



BACHARELADO EM FISIOTERAPIA

ELIANE ALMEIDA OLIVEIRA

**MASSAGEM SHANTALA:
UMA ABORDAGEM TERAPÊUTICA COM BENEFÍCIOS PARA
O BEBÊ, E MELHORIA NO VÍNCULO MÃE E FILHO**

**Conceição do Coité-BA
2024**

ELIANE ALMEIDA OLIVEIRA

**MASSAGEM SHANTALA:
UMA ABORDAGEM TERAPÊUTICA COM BENEFÍCIOS PARA
O BEBÊ, E MELHORIA NO VÍNCULO MÃE E FILHO**

Artigo científico apresentado à Faculdade
da Região Sisaleira como Trabalho de
Conclusão de Curso para obtenção do
título de Bacharel em Fisioterapia

Orientador: Esp. Jeidson Almeida
Co-orientadora: Esp Laiane N.Lima
Gomes

**Conceição do Coité-BA
2024**

Ficha Catalográfica elaborada por:
Keite Birne de Lira – Bibliotecária
CRB-5/1953

- O48 Oliveira, Eliane Almeida
 Massagem Shantala: uma abordagem terapêutica com
 benefícios para o bebê, e melhoria no vínculo mãe e filho. Eliane
 Almeida Oliveira./ – Conceição do Coité: FARESI, 2024.
 24f.;
- Orientador: Prof. Esp Jeidson Almeida.
 Coorientadora: Profa. Esp. Laiane N Lima Gomes.
 Artigo científico (bacharel) em Fisioterapia. – Faculdade
 da Região Sisaleira (FARESI). Conceição do Coité, 2024.
- 1 Shantala. 2 Shantala e bebê. 3 Benefícios da Shantala.
 I Faculdade da Região Sisaleira – FARESI. II Almeida,
 Jeidson. III Gomes, Laiane N Lima. IV Título.
- CDD: 615.822

ELIANE ALMEIDA OLIVEIRA

**MASSAGEM SHANTALA:
UMA ABORDAGEM TERAPÊUTICA COM BENEFÍCIOS PARA
O BEBÊ, E MELHORIA NO VÍNCULO MÃE E FILHO**

Artigo científico apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia, pela Faculdade da Região Sisaleira.

Aprovado em 31 de outubro de 2024

Banca Examinadora:

Jeidson de Jesus Almeida / Jeidson.almeida@faresi.edu.br

Rafael Reis Bacelar Antón/ rafael.anton@faresi.edu.br

Laiane Nascimento Lima Gomes / L_r17@outlook.com

Daniela São Paulo Vieira / daniela.vieira@faresi.edu.br



Rafael Reis Bacelar Antón
Presidente da banca examinadora
Coordenação de TCC – FARESI

**Conceição do Coité – BA
2024**

AGRADECIMENTOS

Meu imenso agradecimento, primeiramente à Deus que me oportunizou a seguir uma profissão tão linda e cheia de desafios, secundamente à minha mãe, irmão, esposo e filho que sempre estiveram me apoiando e me abraçando em momentos que me viam sem saída e querendo desistir, o meu muito " obrigada" por terem paciência e contribuírem para que esse sonho se tornasse real, aos meus professores (já incluindo o meu querido orientador e co-orientadora Jeidson e Laiane) que estiveram a todo instante me direcionando e ensinando a como me tornar uma profissional competente e mais humana quando em contato principalmente com pacientes, sempre lembrando que estamos cuidando do amor da vida de outra pessoa, e mostrando este diferencial enquanto profissional de excelência. Também não posso esquecer daqueles que estiveram em muitos momentos comigo nesse percurso, meu muito obrigada ao meu querido grupo, talvez essa caminhada fosse mais cruel, e que a ajuda mútua nos fez crescer e aprender com os nossos erros, e de forma respeitosa e amável podemos concluir mais uma etapa das nossas vidas. Muito obrigada a todos familiares e amigos que estiveram me apoiando e incentivando a não desistir, como também o meu maior escudo: minha fé em Deus, que esteve à frente de todo o caminho.

