



CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIVATES  
CURSO DE PSICOLOGIA

**SHANTALA: O TOQUE COMO MEDIADOR NO FORTALECIMENTO  
E NA QUALIDADE DO VÍNCULO  
MÃE/BEBÊ**

Liége dos Santos Bernsmüller

Lajeado, novembro de 2012

Liége dos Santos Bernsmüller

**SHANTALA: O TOQUE COMO MEDIADOR NO FORTALECIMENTO  
E NA QUALIDADE DO VÍNCULO  
MÃE/BEBÊ**

Monografia apresentada na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, do Curso de Psicologia do Centro Universitário Univates, como parte da exigência para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup> Ms. Bernardete Pretto

Lajeado, novembro de 2012



Dedico esta monografia de conclusão de curso aos meus pais, Ana e Deonizio, e ao meu marido, Rudolf, que de muitas formas me incentivaram e ajudaram para que a concretização deste trabalho fosse possível.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter estado sempre ao meu lado, dando-me força e coragem na busca dos meus sonhos.

Ao Rudolf, meu marido, agradeço a presença amorosa em todos os momentos; assim, meu dia a dia foi diferente e melhor. Agradeço os conselhos, todo carinho, cumplicidade e compreensão, especialmente quando não pude estar ao seu lado. Obrigada por acreditar em mim e, em especial, por me ensinar a amar e a ser amada.

Aos meus pais, pelo carinho, pelo apoio e por tudo que me tornei. Mãe! Obrigada, por dizer-me sempre que eu poderia ser o que quisesse e por me acalmar com seu carinho e com suas palavras.

Muito obrigada, de coração, à minha professora e orientadora, BERNARDETE PRETTO, por toda atenção, preocupação e tempo disponibilizados e pela sensibilidade com que sempre me acolheu, ajudando-me a acreditar que eu era capaz.

Um carinhoso agradecimento, também, à Prof.<sup>a</sup> Ana Lúcia Bender Pereira, por ter me apresentado o maravilhoso método da Shantala, que tive imenso prazer em conhecer e com ele trabalhar ao longo deste estudo.

Não poderia deixar de agradecer também, a todas as mães que se disponibilizaram a participar desta pesquisa, bem como aos seus bebês e ao singular encantamento que pude vivenciar, na presença de cada dupla.

A todos aqui citados e àqueles cujos nomes não aparecem, mas que sabem que fizeram parte deste processo, o que tenho a dizer é que esta conquista é tanto minha quanto de vocês. Muito Obrigada.



*“Foi o tempo que perdeste com tua rosa que a fez tão importante”*

*Antoine de Saint-Exupéry*

## RESUMO

O método da massagem indiana Shantala, descoberta por Frédérick Leboyer, vem sendo utilizado e já é reconhecido em diversos locais do mundo. Sabe-se que as primeiras experiências de vida da criança são formativas e estruturantes, sendo a mãe, na maioria dos casos, a principal cuidadora, capaz de proporcionar tais experiências, tendo em vista sua proximidade e seu papel fundamental na vida do filho. Esta monografia tem como objetivo analisar de que forma o método da massagem Shantala pode contribuir no fortalecimento do vínculo e na qualidade da relação mãe/bebê, desde o momento inicial da vida da criança. O presente estudo é embasado em pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva. Para a coleta de dados foram realizadas entrevistas com sete mães que já haviam realizado a massagem Shantala em seus filhos menores de um ano. As entrevistas foram gravadas e, posteriormente, transcritas. Para a análise dos dados, utilizou-se a análise de conteúdo. Através das respostas das mães, concluiu-se que o método da massagem Shantala gera efeitos positivos no vínculo mãe/bebê, que contribuem para o bem-estar físico e emocional de ambos e, portanto, melhorando a qualidade da relação. Propõe-se que os resultados deste estudo possam, além de beneficiar outras mães motivando-as a utilizar o método da Shantala, constituir uma ferramenta de divulgação a fim de contribuir com novos estudos por parte de acadêmicos, profissionais de saúde e de outras pessoas interessadas no tema, convencidos da importância do fortalecimento do vínculo entre mãe/filho.

