ainda com o bebê de lado, as mãos seguem
o braço do bebê. Vindo do ombro em direção
ao punho, realizando um movimento de rosca.
Ande uma mão reta para fora e a outra para
dentro, deslizando até o punho. Depois de
percorrer o braço as mãos o movimento
da mesma maneira. É importante demorar
um pouco no punho, realizando esse
movimento de rosca.

5

Com o bebê ainda de lado passe a massagear a sua mão. Primeiro massageie a palma das mãos com os polegares, alternando, no sentido dos dedos. Após deslize a sua mão pela mão do bebê da palma em direção aos dedos. Em seguida dobre e estique com cuidado cada dedo, batendo levemente com a ponta do seu dedo na ponta de cada dedo do bebê. Ao terminar, mude o bebê de lado e repita toda a seqüência realizada com o outro braço.

6

Volte com o bebê para a posição inicial. Desliza a mão, uma de cada vez, alternando, do peito em direção à barriga. Após, segure os pés do bebê com uma mão e realize o deslizamento com o antebraço, sempre partindo do peito em direção à parte inferior da barriga.

7

Agora você irá massagear as pernas do bebê tal qual fez com as mãos. Inicialmente segure o pé do bebê com uma das mãos e deslize a outra mão da virilha até o pé. Após, realize o movimento da roseta com ambas as mãos, vindo da virilha em direção ao pé. A massagem na região do tornozelo deve ser mais demorada, como fez na punho.

8

Passe então a massagear a planta do pé, da mesma maneira que massageou as palmas das mãos. Inicialmente com os polegares e após com toda a palma da mão. Alongue e flexione cada dedinho. Toque levemente com o seu dedo a ponta de cada dedo do pé do bebê. Repita todo o processo com a outra perna.

9

Em seguida você irá massagear as costas do bebê. Mude o bebê de posição, para de barriga para baixo de modo que ele fique confortável sobre as suas pernas. Deslize as mãos pelas costas do bebê iniciando pelos ombros indo em direção ao bumbum, para frente e para trás, num movimento de vai-vem, alternadamente.

10

Mantenha uma das mãos no bumbum do bebê, e deslize a outra mão da nuca até o bumbum. Após, segure os pés do bebê com uma das mãos e faça o deslizamento da nuca até os calcanhares.

11

Volte o bebê para a posição inicial, para então massagear o seu rostinho. Não passe mais óleo nas mãos. Inicie com seus dedos no meio da testa do bebê, deslizando sobre suas sobrancelhas para fora. Volte ao centro da testa e repita, ampliando o movimento, contornando os olhos. Retorne à testa e desça com as mãos contornando as bochechas e retorne até a testa.

12

Com polegares na testa do nariz, realize movimentos de deslizamento dos dedos em direção a testa. Deslize os dedos pelas laterais do rosto até os cantos da boca. Leve os dedos em direção a testa novamente, e então deslize os seus polegares para baixo, sobre os olhos do bebê, fechando-os levemente contornando o nariz e a boca.

13

Permanecendo na mesma posição, segure os pés do bebê e cruze seus braços na altura do peito. Abra os braços do bebê e repita o movimento, sendo que cada vez com um braço diferente em cima. (ora o esquerdo, ora o direito).

14

Na mesma posição anterior realize o cruzamento do braço direito com a perna esquerda. Volte a posição inicial e realize o mesmo com o par oposto.

13

O último exercício será como o que foi feito com os braços. Você deverá cruzar uma perna do bebê sobre a outra, e em seguida abrir as perninhas, repetindo o mesmo movimento, alternando a perninha que ficará por cima.

Apostila prática confeccionada com o material do "Curso de Shantala" da Professora Fabynha, e do livro "SHANTALA - massagem para bebês: uma arte tradicional".

"As primeiras semanas que se seguem ao nascimento são como a travessia de um deserto... Deserto povoado de monstros: as novas sensações que, brotadas do interior, envolvem o corpo da criança. Depois do calor no seio materno, depois do terrível estranhamento do nascimento, a arregalada solidão do berço.

A seguir, aparece uma fera, a fome, que morde o bebê nas entranhas. O que enlouquece a pobre criança não é a crueldade da fera. É sua novidade: a morte do mundo que a rodeia e que empresta ao monstro exageradas proporções.

Como acalmar essa angústia?
Nutrir a criança? Sim. Mas não só com o leite. É preciso pegá-la no colo. É preciso acariciá-la, embalá-la. É massageá-la. É necessário conversar com a sua pele, falar com suas costas que têm vida e forma, como sua barriga. Nas peles que preservaram o profundo sentido das coisas, as mulheres ainda se recordam disso tudo. Aprenderam com suas mães e avós a sabedoria de uma arte profunda, simples e muito antiga que ajuda a criança a aceitar o mundo e a sorrir para a vida."

[Frederick Leboyer]