MASSAGEM SHANTALA: UMA ABORDAGEM TERAPÊUTICA EM PROL DOS BENEFÍCIOS PARA O BEBÊ E MELHORIA NO VÍNCULO MÃE E FILHO

Eliane Almeida Oliveira¹

Jeidson Almeida²

Laiane Nascimento Lima Gomes³

RESUMO

A massagem shantala consiste em uma técnica de massagem milenar, utilizada em bebês. Além de alargar o vínculo entre mãe e filho, esta massagem contribui significativamente no tratamento de disfunções respiratórias, digestivas, fortalecimento do sistema imunológico e principalmente no âmbito emocional, como também na promoção do desenvolvimento infantil. Estudos demonstraram que o conhecimento e aplicação da massagem tornaram a rotina entre bebê e cuidador mais leve, já que a criança diminui desconfortos e desenvolve-se de forma mais saudável. Um outro viés em questão e positivo com a técnica é a redução de utilização farmacológica. Contudo, esse estudo teve como principal objetivo enfatizar a respeito dos benefícios da massagem shantala, tanto para a saúde do bebê como também para o fortalecimento do vínculo mãe e filho. Tratou-se de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativa, respeitando um recorte temporal de 2019 a 2024, excluindo obras as quais não se enquadravam ao tema proposto. Em suma, a massagem shantala é exponencialmente eficaz para o aumento do vínculo mãe e filho, como também para a promoção da saúde, necessitando desta maneira ganhar destaque em oficinas acadêmicas, em unidades básicas de saúde, para que seja mais conhecida e aplicada, já que a mesma possui inúmeros benefícios e conseqüentemente promove o bem-estar.

PALAVRAS-CHAVE: Shantala. Shantala e bebê. Benefícios da shantala.

ABSTRACT

Shantala massage is an ancient massage technique used on babies. In addition to strengthening the bond between mother and child, this massage contributes significantly to the treatment of respiratory and digestive disorders, strengthening the immune system and, especially, to emotional problems, as well as promoting child development. Studies have shown that knowledge and application of massage have made the routine between baby and caregiver

easier, as the child experiences less discomfort and develops in a healthier way. Another positive aspect of the technique is the reduction in the use of drugs. However, the main objective of this study was to emphasize the benefits of Shantala massage, both for the baby's health and for strengthening the mother-child bond. This was a qualitative literature review, respecting a time frame of 202x to 202x, excluding works that did not fit the proposed theme. In short, Shantala massage is exponentially effective in increasing the bond between mother and child, as well as in promoting health, and therefore needs to gain prominence in academic workshops and basic health units, so that it becomes better known and applied, since it has countless benefits and consequently promotes well-being.

KEYWORDS: Shantala. Shantala and baby. Benefits of shantala.

1 INTRODUÇÃO

A Massagem Shantala (MS) é uma técnica de origem indiana, que foi difundida no Brasil em meados dos anos 1978 por uma doula de nome Maria de Lourdes da Silva Teixeira, mais conhecida como Fadyinha. Tem-se observado que o maior contato na primeira infância com esse tipo de técnica manual possui seu impacto efetivo no desenvolvimento na linguagem corporal, sensoriais e motores, englobando a fala, a visão, e de modo geral a percepção, graças aos efeitos terapêuticos do toque (Moraes et al., 2022).

A massagem é o toque que traz calma e amor, com o toque nos permite uma melhor qualidade de vida, e a inclusão da massagem pode proporcionar melhoras tanto nas noites de sono quanto na qualidade rotineira, principalmente entre a mãe e o bebê. O contato tátil é considerado a “mãe dos sentidos” e contribui de forma significativa no desenvolvimento do bebê, além de reduzir a utilização farmacológica, sendo um ponto positivo para tal desenvolvimento e maximização do vínculo mãe e filho (Cañedo, 2017; Souza et al., 2020).

Segundo Moraes et al., (2022), o método shantala, além de proporcionar uma aproximação afetiva entre a mãe e filho, por meio da tranquilidade e segurança, contribui para a eliminação de gases, redução de cólicas, qualidade do sono, bem como auxílio do desenvolvimento dos sistemas vitais, como nervoso, digestivo, musculoesquelético, respiratório e imunológico em diversos perfis de bebês.

A MS pode ser realizada tanto em bebês termos saudáveis que estão em ambiente domiciliares, como em bebês que estão hospitalizados em unidades neonatais, principalmente em bebês pré-termo que sofrem com diversos processos hospitalares invasivos e com o distanciamento da mãe, visando proporcionar alívio e bem-estar fisiológico (Carvalho et al., 2023).