**Palavras-chave:** Shantala. Relação mãe/bebê. Toque. Vínculo.

## SUMÁRIO

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1 INTRODUÇÃO.....</b>  | <b>8</b>  |
| <b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>   | <b>12</b> |
| 2.1 Uma mãe, um bebê e uma relação que desabrocha.....                    | 12        |
| 2.1.1 O ambiente facilitador e a mãe suficientemente boa .....            | 14        |
| 2.2 Contato “via corpo”: a importância e as possibilidades do toque ..... | 15        |
| 2.3 Shantala - conexão e ritmo entre corpos .....                         | 18        |
| 2.3.1 Contextualização histórica da Shantala .....                        | 18        |
| 2.3.2 Prática terapêutica da Shantala.....                                | 19        |
| 2. 3.3 Benefícios da Shantala .....                                       | 21        |
| <b>3 METODOLOGIA.....</b>   | <b>23</b> |
| <b>4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS.....</b>                            | <b>26</b> |
| 4.1 Breve caracterização da amostra.....                                  | 26        |
| 4.2 Categorias de Análise .....   | 26        |
| 4.2.1 Conhecimento com relação ao método.....                             | 27        |
| 4.2.2 Razões que levaram as mães a interessarem-se pelo método.....       | 29        |
| 4.2.3 Percepção das mães referentes ao vínculo com o bebê .....           | 31        |
| 4.2.4 Frequência na aplicação da Shantala.....                            | 32        |
| 4.2.5 Mudanças evidenciadas no bebê.....                                  | 34        |
| 4.2.6 Interação diferentes duplas mãe/bebê .....                          | 36        |
| 4.2.7 Outros fatores que surgiram nas entrevistas.....                    | 37        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>5 ARTICULAÇÕES A PARTIR DE UM PERCURSO.....</b>               | <b>41</b> |
| <b>5.1 Um caminho, muitos encontros.....</b>                     | <b>41</b> |
| <b>5.2 Delineando ideias acerca do processo da pesquisa.....</b> | <b>42</b> |
| <b>REFERÊNCIAS.....</b>  | <b>45</b> |
| <b>APÊNDICES.....</b>  | <b>48</b> |





## 1 INTRODUÇÃO

Os primeiros anos de vida da criança são fundamentais para a formação do seu eu e do seu desenvolvimento emocional. Durante esse período, constroem-se os alicerces da estrutura psíquica, através das experiências vivenciadas e dos primeiros vínculos estabelecidos. Conforme Shore (2000), o tipo de cuidado recebido e as ligações da criança com seus principais cuidadores, em especial as mães, poderão ter um efeito decisivo na sua capacidade regulatória, em especial, na habilidade emergente para demonstrar emoções, ou seja, a forma como estes vínculos se estabelecerão ao longo da vida consigo mesma e com os outros.

Leboyer (1999) deixa claro que a fala, a escuta, o olhar e qualquer outro tipo de linguagem corporal, anterior às palavras, em especial o tocar, é de suma importância para este “estrangeiro”, que é o bebê. O toque é importante para o fortalecimento do vínculo entre o bebê e seus cuidadores, em especial, a mãe, considerando a diferença entre o ambiente atual e o anterior, do útero materno, onde a criança convivia intimamente com a mãe, com a pele livre, sendo apenas levemente acariciada pela leveza das mucosas maternas, num ambiente de temperatura agradável, onde a fome era saciada sem muito esforço.

O método de massagem indiana, conhecido como “Método Shantala”, foi observado pelo médico obstetra Frédéric Leboyer, pela primeira vez, em visita à Índia na década de 70. Leboyer relata ter ficado encantado ao ver uma mãe massageando seu bebê e, a partir dessa observação, passou a divulgar a técnica da massagem, batizada de Shantala, nome da mulher que aplicava o método em seu bebê. O método, que se baseia no uso do toque, objetiva promover uma maior aproximação entre a mãe e o bebê, o que pode favorecer o fortalecimento e a melhor qualidade do vínculo entre eles.

Considerando que hoje este método está bastante difundido, sendo, inclusive, uma das técnicas ensinadas às mães em alguns cursos preparatórios para o parto, nesta pesquisa

pretende-se explorar sua importância e seus efeitos na relação mãe-bebê. O contato e o diálogo com as mães integram este trabalho, porque elas podem traduzir, através das suas percepções, aquilo que percebem na relação com os filhos, tendo em vista que os bebês ainda não falam.

