

OFICINA DE MASSAGEM SHANTALA: Relato de Experiência

Monise Martins da SILVA¹; Nariman de F. B. LENZA²; Livia Módolo MARTINS³

RESUMO

A Shantala é um método de massagem aplicado em bebês que traz vários benefícios como a diminuição de dores; relaxamento; melhora do sono; melhora da amamentação e aumento do vínculo do bebê com os pais e familiares. Assim, o trabalho teve como objetivo relatar a experiência de mães e puérperas que praticaram a massagem Shantala em seus filhos, após a participação em uma oficina sobre a técnica. Após 30 dias da oficina, todas as participantes foram contatadas por telefone. A maioria (80%) relatou que estava realizando a massagem e como ponto positivo relataram que a massagem aumentava o vínculo entre mãe e filho e que a massagem proporcionava conforto e tranquilidade a eles. Como pontos negativos citaram a dificuldades de manter os bebês quietos e o clima frio em determinados dias. Após realizarem a Shantala, pode-se dizer que as mães perceberam a massagem como mais uma forma de cuidar e demonstrar amor, passando a enxergá-la como forma de propiciar saúde a seus filhos.

Palavras-chave: Massagem, Apego mãe e filho; Relato de experiência.

1. INTRODUÇÃO

A massagem Shantala é um método aplicado em bebês, teve sua origem na Índia, em uma região chamada Calcutá ou com mais exatidão, em Pilkhana. Transmitida para a população da Índia, primeiro nos mosteiros pelos monges e posteriormente tornou-se uma tradição transmitida de uma forma natural e progressiva de mães para filhas, quando estas iniciavam seu período de gravidez (LEBOYER, 2004). Foi descoberta por Frederick Leboyer, médico francês que, em uma de suas viagens ao sul da Índia, observou uma mãe massageando seu filho; e denominou a sequência de movimentos com o mesmo nome da mãe que a realizava: Shantala (LIMA, 2004).

Estudos comprovam as vantagens causadas pela massagem Shantala, tanto para a criança como para quem realiza a técnica como: facilitação do desenvolvimento neurológico; aumento da resistência às doenças; promove auxílio na circulação, na respiração e na digestão; diminuição de dores; relaxamento; melhora do sono; melhora da amamentação e aumento de peso; melhora da percepção corporal, da função motora e habilidade de

1. Docente Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho/MG. E-mail: monisemsilva@gmail.com
2. Docente Faculdades Libertas. Campus São Sebastião do Paraíso. Email: narimanlenza@gmail.com
3. Enfermeira de Saúde da Família da Fundação de Apoio ao Ensino, Pesquisa e Assistência do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FAEPA) - Ribeirão Preto – SP. E-mail: liviamodolom@gmail.com

coordenação; facilitação no vínculo do bebê com os pais e familiares; proporciona calma e tranquilidade para a criança e seu cuidador; aumenta a permissão para a criança tocar e ser tocada, além de promover confiança (NARDO; SILVA; MARIN, 2014).

O toque deve ser realizado de forma lenta, constante, respeitando uma sequência e o ritmo adequado para o bebê. A pressão exercida sobre a pele da criança deve promover uma pequena distensão do órgão, pois com a compressão dos tecidos moles há estimulação dos receptores nervosos. A massagem oferece às mães um momento de moldar-se, a fim de atender às necessidades de seu bebê. O toque proporciona à mãe um momento rico para que ela aprenda a observar melhor seu bebê, perceba mais facilmente quais são as necessidades da criança, conheça o seu desenvolvimento psicomotor, além de trazer-lhe sentimentos de alegria, interação e apego (BRÊTAS; SILVA, 1998).

Assim, o trabalho teve como objetivo relatar a experiência de mães e puérperas que praticaram a massagem Shantala em seus filhos, após a participação em uma oficina sobre a técnica da massagem, no município de Passos-MG.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O relato de experiência é uma ferramenta da pesquisa descritiva, que apresenta uma reflexão sobre uma ação ou um conjunto delas, que abordam uma situação vivenciada no âmbito profissional, de interesse da comunidade científica (FIGUEIREDO, 2004).

