

OS EFEITOS DA SHANTALA EM BEBÊS A TERMO: Enfoque Sobre a Qualidade do Sono, Cólicas e Controle Emocional

DANIELLA MARIA SARTORI LUNA¹

FERNANDA AUGUSTO¹

ÉRICA MASTELINI MEDINA²

¹Discentes do curso de Fisioterapia da FADAP-FAP. Tupã/SP.

²Orientadora e Docente do curso de Fisioterapia da FADAP-FAP. Tupã/SP.

RESUMO: Shantala é uma técnica de massagem terapêutica utilizada em crianças, descoberta pelo médico Frederick Leboyer em 1995, durante uma viagem a cidade de Calcutá na Índia. A técnica é composta por dezenove exercícios que beneficiam o bebê, oferecendo assim: equilíbrio, eixo e harmonia para criança. Através de leves movimentos e pouca pressão, a Shantala promove o equilíbrio fisiológico, por meio do toque, estimulando receptores sensoriais proprioceptivos que estimulam os movimentos futuros e a plasticidade. **OBJETIVO:** O presente estudo teve como objetivo buscar na pesquisa literária como a técnica de Shantala é capaz de aliviar as cólicas, melhorar a qualidade do sono e favorecer o controle emocional em bebês, que nasceram a termo e estão na fase de lactação. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo de revisão literária que apresenta a sequência: definição e categorização de tema pesquisado, estabelecendo critérios de inclusão e exclusão para seleção bibliográfica. **RESULTADOS:** Foram obtidos, nesse estudo, a comprovação de que as técnicas da Shantala proporcionam bem-estar para o bebê e para a mãe. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Foram possíveis evidenciar os efeitos benéficos, proporcionados pela aplicação da massagem terapêutica em bebês a termo em fase de lactação. Demonstrou-se que há na descrição literária a melhora na qualidade do sono, no processo de amadurecimento gastrointestinal através da redução da cólica e dos gases. Isso fornece ao bebê a segurança e afeto de que ele necessita para o seu desenvolvimento emocional.

PALAVRAS-CHAVE: Bebê; Gastrointestinal; Massagem; Sono; Shantala.

1 INTRODUÇÃO

A Shantala é uma técnica de massagem terapêutica utilizada em crianças, descoberta pelo médico Frederick Leboyer em 1995, durante uma viagem a cidade de Calcutá na Índia (LEBOYER, 1995).

Ao observar uma mãe indiana massageando seu bebê, o médico mostrou-se encantado com a harmonia dos movimentos realizados e a precisão das sequências, batizou a série de movimentos com o mesmo nome da mãe que fazia a massagem: Shantala (VICTOR; MOREIRA, 2004).

A técnica é composta por dezenove exercícios que beneficiam o bebê, oferecendo assim: equilíbrio, eixo e harmonia para criança. Através de leves movimentos e pouca pressão, a Shantala promove o equilíbrio fisiológico, por meio do toque, estimulando receptores sensório-proprioceptivos que estimulam os movimentos futuros e a plasticidade (SOUZA et al., 2011).

Conforme os autores acima, a aplicação da massagem nos membros inferiores e superiores, mãos e pés ajuda no fortalecimento dos músculos, das articulações e também estimula o sistema nervoso ao prepará-lo para engatinhar e andar.

Associado aos efeitos descritos acima, ao tocar, massagear, abraçar, olhar em seus olhos, desperta-se felicidade e maior inteligência aos bebês. Observa-se que a massagem pode curar bebês com prisão de ventre com uma agilidade incrível e conseqüentemente o sono fica mais calmo e a criança pode relaxar, facilita o momento da amamentação e fortalece o laço entre mãe e filho (TIBA, 2002).

Deve-se realizar a massagem, logo após o cordão umbilical cair, as mães se sentem mais confiante ao praticá-la. É importante saber que não se deve esperar muito para realizar a massagem, pois os bebês se mexem muito acima de sete meses, podendo dificultar a técnica, o que não acontece, quando a criança é acostumada com a massagem desde cedo, a utilizar dos benefícios da massagem por muitos anos (SALLES, 2009).

Essa prática é essencial na relação entre pais e filhos, cuja finalidade é constituir um elo afetivo que leva a proximidade entre eles, através de outros

benefícios faz com que a criança cresça mais saudável e feliz (HOFFMANN, 2005).

Através da técnica, aumenta-se o meio de comunicação com a mãe ou com quem estiver praticando a massagem, pois o método favorece a criança e quem está interagindo com ela (BIDDULPH, 2003).

