



MIGLIORANZI, Luana. BENELLI, Denise A. Percepção materna em relação à Shantala em bebês. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (orgs.). **Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, v. 21, p. 39–47, 2020. ISSN 3086-1438. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/revista-cientifica-eletronica-de-psicologia-corporal-vol-26-ano-2025/>. Acesso em: _____.

PERCEPÇÃO MATERNA EM RELAÇÃO À SHANTALA EM BEBÊS

Luana Miglioranzi¹
Denise Aparecida Benelli²

RESUMO

A Shantala é uma técnica de massagem realizada em bebês com finalidade terapêutica. O objetivo dessa técnica além da aproximação mãe e bebê, é proporcionar alívio da cólica, sono tranquilo, diminuição de ansiedade e relaxamento, onde o incentivo do toque estimulará a epiderme que produz enzimas necessárias as sínteses proteicas, sendo essencial que a família estimule os bebês, para o desenvolvimento do sistema motor. O trabalho foi realizado através da pesquisa quantitativa transversal, com 10 mães e seus bebês, onde foi feito visitas domiciliares, entrega de folders explicativos e tirando suas dúvidas no decorrer da aplicação. No final, foi feito um questionário para avaliar a percepção das mães sobre a técnica. Foi possível concluir que a Shantala beneficiou os bebês, proporcionando uma qualidade de vida melhor. Para as mães, a técnica permitiu uma melhora no sono, afetividade, sociabilidade e vínculo com a mãe.

Palavras-chave: Bebês. Massagem. Shantala.

A Shantala é uma técnica de massagem realizada em bebês com finalidade terapêutica, a qual teve sua origem na Índia pelo médico francês Frédèrick Leboyer. (VICTOR, MOREIRA, '2004).

Em uma de suas viagens ao sul da Índia (Calcutá), observou em uma pequena aldeia uma mãe massageando seu bebê. Com movimentos suaves, delicados e carinhosos ficou encantado com a força dessa técnica e batizou a sequência de movimentos com o mesmo nome da mãe que fazia a massagem: SHANTALA. (BERTOLDI, CURVACHO, 2008, p.1-2)

Com base no parágrafo acima, o objetivo dessa técnica além de uma aproximação mãe e bebê, é proporcionar alívio da cólica, sono mais tranquilo, diminuição de ansiedade e relaxamento.

Estudos vêm sendo realizados com o objetivo de comprovar os benefícios dessa massagem, assim, tornando-a mais popular na relação mãe e filhos.

A maneira como a mãe toca seu bebê, seja pelas suas mãos ou pelo seu olhar; a forma com que é banhado, embalado, alimentado; o modo como ela lhe dirige as palavras, permitem que o bebê entre em contato com as diversas partes do seu corpo e vivencie um sentimento de continuidade de ser (BERTOLDI, CURVACHO, 2008, p. 2).

¹ **Luana Miglioranzi** - Bacharel em Fisioterapia pela Universidade do Contestado (UnC).
lu_miglioranzi@outlook.com

² **Denise Aparecida de Almeida Benelli** - Fisioterapeuta (27.254-F). Especialista em Fisioterapia em Neurologia Infantil. Mestre em Ciências na Saúde Humana (UnC). Docente do Curso de Fisioterapia da UnC – Universidade do Contestado. Coordenadora do Curso de Fisioterapia na UnC de Concórdia.
denisebenelli@unc.br



MIGLIORANZI, Luana. BENELLI, Denise A. Percepção materna em relação à Shantala em bebês. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (orgs.). **Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, v. 21, p. 39–47, 2020. ISSN 3086-1438. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/revista-cientifica-eletronica-de-psicologia-corporal-vol-26-ano-2025/>. Acesso em: _____.

Como cita o parágrafo acima, é essencial que a família estimule os bebês, como fazer ele se esticar para pegar algo para desenvolver o sistema motor, incentivar a gatinhar, caminhar, assentar-se entre outros estímulos.