A massagem em si tem um potencial fisiológico muito grande, sendo favorável pela sua produção de hormônios os quais proporcionam sensações de prazer, relaxamento, com a liberação da serotonina e endorfina como também alívio no quesito estresse, pela redução do cortisol (Lessa et al., 2016).

Apesar de ser uma técnica de baixo custo, antiga, e proporcionar inúmeros benefícios, a massagem shantala ainda é pouco conhecida e utilizada, diante disso surge a necessidade de abordar sobre essa técnica. Contudo, o presente estudo tem como objetivo enfatizar a respeito dos benefícios da MS, tanto para a saúde do bebê como também para o fortalecimento do vínculo mãe e filho.

2 MÉTODOS

O presente estudo tratou-se de uma Revisão Bibliográfica com perfil qualitativo e descritivo, sobre a influência da massagem shantala e seus benefícios para o bebê e melhoria no vínculo mãe e filho. Foi construído por meio do uso das bases de dados: Pubmed, Scielo e livros na busca de materiais que referendassem o tema proposto. O recorte temporal pré-estabelecido foi aplicado entre os anos de 2019 à 2023, abrindo exceção para alguns anos anteriores, pelo fato de ser um tema não muito explorado.

Para a busca foram aplicados os termos do português: “Shantala”; “Shantala e bebê”; “Benefícios da shantala”. Do inglês: “Shantala”; “Shantala and baby”; “Benefits of shantala.” Foram obtidos artigos, teses de doutorado, dissertações de mestrado e livros, anais de congressos.

Inicialmente, para a organização e execução da busca, critérios de inclusão e exclusão foram estabelecidos. Para os critérios de inclusão, houve a seleção de materiais que abordassem o tema proposto, com caráter de originalidade e publicados dentro do recorte temporal. Sobre os critérios de exclusão, estes foram aplicados aos artigos que estavam escritos em idiomas diferentes dos apontados (português e inglês) e publicados em plataformas ou sites suspeitos ou qualificados como inapropriados.

Detalhadamente, o processo de seleção de artigos foi estabelecido da seguinte maneira: (1) leitura exploratória; (2) leitura seletiva; (3) descarte de materiais inapropriados para o perfil do estudo; (4) seleção de materiais em conformidade com os objetivos do trabalho. Os resultados iniciais da busca, totalizaram 250 artigos, após as etapas 1, 2 e 3 obteve-se 35, estes utilizados na estrutura do trabalho.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Origem da Massagem Shantala

A massagem shantala tem sua origem oriental, derivada de Calcutá na Índia. Em meados do século 1970, esse método milenar foi trazido por Frédérick Leboyer para o ocidente. Leboyer, médico obstetra francês, durante um passeio à Índia, analisou durante o seu trajeto pela cidade uma mãe (a qual possuía uma deficiência, sendo esta, uma paraplegia) massageando seu bebê, e a cada movimento realizado de forma cuidadosa e carinhosa ao seu filho, despertou curiosidade e longos estudos pelo médico, que posteriormente resultaram na publicação de um livro com o nome da respectiva mulher observada, descrevendo a importância da Shantala e suas principais técnicas e/ou manobras utilizadas para a comunicação entre mãe e bebê (Gomes & Trindade, 2020).

Costa et al., (2010) retratou que na Índia a MS é instruída de forma convencional e rotineira na vida dos indianos, bem como a demais massagens milenares, sendo apontado como um bom meio de transmitir equilíbrio e amor ao bebê.

No Brasil a massagem shantala foi difundida em 1978 por uma doula, autora e fundadora do método de Yoga para grávidas e puerpério chamada Maria de Lourdes da Silva Teixeira, conhecida popularmente como Fadyinha. Os ensinamentos da mesma, se perduram até os dias atuais, uma vez que adultos que se interessaram pelas manobras, notaram mudanças no bem-estar entre mães e filhos que aplicam as técnicas envolvidas nas massagens e se beneficiam por uma resposta de tranquilidade e relaxamento dos seus bebês ao longo da rotina (Gomes & Trindade, 2020).

A shantala foi incluída entre as práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) implantada pelo Ministério da Saúde (MS) por meio da PORTARIA Nº 849, DE 27 DE MARÇO DE 2017, referido no mesmo registro, tornando-se uma massagem tanto para bebês, quanto para crianças, constituída por suas técnicas e manobras percorrendo à estrutura física dos

bebês, possibilitando estimular e engrandecer o afeto entre mãe e filho (Brasil, 2017).