Embora a Shantala apresente diversos benefícios físicos e fisiológicos, ela também pode proporcionar momentos de ternura, paz e amor, causando equilíbrio energético entre o bebê e o mundo (MAZON; ARAUJO, 2002).

Ao realizar a técnica são essenciais alguns cuidados. Deve-se evitar a massagem, após o bebê ser alimentado ou estar com fome, é importante alimentá-lo em quantidade suficiente para que não sinta fome, ao sentir fome ficará irritado, dificultando a técnica, pois ao estar satisfeito conseqüentemente adormecerá. Não se deve realizar a massagem, se o bebê apresentar sinais como febre, diarreia ou resfriado, porém irá ativar a circulação, aumentando a temperatura corporal, se o bebê estiver com diarreia, o momento relaxante que a mesma proporciona pode aumentá-la (LEBOYER, 1996).

Para executar a técnica é necessário que o ambiente esteja aquecido, pois a criança não deverá sentir frio e deve estar despida, utilizando óleos naturais, a massagem poderá ser feita de manhã, ser repetida à tarde e antes do sono, a mãe ao massagear pode estar no chão, com membros inferiores estendido, costas eretas e ombro totalmente relaxado. O tocar é fundamental (CRUZ, 2005).

Através do tato, da visão e do sentido cinestésico o bebê percebe seu corpo, assim a massagem por meio de estímulos proprioceptivos e exteroceptivos contribui para percepção do corpo (SEUBERT; VERONESE, 2008).

Cruz; Caromano (2005) em suas pesquisas demonstraram que a massagem tem efeitos fisiológicos, proporcionando relaxamento, diminuindo a dor, podendo auxiliar na circulação, digestão e na respiração, ajudando o desenvolvimento neurológico, os efeitos comportamentais causam bem estar e acalma a criança e quem está interagindo com ela, melhora a ansiedade e a tensão e, ainda, fortalece a relação entre pais e filhos. Além disso, beneficia os efeitos psicomotores, facilitando a habilidade de coordenação motora e da percepção corporal.

No contexto destas reflexões, o presente estudo teve como objetivo buscar na pesquisa literária como a técnica de Shantala é capaz de aliviar as cólicas,

melhorar a qualidade do sono e favorecer o controle emocional em bebês que nasceram a termo e estão em fase de lactação.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão literária que apresenta a sequência: definição e categorização de tema pesquisado, estabelecendo critérios de inclusão e exclusão para seleção bibliográfica. Utilizou-se para a pesquisa a base de dados Google Acadêmico, com as palavras-chave: bebê; gastrointestinal; massagem; sono; Shantala. Foi definido como critérios de inclusão: artigos publicados entre os anos de 2000 a 2020; apenas artigos incluídos em periódicos indexados; trabalhos publicados em português; e também tanto artigos de revisão de literatura, quanto artigos de estudo de seres humanos. Outro critério a considerar diz respeito à aplicação de Shantala em bebês a termo e saudáveis. Foram excluídos da pesquisa: artigos publicados em data anterior a 2000, trabalhos incompletos (bloqueados pelas fontes de pesquisa) e artigos que tratassem da utilização da Shantala em bebês prematuros ou com alguma patologia associada.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados obtidos a partir do levantamento bibliográfico pela base de dados Google Acadêmico, foram aproximadamente 87 trabalhos com as palavras-chave utilizadas. Em seguida, foram selecionados 47 artigos, de acordo com os critérios de inclusão/exclusão e analisados em profundidade. Por fim, somente 21 artigos se enquadraram nos critérios de inclusão.

É fato que o desenvolvimento sensorial começa na fase intra-uterina, iniciado pelo sistema tátil, vestibular, olfativo, auditivo e visual. Na fase extra-uterina o tato é o sentido mais desenvolvido, sendo utilizado como a primeira forma de comunicação do bebê com a mãe e/ou cuidador. Há necessidade de colo, aconchego, sendo assim, a pele é o órgão que através de receptores táteis torna-se uma importante via de comunicação, respondendo aos diversos estímulos

(LINKEVIEIUS et al., 2012).

A massagem Shantala utiliza-se dos estímulos sobre os receptores na pele para agir na regulação dos sistemas fisiológicos, restaurando o equilíbrio natural. Os toques através da massagem ativam os neurônios aferentes, cujos estímulos chegam até o hipotálamo-hipofisário, em resposta eferente a estes estímulos ocorre a liberação de endorfinas e encefalinas, que exercem efeitos de relaxamento e de bem-estar a todo o organismo do bebê, reduzindo os níveis de cortisol (FOGAÇA et al., 2005).