“O bebê, para se desenvolver bem, precisa ser olhado, tocado, aninhado no colo, acariciado, deve-se falar com ele carinhosamente, ainda quando não é possível amamentá-lo.” (ALEXANDRE, MALGARIN, 2010, p. 3-4).

Como destaca o autor acima, o corpo precisa de uma excelente noite de sono para poder se desenvolver constantemente, na rotina dos bebês é normal que eles se sintam cansados por conta das atividades no seu dia a dia, e uma boa noite de sono é fundamental para eles. Muitas vezes os filhos acabam se adaptando a rotina de seus pais, quando na verdade deveria ser ao contrário. Por conta disso, eles se tornam agitados, desencadeando baixa imunidade, obesidade, problemas de saúde, estresse, e podendo interferir no crescimento da criança. Um dos principais motivos para as crianças dormirem bem é que nesse período de sono elas estarão em momentos de aprendizagem, desenvolvimento e em especial a fase de adaptação.

O propósito deste trabalho foi apresentar informações para as mães sobre os efeitos que a massagem Shantala traz, como ela influencia na criança, como ela é introduzida na rotina das famílias, qual os seus benefícios, e a verificação da percepção das mães.

A massagem Shantala ainda é pouco conhecida e praticada pelas mães, é pouco divulgada em artigos científicos e informativos para gestantes, sendo um recurso natural e integrativo traz muitos benefícios e efeitos positivos para o desenvolvimento da criança.

Diante do tema exposto foi questionado: Qual foi os efeitos da massagem Shantala no desenvolvimento de bebês, segundo relato de mães?

O artigo traz para o centro das discussões a Massagem Shantala e, como ela pode influenciar diretamente na qualidade de vida dos pais e no desenvolvimento dos bebês.

Na presente pesquisa sobre a percepção materna em relação à Shantala em bebês, participaram 10 mães de crianças de 3 meses a 1 ano de vida (que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido), o estudo foi realizado duas vezes na semana no período de 2 meses, com visitas domiciliares, utilizando todos os cuidados relacionados às ações preventivas do COVID-19. Aconteceram orientações e explicações sobre o método Shantala, entrega de folders para um maior conhecimento da técnica para aplicação na prática posteriormente.

Após o primeiro contato, a pesquisadora realizou visitas no decorrer da semana para as mães com o intuito de auxiliá-las e acompanhá-las no esclarecimento de suas dúvidas. No final dos dois meses as mães responderam um questionário, onde foi relatado se houve identificação



MIGLIORANZI, Luana. BENELLI, Denise A. Percepção materna em relação à Shantala em bebês. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (orgs.). **Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, v. 21, p. 39–47, 2020. ISSN 3086-1438. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/revista-cientifica-eletronica-de-psicologia-corporal-vol-26-ano-2025/>. Acesso em: _____.

de mudança no comportamento e desenvolvimento do bebê, através dos seguintes itens, as mães caracterizaram se o seu bebê era calmo, agitado, muito agitado ou se dependia do momento; se o mesmo chorava muito, pouco, razoável ou nunca, e se a mãe acostumava embalar, acariciar seu bebê.

Na coleta de dados sobre conhece ou já ouviu falar de Shantala, observamos que das 10 mães pesquisadas 60% delas nunca tinham ouvido falar sobre o método Shantala e 40% já ouviram falar da técnica.

A Shantala foi pesquisada pelo médico Obstetra Frédérick Leboyer, qual a sua técnica especializada envolve a massagem em bebês. Essa massagem pode trazer vários efeitos para as crianças, ela é conhecida pois envolve todo um processo de relaxamento e afeto entre mãe e filho. (HOFFMANN, 2005).

