

## SHANTALA

LOPES, J.C.<sup>1</sup>, PEREIRA, L.P.<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Discente em Estética e Cosmetologia Faculdade São Lourenço – UNISEPE – São Lourenço/MG –  
email: joiceclopes@hotmail.com

<sup>2</sup>Doutora e Mestre em Engenharia Biomédica. Docente em Estética e Cosmetologia Faculdade São  
Lourenço – UNISEPE – São Lourenço/MG.

### RESUMO

A massagem conhecida como Shantala é um método de massagem indiana, descoberta por Frédérick Leboyer e pode ser considerado como a arte de tocar com qualidade o bebê, proporcionando a ele bem-estar ao corpo. A Shantala gera estímulos táteis, cerebrais e motores ao bebê, colaborando na ativação dos sistemas nervoso central, respiratório, digestivo e circulatório. A massagem permite ao bebê a percepção do seu corpo e o controle de seus próprios movimentos, assim ele se reconhece. O afeto, o carinho e a troca de olhares são essenciais para fortalecer o vínculo entre mãe e bebê.

**PALAVRAS-CHAVES:** Shantala. Relação mãe/bebê. Toque. Vínculo.

### INTRODUÇÃO

A Shantala é uma técnica milenar de massagem em bebês de origem indiana. O médico francês Frédérick Leboyer, em meados de 1.970, foi quem introduziu a técnica no ocidente. Andando pelas ruas de Calcutá, na Índia, ele avistou uma mulher massageando seu bebê, encantado com o vigor e a beleza dos movimentos, batizou a sequência da massagem com o nome da mulher que a realizava – Shantala (VICTOR e MOREIRA, 2004).

Graças a essa descoberta estudos vem sendo realizados com o objetivo de comprovar os benefícios dessa massagem tornando-a mais popular em todo o mundo, mas a ligação na relação dos pais com o

filho, o vínculo afetivo existente nessa relação, ultrapassa as confirmações conquistadas através das pesquisas científicas (SORIANO, 2013).

Na Índia, essa prática de massagem não tem nome específico, pois se trata de uma atividade que faz parte da rotina de cuidados com o bebê. Esta técnica é composta de vinte e um movimentos, realizados no corpo nu do bebê o qual fica deitado no colo da mãe (SORIANO, 2013).

Segundo Campedello (1999), a massagem Shantala é um sistema cuja seqüência estimula automaticamente vários pontos, de tal forma que se consegue influenciar beneficemente todos os órgãos do corpo de uma criança, harmonizando-os ou ativando-os.

A Shantala é uma técnica de massagem que utiliza do toque para promover efeitos relaxantes ou terapêuticos além de ter ligação direta com as emoções.

## **METODOLOGIA**

A revisão de literatura proposta apresenta caráter narrativo e descritivo e foi realizada através da escolha dos artigos ocorridos entre os anos de 2004 e 2014, em português, na base de dados Periódicos Capes, Scielo e Pubmed. Para a triagem dos artigos foi utilizado o seguinte descritor: “Shantala”. Foram excluídos da pesquisa artigos não relacionados com o assunto abordado.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

São muitos os benefícios da técnica, a começar pelo aperfeiçoamento da comunicação com a mãe ou com quem estiver fazendo a massagem, pois o processo beneficia tanto a criança, quanto quem está interagindo com ela (BIDDULPH, 2003).

Para Barbosa KC et al, a Shantala através da estimulação cutânea promove o desenvolvimento psicomotor, produz enzimas necessárias a síntese protéica, bem como substâncias que ativam a diferenciação de linfócitos T, responsáveis pela imunidade celular.

O contato físico, além de ser um sinal de afeto e intimidade, de tranquilizar e estimular o desenvolvimento do indivíduo em vários aspectos é uma necessidade biológica primária (MONTAGU, 1988). Os bebês que recebem toque materno mostram-se mais seguros e mais capazes de lidar adequadamente com situações novas. Até os dois anos de idade, a aprendizagem conta com o movimento, que combinado a o contato físico e ao afeto, potencializa o desenvolvimento, influenciando

diretamente o cérebro, e conseqüentemente a aprendizagem, reforçando a ideia de que o aprendizado sofre influências da estimulação sensorial (LIMA, 2004).

Há um consenso entre os autores Auckett (1983), Leboyer (1986), Nielsen (1989) e McClure (1996) a respeito das vantagens da aplicação de massagens em bebês, pois segundo eles as técnicas trazem benefícios nos aspectos físicos, emocionais e psíquicos dos padrões motores fundamentais das crianças (BRÊTAS e SILVA, 1998).

A massagem em bebês proporciona alívio contra cólicas, acalma e relaxa o bebê, além de reforçar o vínculo mãe-filho, através do contato físico que proporciona (SATO e NASCIMENTO, 2000).

## **CONCLUSÃO**

Através da presente pesquisa, pode ser concluído que a Shantala atua como um estímulo externo e estimula o contato diário entre mãe e filho, onde a criança recebe inúmeros benefícios através da massagem realizada pela mãe.

Esses benefícios vão além do vínculo mãe-bebê, pois a Shantala causa a melhora das cólicas, do sono, aumenta a imunidade, diminui o estresse, auxilia no desenvolvimento psicomotor do bebê, etc.

Pode-se notar que a prática da Shantala, por mais simples que seja sua execução, seu baixo custo, pois são utilizadas somente as mãos, ela ainda é pouco investigada e disseminada.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

CAMPEDELLO, P. Massagem infantil: Carinho, saúde e amor para o seu bebê. São Paulo: Masdras, 1999.

LEBOYER, F. Shantala: uma arte tradicional de massagem para bebês. 5. ed. São Paulo: Ground, 1995.

AUCKETT, A.D. Massagem para bebê. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.

BRETAS, S. R. S.; SILVA, M. G. B. Massagem em bebês: uma abordagem psicomotora. Temas sobre desenvolvimento. v.7, 1998

MONTAGU, A. Tocar, O significado Humano da Pele. São Paulo: Summus, 1988.

NIELSEN, A.L. A massagem do bebê. São Paulo: Manole, 1989.

McCLURE, V. S. *Massagem Infantil: um guia para pais carinhosos*. Trad. Ana Maria Sarda. Rio de Janeiro: Record, 1996.

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

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

BARBOSA KC et al. *Efeitos da Shantala na interação entre mãe e criança com síndrome de down*. Rev. Bras. Cres. E Desenv. Hum 2011.

SATO, G; NASCIMENTO, M. J. P. *Estímulo ao vínculo mãe e filho através do toque*. Rev. Enferm UNISA 2000.

VICTOR, J. F.; MOREIRA, T. M. M. *Integrando a família no cuidado de seus bebês: ensinando a aplicação da massagem Shantala*. Acta Scientiarum, 2004.

SORIANO, J. *A influência da Shantala para o desenvolvimento de bebês*. Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – Campus de Rio Claro, 2013.