De acordo com Souza et al. (2011) que realizou um estudo qualitativo sobre a técnica de Shantala em bebês de 1 a 6 meses, foi possível notar que os bebês que receberam a técnica por três meses apresentaram melhora na qualidade do sono, com tranquilidade e relaxamento.

Como resposta à Shantala, observa-se a efetividade da mesma no desenvolvimento físico, cognitivo e emocional, o processo na realização da sequência da massagem terapeuta oferece ao bebê segurança e afeto (BÁRCIA et al., 2010).

Bernsmuller (2012) realizou uma pesquisa com sete mães, através dos relatos das mães, a Shantala trouxe benefícios saudáveis ao bebê, uma proximidade e contato especial, aumentou o vínculo com o bebê, uma preparação com cuidados, trouxe tranquilidade, melhora no alívio de cólicas, melhora da qualidade do sono, tornando os bebês mais tranquilos e felizes. Concluindo que através deste trabalho o método Shantala contribuiu de várias formas, tanto emocionais, quanto físicas, ainda promoveu fortalecimento do vínculo e um contato mais próximo de corpo e mente.

A Shantala produz no bebê uma sensação de bem-estar e relaxamento causando diversas sensações (ritmadas, intermitentes, repetidas), a mão em contato com o corpo estimula vários pontos com movimentos que percorrem locais distintos, tornando-se uma fonte de atividade física e psíquica. (RUFFIER, 1996).

Para Hoffmann (2005) a massagem Shantala provoca alívio nos sintomas de cólicas, pois melhora a função do sistema gastrointestinal, liberando a tensão acumulada e causando o relaxamento ao bebê. Com a aplicação da massagem há uma melhora no funcionamento do intestino, porque ocorre um

estímulo na musculatura lisa, conseqüentemente melhora os movimentos peristálticos, facilitando a saída de gases. O mesmo autor confirma, que através do toque terapêutico, a Shantala favorece a estimulação cutânea que, portanto, produz enzimas necessárias à síntese proteica. Assim, diminuem os níveis de catecolaminas, ativando a produção de endorfinas, neurotransmissores, causando sensações de bem-estar, como conseqüência, o sono fica mais tranquilo e mais resistente a barulhos externos. Soriano (2013) que estudou a influência da Shantala para o desenvolvimento de bebês, descreveu, como resultado da sua pesquisa, que houve melhora na função gastrointestinal, reduzindo os episódios de cólicas, e conseqüentemente houve diminuição no estresse dos bebês. Corroborando com os achados descritos por Bortolotto et al. (2017) que se certificou, através de um estudo de caso, que é possível melhorar a qualidade do sono e comportamento do bebê, aliviar imediatamente as cólicas, estimulando o funcionamento intestinal, além de melhorar o vínculo entre mãe e bebê.

Diferentes estudos realizados por Motter et al. (2013), Nardo et al. (2014) e Pena (2017), destacam a positividade do vínculo entre mãe e bebê, o que proporciona a qualidade de vida do bebê e também para quem aplica a técnica, contribuindo para o desenvolvimento físico, psíquico e emocional.

4 . CONCLUSÃO

A partir desta revisão literária, foi possível evidenciar os efeitos benéficos, proporcionados pela aplicação da massagem terapêutica em bebês a termo em fase de lactação. Demonstrando que há como descrição literária a melhora na qualidade do sono, no processo de amadurecimento gastrointestinal através da redução da cólica e dos gases, assim como fornecendo ao bebê a segurança e afeto de que ele necessita para o seu desenvolvimento emocional.

Sugerimos que novas pesquisas sejam realizadas, com intuito de estabelecer desenhos metodológicos mais concretos que facilitem a reprodução destes trabalhos e eventuais comparações dos resultados, uma vez que os

métodos demonstram pontos de variáveis como tempo de aplicação, treinamento da mãe e/ cuidador para aplicação da Shantala, ambiente adequado, ressaltando ainda uma variação dos métodos de avaliação antes e após a aplicação da técnica de massagem.

ABSTRACT: Shantala is a therapeutic technique used in children, was discovered by doctor Frederick Leboyer in 1995, during a trip to the city of Calcutta in India. The technique consists of nineteen exercises that benefit the baby, thus offering: balance, axis and harmony for child. Through light movements and little pressure, Shantala promotes physiological balance, through touch, stimulating sensory-proprioceptive receptors that stimulate future movements and plasticity. **OBJECTIVE:** The present study aimed to search in literary research how the Shantala technique is able to relieving colic, improve sleep quality and promote emotional control in babies who were born at term and are in the lactation phase. **METHODOLOGY:** It is a study literary revision that emerged the sequence: definition and categorization of research topic, establishing inclusion and exclusion criteria for bibliographic selection. **RESULTS:** In this study, proof of Shantala techniques was obtained, providing well-being for the baby and the mother. **FINAL CONSIDERATIONS:** It was possible to evidence the beneficial effects provided by the application of therapeutic massage in to babies born at term in the lactation phase. Demonstrating that there is an improvement in sleep quality as a literary description and also in the gastrointestinal maturation process by reducing colic and gases, as well as providing the baby with security and affection that he needs for his emotional development.