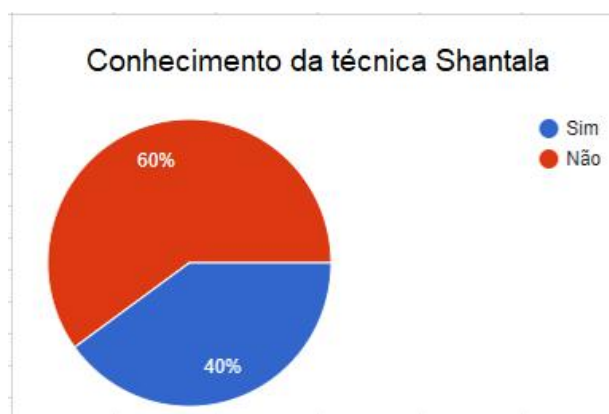


Gráfico 1: Conhecimento da técnica Shantala

Na caracterização dos bebês as mães relatam que 50% é agitado, 30% depende do momento e 20% calmo.

Conforme Lopes et al. (2010, p.13)

A estimulação é fundamental no desenvolvimento de um bebê, pois, ele nasce com muitas habilidades motoras, mas para essas se aprimorarem, se desenvolverem é preciso que ele vivencie coisas novas, que ele seja estimulado a conhecer o mundo novo. Uma criança vai se descobrindo muito mais rápido e eficazmente se estimuladas.

A Shantala estimula a digestão, a respiração, proporciona maior contato entre pais e bebê, aumenta os laços familiares, relaxa o bebê e o torna mais calmo e menos agressivo (CRUZ; CAROMANO, 2005).



MIGLIORANZI, Luana. BENELLI, Denise A. Percepção materna em relação à Shantala em bebês. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (orgs.). **Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, v. 21, p. 39–47, 2020. ISSN 3086-1438. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/revista-cientifica-eletronica-de-psicologia-corporal-vol-26-ano-2025/>. Acesso em: _____.

Característica do bebê

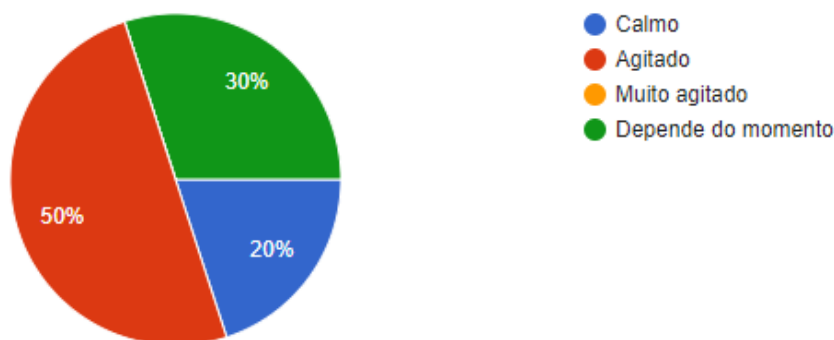


Gráfico 2: Característica do bebê

Na questão: Seu bebe chora, 60% das mães pesquisadas define que seus bebês choram razoavelmente, 30% chora pouco e 10% chora muito.

A massagem proporciona relaxamento o bem-estar, causando estímulos calmantes. Além do relaxamento e do apoio emocional que oferece, a massagem é benéfica devido aos seus inúmeros tratamentos, e em consequência seus efeitos são considerados mecânicos, neurais, químicos ou fisiológicos estando relacionados uns com os outros. (CASSAR, 2001, p.33).

Cada bebê se desenvolve em um ritmo diferente. O toque estimula a pele e a epiderme, por sua vez produz enzimas necessárias as sínteses protéicas, ocorre também a produção de substâncias que ativam a diferenciação de linfócitos T, os quais são responsáveis pela imunidade celular, diminui os níveis das catecolaminas e ativa a produção de endorfinas, neurotransmissores responsáveis pelas sensações de alegria e felicidade (LIMA 2004).