As práticas integrativas e complementares em saúde deliberam de métodos para oferecer comodidade e impedir danos, reduzindo o uso de fármacos no manuseio aos bebês, instigando movimentos nas articulações e músculos, contribuindo consideravelmente na mobilidade motora, estimulando o girar, ficar na posição em sedestação, engatinhar e deambular, promovendo saúde e integralidade, proporcionando constância e simetria entre os sistemas entre os agrupamentos, sendo eles respiratório, trato digestivo, circulatório e linfático, fortalecendo os vínculos afetivos, físico e emocional (Costa, et al., 2021; Moraes Filho et al., 2021).

FIGURA 1- Mãe aplicando a massagem no seu filho



Fonte: Cruz et al., (2011).

3.2 Efeitos Fisiológicos da massagem shantala

A massagem consiste em manobras utilizando as mãos como instrumento, induzindo de forma satisfatória respostas do sistema fisiológico, aumentando o fluxo sanguíneo local e melhorando desta forma a oxigenação do tecido; proporciona também, relaxamento, alívio de dores, tensões e inflamações, além de melhorar significativamente o âmbito emocional, bem como estimular a produção enzimática (Zampa, Amorese e Labs, 2024).

A produção de enzimas as quais são importantes para a síntese proteica, é um dos pontos importantes e bem estimulados quando ocorre o toque na pele durante a massagem, resultando também, numa resposta positiva do sistema linfático e circulatório, que se caracteriza pelo aumento da defesa do corpo (importante fator para a prevenção de doenças em bebês), e estímulo a produção das diversas células sanguíneas que são indispensáveis para manter a homeostase do organismo. Ressalta-se neste contexto, a importância da adequação do ambiente na aplicação da MS, para o alcance de benefícios (Corrêa et al., 2018).

Segundo Faria e colaboradores (2018), o ambiente deve estar modulado e preparado para proporcionar maior relaxamento, estando aquecido, com luz baixa, som e toque suaves, a mãe ou cuidador precisam estarem envolvidos com todo esse processo para transmitir ao seu bebê boas sensações, e essa demonstração não deve estar acompanhada de nervosismo, estresse ou quaisquer outros sentimentos que não sejam bons, para que assim, a massagem desempenhe a função requerida e aproveitamento total dos benefícios do toque.

Por meio do toque da massagem shantala, é possível proporcionar o alívio de cólicas durante suaves manobras que trabalham o sistema gastrointestinal e assim há a estimulação do amadurecimento do mesmo, um melhor gerenciamento emocional e na qualidade de sono em bebês, uma vez que a utilização da MS, promove o equilíbrio fisiológico e consequentemente favorece o desenvolvimento dos sistemas corporal, seja ele sensorial, respiratório, digestivo e emocional, ocasionando um pleno equilíbrio fisiológico (Luna, Augusto & Medina, 2022).

Para Neto et al., (2022), a MS além de fomentar o equilíbrio fisiológico do bebê, reduz os níveis de cortisol ocasionados pelo estresse, aumenta suas habilidades como a interação, seu lado afetivo e emocional, além da contribuição no desenvolvimento psicológico, social e biológico. Outrossim, ajuda no desenvolvimento e crescimento infantil.

3.3 Fins Terapêuticos da Massagem

De forma sistematizada os diversos movimentos estimulantes realizados durante as massagens possuem seus mais diversos fins terapêuticos, podem ser citados: redução do estresse, restauração da qualidade do sono, restabelecimento da área respiratória, melhoria das disfunções gastrointestinais e musculares, gerenciamento emocional, entre outras alterações (Moraes et al., 2022).

A título de exemplo, a cólica no lactante caracteriza-se por um aumento da irritabilidade, choros constantes, agitação e estresse, resultado das algias apresentadas pelo bebê. Estudos mostram que a cólica infantil é traduzida tanto pelas mães quanto por profissionais da saúde como algo fisiológico, ou seja, algo comum, relacionando a imaturidade do sistema gastrointestinal e pela deglutição incorreta em que ocorre a entrada de ar pela boca durante a amamentação, que geram comportamentos demonstrantes aos desconfortos (Abreu-D'Agostini et al., 2020).