Minha aproximação com o tema, a importância dos primeiros vínculos entre mãe e bebê, surge da minha experiência como Técnica em Enfermagem em um hospital da região, nos setores de maternidade e Centro obstétrico, entre 2005 a 2010, período em que, tendo um contato maior com diferentes duplas mãe-bebê, pude perceber as diferentes formas de vinculação entre ambos: de um lado, algumas mães mantinham um vínculo que acontecia de forma “espontânea”. Já para outras, parecia algo difícil ou “sem importância”; bastava que o bebê fosse alimentado e banhado, e, em muitos casos, de preferência, pelas enfermeiras.

Motivada por esta vivência, além da identificação sempre muito forte com o tema da relação mãe/bebê, consolidada ao longo das vivências e aprendizagens proporcionadas pela vida acadêmica, busquei, através de livros, cursos e filmes, saber mais sobre o tema. Meu entusiasmo com o estudo do tema motivou-me a investigar algum dispositivo que pudesse ajudar a fortalecer o vínculo entre mãe/bebê, dispositivo este, encontrado no método da massagem Shantala.

Descobri, através de buscas, que o método vem sendo utilizado, com reconhecimento, em diversos locais do mundo. No entanto, na região onde moro, são poucos os que o utilizam ou sequer o conhecem. Por isso, é importante buscar a divulgação da técnica, já que não implica custos, é facilmente assimilada pelas mães e não necessita de nenhum aparato especial, a não ser o corpo da mãe, mais especificamente, de suas mãos.

Para tanto, este estudo teve como tema, “A massagem Shantala como mediadora no fortalecimento e qualidade do vínculo mãe/bebê”. Entende-se que a massagem proporciona o toque afetivo através das mãos, que é essencial para o bebê.

Para obter os dados necessários à pesquisa, foram realizadas entrevistas individuais com mães que aplicaram o método da Shantala em seus filhos menores de um ano. Estas mães integravam um grupo de promoção à saúde, oferecida por uma cooperativa de saúde, localizada no interior do Rio Grande do Sul. A cooperativa promoveu um encontro para a demonstração do método de massagem Shantala, experiência realizada pelas mães em seus bebês. Através das respostas das mães, buscou-se descobrir de que forma o toque pode ser

importante no momento inicial da vida destes bebês, assim como na vinculação com suas mães.

O método de massagem Shantala é um dos dispositivos que pode ser utilizado pela mãe para exercitar e explorar o toque, de tal forma que o bebê se sinta levemente acariciado, dando-lhe a sensação de leveza das mucosas maternas. Considerando estas afirmações, no presente estudo busca-se responder à seguinte questão: Como o uso do método Shantala pode contribuir no fortalecimento do vínculo e na qualidade da relação mãe/bebê?

As hipóteses norteadoras da pesquisa foram as seguintes:

- A aplicação do método Shantala por parte das mães de bebês recém-nascidos fortalece o vínculo entre eles.
- O uso do método Shantala pelas mães interfere no padrão de comportamento dos bebês.
- O toque agradável exercitado na massagem Shantala permite que o bebê sinta-se mais tranquilo e relaxado.
- Mães que praticam o método Shantala com seus bebês têm mais facilidade em vincular-se positivamente com eles.

O objetivo geral do estudo é analisar de que forma o uso do método Shantala pode contribuir no fortalecimento do vínculo e na qualidade da relação mãe/bebê. Os objetivos específicos são os seguintes: descrever o método Shantala e sua aplicação; identificar os efeitos da aplicação do método Shantala na relação mãe/bebê, através do relato das mães que o utilizaram; verificar as mudanças observadas pela mãe no padrão de comportamento dela e do bebê, desde quando começaram a aplicar o método Shantala; descrever como diferentes duplas mãe/bebê interagem com o uso do método Shantala.

Acredita-se que, se as mães compreendessem a importância do contato físico amoroso para a qualidade de vida futura dos bebês, grande parte delas faria uso desta massagem. Como mencionei anteriormente, percebi em minha prática em maternidade e Centro obstétrico que cada vínculo entre mãe e bebê é sempre único: há mães que quase não tocam seus bebês, enquanto outras são extremamente afetuosas.