O bebê chora

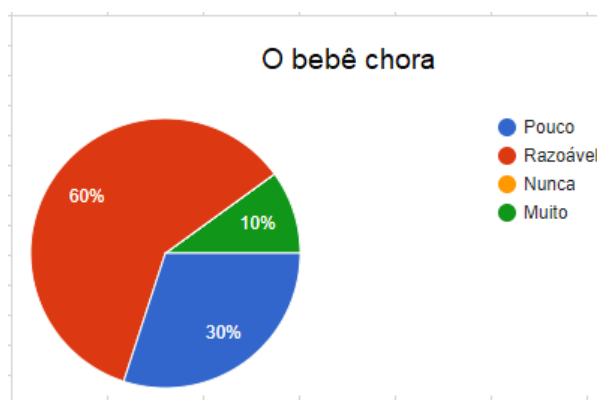


Gráfico 3: O bebê chora



MIGLIORANZI, Luana. BENELLI, Denise A. Percepção materna em relação à Shantala em bebês. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (orgs.). **Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, v. 21, p. 39–47, 2020. ISSN 3086-1438. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/revista-cientifica-eletronica-de-psicologia-corporal-vol-26-ano-2025/>. Acesso em: _____.

Considerando a pergunta se as mães embalam ou acariciam seus filhos: 90% das mães costumam embalar e acariciar seus filhos e 10% não possuem essa prática.

Para Braun (2007) o toque é muito poderoso e, se utilizado de maneira apropriada, traz resultados extremamente positivos à experiência humana.

Conforme explica Cruz e Caromano (2011, p.04) “O contato físico proporcionado pela massagem pode ser um estímulo físico diferenciado e, quando possível, pode ser complementar ao segurar, brincar, acariciar, ninar, beijar, tocar e embalar a criança”.

As mães embalam ou acariciam os bebês

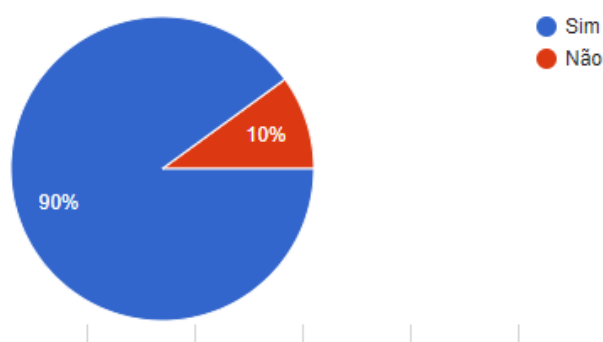


Gráfico 4: As mães embalam ou acariciam os bebês

Com base na análise da percepção das mães sobre os bebês após a aplicação da massagem foram: 30% determinam a criança mais tranquila, 20% sono mais tranquilo, 10% mais afetividade, 20% vínculo com a mãe e 20% sociabilidade.

O toque é a comunicação, e este tipo de comunicação tem de ser nutrido com muito carinho, afeto e amor. Com o intuito de beneficiar o lactente com: amor, carinho e afeto, sendo obtidos através do laço que se cria entre mãe e filho, a massagem se torna mais que um simples gesto, é um ato de amor, uma arte. (VARGAS; PEREIRA,2013).

Segundo Moreira, Duarte e Carvalho (2011), a Shantala é uma técnica que gera benefícios tanto para a mãe quanto para o bebê. Além de fortalecer o vínculo entre ambos, ela melhora os sistemas digestivo, respiratório, imunológico, e age de forma benéfica na estrutura muscular e óssea.

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).



MIGLIORANZI, Luana. BENELLI, Denise A. Percepção materna em relação à Shantala em bebês. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (orgs.). **Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, v. 21, p. 39–47, 2020. ISSN 3086-1438. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/revista-cientifica-eletronica-de-psicologia-corporal-vol-26-ano-2025/>. Acesso em: _____.