Para realização do trabalho, foram convidadas 03 puérperas e 07 mães, totalizando 10 participantes da oficina de Shantala. A oficina foi realizada no município de Passos-MG, em um local adequado, com bonecos, aula expositiva e aula prática, utilizando data show e material escrito didático para seguimento da aula expositiva. A oficina durou 4 horas. Foram mostradas as dinâmicas da massagem ao som de músicas próprias e óleos para massagem.

Ao final da oficina, as participantes foram convidadas a realizar a massagem nos seus filhos ou em manequins disponibilizados para praticarem e sanarem suas dúvidas.

Após o período de 30 dias, elas foram abordadas através de ligações telefônicas para saber se estavam realizando a massagem, e que pontos positivos e negativos estavam encontrando ao realizar a técnica.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todas as 10 participantes foram contatadas por telefone e a maioria (80%) relatou que estava realizando a massagem, sendo que, algumas relataram realizar durante o banho do bebê/criança, outras no início da tarde ou no período noturno antes do sono do bebê/criança. Algumas relataram que no início se sentiram inseguras, mas depois passaram a se sentir mais seguras e o bebê também passou a ficar mais tranquilo com as sucessivas massagens.

Das 10 participantes, 02 (20%) relataram que não estavam praticando a massagem, pois o filho era muito agitado (crianças), ou por falta de tempo ou insegurança na realização do procedimento. Apesar da boa recepção e do apreço pela vivência da massagem, as mulheres se depararam com algumas dificuldades como fatores climáticos, falta de assiduidade, ruídos no local de intervenção, desvio de atenção e agitação de algumas crianças por apresentarem maiores idades, algumas crianças adquiriram problemas de saúde. Em relação às crianças, o gênio forte e a agitação excessiva impediram ou dificultaram a realização dos passos da Shantala.

A maioria relatou como ponto positivo, que a massagem aumentava o vínculo entre mãe e filho, que através da massagem elas podiam dar mais atenção, carinho e amor aos filhos e que a massagem proporcionava conforto e tranquilidade a eles. Algumas relataram que depois que iniciaram a realização da massagem, seus filhos passaram a dormir melhor e algumas relataram que melhorou a amamentação e cólicas e estavam menos agitados. Como pontos negativos, citaram a dificuldades de manter os bebês quietos para a realização completa da massagem, e o clima frio em determinados dias.

Após realizarem a Shantala, pode-se dizer que as mães perceberam a massagem como mais uma forma de cuidar e demonstrar amor, passando a enxergá-la como forma de propiciar saúde a seus filhos. Elas também referiram que a terapêutica lhes trouxe mais segurança para cuidar da criança e facilitou o contato entre elas, aproximando-lhes.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através do relato da experiência dessas mães e puérperas com a massagem Shantala, notamos a importância dela como uma forma de expressar carinho e amor, aproximando o binômio mãe-filho e conseqüentemente mais uma forma de cuidar, somando àqueles cuidados rotineiros como alimentação, higiene, sono e vestuário. Saúde através do toque; as mães fazem alusão ao toque como uma forma de alcançarem saúde e equilíbrio para o bebê,

referem à importância de ter conhecido a técnica de massagem Shantala para esse alcance. A aplicação da massagem estimulou o toque e carinho, estreitando o vínculo entre mãe e filho, contribuiu para o desaparecimento de desconfortos que são comuns nos bebês, como: cólicas e sono intranquilo. As mães assimilaram a técnica, deixando claro seu potencial, enquanto multiplicadores de saúde.

REFERÊNCIAS

BRÊTAS, J.R.S, SILVA MGB. **Massagem em bebês**: uma abordagem psicomotora. Temas sobre desenvolvimento. São Paulo, v.7, n.39, p. 24- 32, 1998.

FIGUEIREDO, N.M.A. **Método e Metodologia na Pesquisa Científica**. Editora: Difusão, 2004, 247f.

LEBOYER, F. **Nascer sorrindo**. 14. ed. p. 160, 2004.

LIMA, P. Estudo exploratório sobre os benefícios da Shantala em bebês portadores de Síndrome de Down. Curitiba, 2004.

NARDO, L. R. O.; SILVA, S. S.; MARIN, J. S. M. Massagem Shantala: uma revisão integrativa. **Investigação Qualitativa em Ciências Sociais**, v.3, p. 273-78, 2014.