Para saber o quanto e como os diferentes vínculos influenciam a vida de alguém, busca-se na psicologia a compreensão das bases do desenvolvimento humano. Conforme diversos autores apontam, entre eles Reichert (2008), os primeiros anos de vida da criança são decisivos para a formação e o desenvolvimento emocional. A maturação biológica coloca em atividade diversos órgãos e funções, entre eles o neocórtex, que, em formação, configura o cerne psicológico. Além das aptidões que amadurecem nessa fase, a intensa produção de sinapses é favorecida quando a criança recebe afeto e estabelece contatos com as outras pessoas, promovendo a estabilização das conexões neurais que formam redes estimuladas pelos contatos.

Segundo a mesma autora, é importante ressaltar o quanto, no período inicial da vida extrauterina, a criança precisa da ancoragem da mãe (cuidador) para que possa canalizar a intensidade de suas pulsões vitais. Este período em que o bebê assimila o mundo ao redor pode ser denominado, período de incorporação.

Segundo Souza, Lau e Carmo (2011), a medicina comprovou o quanto o método da Shantala promove a ampliação da respiração do bebê, contribui para dar a noção dos limites corporais, fortalece músculos e articulações, preparando o bebê para engatinhar e caminhar, além de aliviar as tensões ocasionadas pelo tempo deitado, proporcionando equilíbrio, harmonia e relaxamento para a mãe e para o bebê.

Para contemplar os objetivos do estudo, apresenta-se um aporte teórico que fundamenta as construções feitas no trabalho. No capítulo dois, portanto, serão abordados respectivamente os temas da relação mãe/bebê, do ambiente facilitador e da mãe suficientemente boa, a importância e possibilidades do toque e os benefícios do método Shantala como prática terapêutica. Já no capítulo três, para compreensão do processo, discorre-se sobre a metodologia utilizada na pesquisa. No capítulo quatro, serão apresentados os dados resultantes das entrevistas com as mães, divididos em categorias, utilizadas para obter maior clareza na análise. As categorias englobam os seguintes aspectos: a) como ficaram conhecendo o método da Shantala; b) como fizeram uso ou não do método; c) quais os impactos no fortalecimento do vínculo e da qualidade da relação com seus bebês, a partir da aplicação. No capítulo cinco, encerra-se o estudo, com considerações sobre o caminho percorrido como pesquisadora, além da apresentação do processo e dos resultados da pesquisa. Ressalta-se o potencial do método e a importância de disseminá-lo para que mais mães e bebês sejam beneficiados com vínculos mais próximos e de mais qualidade.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Uma mãe, um bebê e uma relação que desabrocha

Já durante a gestação, começa a formar-se o vínculo entre mãe e bebê. A mulher depara-se com mudanças físicas e emocionais, cujo objetivo é prepará-la para receber o bebê. Segundo Winnicott (2006), as mães, a menos que estejam psiquiatricamente doentes, durante os últimos meses de gravidez, preparam-se para uma tarefa bastante especializada: a de cuidar do bebê.

Nos estágios iniciais do desenvolvimento da criança, conforme o mesmo autor, a mãe desenvolve a capacidade de colocar-se no lugar do bebê, uma capacidade surpreendente de identificação com ele, que a possibilita ir ao encontro das necessidades básicas do recém-nascido de tal forma que nenhuma máquina poderia imitá-la, nem poderia ser ensinada. Segundo Borsa e Dias (2004), este momento configura-se como aquele em que a mãe atribui novo significado à experiência da maternidade.

Dias (2003) traz ainda que, durante o estágio inicial, o bebê vive em estado de dependência absoluta da mãe, em estado de não integração, graças à adaptação também absoluta da mãe, não sendo possível pensar nesse novo indivíduo como uma unidade. “[...] Nestas primeiras semanas da vida do bebê, os estágios iniciais dos processos de amadurecimento têm sua primeira oportunidade de se tornarem experiências do bebê” (WINNICOTT, 2006, p. 08).

Esta “adaptação” da mãe permite que ela seja capaz de proporcionar ao bebê, já em suas primeiras vivências, a experiência de formação do vínculo entre ambos, do qual poderão emergir as relações futuras do bebê. Para Klaus, Kennel e Klaus (2000), a expressão “formação do vínculo” refere-se ao

Investimento emocional dos pais em seu filho. É um processo que é formado e cresce com repetidas experiências significativas e prazerosas. Ao mesmo tempo, outro elo, geralmente chamado de ‘apego’, desenvolve-se nas crianças em relação aos seus pais e a outras pessoas que ajudem a cuidar delas. É a partir dessa conexão emocional que os bebês podem começar a desenvolver um sentido do que eles são, e a partir do que uma criança pode evoluir e ser capaz de aventurar-se pelo mundo (p. 167).

