

Toques de carinho

A Shantala, técnica indiana de massagem, faz parte dos cuidados com a saúde física e emocional dos bebês

POR AILIM CABRAL

Quando sentimos dor nas costas ou nos pés, costumamos pedir uma massagem relaxante para nossos parceiros, pais e até amigos. Quando precisamos dar aquela relaxada depois de momentos estressantes, muitos fogem para um spa para garantir uma massagem profissional. E você já parou para pensar como a vida de um bebê pode ter momentos estressantes? Eles começam a sentir, pela primeira vez, fome, frio, desconforto e não sabem como expressar tudo isso para além do choro.

Assim como para os adultos, a massagem se torna uma importante aliada. A Shantala, técnica antiga de sabedoria indiana, é a opção mais indicada para os pequeninos. Combinando massagem, alongamento e o toque com a aplicação de óleo, ela traz benefícios para a saúde física e mental do bebê.

A Shantala ganhou notoriedade na década de 1970, quando um obstetra francês, Frédérick Leboyer, viajou para a Índia e observou uma mãe aplicando a técnica em seu bebê. Ele estava em Calcutá, em uma associação de caridade chamada Seva Sangha Samiti quando viu Shantala fazendo a massagem no seu filho Gopal. Ela ensinou os movimentos ao médico e permitiu que ele fotografasse o momento.

Ao trazer a massagem para o Ocidente, ele a batizou em homenagem a essa mãe. Apesar de sua popularização ter se dado nessa época, a técnica remonta os mais de 3 mil anos de tradição de massagens e oleações praticadas na Índia. A Shantala é vista, antes de tudo, como um gesto de amor entre pais e filhos. Enquanto é feita, o toque carinhoso na pele transmite ao bebê conforto e confiança, promovendo a sensação de relaxamento.



Diene aplicando a massagem em Talita

Arquivo pessoal

A fisioterapeuta e professora de Shantala Fernanda Massa ensina que os movimentos devem ser suaves, mas ao mesmo tempo, aplicar uma leve pressão sobre o corpo do bebê. O ideal é que comecem sempre pelo mesmo lado do corpo, o esquerdo, e sejam repetidos de três a seis vezes. Outra dica de Fernanda é investir em uma playlist relaxante e uma iluminação mais branda, deixando o momento ainda mais tranquilo.

Benefícios

Os benefícios para a saúde são diversos. Ela pode ser feita a partir do primeiro mês de vida do bebê e continuar até quando o bebê ou criança aceitar. “É ele que vai decidir até quando quer receber a massagem. O bebê será nosso mestre”, ressalta Fernanda.

A fisioterapeuta comenta que muitas mães e pais relatam uma resistência por parte dos nenéns e explica que o processo é normal. “O bebê vai estranhar tudo que ele não conhece, então o ideal é começar aos poucos, não insistir na massagem inteira. Apresente os movimentos

nas partes do corpo que ele aceita melhor o toque e depois vá acrescentando”, ensina.

Outras dicas de Fernanda mantêm o foco na sensação de segurança do bebê. Na hora de tirar a roupinha, algo que pode ser incômodo para eles, remova as peças devagar e intercale com movimentos enquanto conversa com o bebê. Fazer uma espécie de contorno ao redor do corpinho, com uma almofada de amamentação, por exemplo, também o ajuda a sentir mais confiança. Fraldinhas na boca ou na mão do bebê, algo que ele possa segurar, é outra estratégia.

“Antes de tudo é a reapresentação de um movimento que o bebê já fazia intraútero, então ajuda que ele tenha esse início de vida extrauterina se sentindo acolhido e amado, é uma forma de dizer que está tudo bem”, explica a fisioterapeuta.

Para a assistente social Diene Tavares Pereira, 31 anos, a Shantala foi essencial. Aos dois meses de idade, sua filha Talita Hadassa Tavares Pereira, hoje com 1 ano e 5 meses, sofria muito com cólicas e disquesia. Conversando com a massoterapeuta que a acompanhou durante a gestação, descobriu a técnica e como ela podia auxiliar nos incômodos que sua bebê tinha. “Foi muito positivo. Assim que comecei a fazer diariamente, o intestino