



**Telessaúde**  
Santa Catarina



apresentam

# **SHANTALA NA ATENÇÃO BÁSICA**

**Priscilla Cardoso Jorge**

**Naturóloga/Coordenadora de PICs**

**Secretaria de Saúde Balneário Piçarras**

## O que é shantala?

Massagem milenar que as mães indianas fazem em seus bebês para ampliar os momentos de contato com o filho, fortalecendo o vínculo entre eles.

Massagem indiana para bebês.

A Shantala antes de ser uma técnica, é uma arte, uma arte de dar e receber amor, por isso é uma maravilhosa vivência para se trabalhar nos grupos de gestantes.

# Origem



Frédéric Leboyer, médico francês de renome internacional, que fotografou a sequência completa de uma técnica milenar empregada por uma jovem mãe parálitica que massageava tranquilamente o seu bebê numa rua da Índia.

# O toque

O toque está muito presente na comunicação e interação entre pais e filho.

Após o nascimento, o toque, por meio do abraço, do carinho, do beijo e da massagem, tem grande poder de fortalecer esse vínculo. Portanto é de extrema importância a prática da Shantala nas UBS.

“Shantala é uma técnica bem simples. É uma arte de dar e receber amor”.

# O poder do toque

Estudos mostram que a partir da 18ª semana de gestação, o bebê reage ao toque, ele sente o carinho com o passar da mão sobre a barriga. Após o nascimento (a partir do 1º mês), estudos e pesquisas da University of Miami Medical School e da Duke University Medical School mostram que os bebês massageados dormem melhor, ganham mais peso, choram menos, ficam mais ativos e alertas e tornam-se mais conscientes do que os rodeia.

# Shantala – “Educar é amar”

A Shantala está presente na atenção básica do município desde 2014 como recurso de educação em saúde que visa promover o fortalecimento do pré-natal e o parto humanizado, voltado para o cuidado continuado e integral em saúde.

# Shantala - PICs

<b>Agora são 29 práticas integrativas e complementares à população</b>		
<b>5 práticas em 2006</b>	<b>14 incluídas em 2017</b>	<b>10 incluídas em 2018</b>
Acupuntura	Arteterapia,	Apiterapia
Homeopatia	Ayurveda,	Aromaterapia
Fitoterapia	Biodança,	Bioenergética
Antroposofia	Dança Circular,	Constelação familiar
Termalismo	Meditação,	Cromoterapia
	Musicoterapia,	Geoterapia
	Naturopatia,	Hipnoterapia
	Osteopatia,	Imposição de mãos
	Quiropraxia,	Ozonioterapia
	Reflexoterapia,	Terapia de Florais
	Reiki,	
	Shantala,	
	Terapia Comunitária Integrativa	
	Yoga	

A Shantala é uma prática integrativa e complementar, que foi inserida através da Portaria nº849/2017, na ampliação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em março de 2017.

# Prática

A técnica é ofertada gratuitamente para todas as gestantes, e oferecida a capacitação para os profissionais das equipes de saúde da família. É solicitado que cada gestante leve para o grupo uma boneca ou as puérperas podem levar seu bebê. O profissional orienta sobre todas as técnicas da massagem shantala, passo-a-passo, a importância do toque, do olhar e a resposta do bebê.

# Método

Ambiente: calmo, quente (cuidado no inverno).

Materiais: “som - música relaxante”, toalha, colchão, travesseiro - almofadas, óleo vegetal de amêndoas (aquecer as mãos).

Bebê: sem fome e não com barriga cheia.

Mamãe: Retirar joias, cuidar unhas grandes.

# Método

Qual idade é recomendada: a partir de 1 mês (bebê) até quando o bebê não consegue se mudar de lugar (4 – 5 meses).

Ritmo: lento.

O bebê é o mestre, ele que vai ensiná-la e instruí-la.

