

ALGUNS BENEFÍCIOS DA SHANTALA

A prática regular da Shantala proporciona alívio de tensões físicas e não físicas, tanto do bebê como de seus cuidadores, especialmente em momento de aumento da vulnerabilidade e do estresse familiar: a chegada de um novo membro à família.

BENEFÍCIOS PARA QUEM APLICA A SHANTALA:

- Possibilita o desenvolvimento de habilidades para o toque e o cuidado do bebê;
- Fortalece a confiança dos pais e os processos de paternagem e de maternagem;
- Promove o conhecimento do corpo do bebê;
- Demonstra a comunicação afetiva pelo toque;
- Facilita a observação atenta do bebê e de eventuais problemas e necessidades;
- Pode auxiliar a resolução de processos de ansiedade e de depressão dos cuidadores.

BENEFÍCIOS PARA O BEBÊ:

- Favorece a identificação de suas necessidades;
- Promove tranquilidade e disposição;
- Melhora a qualidade do sono noturno;
- Estimula a circulação em todos os sistemas corporais;
- Previne gases e promove sua eliminação, reduzindo cólicas intestinais;
- Contribui com o desenvolvimento saudável do indivíduo;
- Fortalece a imunidade;
- Auxilia o crescimento físico e o ganho de peso;
- Nutre e protege a pele do bebê (depende da qualidade do óleo utilizado).



Práticas Integrativas em Saúde

CONTATO

shantala.ses.gdf@gmail.com
gerpis.sesdf@gmail.com

MAIS INFORMAÇÕES

<https://www.saude.df.gov.br/praticas-integrativas-em-saude>



Secretaria
de Saúde



SHAN TALA

MASSAGEM COM ÓLEO PARA BEBÊS



HISTÓRIA E DEFINIÇÃO

- **Shantala é uma** técnica que combina o toque, a aplicação de óleo, a massagem e o alongamento suave do corpo do bebê.
- É executada diariamente pelos principais cuidadores, geralmente pai e mãe
- Pode ser também executada por outros cuidadores regulares do bebê, quando autorizados pelos pais.

• Sua origem é a Índia, onde a tradição de oleação e massagem é mantida há mais de 3000 anos. Esses recursos terapêuticos tem base nos conhecimentos tradicionais e milenares da medicina ayurvédica.

• O uso da técnica Shantala para o cuidado diário foi difundido ao Ocidente pelo médico francês Dr. Frédéric Leboyer, no final dos anos 70.

• No Brasil, a Shantala é uma das Práticas Integrativas em Saúde (PIS) disponíveis no SUS.

• Evidências científicas apontam benefícios na associação dos tratamentos entre medicina convencional e as PIS, por serem cuidados e tratamentos complementares entre si.

A PRÁTICA DA SHANTALA

ALIMENTAÇÃO: A criança deve estar tranquila, sem chorar de fome, porém perto do horário da próxima refeição, com estômago vazio, em torno de 2 horas de jejum.

HORÁRIO: A massagem é feita pela manhã, preferencialmente, podendo ser repetida à tarde, conforme disponibilidade do cuidador e do bebê.

VESTIMENTAS: O bebê despido e o cuidador com roupas confortáveis.

POSICIONAMENTO: O cuidador fica sentado no chão, mas não em contato direto com o solo. Toalha limpa e macia no colo e sobre ela o bebê. As costas eretas e os ombros relaxados. Superfícies elevadas oferecem risco de queda.

ÓLEO: É utilizado óleo vegetal puro, de girassol ou de gergelim.. Em dias muito quentes pode ser utilizado o óleo de coco. Colocar em uma cumbuca lavada com água e sabão somente a quantidade necessária. Iniciar com a medida de uma colher de chá do óleo e ajustá-la para deslizar bem a mão sem sobrar na pele do bebê. A pele deve absorver o óleo. Não utilize óleos essenciais, aromas ou outros produtos sem conhecer bem seus efeitos na pele do bebê.

DURAÇÃO DA SHANTALA: aproximadamente 25 minutos ou o suficiente para realizar em torno de 8 repetições de cada movimento de forma lenta. Pode durar um pouco mais e também pode ser feita apenas uma parte da técnica, conforme disponibilidade do bebê e de seu cuidador.

O CONTATO: o cuidador deve estar concentrado naquilo que está fazendo, mantendo o olhar em contato com o bebê. Suas mãos no início devem ser leves, espalhando o óleo, depois adquirindo firmeza e ritmo, sentindo e respeitando os contornos e os limites do corpo do bebê.

A aplicação da técnica completa da SHANTALA É INDICADA para crianças saudáveis a partir do 1º mês de vida. A oleação com toque suave pode ser iniciada mais cedo.

SEMPRE:

Higienizar as mãos com água e sabão antes e após;

Colocar fora o óleo, se sobrar na cumbuca;

Usar superfícies firmes para sentar e onde não haja risco de queda do bebê;

Aquecer as mãos antes de iniciar o toque.

NÃO FAÇA SHANTALA SE O BEBÊ:

- Não aceitar a manipulação. Respeite o limite.
- Estiver de estômago cheio.
- Estiver com febre, doenças ou lesões recentes ou agravadas.
- Não está respirando bem ou está com o corpo inchado.
- Vomitou no dia ou está regurgitando.
- Passou por procedimento doloroso recente.
- Está em suspeita de problemas de saúde, inclusive na pele, nas articulações e no abdome, sem avaliação profissional e orientação específicas.

NUNCA UTILIZE produtos com cânfora, mentol e eucalipto no bebê.

SEQUÊNCIA DA MASSAGEM:

1º - Tórax (peito);

2º - Membros Superiores (braços e mãos);

3º - Abdome (barriga);

4º - Membros Inferiores (pernas e pés);

5º - Região posterior do tórax (costas);

6º - Face (rosto)