Keywords: Baby; Gastrointestinal; Massage; Sleep; Shantala.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIDDULPH, S. **O segredo das crianças felizes.** São Paulo: Fundamento Educacional, 2003.

BERNSMULLER, L. S. Shantala: O toque como mediador no fortalecimento e na

qualidade do vínculo mãe/bebê. 2012. Trabalho de conclusão de curso. Centro de Universitário Univates- Curso de Psicologia. Lajeado, 2012.

BÁRCIA S e SÁ E. A importância do toque e da massagem do bebê alguns apontamentos. In: J. Carvalho (Ed.), Psicologia da Saúde. Lisboa: Climepsi. 2010; 147–160.

BORTOLOTTI, L. G.; DUARTE, H. F. Percepção materna sobre os efeitos da massagem Shantala no bebê: estudo de caso. 2017.

CRUZ, C. M. V. da; CAROMANO F. A. Características das técnicas de massagem para bebês. Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 47-53, jan./abr., 2005.

FOGAÇA MDC, et al. Salivary cortisol as an indicator of adrenocortical function in healthy infants, using massage therapy. São Paulo, Medical Journal. 2005; 123(5): 215–218.

HOFFMANN, Alana. Efeitos da shantala em bebês de um a seis meses do projeto de Extensão “shantala– massagem para bebês”. 2005. 53 f. Trabalho de conclusão de curso (Especialização em Fisioterapia) - Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, 2005.

LEBOYER, Frédérick. Shantala - massagem para bebês, uma arte milenar. 7. ed. São Paulo: Ground, 1998.

7. Leboyer F. Massagem para bebês: uma arte tradicional. 5ed. São Paulo: Ground; 1995, 158p.

LINKEVIEIUS, T. A. K.; MENEGHETTI, C. H. Z.; SILVA, P. L. DA; BATISTELA, A. C. T.; FERRACINI JÚNIOR, L. C. A Influência da Massagem Shantala nos Sinais Vitais em Lactentes no Primeiro Ano de Vida. **Revista Neurociências**, v. 20, n.4, p. 505- 510, 31 dez. 2012.

MAZON K, ARAUJO. **Uso da Shantala como técnica terapêutica na melhora do sono, variações de humor e cólicas em bebês**. MAZON K, ARAUJO Dissertação Unisul. 2002.

MOTTER, A. A. et al. Promoção dos laços família-bebê por meio da Shantala. Revista Uniandade, v.13, n.1, p. 30-41, 2013.

NARDO, L.; SILVA, S.; MARIN, M. Massagem Shantala uma revisão integrativa: revisão bibliográfica. Atas- Investigação Qualitativa em Ciências Sociais. V.3, 2014.

PENA, Solano dos Santos. Massagem Shantala: uma abordagem fisioterapêutica no âmbito familiar. 2017. 27 f. Artigo (graduação). Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2017.

RUFFIER, J. E. Guia prático de massagem. Trad. Lygia Vassalo. 5. ed. Rio de Janeiro:Record,1996.

SALLES, Lilian Beatriz. Shantala. 2009. Disponível em: <<http://www.sitemedico.com.br/sm/materiais/index/php?mat=76>> Acesso em: 20 de abril de 2010.

SEUBERT, F.; VERONESE, L. A massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas. Anais do Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro, Convenção Brasil/Latino-América, XIII, VIII, II, Curitiba: Centro Reichiano. Anais...2008.

SOUZA, N. R; LAU, N. C; CARMO, T. M. D. Shantala massagem para bebês: experiência materna e familiar: revisão bibliográfica. Ciência et práxis. São Paulo. v.4,n. 7, 2011.

SORIANO, J. A influência da Shantala para o desenvolvimento de bebês. 2013. 35 f. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura- Pedagogia) – Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2013.

TIBA, I. **Quem ama, educa!** d. São Paulo: Gente, 2002. (Coleção Integração Relacional).

VICTOR JF, MOREIRA TMM. Integrando a família no cuidado de seus bebês: ensinando a aplicação da massagem Shantala. **Acta Scientiarum. Health Sciences**Maringá, v. 26, no. 1, p. 35-39, 2004.