

## PARA UMA SHANTALA RELAXANTE E POSITIVA

dela melhorou, ela passou a dormir melhor e mais rápido. Foi algo que trouxe calma para a Talita e para nós, eu e meu esposo”, lembra.

Depois que Talita completou 6 meses, a rotina fez com que a frequência das massagens diminuísse, mas Diene conta que, até hoje, de vez em quando, ela faz a Shantala na filha e as duas compartilham o momento de carinho.

Grávida de quatro meses e esperando outra menina, a assistente social garante que vai começar a aplicar a Shantala na caçula assim que ela completar 1 mês de vida, quando a técnica é indicada. “Quero começar esse cuidado bem cedo, para evitar cólicas e estresse, além de ter esse carinho”, completa.

A nutricionista e instrutora de Shantala das Práticas Integrativas em Saúde (Pics) do Sistema Único de Saúde (SUS) Glacy Soares Vasquez ensina que os movimentos auxiliam no desenvolvimento motor e na consciência corporal, à medida que o bebê sente o toque em todos os membros do corpo e passa a entender os seus espaços e limites.

A massagem estimula o movimento linfático e a produção de enzimas usadas na síntese proteica, o que aumenta a imunidade celular, fortalecendo assim o sistema imunológico como um todo. O relaxamento é provocado pelo toque e pelo contato visual e próximo com o cuidador, diminuindo o ritmo cardíaco e respiratório. A prática estimula a circulação em todos os sistemas do corpo e reduz cólicas intestinais, aliviando e prevenindo gases.

A melhora do sono e o auxílio no ganho de peso e de crescimento também são embasados por estudos, inclusive, para os bebês prematuros, que costumam passar muito tempo nas Unidades de Terapia Intensiva e precisam de ainda mais contato físico com os pais.

E, por último, mas não menos importante, está o fortalecimento do vínculo entre bebê e cuidador. É um momento de conexão, em que os pais devem estar totalmente entregues, sem desviar a atenção com outras tarefas. Glacy também reforça a importância de que a Shantala seja ofertada de forma constante, de preferência, diariamente. “Não é após a primeira vez que veremos os benefícios, e nem sempre o bebê aceita. É necessário persistir para observar as melhoras”.

Os benefícios se estendem também a quem está aplicando a Shantala. Segundo Glacy, a técnica alivia processos de ansiedade e depressão nos cuidadores, fortalece a autoconfiança dos pais na maternidade e na paternidade, facilita a aprendizagem de maneiras para manipular e carregar o bebê, permite a observação atenta do neném, facilitando que os pais percebam qualquer sinal ou problema de saúde.

**A terapeuta integrativa, massoterapeuta e professora de Shantala Jéssica Bevilaqua ensina que, para que a massagem seja um momento positivo para cuidador e bebê, é necessário muito carinho e um ambiente propício. Confira algumas dicas da profissional para compartilhar essa conexão especial com seu bebê.**

- Prepare o ambiente, ele deve estar tranquilo, silencioso e calmo e o bebê deve se sentir confortável nesse espaço. Certifique-se de que a temperatura esteja adequada. Uma música calma e luzes suaves, com tons verdes e azuis, além de um aroma de lavanda, contribuem para a sensação de tranquilidade.
- Escolha um óleo vegetal natural 100% puro. Jéssica indica os de semente de uva, amêndoas, óleo de coco ou gergelim. Eles também podem estar mornos.
- Lave bem as mãos e retire todos os anéis e pulseiras.
- Posicione o bebê de barriga para cima em uma superfície macia e firme, como uma toalha no chão.
- Evite superfícies altas pelo risco de queda.

- Comece a massagem aplicando um pouco de óleo nas mãos e as esfregue para aquecê-las. Comece massageando as pernas, depois os braços, o peito e o rosto, terminando com as costas.
- Quando terminar a massagem, cubra o bebê com uma toalha ou cobertor quente e segure-o por alguns minutos. Isso ajudará a mantê-lo aquecido e confortável.
- É importante respeitar o bebê. Se ele apresentar resistência a algum movimento, começar a chorar e reclamar, suspenda a massagem.

### Quando a Shantala não é indicada?

- Quando o bebê está de estômago cheio
- Quando estiver com febre ou doenças agudas
- Se o bebê estiver com excesso de muco, coriza ou catarro
- Se o bebê tiver vomitado no dia
- Após vacinação recente
- Se tiver feridas abertas na pele
- Também é importante confirmar com o pediatra se ele tem alguma condição de saúde que impeça a massagem
- Outro cuidado importante é nunca usar produtos com cânfora, mentol e eucalipto no bebê

**Fonte:** com informações do Folder Shantala, das Práticas Integrativas em Saúde (Pics) do Sistema Único de Saúde (SUS)

## TÉCNICA DE APLICAÇÃO SIMPLIFICADA, POR JÉSSICA BEVILAQUA

- **Massagem nas pernas:** comece acariciando suavemente as pernas do bebê, do quadril até os pés, usando as duas mãos. Em seguida, segure o tornozelo com uma mão e com a outra mão massageie suavemente a coxa, com movimentos circulares. Repita o mesmo movimento na outra perna.
- **Massagem nos braços:** inicie acariciando os braços do bebê, da axila até as mãos, com as duas mãos. Em seguida, segure o pulso com uma mão e com a outra mão massageie suavemente o braço, com movimentos circulares. Repita o mesmo movimento no outro braço.
- **Massagem no peito:** use as duas mãos e faça movimentos circulares suaves, seguindo o sentido horário. É importante evitar a área do mamilo durante a massagem.
- **Massagem no rosto:** utilize as pontas dos dedos para fazer movimentos circulares suaves na testa, nas bochechas e no queixo do bebê.
- **Massagem nas costas:** coloque-o de costas na toalha e faça movimentos circulares suaves, começando na base da coluna vertebral e seguindo em direção aos ombros. É essencial evitar a área da coluna vertebral e o cóccix durante a massagem.