Os desconfortos abdominais causados pelas cólicas em neonatos, iniciam-se após duas semanas do nascimento, estima-se que um entre cinco bebês sentem esse desconforto que persiste até os três primeiros meses de vida, com manifestações em horários semelhantes de um dia para outro, geralmente iniciado ao final da tarde, durando até a noite, causando estresse e irritabilidade no bebê, quando não há uma intervenção eficaz (Vaz &Vieira, 2014).

Embora não haja uma intervenção 100% eficiente e confiante para o cessar de vez com as cólicas e gases persistentes, de forma paliativa, a massagem com o movimento de fricção, amassamento, bem como o deslizamento superficial e profundo, consegue alcançar uma redução significativa nos desconfortos apresentados, trazendo alívio e relaxamento para o bebê (Freitas et al, 2022).

Outrossim, a massagem shantala mostrou-se uma excelente aliada para o tratamento de indivíduos que necessitem de uma atenção mais direcionada,

em decorrência à uma deficiência ou atraso no desenvolvimento neuropsicomotor, uma vez que a estimulação precoce atua diretamente na maturação orgânica do sistema cognitivo, emocional e comportamental, contribuindo desta maneira, para uma melhor adaptação de vida durante o desenvolvimento, além de proporcionar benefícios para a melhoria de quadros álgicos (Viera, 2018).

A dor musculoesquelética é uma condição multifatorial e de difícil compreensão que afeta bebês, crianças, adultos e idosos, causa além da dor, desconforto ao toque, redução de mobilidade, estresse devido ao quadro álgico, conseqüentemente havendo uma redução na amplitude de movimento (Motta et al., 2019). Todavia, a dor muscular pode ser manifestada de forma aguda ou crônica, podendo ser determinada pela duração em que é sentida, logo, sendo caracterizada como aguda, pela sua curta duração, e crônica quando estendida por mais de 3 meses (Silva Thâmis et al., 2021).

O manejo da dor muscular com aplicação da massagem shantala, é resultado da redução da tensão muscular pela aplicação da técnica a qual consegue atuar sobre os ligamentos, liberando tensões, melhorando o fluxo corporal e atuando na regeneração celular, devolvendo deste modo, autonomia, bem-estar e qualidade de vida (Silva et al., 2020).

FIGURA 2: Aplicação da massagem em diversos pontos terapêuticos



Fonte: Cruz et al., (2011).

Com a associação da massagem, que é uma intervenção não farmacológica com diversas técnicas, desenvolve-se um meio favorável o qual resulta em redução de sintomas físicos e mentais, e consequentemente converte-se em promoção em saúde (Alves e Martin, 2023).

3.4 Acolhimento Mãe/Bebê na MS

A expectativa da chegada de um filho cria na maioria das vezes um misto de sentimentos, configurado por ansiedade e as mais diversas emoções, principalmente pelos pais de primeira viagem. Tratando-se de um evento natural da humanidade, gestar já modifica a rotina de uma mulher, e dar luz torna-se algo ainda mais desafiador, já que além de esposa, exercer o papel de mãe torna-se a mais nova experiência a qual exige busca pela adaptação da nova realidade (Oliveira et al., 2020).

Do início ao final da gestação, a mulher passa por diversas alterações fisiológicas, bem como, variações hormonais, alterações anatomofisiológicas e biomecânicas. Ao passar dos meses, mudanças na imagem tornam-se constantes, e que conseqüentemente, de modo geral resultam em desânimo e desconfortos diante de tamanha mudança. Corriqueiramente, perante a sociedade, o papel da mulher deve ser preservado enquanto esposa e posteriormente mãe, desde a gestação, porém, nem sempre possuem um tempo gestacional de qualidade, e as experiências intrauterinas, determinam fases importantes para o desenvolvimento (Grandolfi et al., 2019).

Há tempos, pregava-se que os bebês não tinham acesso ao mundo extrauterino, no entanto, atualmente existem estudos que comprovam a influência obtida pelo bebê ainda no útero quando ocorre alguma mudança externa. Exemplo disso é o toque da mãe para com seu filho ainda na gestação quando a barriga é acariciada, possibilitado pelo líquido amniótico o toque executado a ser sentido pelo feto, proporcionado o aumento do tato e conseqüentemente elevando o vínculo da mãe e filho, trazendo importantes estímulos sensoriais (Barros, 2019).

