

OBJETIVO DA MASSAGEM

Produzir um profundo bem estar emocional, diminuir o medo, ansiedade, irritação e trazer tranquilidade ao bebê/criança. Esta prática visa o equilíbrio energético nos aspectos fisiológicos, normalizando possíveis alterações digestivas, musculares, respiratórias e do sistema nervoso.

Benefícios para quem aplica a Shantala:

- Melhorar relacionamento mãe-pai-bebê e fortalecer o vínculo afetivo;
 - Desenvolvimento da habilidade para tocar no bebê;
- Promover o conhecimento do corpo do bebê;
- Aprender a comunicação afetiva pelo toque.

Benefícios para o bebê:

- Favorecer a respiração (o organismo expele toxinas e revitaliza o corpo);
- Melhorar a qualidade do sono;
- Melhorar o sistema digestivo;
- Aliviar ou prevenir gases, cólicas ou prisão de ventre;
- Auxiliar no crescimento físico e fortalecer o ganho de peso;
- Fortalecer o sistema imunológico do bebê;
- Trazer tranquilidade a criança entre outros.



Informações:

**COORDENAÇÃO TÉCNICA DE SHANTALA
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE
PARQUE RURAL S/N - BLOCO "A" - SALA
21; SAIN – BRASÍLIA – DF – 70.770-915
TEL: (61) 3348 6191**

Acesse o site da SES/DF para saber os locais que disponibilizam Serviços de Shantala

<http://www.saude.df.gov.br/programas/794-gerpis-gerencia-de-praticas-integrativas-em-saude.html>

**Governo do Distrito Federal
GDF – Governo do Distrito Federal
SES – Secretaria de Estado de Saúde
SAPS – Subsecretaria de Atenção Primária à Saúde
DCVPIS – Diretoria de Ciclos de Vida e Práticas Integrativas em Saúde
GERPIS – Gerência de Práticas Integrativas em Saúde
NUMENAPIS – Núcleo de Medicina Natural e Práticas Integrativas em Saúde
Coordenação Técnica de Shantala**

MASSAGEM SHANTALA

**Para bebês e crianças
“Um ato de Amor”**



SHANTALA

Prática de massagem em bebês e crianças originária da Índia há mais de 3000 anos, realizada por meio de toques e manobras específicas, executada por mães e/ou cuidadores. Foi trazida ao Ocidente pelo médico francês Dr. Frédérick Leboyer.

A criança precisa ser tocada e acariciada, tanto quanto precisa ser alimentada, agasalhada e higienizada. O toque é um alimento sublime que fornece harmonia, autoconfiança, bem-estar, serenidade e prazer.

Além de ser crucial para a saúde emocional do bebê, estudos em animais e humanos revelam que o toque produz efeitos fisiológicos significativos, sugerindo até mesmo que a falta de estimulação tátil pode vir a comprometer o sistema imunológico da criança.

O bebê que chora apesar de bem alimentado, confortavelmente seco e sem dor pode estar lhe dizendo simplesmente que precisa de contato físico. Portanto os bebês têm necessidade de leite, mas também de serem amados, tocados, sentirem-se seguros e receber carinho.

“Os principais ingredientes para uma perfeita aplicação são a dedicação, o carinho e a paciência.”

A PRÁTICA

ALIMENTAÇÃO: A criança deve estar tranquila, nem com fome, nem com o estômago cheio.

HORÁRIO: A massagem será feita de manhã, podendo ser repetida à tarde, antes do sono. **Porém o horário ideal será determinado pela disponibilidade da mãe e/ou cuidador e do ritmo do bebê.**

VESTIMENTAS: O bebê deve estar despido e a mãe e/ou cuidador vestido confortavelmente deixando o corpo livre para trabalhar.

IDADE: A Shantala só deve ser realizada quando a criança completar um mês de vida. Contudo, isso não impede que a mãe e/ou cuidador faça carícias no recém-nascido.

DURAÇÃO DA MASSAGEM: A massagem pode durar de 20 a 30 minutos dependendo da disponibilidade do cuidador.

POSICIONAMENTO: A mãe e/ou cuidador pode ficar sentado no chão sobre o colchonete, com as pernas esticadas, cobertas por uma toalha, as costas eretas e os ombros relaxados. O bebê deve ser posicionado entre ou sobre as pernas do cuidador. Não havendo possibilidade da mãe e/ou cuidador ficar nesse posicionamento que faça uma adaptação de acordo com o seu bem estar.

ÓLEO: Para fazer a massagem, utilize um óleo vegetal, que deve ser espalhado nas mãos. Este tipo de óleo facilita o toque, além de não causar desconforto se o bebê levar a mãozinha nos olhos ou na boca.

CONCENTRAÇÃO DO MASSAGEADOR: O cuidador deve estar concentrado naquilo que está fazendo. O contato com os olhos, o sorriso são fundamentais para a comunicação entre o massageador e a criança.

FORÇA E RITMO: As mãos de início devem ser leves, depois elas adquirem firmeza. A doçura e a calma não significam descuido e apatia. O ritmo deve ser lento e uniforme do início até o fim da massagem.

SEQUÊNCIA DA MASSAGEM

- Fricção das mãos com o óleo;
- Inicia-se pelo tórax (PEITO);
- Abdome (BARRIGA);
- Membros Superiores (BRAÇOS);
- MÃOS;
- Membros Inferiores (PERNAS);
- PÉS;
- Região posterior do tórax (COSTAS);
- Face (ROSTO) – sem óleo;
- E finalmente o banho.

CONTRA-INDICAÇÃO

- Não aceitação da criança;
- Estados febris, resfriado e diarreias;
- Erupções cutâneas que impeçam o toque;
- Até 72 horas após a aplicação de vacinas injetáveis.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

LEBOYER, Frédérick. “Shantala: uma arte tradicional massagem para bebês”. Rio de Janeiro: Ground, 1992, 4 ed.

EAD – Educação a Distância – Manual de Shantala, Portal da Educação e sites associados.