Percepção das mães após a aplicação da Shantala

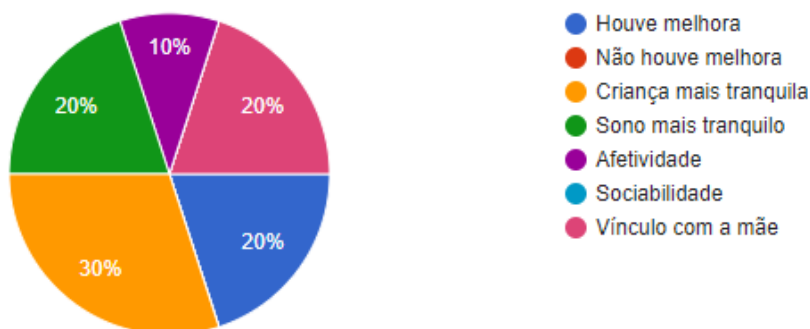


Gráfico 5: Percepção das mães após a aplicação da Shantala

Levando em consideração a melhora no sono dos lactantes: 70% das mães pesquisadas relatam que houve melhora no sono do lactante e 30% não houve melhora no sono.

A técnica, por oferecer um estímulo neurológico, possibilita também um desenvolvimento acelerado da criança, além de maior progresso alimentar e motilidade gástrica (associada à melhor digestão e assimilação de alimentos), menor estresse frente a estímulos dolorosos, além de cicatrização mais rápida de feridas, efeitos analgésicos e aumentar os padrões de descanso e sono (VERONESE, 2009).

Os autores Veronese (2009) Victor e Moreira (2004) e Cruz e Caromano (2005) afirmam que a massagem Shantala proporciona à criança menor estresse frente a estímulos dolorosos, tem efeitos analgésicos, melhora a qualidade do sono e aumenta os vínculos entre aplicador da massagem e criança que recebe.

Melhora no sono do lactante

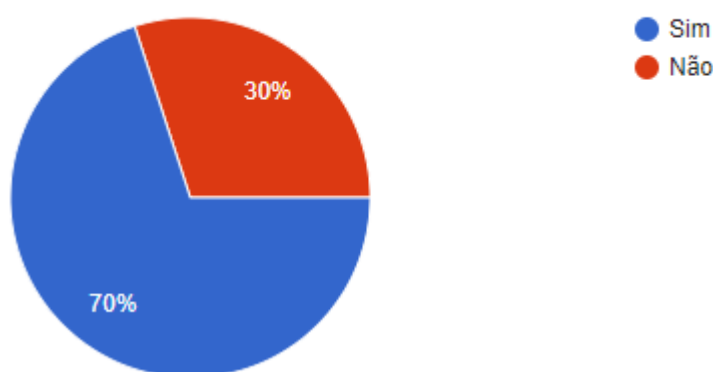


Gráfico 6: Melhora no sono do lactante



MIGLIORANZI, Luana. BENELLI, Denise A. Percepção materna em relação à Shantala em bebês. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (orgs.). **Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, v. 21, p. 39–47, 2020. ISSN 3086-1438. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/revista-cientifica-eletronica-de-psicologia-corporal-vol-26-ano-2025/>. Acesso em: _____.

Portanto na percepção das mães sobre os objetivos alcançados com a Shantala: 80% das mães relataram que a massagem Shantala alcançou os objetivos esperados, que foram pontuados no início da pesquisa como melhora no sono, afetividade, sociabilidade e vínculo com a mãe e 20% parcialmente, porque em alguns aspectos não houve percepção de melhora ou alteração.

Cruz e Caromano (2005), em sua pesquisa, obtiveram como resultados efeitos fisiológicos (relaxamento, diminuição de dores, auxiliar na digestão, na circulação e na respiração, facilitação da resistência às doenças e do desenvolvimento neurológico), efeitos comportamentais (propicia calma e tranquilidade para a criança e seu cuidador, auxilia nas situações de ansiedade e tensão e, ainda, beneficia a relação do bebê com seus pais e familiares) e efeitos psicomotores (facilitação da habilidade de coordenação motora, da função motora e da percepção corporal).