O aperfeiçoamento sensorial inicia-se dentro do útero, desenvolvendo-se a visão, paladar, audição, tato e olfato. O sistema tátil por sua vez, ao ser estimulado externamente, aguça a percepção do bebê ainda na vida uterina, e quando fora do útero, esse toque ao ser praticado alarga ainda mais o sentimento de acolhimento, segurança e transmissão de amor, o qual torna

uma troca recíproca e leve entre um cuidado e outro. Sabe-se que a MS possui grandes contribuições afetivas quando aplicada de maneira segura e consciente (Amorim, 2017).

O conhecimento acerca da técnica da massagem shantala já foi apontado como facilitadora nos cuidados realizados por mãe, pai ou responsáveis de bebês, uma vez que esses momentos de trocas, estabelecem um maior vínculo afetivo e redução significativas de quaisquer desconfortos apresentados. Já é sabido que essa associação da massagem é ensinada de forma gratuita em algumas unidades básicas de saúde, que de forma positiva contribui para que famílias de baixa renda consiga implementar a shantala no seu lar, tornando eficaz a promoção à saúde (Gomes e Trindade, 2020; Santos e Cordeiro, 2023).

Na perspectiva de entender como foram as reações com a inserção da MS integralizada por mães no estudo de Trindade e Col., (2023), foram observados sentimentos de alegria, maior tranquilidade e momentos sorridentes durante a prática, pelo bebê.

Contudo, além da melhoria na qualidade de vida do bebê quanto da mãe, a técnica quando aplicada, contribui significativamente para uma melhor adaptação extrauterina, reduzindo o estresse e as demais situações maléficas quem implicam diretamente com a saúde e bem-estar, o que a torna essencial nos lares e nas equipes de profissionais que atuam diretamente na saúde da população (Ribeiro-Lima & Cavalcante, 2020).

3.4.1 A técnica da massagem Shantala

Em movimentos lentos e sem pressão nas mãos é realizada a massagem, induzindo o aproveitamento do bebê, para cada toque recebido, sempre havendo comunicação verbal e não verbal (o toque suave e olhar de ternura), conduzindo-o da melhor maneira para que haja um entendimento do que está ocorrendo, e assim, adaptar os movimentos para que tanto o filho e a mãe sintam e vivam exclusivamente esse momento em que: em momento de choro o acolhimento mostra-se presente, em demonstração de fome, a amamentação é associada, e assim, há uma promoção de relaxamento

profundo do bebê, quando há completa entrega do aplicador (Freitas et al., 2022).

No decorrer da massagem é importante que a mãe ou cuidador, esteja entregue para esse momento, sem estresse, pressa, ou nenhum outro sentimento, preocupando apenas com o bem-estar do bebê e a conexão física e visual de ambos (Leboyer Frédérick et al., 2019).

Com posição em sedestação no chão sobre um tapete ou lençol, pernas estendidas, costas levantadas, e ombros relaxados o responsável deve se manter, posteriormente, deve-se colocar sob os membros inferiores do bebê algo impermeável, pois, em caso de relaxamento muscular do intestino pode ocorrer o vazamento involuntário seja de fezes ou urina (Leboyer Frédérick et al., 2019).

Segundo Cruz (2011), o bebê deve estar sem roupa e em decúbito dorsal para ser iniciado a prática pelo cuidador, começando com as mãos abertas sob o peito em direção ao ombro, promovendo uma distensão do tórax, fazendo com que haja uma redução dos seus medos e anseios, bem como timidez.

Visto que o bebê fica despido, tanto o espaço onde é realizado a técnica, quanto o óleo que será aplicado na pele para que as manobras da massagem sejam realizadas, devem estar aquecidos ou em temperatura ambiente, para que seja relaxante e não cause desconforto ou estresse em resposta à temperaturas muito baixas, é importante que o perfil do bebê se enquadre nos critérios de indicação (Canaan, Rebecca et., 2021)

Existem casos em que a shantala é uma indicação facilitadora para melhoria da qualidade de vida, entretanto, também existem contraindicações que devem ser levadas em consideração, uma dessas é a não aplicação da técnica com o bebê de barriga cheia, pois causará desconforto abdominal e em seguida vômito, logo, a massagem não deve ser aplicada em casos da criança com fome, ele ficará irritada, bem como, não deve ser feita em casos de febres e enfermidades (Carvalho, 2023).

