

# A SHANTALA E SUA RELAÇÃO COM A AFETIVIDADE NOS PRIMEIROS MESES DE VIDA DO BEBÊ

*Data de aceite: 01/08/2023*

### **Flávia Cristina Neves**

Acadêmica do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Ensino Superior do Interior Paulista – FAIP da Sociedade Cultural e Educacional do Interior Paulista

**RESUMO:** Neste artigo procurou-se identificar e associar a técnica de massagem indiana para bebês conhecida como Shantala à luz das teorias do desenvolvimento humano de Spitz e Winnicott. A Shantala é uma massagem que fornece muitos benefícios tanto para a criança quanto para a família; favorece, ainda, um desenvolvimento saudável nos aspectos físicos, emocionais e sociais, além de sua potencialidade terapêutica. Este estudo teórico teve por principal objetivo relacionar os efeitos da massagem no ser humano no âmbito físico e afetivo, argumentando a importância deste tipo de cuidado nos primeiros meses de vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Shantala; Afeto; Massagem.

**ABSTRACT:** In this paper it was sought to identify and associate the Indian baby massage technique known as Shantala to

the human development theories of Spitz and Winnicott. Shantala is a massage that provides many benefits for both the child and the family; it also helps to offer a healthy development regarding the physical, emotional and social aspects, besides its therapeutic potential. This theoretical study aimed to relate the effects of massage on humans in the physical and affective, stating the importance of this type of care in the first months of life.

**KEYWORDS:** Shantala; Affection; Massage.

### **INTRODUÇÃO**

O começo de vida de um ser humano é um momento de muitas descobertas e aprendizado tanto para o bebê quanto para a mãe e a família. Primeiramente, há um bebê indefeso e muito dependente das pessoas, mas a cada dia aquele ser tão pequeno vai se desenvolvendo e descobrindo o mundo.

Estudiosos do desenvolvimento humano afirmam a participação do meio como fator essencial para um desenvolvimento saudável da criança no que tange os aspectos físicos, cognitivos,

afetivos e sociais. Por esta vertente, cabe à família favorecer este desenvolvimento.

Ao nascer, a criança se depara com um mundo desconhecido e novo, da qual exige muita adaptação tanto dela própria, o que justifica o choro e todo desconforto que sente, quanto da mãe.

O bebê vai necessitar de muita companhia, sendo então, o momento de extrema importância para criar laços com a mãe, onde esta última, por sua vez, precisa oferecer todo apoio emocional, amor e carinho. Spitz (1998) já nos orienta que o que falta a uma criança é compensado e fornecido pela mãe. É a própria mãe que irá satisfazer todas as necessidades do filho, resultando em uma relação complementar, uma díade mãe-filho. Os signos afetivos gerados por disposições de ânimo da mãe se tornam uma forma de comunicação com o bebê.

Embasadas nesta condição, este artigo tem por objetivo relacionar a técnica da massagem indiana chamada Shantala ao processo de desenvolvimento afetivo do bebê.

Quando nasce uma criança, a mãe é a principal provedora de todas as necessidades biológicas e físicas, ofertando a amamentação e os cuidados básicos de higiene. A Shantala vem de encontro ao provimento dessas necessidades, sendo a extensão de oferecer ao bebê mais que um alimento ou um cuidado, mas uma forma de amor por meio do toque.

Procuramos, assim, desenvolver nosso estudo teórico pautadas nos benefícios da massagem Shantala como intervenção fisioterapêutica, associados aos aspectos afetivos que participam da vida e do desenvolvimento humano, dialogando entre referenciais com bases psicanalíticas e da psicologia do desenvolvimento, como Spitz (1998) e Winnicott (1975; 2005).

## **MASSAGEM E SHANTALA**

O ser humano não vive sem contato físico. Esta é uma afirmação por onde podemos começar a explicar o surgimento da massagem e o conceito terapêutico que foi ganhando ao longo do tempo. A massagem surgiu das civilizações antigas. Após a Revolução Industrial, no século XIX, a prática da massagem foi regulamentada na Europa por meio da fundação da Society of Trained Masseuses (STM), por três enfermeiras e uma parteira (ESPÍNDOLA; BORASTEIN, 2011).