Kavanagh (2005) menciona que o toque por meio da massagem traz inúmeros resultados e ainda ressalta que através dos benefícios que ela proporciona aos bebês e crianças, pode prolongar-se por todo o seu crescimento.

Cabe salientar o quanto é importante para estas mães, sentirem que conseguem e podem proporcionar relaxamento e tranquilidade aos seus bebês. A mãe faz tudo isso, devido a sua capacidade de identificação com o bebê, por aceitar e dispor-se a responder à imaturidade e dependência destes (DIAS; 2003).

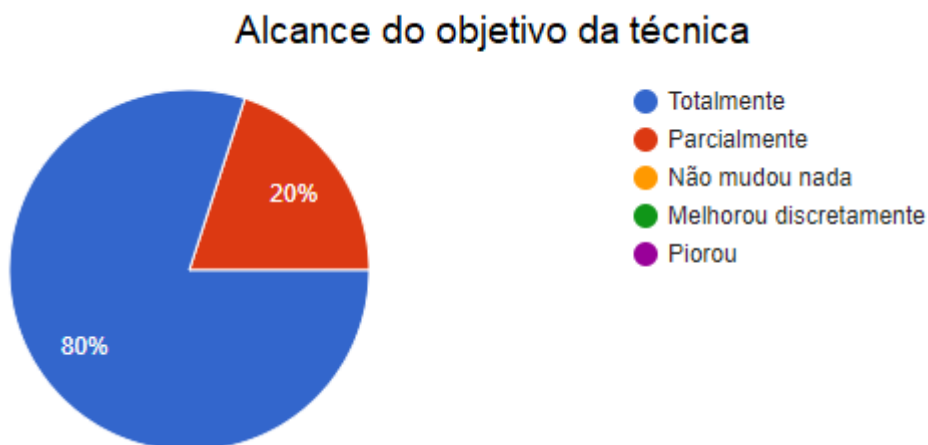


Gráfico 7: Alcance do Objetivo da técnica



MIGLIORANZI, Luana. BENELLI, Denise A. Percepção materna em relação à Shantala em bebês. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (orgs.). **Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, v. 21, p. 39–47, 2020. ISSN 3086-1438. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/revista-cientifica-eletronica-de-psicologia-corporal-vol-26-ano-2025/>. Acesso em: _____.

Considerações finais

Os resultados obtidos, juntamente com a relação estabelecida entre a pesquisadora e as mães dos bebês, foi possível elaborar as considerações finais deste estudo.

Com base nas respostas das mães, concluímos que o método Shantala pode contribuir de diversas maneiras, melhorando o vínculo entre mãe e bebê, proporcionando bem estar físico e emocional, tanto para o bebê que recebe, quanto para a mãe ao realizar trazendo uma conexão maior, melhora na qualidade do sono do bebê, tornando-se mais tranquilo e profundo, e isto contribui para que se torne mais alegre e disposto.

A grande maioria das mães relataram que seus bebês eram agitados, e após aplicação da Shantala se encontraram mais calmos, melhora na questão do choro do bebê, ficando mais tranquilos e afetivos com os seus pais, a Shantala estreitou os vínculos afetivos e serviu de incentivo para as mães dar continuidade à massagem, mesmo após o término da pesquisa.

A maioria das mães relatou ter tomado conhecimento do método, através da pesquisadora e acesso às redes sociais, houve uma boa aceitação da massagem por parte dos bebês, e no relato das mães se tornaram mais alegres e sorridentes, perceberam que através das suas mãos podiam passar ao seu bebê amor e carinho. Portanto, é importante enfatizar que durante o período da pesquisa, pode-se perceber a importância do toque principalmente nesta fase da vida, onde o bebê necessita de muitos estímulos para seu desenvolvimento neuropsicomotor.