Apesar de ser um momento de relaxamento, algumas crianças podem se sentir desconfortáveis no início, caso isso aconteça é necessária uma pausa

e após o retorno da prática, para que ocorra uma adaptação, e assim se torne uma rotina e momento prazeroso (Trindade et al., 2024)

Após realização das manobras, é realizado um banho aquecido, para retirada do excesso de óleos, e consequentemente a promoção da sensação de relaxamento e bem-estar, levando a um sono profundo e tranquilo (Rodrigues et al., 2019)

4 CONSIDERAÇÃO FINAIS

A massagem shantala além de ser uma prática de fácil acesso, gratuita, simples em execução e com inúmeros benefícios para os bebês, traz consigo todo contexto no que diz respeito ao aumento do vínculo da mãe com filho. Além de todas as vantagens, ainda são somadas a estes ensinamentos os quais são disponibilizados nas unidades básicas de saúde, um maior cuidado com relação a população, já que orientação levadas ao cotidiano promovem mais saúde e mais qualidade de vida.

Portanto, com a inserção da massagem há uma minimização vantajosa da utilização de medicamentos, que na maioria das vezes é feito de modo indiscriminado levando riscos à saúde. No mais, a massagem shantala necessita de maior ênfase para que seja mais conhecida e utilizada seja por mães, cuidadores ou por profissionais atuantes na área da saúde.

REFERÊNCIAS

ABREU-D'AGOSTINI, Flávia Corrêa Porto de et al. O manejo da cólica infantil sob a ótica materna e da equipe de saúde da família. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, p. e20200075, 2020.

ALVES, Mariana Pace; MARTINS-FERREIRA, Jainne. Cuidando do Cuidador: um programa com foco na promoção da saúde e na prevenção do câncer na favela da rocinha/RJ. 2023.

AMORIM, Carla Patrícia Carvalho de. Batura bebê: a educação do gesto musical. 2017. 150 f., il. Dissertação (Mestrado em Educação)— Universidade de Brasília, Brasília, 2017.

BARROS, Mariana Pontes. A contribuição da massagem shantala para a integração da unidade psicossomática do bebê. **Trabalho de conclusão de curso (Especialização em Saúde Materno-Infantil)-Maternidade Escola, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro**, 2019.

BRASIL. Ministério da saúde- Gabinete do Ministro. Portaria n 849 de 27 de março.2017. Disponível em: <

CANAAN, Rebecca et al. Shantala e os benefícios para desenvolvimento físico, emocional e comportamental dos bebês. **Revista Pró-UniverSUS**, v. 12, n. 2 Especial, p. 53-57, 2021.

CAÑEDO, Mayara Carolina. Método canguru: a experiência dos pais de recém nascidos com baixo peso. **Dissertação de Pós-Graduação**. Campo Grande, 2017.

CARVALHO, Verônica da Silva et al. Benefícios da massagem infantil em recém-nascidos e lactentes: Revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 1, p. e28212139594-e28212139594, 2023.

CORRÊA, Pâmela Virgínia; DE CASTRO GONÇALVES, Gisélia; DE JESUS LEITE, Marco Aurélio Ferreira. A influência do método Shantala nos parâmetros cardiorrespiratórios e nos sinais fisiológicos de bebês. 2018.

CRUZ, Cláudia Marchetti V da; CAROMANO, Fátima A. Como e por que Massagear o Bebê: do Carinho às Técnicas e Fundamentos. Barueri: Manole, 2011. **E-book**. ISBN 9788520443729.

DA SILVA CARVALHO, Verônica et al. Benefícios da massagem infantil em recém-nascidos e lactentes: Revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 1, p. e28212139594-e28212139594, 2023.

DE FARIA, Kelly Christina et al. Impacto da qualidade de vida de monitoras de bebês institucionalizados antes e após a aplicação da massagem Shantala. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 10, n. 1, 2018.

DE MORAES FILHO, João Alves et al. Práticas corporais, saúde e ambientes de prática: fatos, ações e reações Volume II. **Pantanal Editora**, 2021.

FREITAS, Marillya Peres de et al. O poder do toque na massagem e a fisiologia envolvida: uma revisão bibliográfica. **Trabalho de Conclusão de Curso**. Barra do Garças-MT, 2022.

GANDOLFI, RODRIGUES et al. MUDANÇAS NA VIDA E NO CORPO DA MULHER DURANTE A GRAVIDEZ. **Brazilian Journal of Surgery & Clinical Research**, v. 27, n. 1, 2019.

GOMES, Ana Flávia Coutinho; TRINDADE, Luíza Gomes. inclusão da shantala nas práticas da atenção básica. **Trabalho de conclusão de curso**. Belo Horizonte, 2020.