Bowlby (1989) reforça a ideia de que, à medida que a criança cresce o modelo de apego que ela estabeleceu com a mãe tornar-se-á cada vez mais propriedade da própria criança, o que significa que tenderá a impô-lo, de forma semelhante, ao longo de sua vida.

Desta forma, as experiências boas proporcionadas ao bebê se refletirão nas suas primeiras experiências favoráveis de integração. Ao considerarmos um bebê, consideramos também as condições ambientais e, por trás delas, a mãe. Para Spitz (2004), as influências formativas do bebê decorrem das mais simples ações da mãe, como por exemplo, sua simples presença. Reciprocamente, o bebê também provoca reações na mãe, constituindo uma relação circular entre mãe e filho.

Spitz (2004) diz que quase todas as mães criam na relação mãe-filho o que ela chama de *Clima Emocional Favorável*. Ou seja, as mães tornam-se meigas, amorosas e dedicadas à maternidade, comportamentos estes advindos dos sentimentos maternos em relação ao filho. Segundo o autor, o que torna essas experiências tão importantes para a criança é o fato de que elas são interligadas, enriquecidas e caracterizadas pelo afeto materno.

Para a criança, “é no interior desse relacionamento que está sendo construída a ilusão do contato com o mundo externo, a confiança de que a comunicação inter-humana é possível e de que a vida faz sentido” (DIAS, 2003, p. 130).

Apesar de, nestes estados tão primitivos, o outro, no caso, a mãe, ainda não ser um objeto para o bebê, que não tem maturidade para ter, perceber ou desejar objetos, a mãe, para ele, é parte de si; os cuidados maternos participam intrinsecamente da constituição do si-mesmo, sendo o bebê constantemente afetado pelo tipo de cuidado que recebe.

[...] A realidade do si-mesmo e a realidade do mundo são constituídas ao longo do processo de amadurecimento, no interior da relação mãe-bebê. [...] O “eu”, como uma identidade separada do não-eu, é um ultrapassamento da identificação primária que ocorre dentro da unidade fusional inicial (DIAS, 2003, p. 131).

Cortazar apud Guerra (2011) faz uma analogia interessante ao dizer que sua experiência de escrever, aproxima-se da experiência vivenciada pelas mães, pois parte de um

território informe, caótico, e através do ritmo que o envolve vai ganhando certo grau de organização, tirando-o da superfície e o reenviando em direção a uma terceira instância, no seu caso, o texto escrito.

Guerra (2011) complementa dizendo que, através desse ritmo, as mães ajudam seus bebês a passarem pela angústia e pela confusão, transformando esta angústia inicial em caminho que leva para uma terceiridade, que poderá ser uma produção simbólica, lúdica, território da linguagem, da alteridade, de um espaço diferente, de um âmbito terceiro.

Para Caron (2000), não seria nenhum exagero dizer que os bebês “suportam melhor” quando sentem que tem alguém ali, “pensando” de forma amorosa no que pode estar acontecendo com eles e os acolhendo.

### **2.1.1 O ambiente-facilitador e a mãe suficientemente boa**

O ambiente facilitador, segundo Dias (2003), é, no início, a “mãe suficientemente boa”, ou seja, a mãe capaz de reconhecer e atender à dependência do lactente, permitindo-lhe saber qual é a necessidade do bebê em dado momento, respondendo a ela. Desta chamada bondade “suficiente” faz parte a espontaneidade e a personalidade da mãe no seu cuidado com o bebê, além de sua capacidade de acreditar que o bebê está em processo de amadurecimento e que não é ela que dará vida ao bebê, mas, sim, facilitará este processo para ele.