Deixe seu coração e seu bebê te guiar nessa maravilhosa técnica indiana

# Benefícios

Relaxamento; bem-estar; melhora do sono; melhora do funcionamento gastrointestinal; minimiza gases; ajuda no alívio e prevenção de cólicas; auxilia no desenvolvimento sensório – motor; no crescimento físico; prisão de ventre; estimula à resistência imunológica; autoconhecimento corporal, os pais aprendem a linguagem corporal do seu bebê, amplia a respiração, transmite segurança, amor e proteção.

# Folder Shantala

A prática é facilitada em 1h, em um único encontro para cada grupo, com formato prático, todo o grupo fica sentado no chão em círculo com colchonetes e aprende com a prática e realizar as manobras através de um folder explicativo.

Tempo? Posição?

Quantas vezes cada manobra?

Quantas vezes por semana?

\*Yoga e Reflexoterapia

\*Ultrassom ecológico, parto humanizado, Pilates para gestantes.

## SHANTALA

### A mensagem especial para o seu bebê

Massagem utilizada para acalmar o bebê e aliviar cólicas. Promove vínculo com o bebê, afeto, carinho, amor e proteção.

O toque carinhoso é a melhor forma dos pais se aproximarem do bebê, transmitindo carinho através das mãos e olhar. **Benefícios:** relaxamento, bem estar, melhora o sono, melhora o funcionamento gastrointestinal, minimizar gases, cólicas, prisão de ventre, estimula a resiliência imunológica, auxilia no desenvolvimento sensorio-motor, crescimento físico, autoconhecimento corporal, os pais aprendem a linguagem corporal do seu bebê, amplia a respiração, transmite segurança, amor e proteção.

"Os bebês têm necessidade de leite, mas muito mais de ser amados e receber carinho".



O banho: banheira ou baldie.  
Seu bebê vai curtir muito, é uma técnica maravilhosa. Também será um momento só de vocês, de troca de carinho amor e afeto, fortalecendo o vínculo entre vocês.

Facilitadora: Priscilla Cardoso Jorge  
Nutrionista

Referência: <http://www.doublablumensau.com.br>

Livro: Shantala: uma arte tradicional, massagem para bebês (Priscilla Leboyer. Editora Ground, 7 ed. Ano 2005.



SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

# Massagem Shantala

Shantala: massagem indiana para bebês - "Educar é amar"

**Ambiente:** calmo, quente.

**Materiais:** "som - música relaxante", toalha, colchão, travesseiro - almofadas, óleo vegetal de amêndoas. **Bebê:** sem fome e não com barriga cheia. **Mãe:** Retirar jóias, cuidar unhas grandes. **Qualidade é recomendada:** a partir de 1 mês (bebê) até quando o bebê não consegue se mudar de lugar (4 - 5 meses). **Ritmo:** lento. O bebê é o mestre, ele que vai ensiná-la e instruí-la. Deixe seu coração e seu bebê te guiar nessa maravilhosa técnica indiana.

**Massagem: Passo a Passo**



**Fronte:**

1 - Peito - massagear para fora com as duas mãos, coloque mão direita sobre o quadril (esquerdo) e vá deslizando até o ombro direito. Repetir do outro lado.

2 - Braço - Segurar com uma mão o braço e deslizar do ombro ao pulso com a outra, agora deslizar com as duas mãos, fazer movimentos de torção suave com as duas mãos (somente a sua mão gira, o braço não será movimentado). Massagear o pulso com as duas mãos. Repetir do outro lado.

3 - Mãos - Massagear com o seu polegar a palma da mão até a ponta dos dedos. Repetir do outro lado.

4 - Barriga - Faça pressão com as mãos (alternadamente como uma onda) segure os pés do bebê um pouco elevados e massageie a barriga com o antebraço (como se estivesse abrindo massal).

5 - Pernas - Segure a perna com uma mão e deslize com a outra até o tornozelo, massageie o tornozelo, agora faça movimentos de torção (como foi feito nos braços). Repetir do outro lado.

6 - Pés - Com o polegar massageie a planta do pé, do calcanhar até a ponta dos dedos. Depois com a palma toda da mão. Repetir do outro lado.

**Costas:**



7 - Massageie as costas do bebê como um vai e vem alternando as duas mãos - da nuca até as nádegas e das nádegas até a nuca.

