

# **A INCLUSÃO DA ATIVIDADE DE SHANTALA NO ATENDIMENTO DE PUERICULTURA DE MULHERES ATENDIDAS NO MUNICÍPIO DE BERNARDINO DE CAMPOS-SP: PROJETO DE INTERVENÇÃO**

Silvia Helena Martins Tolini

Orientadora/Tutora: Prof<sup>a</sup> Vanessa Baliego de Andrade Barbosa

## **INTRODUÇÃO**

A Shantala representa uma arte tradicional indiana de massagear bebês. Essa técnica chegou ao ocidente trazida por Frédérick Leboyer, um médico obstetra francês (BLINI, 2005).

Segundo Amarante *et al* (2013 p. 1) *apud* Costa *et al* (2010):

[...] a Shantala, enquanto toque terapêutico proporciona a estimulação cutânea e o desenvolvimento psicomotor da criança. A massagem estimula a pele, que, por sua vez, produz enzimas necessárias à síntese proteica. Ocorre também a produção de substâncias que ativam a diferenciação de linfócitos T, responsáveis pela imunidade celular, diminui os níveis das catecolaminas (epinefrina, norepinefrina e cortisol) e ativa a produção de endorfinas, neurotransmissores responsáveis pelas sensações de alegria e de bem.

De acordo com um estudo realizado por Moreira, Duarte e Carvalho (2011) com o objetivo de avaliar a percepção materna sobre os benefícios da massagem Shantala, a percepção das mães após ter conhecimento e prática da massagem Shantala, era de que as crianças apresentavam-se tranquilas, melhora na qualidade do sono, maior aproximação e melhor afetividade, ou seja, os benefícios proporcionados pelo método, segundo a percepção das mães desse estudo, são abordados de forma positiva.

Outro estudo, realizado por Felisbino *et al* (2008) com o objetivo de relatar as contribuições da aplicação da Shantala em bebês de uma Unidade de Terapia Intensiva Pediátrica, de um hospital público de grande porte, no que se refere à melhora respiratória, redução da dor e o ganho de peso dos bebês apresentou em seus resultados relatos de alterações significativas nos quesitos avaliados. As autoras destacam, por fim a importância do toque terapêutico no tratamento hospitalar.

A cólica em recém-nascidos é um problema frequente e comum relatado durante os atendimentos da puericultura. Na maioria das vezes as mães não sabem como lidar com a situação e recorrem aos serviços de saúde em busca da solução para esse problema. Porém, muitas vezes o choro frequente do bebê pode não ser sinal da presença de cólicas, o recém-nascido pode estar manifestando qualquer outro tipo de desconforto e necessidade. Neste contexto, a prática da Shantala pode gerar inúmeros benefícios à diáde mãe e filho bem como à família em geral, pois, além de evitar a ocorrência de cólicas, tranquiliza o bebê, melhora o processo digestivo, diminui a possibilidade de insônia e estreita a relação entre a mãe e seu filho.

Baseando-se nas considerações acima, a justificativa pelo desejo de implementação [da atividade de Shantala no atendimento de puericultura de gestantes de Bernardino de Campos-SP](#) está na importância de sua prática e no reconhecimento de seus amplos benefícios. Vale ressaltar que a atividade poderá gerar, inclusive, qualidade de vida para família como um todo, sendo assim de grande importância no processo de humanização da assistência.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo Geral**

Desenvolver uma atividade de orientação e prática de Shantala para mães e seus bebês no segundo dia do atendimento de puericultura visando promover maior qualidade de vida para as famílias e aumentar a humanização da assistência prestada.

### **Ações**

- Definir Shantala e apresentar seus benefícios;
- Ensinar a prática de Shantala passo a passo estimulando a mãe a realizar a atividade no mesmo momento;
- Esclarecer possíveis dúvidas;
- Fornecer folder educativo;
- Solicitar o preenchimento da ficha de “relato de experiência”;
- Convidar para participar de um grupo no Whatsapp para compartilhar experiências e esclarecer possíveis dúvidas;
- Estimular o retorno ao atendimento de puericultura.

## **MÉTODO**

A intervenção proposta será realizada no segundo atendimento de puericultura, com todas as mulheres após o atendimento médico de rotina. Não haverá quantidade limite de mulheres a serem incluídas nas atividades que terão 4 meses de fase experimental. Após os 4 meses de realização das atividades propostas, a proposta será reavaliada de acordo com os resultados alcançados.

A atividade será realizada por uma enfermeira de forma individual com cada mãe e seus respectivos filhos, conforme a sequência do atendimento médico. Esta atividade será opcional para as pacientes e terá aproximadamente 30 minutos de duração. Uma sala será destinada especificamente para a realização da prática de Shantala.

#### **Local do estudo:**

A intervenção proposta será realizada na USF Barra funda, USF Jardim Brasil e na USF Pérola do Planalto, ambas localizadas no município de Bernardino de Capos-SP.

#### **Público-alvo / Participantes:**

Mães e seus respectivos filhos atendidos na puericultura.

#### **Ações**

Já no atendimento pré-natal, todas as gestantes serão informadas a respeito na atividade de Shantala a ser realizada após o nascimento do bebê.