A massagem moderna iniciou-se em 1863, com a publicação do *Es-tradere's Du Massage*, um tratado sobre a massagem escrito pelo médico francês Estradere, onde abordou sistematicamente cada técnica de acordo com o local do corpo lesionado. A STM se desenvolveu e, no decorrer de quatro décadas, incorporou os conhecimentos técnicos e científicos da medicina e da enfermagem, tornando-se, em 1943, a Sociedade de Fisioterapeutas Formados (ESPÍNDOLA; BORASTEIN, 2011).

A massagem juntamente com a terapia manual tornou-se reconhecida por seus benefícios e por proporcionar alívios e bem-estar. É um conjunto de técnicas e

manipulações divididos em cinco conceitos: deslizamento, amassamento, fricção, vibração e percussão, proporcionando relaxamento para quem a recebe.

Com o passar dos anos, a massagem vem ganhando ênfase pelas funções de relaxamento, alongamento tecidual, melhora na circulação sistêmica, favorecendo a diminuição de espasmos muscular e melhorando a função dos tecidos. Esta técnica é indicada para pessoas com dor, tensão muscular, aumento de tônus e para ganho de amplitude de movimento (ADM).

A Shantala, entretanto, é também uma massagem para bebês e crianças pequenas baseada na medicina ayurvédica e tem esse nome em homenagem à mulher que ensinou a técnica ao médico francês Frédéric Leboyer, que estava em passagem pela Índia, numa cidade chamada Cal-cutá, em 1970. O médico observou Shantala massageando seu filho na rua sentada com o bebê em seu colo e, desde então, espalhou a técnica pelo mundo.

A massagem ayurvédica surgiu há mais de seis mil anos na Índia. É uma técnica que estimula os músculos e a circulação, liberando toxinas presas aos órgãos e tecidos do corpo, proporcionando maior flexibilidade, mobilidade das articulações e melhor circulação tanto da corrente sanguínea quanto da energia vital.

A massagem Shantala é uma técnica que abrange todo o corpo, tendo como resultado uma criança mais calma, menos chorosa, e ainda, auxiliando na diminuição das cólicas. A Shantala, além de uma técnica de massagem, é verdadeiramente uma arte, onde os pais ou os cuidadores que a executam também são beneficiados. É uma das técnicas mais completas que se pode oferecer às crianças a partir dos 30 dias de vida. Ao todo, são 29 movimentos que podem ser repetidos até nove vezes em cada parte do corpo e mais três exercícios de alongamento considerado por yoga baby, e ainda o banho, que completará a sensação de profundo relaxamento, liberando a pele do excesso de gordura não absorvida, deixando que a natureza (água) se encarregue de finalizar a prática. (LEBOYER, 1992)

Todos os movimentos devem ser feitos com fluidez, harmonia e em sintonia para alcançar os benefícios, dentre os principais: melhor interação mãe(pai)-filho; geração estímulos táteis, cerebrais e motores; provoca estímulo físico que desencadeia um reflexo nervoso em todo o corpo, aumentando a redistribuição de sangue entre todos os órgãos do corpo e as vísceras; rompe cadeias de tensões, bloqueios, nódulos, prevenindo neuroses e problemas futuros; alívio de cólicas; melhora da qualidade do sono da criança; proporciona um equilíbrio físico, emocional e energético.

No momento em que a técnica está sendo executada, é preciso que a mãe ou o cuidador esteja totalmente em contato com a criança, sempre olhando nos olhos, ofertando tranquilidade, segurança e confiança.

Todos os movimentos atuam nas regiões do corpo, sendo: peito, barriga, costas, pernas, braços, mãos e rosto. Dessa forma, a criança fica mais tranquila e disposta,

atenuando a tensão muscular, atuando nos ligamentos, músculos e no fluxo de energia, ou seja, o bebê fica mais relaxado (SOUZA; LAU; CARMO, 2011).