LEBOYER, Frédérick; BENATI, Luiz Roberto; MARTINS, Maria Silva Cintia. SHANTALA: uma arte tradicional, massagem em bebês. Editora Ground, 2019.

LESSA¹, Beatriz et al. benefícios da massagem relaxante na qualidade do sono. São Paulo, 2016.

LUNA, Daniella Maria Sartori; Augusto, Fernanda; Medina, érica mastelini. os efeitos da shantala em bebês a termo: Enfoque Sobre a Qualidade do Sono, Cólicas e Controle Emocional. **Revista Ciências da FAP**, 2022.

LUNA, DANIELLA MARIA SARTORI; AUGUSTO, FERNANDA; MEDINA, ÉRICA MASTELINI. OS EFEITOS DA SHANTALA EM BEBÊS A TERMO: Enfoque Sobre a Qualidade do Sono, Cólicas e Controle Emocional. **Revista Ciências da FAP**, n. 5, 2022.

MORAIS, Alana Jucielly Lima de et al. Shantala como modalidade terapêutica em saúde: retratos de um novo sentido de cuidado. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, v. 16, n. 25, p. 59-70, 2022.

MOTTA, Artur; ALMEIDA, Renan; STEFANI, Giuseppe Potrick. Efeitos da suplementação de ácidos graxos ômega-3 sobre a dor muscular de início tardio: uma revisão sistemática. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 80, p. 446-458, 2019.

NASCIMENTO¹, Marcia Lopes et al. TÉCNICAS DE SHANTALA E A AÇÃO DA ENFERMAGEM NO CUIDAR DO RECÉM NASCIDO.(S.D)

NETO, Joel Florêncio da Costa et al. Shantala como modalidade terapêutica em saúde: retratos de um novo sentido de cuidado. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, v. 16, n. 25, p. 59-70, 2022.

OLIVEIRA, Ana Luiza Brandão Leal; GALVÃO, Bruna Luísa Silva; CAIRES, Cristiane Aparecida Pereira. A chegada de um filho com deficiência no contexto familiar. **SYNTHESIS| Revistal Digital FAPAM**, v. 10, n. 1, p. 1-13, 2020.

RIBEIRO-LIMA, Telma Vitorina; CAVALCANTE, Lília Iêda Chaves. Shantala para promoção da saúde e conforto de bebês: revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 48, p. e2375-e2375, 2020.

SANTOS, Thainara de Sousa; CORDEIRO, Andressa Magalhães. ACOLHIMENTO DA EQUIPE MULTIPROFISSIONAL PARA PARTICIPAÇÃO E AUMENTO DO VÍNCULO FAMILIAR NA UNIDADE NEONATAL. **Anais de Eventos Científicos CEJAM**, v. 9, 2023.

SILVA, Fernanda Lucia et al. A shantala como terapia não farmacológica para alívio da dor em crianças hospitalizadas. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 10, p. e3259108610-e3259108610, 2020.

SILVA, Thâmis Miranda; RODRIGUES, Gabriela Meira; MONTEIRO, Eliane. Fisioterapia traumato ortopédica no tratamento de pacientes com dor crônica. **Revista Liberum accessum**, v. 11, n. 1, p. 25-30, 2021.

SOUZA, Elisiane Krupniski et al. Benefícios alcançados com a aplicação da shantala a bebês de um centro de educação infantil. *In*: CRUZ, Dalízia Amaral. **A psicologia e suas interfaces no campo social**. Guarujá-SP: Científica Digital, 2020.

TRINDADE, Elane; LIMA, Sintique da Silva. Fortalecimento do vínculo afetivo através do método shantala. Editora Viseu, 2024.

VAZ, Nathalya Cristina; VIEIRA, Adriele Laurinda Silva. Ação da camomila-Matricaria recutita L. para cólicas em neonatos: revisão narrativa. **Scientia Generalis**, v. 2, n. 2, p. 142-151, 2021.-250, 2014.

VIEIRA, Hendy Nara. O benefício da Shantala em crianças portadoras de Síndrome de Down. **Revista Estética em Movimento**, v. 1, n. 1, 2018.

ZAMPA, Brunah Félix et al. O uso da massagem relaxante para tratamento da dor em pacientes sob tratamento oncológico. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v. 39, n. especial, p. 222-241, 2024.