8 - Com a mão direita sustente e as nádegas e a outra desliza da nuca até as nádegas.

9 - Com a mão direita segure os pés esticando as pernas e deslizando-as ligeiramente elevadas e com a mão esquerda deslize da nuca até os calcanhares.

**Fronte:**

10 - Olhos - contorne os olhos com as pontas dos dedos partindo do centro da testa para as laterais.



11 - Nariz - Com os polegares massageie as laterais do nariz até as narinas.

12 - Rosto todo - Com os polegares,

feche suavemente os olhos do bebê e parta do centro da sobrancelha, passando pelos olhos, lateral das narinas, contornando a boca, acompanhando o maxilar até as orelhas.

**Final yoga**



13 - Braços - Segure as mãos do bebê e cruze os bracinhos sobre o peito, abrindo e fechando alternando a posição dos braços.

14 - Braços e pés - Segure um dos pés do bebê e a mão do lado oposto, de modo que braço e perna se cruzem.

15 - Lócus - Segure os dois pés do bebê cruzando as perninhas de modo a trazê-las para a barriga. Depois, ao contrário, "abra", ao estender e separar as pernas para trazê-las de volta à posição inicial. Depois, tome e fechar, fazendo, de novo, sempre as pernas se cruzem. Ao cruzar as braços sobre o peito, você libera no bebê toda a tensão.

Manobras: passo a passo.

# Massagem Shantala



Manobras: facial;  
peito; braços; mãos.

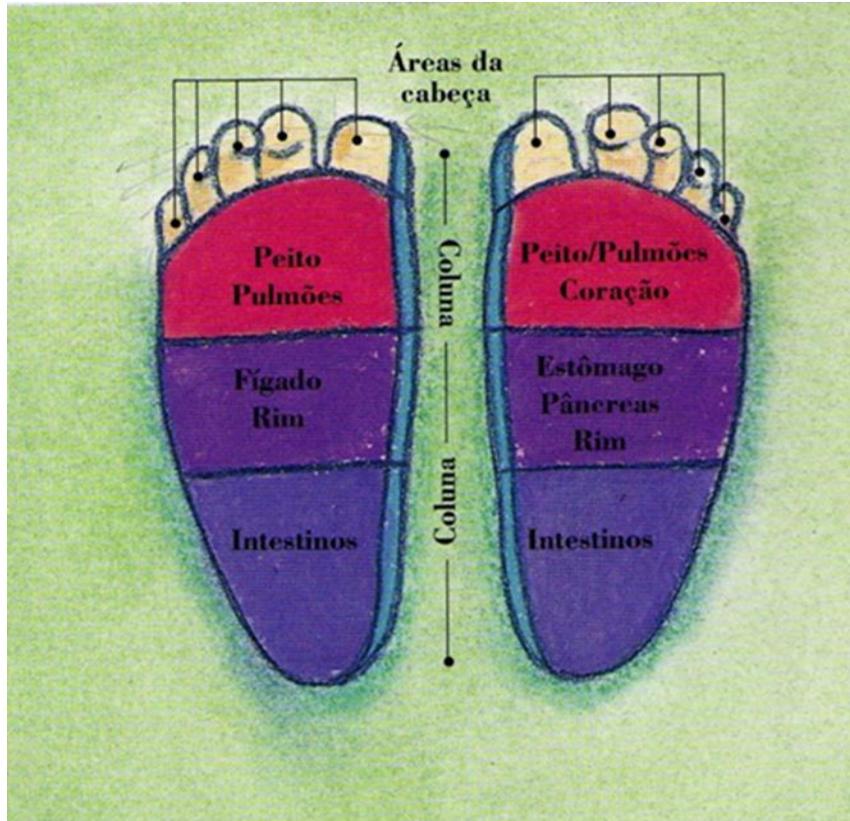


# Massagem Shantala



Manobras: abdominal,  
pernas e pés.

# Reflexoterapia



Pontos reflexos nos pés.

# Massagem Shantala



Manobras: costas; yoga  
e banho relaxante.