Do ponto de vista fisiológico, a importância de o bebê receber massagem nos primeiros meses de vida refere-se a um período onde a ação está relacionada basicamente por meio de reflexos. Se colocarmos o dedo em frente à mãozinha do bebê, irá segurá-lo. Se acariciarmos o canto dos lábios do bebê, irá girar a cabeça e abrir a boca esperando o peito ou mamadeira. Se acariciarmos a planta do pé do bebê, reagirá dobrando o dedão em direção a parte superior do pé, enquanto os dedos se desdobram. Se o bebê levar um susto, ouvir um barulho ou sofrer um movimento brusco, irá dispor os braços, abrindo os polegares e a palma das mãos, acarretando em choro e, em seguida, fechar os braços.

Esses reflexos são chamados de primitivos, os bebês nascem com ele, digamos que são respostas automáticas que podem durar até seis meses de vida. Os reflexos expostos acima são: preensão palmar, reflexo de 74 busca, reflexo plantar e reflexo de moro. (ROTTA; PEDROSO, 2004).

O contato físico por meio do toque, envolve ainda o contato emocional, tanto para a mãe quanto para o bebê, resultando na necessidade básica que todos nós seres humanos sentimos, de nos tornar mais receptivo ao toque em geral e termos mais facilidade nos relacionamentos interpessoais.

Para Winnicott (1975), após o parto, a mulher entra em um estado primário de preocupação materna, onde neste estado, ela desenvolve sua sensibilidade para identificar as necessidades do bebê, o qual considerou holding, que nada mais é que atender as sensibilidades do filho, sendo: epidérmica (tato, temperatura), auditiva, visual, e ainda, inclui todos os cuidados rotineiros. Este contato físico é o que vai constituindo para a mãe a capacidade de amar seu filho.

A Shantala não só traz benefícios para o bebê que a recebe, mas também para quem a realiza, no caso a mãe ou qualquer outro cuidador. É muito comum que haja certa insegurança, dúvidas e medo quando nasce uma criança. Há uma adaptação contínua dia após dia, pois, família e bebê ainda estão se conhecendo. O que a técnica da Shantala vem promover no ambiente é justamente um contato extra, uma dedicação a mais que se pode proporcionar ao pequeno ser humano.

Enquanto os movimentos são realizados, o olho no olho entre mãe e filho transcendem qualquer tipo de comunicação verbal, o que Leboyer (1992) nos ensina sobre amor pelo toque: “Sim, os bebês tem necessidade de leite. Mas muito mais de ser amados e receber carinho” (LEBOYER, 1992, p.21).

A curto e a longo prazo, esta técnica especial para bebês e crianças pequenas, favorece o desenvolvimento biopsicossocial, proporcionando bem-estar e qualidade de vida.

## SHANTALA E AFETO

Atribuindo uma contribuição do ponto de vista psicológico com bases psicanalíticas, Spitz (1998) coloca sua experiência com bebês em orfanatos que estavam morrendo por motivo de privação afetiva. Segundo o autor, o bebê não compreende o meio ambiente da mesma forma que os adultos, para ele, o meio ambiente é um ser único, a mãe. Assim, o bebê é um ser totalmente desamparado quando nasce e incapaz de sobreviver por si só, dependendo inteiramente de outra pessoa. O autor aborda que “a maior parte do primeiro ano de vida é dedicada ao esforço de sobrevivência e à formação e elaboração dos instrumentos de adaptação que servem a esse objetivo” (SPITZ, 1998, p.4).

O afeto é de extrema importância para a construção da subjetividade da criança. A carência afetiva, sendo total ou parcial, pode ser prejudicial ao desenvolvimento físico e à constituição psíquica.

Alicerçado nas orientações freudianas a respeito da sobrevivência do bebê, Spitz (1998) alerta que neste período a criança é incapaz de sobreviver por meio de recursos próprios, sendo todas as necessidades do bebê, compensadas e supridas pela mãe.