No segundo atendimento de puericultura, logo após o atendimento médico de rotina, a mãe será conduzida a uma sala específica onde será orientada quanto à importância das massagens propostas pela Shantala e seus inúmeros benefícios. A enfermeira irá ensinar a prática das massagens e em seguida fornecerá à paciente um folder educativo com o passo a passo da Shantala. Após a execução da atividade, a paciente receberá um impresso onde deverá deixar sua opinião a respeito da atividade desenvolvida. Neste mesmo impresso a mulher irá responder se há interesse em praticar as massagens em casa.

Será criado um grupo no Whatsapp para mães que desejarem compartilhar as experiências e dúvidas em relação à prática da Shantala. Todas as mães que tiverem interesse em participar deste grupo serão adicionadas.

A Imagem 1., abaixo, apresenta o folder educativo a ser entregue às mulheres logo após a realização da atividade. A Imagem 2. apresenta a ficha de “relato de experiência”, importante para a avaliação dos resultados da atividade.

#### **CONHEÇA A ARTE SHANTALA E SEUS BENEFÍCIOS:**

A Shantala é uma arte tradicional indiana de massagear bebês. É uma massagem capaz de tranquilizar o bebê, evitar cólicas e insônia, melhorar a digestão e estreitar a relação entre mãe e filho. Além disso, a Shantala melhora o tônus muscular e estimula o desenvolvimento motor e neurológico da criança.

#### **PASSO A PASSO:**

1. **APROVEITE O MOMENTO PARA CURTIR.** A Shantala pode ser feita no intervalo entre as mamadas. Converse com seu bebê, cante, ou se preferir coloque uma música para relaxar.
2. **TIRE A ROUPINHA DO BEBÊ,** mas não deixe que ele sinta frio, aqueça o ambiente.

3. **DE PREFERÊNCIA, SENTE-SE NO CHÃO** e para ficar mais confortável, use almofadas. Sente-se com as pernas esticadas, as costas eretas e coloque a criança de frente para você numa posição confortável, apoiada no colo.

4. **OLHE NOS OLHOS SEMPRE.**

5. **UMEDEÇA AS MÃO COM ÓLEO NATURAL** levemente amornado. Evite óleos minerais. Dê preferência a óleo de amêndoas doces.

6. **DESLIZE AS MÃOS ESPALMADAS** do centro do peito do bebê para as axilas e do centro do peito para os ombros. Cada movimento deve ser repetido de três a dez vezes.

**\*Na sua segunda consulta de puericultura nesta unidade de saúde, após o atendimento médico, a enfermeira irá ensiná-la e orientá-la na atividade de Shantala.**

**Figura 1.:** Folder educativo a ser distribuído no atendimento pré-natal.

**Fonte:** Adaptado de Blini (2005).

NOME COMPLETO DA MÃE: \_\_\_\_\_

NOME COMPLETO DO BEBÊ: \_\_\_\_\_

DATA DA ATIVIDADE: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Deseja participar de um grupo no Whatsapp chamado “Mamães da Shantala” para compartilhar experiências e esclarecer possíveis dúvidas?

**Figura 2.:** Relato de experiência.

### **Avaliação e Monitoramento:**

A avaliação dos resultados será realizada a partir da análise dos relatos escritos pelas mães na ficha de “Relato de Experiência”. Além disso, na consulta posterior as mulheres serão estimuladas a compartilhar com a enfermeira suas experiências em relação à prática de Shantala em casa.

### **Resultados Esperados**

Espera-se que o ensino da prática de Shantala possa trazer benefícios perceptíveis para a família e que esses benefícios possam ser compartilhados, visando sempre a qualidade de vida. Acredita-se que os relatos serão baseados em experiências positivas.

Saber lidar com o bebê que acaba de chegar não é um processo simples, portanto, a realização de atividades capazes de auxiliar no cuidado com o bebê pode ser de grande valia e neste momento intenso e muitas vezes inusitado para as famílias.

### **REFERÊNCIAS**

AMARANTE, G. F. *et al.* Oficinas de shantala e cuidados com o recém nascido para mães e outros cuidadores, Goiânia-Goiás. **Disponível em:** [http://eventos.ufg.br/SIEC/portalproec/sites/site7201/site/artigos/11\\_mostra-extensao-cultura/extensao-cultura\\_miolo\\_02.pdf](http://eventos.ufg.br/SIEC/portalproec/sites/site7201/site/artigos/11_mostra-extensao-cultura/extensao-cultura_miolo_02.pdf) **Acesso em:** 01/09/2016.

BLINI, W. **Salvando vidas com a medicina natural**. Editora Unier: São Paulo, 2005.

FILISBINO, I. *et al.* Contribuições da massagem Shantala aplicada a bebês de uma unidade de terapia intensiva pediátrica. *Ter Man.* V. 10, n. 47, p. 75-80, 2012.

MOREIRA, N. R. T.; DUARTE, M. D. B.; CARVALHO, C. R. C. A Percepção da Mãe após Aprendizado e Prática do Método de Massagem Shantala No Bebê. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 25-30, 2011.