# Banho de Balde - Ofurô



Relaxamento,  
segurança e amor!

# Participação

Além das gestantes e puérperas (mamães), também há a participação de pais, irmãos e avós, despertando assim interesse de toda a família.

# Contra indicações

Alergias; Feridas; Febre; Diarreia; Viroses.

# Shantala



Reportagem Jornal SBT  
meio dia- 2014

Shantala na Academia da  
Saúde.



Jornal SBT meio dia - 02/10/2014

<https://www.youtube.com/watch?v=3KxliJgZGkc>

# Bonecas



Atenção Básica –  
aquisição de bonecas  
UBS.

Jornal SBT meio dia - 02/10/2014  
<https://www.youtube.com/watch?v=3KxiLjgZGkc>

# Grupo de gestantes UBS



Grupo de gestantes

# Cartaz

## *Shantala para Gestantes e Mamães com bebês de 1 à 4 meses*



Divulgação: Cartaz nas UBS.

Shantala é uma técnica milenar de massagens em bebês originária da Índia. Uma maneira amorosa de interagir com o seu bebê. Para mães, gestantes, madrinhas e papais.

**Benefícios:** Promove relaxamento; bem estar; melhora o sono; melhora o funcionamento gastrointestinal; minimiza gases; ajuda no alívio e prevenção de cólicas, prisão de ventre, estimula a resistência imunológica, auxilia no desenvolvimento sensorio-motor, crescimento físico, autoconhecimento corporal, os pais aprendem a linguagem corporal do seu bebê, amplia o amor e proteção. **Venha aprender essa maravilhosa arte de amar!**

**TRAZER O SEU BEBÊ (TOALHA DE BANHO) OU UMA BONECA  
GRATUITO**

DATA/HORA:

LOCAL:

Facilitadora: Priscilla Cardoso Jorge (Naturóloga)



# Convite

Convite: gestantes/puérperas  
e família

ESF – ACS



# Shantala



UBS – Shantala  
Grupo de Gestantes



# Shantala



UBS Dia do Pré-natal

# Shantala Pré-natal

Shantala é mais do que uma técnica de massagem, é um ato de amor e carinho que traz diversos benefícios para o bebê!



# Capacitação de Shantala

A capacitação foi direcionada as ACS e outros profissionais da saúde; dividida em dois momentos: teórico e prático. Após receberem o conhecimento técnico e conhecerem os sentidos de cada área massageada, aplicaram o aprendizado em bonecas de tamanho real.



# Capacitação de Shantala

Família participando da  
Capacitação de Shantala



# Shantala na UBS

Profissionais da saúde  
Shantala - Pics



UBS N.S.PAZ - julho de 2018

# Oficina de Shantala

Oficina de Shantala – Grupo  
de Gestantes –  
Dia do Pré-natal – Penha SC



UBS Central Penha/SC - agosto de 2018

# Shantala na Atenção Básica

Conversa sobre a Shantala com os profissionais da ESF; possibilidades de inserção da massagem nos grupos e eventos da Unidade, bem como nas visitas domiciliares.



# Shantala na Atenção Básica

Shantala na UBS - ACS



UBS Santo Antônio - outubro de 2018

# Conclusões

O apoio da Shantala proporcionou o fortalecimento na atenção básica dos Grupos de Gestantes do município.

A adoção das PICs na rede municipal de saúde não se configura um novo serviço, mas sim um novo recurso terapêutico a ser desenvolvido pelos profissionais de saúde, principalmente por aqueles que atuam na Estratégia de Saúde da Família. A inclusão das PICs como uma ferramenta terapêutica complementar é essencialmente importante!

# Shantala na Atenção Básica

“Os bebês têm necessidade de leite, mas muito mais de ser amados e receber carinho”.  
Frédéric Leboyer



# Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: PNPIC: atitude de ampliação de acesso. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde.

GILLANDERS, Ann. O Guia Familiar para a Reflexologia. São Paulo: Manole, 1998.

Leboyer, Frédérick. Shantala: uma arte tradicional, massagem para bebês. Editora Ground, 8 ed. 2009.

# Perguntas e respostas