Winnicott (1975; 2005) e Spitz (1998), concordam a respeito da figura materna como extrema importância no estabelecimento das relações objetais, ou seja, a procedência dessas relações objetais se dá pela apresentação de objetos. A mãe se identifica com o bebê e antecipa o que ele necessita, por exemplo: o peito. O bebê, por sua vez, precisa experimentar sua onipotência e vivencia uma espécie de alucinação, onde acredita que foi ele mesmo quem criou o peito.

Segundo Winnicott (2005), a mãe para a criança, “antes que ela possa ser percebida de modo objetivo, ela é aquilo que se poderia denominar um objeto subjetivo” (WINNICOTT, 2005, p. 126). A mãe funciona como um ego auxiliar mediando a existência do “eu” no bebê (self) (WINNICOTT, 1975), permitindo que ele seja capaz de integrar suas sensações corporais e os estímulos recebidos do meio.

Se a mãe não fornece a proteção necessária ao frágil ego de seu bebê, ele irá sentir ameaçada sua continuidade existencial. Winnicott (2005) se refere a mãe suficientemente boa quando responde a onipotência do bebê, onde o self verdadeiro começa a adquirir vida, enquanto a mãe que não é suficientemente boa, refere-se à incapacidade materna para interpretar as necessidades da criança.

A experiência afetiva, no quadro das relações mãe-filho, age nos primeiros meses de vida como um caminho inicial para o desenvolvimento. Consciente ou inconscientemente, cada parceiro na dupla mãe-filho percebe o afeto do outro e, por sua vez, responde com afeto, numa troca afetiva recíproca e contínua (SPITZ, 1998).

Bem no início da infância os processos afetivos ainda não foram contaminados por elementos originados da percepção entre a dupla mãe e bebê, tampouco foram submetidos à elaboração secundária pelos processos de pensamento. No entanto, a maturação e o

desenvolvimento vão se manifestar logo após o nascimento, mediante a interação do bebê com o ambiente interno e externo. Toda ação e resposta do bebê são inicialmente provocadas pela mãe, concluindo, assim que a existência da mãe age como um estímulo para as respostas do bebê (SPITZ, 1998).

A Shantala vem contribuir neste processo de acolhida ao bebê neste novo mundo que, para ele, é tão desconhecido. Nos bebês, a pele transcende a tudo. É ela o primeiro sentido, é preciso nutri-la com amor, conforme nos recomenda Leboyer (1992).

Quando a técnica é agregada ao provimento materno, há o toque como uma forma de amor em sua mais pura e concreta expressão. Planejando um ambiente tranquilo, climatizado, com óleo de massagem adequado à pele da criança e horário favorável à rotina familiar, a Shantala se manifesta em seus inúmeros benefícios.

A massagem dos bebês é uma arte tão antiga quanto profunda. Simples, mas difícil. Difícil por ser simples como tudo o que é profundo. Em toda arte há uma técnica. Que é preciso aprender e dominar. A arte só aparecerá depois. De fato, ela está ali o tempo todo. Visto que, justamente, ela está além da existência (LEBOYER, 1992, p. 29)

A Shantala, assim, é vista como grande aliada ao processo de adaptação do bebê ao mundo exterior após o nascimento. Reconhece-se a importância desta técnica mais que um toque com efeito terapêutico, mas a mais pura expressão de amor.

A mãe tem o papel fundamental neste processo. Por meio da técnica é possível que se ofereça diferentes estímulos que simultaneamente estão contribuindo no desenvolvimento de um bebê saudável. Estes estímulos são: visual, pois enquanto desenvolve a técnica há a troca de olhar entre mãe e bebê; tátil, com a utilização de um óleo de origem vegetal aquecido nas mãos; cenestésico, correspondendo aos movimentos realizados em cada membro; e sonoro, que pode ser a voz da mãe entoando uma canção ou uma música ambiente que favoreça o bem-estar do bebê.