Concluímos que o método Shantala pelas mãos interfere no padrão de comportamento dos bebês, através do toque permite que o bebê mostre-se mais tranquilo e relaxado, melhorando a sociabilidade, afetividade e o vínculo com a mãe.

Os resultados deste estudo contribuirão para conhecimento das outras mães, motivando-as a utilizar a técnica da Shantala e fundamenta-se como uma ferramenta de divulgação para contribuir para novos estudos acadêmicos, por parte de profissionais da saúde e de outras pessoas interessadas no estudo.

REFERÊNCIAS

ALEXANDRE, Andrezza Franzoni; MALGARIN, Jenifer. **O Trabalho Corporal Em Bebês**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: 11 de março. 2019.

BERTOLDI, Maria Eugênia; CURVACHO, Danielle. **Shantala Como Facilitador De Holding Do Laço Mãe-Bebê: O Início Do Amor**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: 05 de março. 2019.



MIGLIORANZI, Luana. BENELLI, Denise A. Percepção materna em relação à Shantala em bebês. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (orgs.). **Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, v. 21, p. 39–47, 2020. ISSN 3086-1438. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/revista-cientifica-eletronica-de-psicologia-corporal-vol-26-ano-2025/>. Acesso em: _____.

BRAUN, Mary Beth. **Introdução à massoterapia**. Barueri, SP: Manole, 2007.

CASSAR, Mario-Paul. **Manual de massagem terapêutica: um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta**. São Paulo: Manole, 2001.

CRUZ, C. M.V. da; CAROMANO F. A. **Características das técnicas de massagem para bebês**. Rev. Ter.Ocup. Univ. São Paulo, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 47-53, jan. /Abr 2005.

DIAS, Elsa Oliveira. **A teoria do amadurecimento de D. W. Winnicott**. Rio de Janeiro: Imago, 2003.

HOFFMANN, Alana. **Efeitos da shantala em bebês de um a seis meses do projeto de Extensão “shantala– massagem para bebês”**. 2005. 53 f. Trabalho de conclusão de curso (Especialização em Fisioterapia) - Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, 2005.

KAVANAGH, Wendy. **O toque no bebê: Massagem e Reflexologia para bebês e crianças**. São Paulo: Pensamento, 2005.

LIMA, P.L.S. **Estudo exploratório sobre os benefícios da Shantala em bebês portadores de Síndrome de Down**. 2004. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Infância e Adolescência) - Universidade Federal do Paraná, Programa de Pós Graduação do Departamento de Psicologia. Curitiba, 2004. Disponível em: < <http://dspace.c3sl.ufpr.br:/1/Mestrado-defesa.pdf> > Acesso em: 28 abr. 2020.

LOPES, V.P.; RODRIGUES, L.P.; MAIA, J.A.R.; MALINA, R.M. **Motor coordination as predictor of physical activity in childhood**. Scandinavian Journal of Medicine e Science in Sports, 2010.

MOREIRA, R. T. L.; DUARTE, M. D. B.; ROCHA de C., S. M. C. **A Percepção da mãe após aprendizado e prática do método de massagem shantalanobebê**. Disponível em: <http://bases.bireme.br/>. Acesso em: 16 nov. 2020.

SATO G, NASCIMENTO MJP. **Estímulo ao vínculo mãe e filho através do toque**. Rev Enferm UNISA 2000; 1: 59- 62.

VARGAS A.; PEREIRA P. F. **Importância e benefícios do toque através da Shantala: acompanhamento de casos**. Revista Digital. Buenos Aires, v.18, n.184, p.1-1. set. 2013.

VERONESE, L. **A prática da massagem terapêutica sob a ótica da psicologiacorporal**. In: Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, XIV, IX, 2009. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2009.

VICTOR, Janaina Fonseca; MOREIRA, Thereza Maria Magalhães. **Integrando a família no cuidado de seus bebês: ensinando a aplicação da massagem Shantala**. Rev. Maringá. V.26 N.1 P.35-39, 2004.