Dentre as principais recomendações para se realizar a Shantala estão: o bebê deve estar sempre com a saúde boa, caso esteja resfriado ou com febre, deve-se respeitar o momento; o local deve ser tranquilo, livre de interrupções e aquecido a ponto da criança estar confortável despida; em jejum ou, no mínimo, após 30 minutos da mamada, jamais deve ser realizada a Shantala com o bebê de estômago cheio; óleo vegetal (natural de qualquer espécie que não provoque alergias) como: óleo de coco, amêndoas, mostarda, camomila; a mãe (ou cuidador) deve estar sentado no chão com as pernas esticadas, costas eretas e ombros relaxados.

Cabe ressaltarmos que o bebê não está submetido a um ser passivo, mas sim receptivo e participativo, pois suas reações e comunicações são fundamentais no processo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nosso estudo teórico aponta a relevância de uma intervenção de caráter fisioterapêutico com a Shantala, por contribuir para o bem-estar físico, trazendo alívio de dores, como as cólicas dos primeiros meses de vida; amenização do estresse pela adaptação ao mundo desconhecido do bebê; promoção de relaxamento, além de um favorecimento da aproximação e fortalecimento do vínculo afetivo mãe-filho, do ponto de vista psicológico.

Levantamos uma questão que nos chama atenção a respeito do uso de farmacológicos exagerado aplicado em bebês pequenos, fazendo-nos concluir a pouca divulgação dos benefícios da técnica da Shantala como um recurso natural a ser utilizado logo nos primeiros meses de vida.

Exercer a Shantala requer, além do ambiente calmo e o óleo vegetal, vontade por parte da mãe em almejar o melhor para o seu filho. Sugerimos, então, que haja maior divulgação e pesquisas nesta área para que as famílias se conscientizem da importância da Shantala para os primeiros meses de vida da criança, tal como defendemos neste estudo.

## REFERÊNCIAS

- CRUZ, C., CAROMANO, F. Características das técnicas de massagem para Bebês. Revista De Terapia Ocupacional Da Universidade De São Paulo, 16(1), 47-53. 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v16i1p47-53> Acesso em 29 de ago de 2019.
- ESPÍNDOLA, D. S. BORASTEIN, M. S. Evolução histórica da fisioterapia: da massagem ao reconhecimento profissional (1894-2010). Fisioterapia Brasil. vol 12. n 5. set/out/2011. Disponível em: <http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/download/944/1926> Acesso em: 29 de ago de 2019
- LEBOYER, F. Shantala: Uma arte tradicional massagem para bebês. São Paulo: Ground, 1992.
- MANSILLA, J. R. et al. Efeitos da aplicação de massagem terapêutica em crianças com câncer: uma revisão sistemática. Rev. Latino-Am. Enfermagem Artigo de Revisão 2017; 25: e 2903. Disponível em: [http://www.scielo.br/pdf/rlae/v25/pt\\_0104-1169-rlae-25-e2903.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rlae/v25/pt_0104-1169-rlae-25-e2903.pdf) Acesso em: 29 de ago de 2019
- ROTTA, N. T. PEDROSO, S. F. Desenvolvimento neurológico: avaliação evolutiva. Revista AMRIGS, Porto Alegre, 48 (3): 175-179, jul.-set. 2004. Disponível em: [https://wp.ufpel.edu.br/pediatria/files/2010/08/Desenvolvimento\\_neurologico\\_2012\\_11.pdf](https://wp.ufpel.edu.br/pediatria/files/2010/08/Desenvolvimento_neurologico_2012_11.pdf) Acesso em 13 de set de 2019.
- SOUZA, N. R. LAU, N. C. CARMO, T. M. D. Shantala Massagem para Bebês: experiência materna e familiar. Ciência et Praxis v. 4, n. 7, (2011). Disponível em: <http://revista.uemg.br/index.php/praxys/article/view/2208/1192> Acesso em 29 de ago de 2019.
- SPITZ, R. A. O primeiro ano de vida. São Paulo: Martins Fontes, 1998
- WALKER P. O livro de massagem do bebê: Para uma criança feliz e saudável. Bela Vista: Manole, 2000.
- WINNICOTT, D. W. O brincar e a realidade. Rio de Janeiro: Imago. 1975.
- WINNICOTT, D. W. Tudo começa em casa. São Paulo: Martins Fontes, 2005.