A adaptação absoluta da mãe às necessidades do bebê é temporária, mas, enquanto dura, implica um envolvimento total. O bebê necessita nada menos que de uma pessoa total, ou seja, inteiramente entregue ou devotada a ele, nem que seja por um pequeno período de tempo, a cada dia. Isto, em geral, é possível, porque, quando é saudável, a mãe entra num estado de “preocupação materna primária”, que se inicia nos últimos meses de gravidez e que assim se mantém por algum tempo após o parto. Trata-se de uma condição psicológica muito especial, de sensibilidade aumentada [...] (DIAS, 2003, p. 134).

Para Winnicott (2001, 2006), a mãe suficientemente boa possui sensibilidade peculiar que a permite colocar-se no lugar do bebê, sendo esta a via pela qual ela responde às suas necessidades, que, inicialmente, são corporais e, posteriormente, do ego. Quando o par mãe-bebê funciona bem, o ego da criança é apoiado em todos os aspectos.

Partindo do exposto até aqui, é possível perceber o quanto o papel da mãe é essencial no processo de amadurecimento e integração do bebê. Através do contato íntimo e terno propiciado por ela, o bebê passa a perceber-se capaz de diferenciar-se, tornando-se assim um

“eu” rumo à integração. Assim, para que o bebê tenha, de fato, uma formação emocional saudável, tanto a mãe quanto o bebê devem ser suficientemente bons.

Winnicott (1999) ressalta a importância do “segurar” o bebê, o chamado *holding*. Segundo ele, pegar o bebê no colo, acalentá-lo, aquecê-lo, amamentá-lo etc., pode vir a resultar em circunstâncias satisfatórias acelerando seu processo de maturação. A mãe, ao repetir tais cuidados, permite que o bebê assente sua capacidade de sentir-se real.

Por fim, fica claro que “o ter nascido simplesmente, não garante que sejam alcançados o sentimento de estar vivo, de sentir-se real e de poder fazer experiências sentidas como reais” (DIAS, 2003, p. 97). O bebê precisa além dos cuidados e do afeto, da espontaneidade da mãe, ou seja, ela precisa ser consistentemente ela mesma para que o bebê adquira confiança através também de sua própria criatividade.

Falkenbach; Drexler e Werle (2007) pontuam:

os bebês precisam de mães especiais que lhes proporcionem experiências intensas e ricas. [...] Encontra-se em estado de total receptividade das manifestações da mãe com ele. Assim as experiências satisfatórias e de intensa emoção vão educando a criança sobre a alegria, a tristeza, a satisfação, a sensualidade e inúmeros sentimentos que nos tornam humanos (p. 41).

Considerando tais perspectivas e necessidades do bebê, o toque afetivo, proporcionado pelo método Shantala e seus inúmeros benefícios, conforme apresentado a seguir, pode ser pensado como importante alternativa para que mãe e bebê possam compor juntos, uma relação afetuosa de qualidade. Através do método da Shantala, é permitido ao bebê o chamado *handling*, ou seja, a experiência de ser manipulado, tratado e cuidado, em especial, através das mãos da mãe (WINNICOTT, 2001).

## 2.2 Contato “via corpo”: a importância e as possibilidades do toque

Durante os nove meses em que o bebê fica dentro da barriga da mãe, ele passa por intensos e diversos estímulos na sua pele, transmitidos pelo líquido amniótico. Também, durante o parto, ocorre uma estimulação bastante intensa na pele que vai desde as contrações uterinas até o nascimento, proporcionando o sentir-se “vivo” (TERRA, 2008).

O mesmo autor salienta que, desde os momentos iniciais de formação, o bebê vai se constituindo através das sensações em sua pele, que, aos poucos, vão permitindo que se sinta



vivo. Infelizmente, muitas vezes, por não terem conhecimento da importância deste contato, por não disporem de um tempo para tal, ou devido a uma cultura indiferente ao toque, os pais limitam-se a banhar, alimentar e atender as necessidades básicas do bebê, sendo estas as únicas experiências de toque vivenciadas por ele.

Pobre criança! Nascer, que calamidade! Cair de repente em toda extensão de nossa ignorância e de nossa crueldade. [...] Rola no mundo como sobre um tapete de espinhos. E vai se acostumar. Como a tudo, afinal. Fechando e sufocando seus sentidos (LEBOYER, 1999, p. 34-35).

Estica-se, mexe-se incessantemente, chora de um jeito dolorido e desconfortável, o que dizem estes bebês? Leboyer (1999) diz que estes seres, com as mãos, braços, pernas, cabeças, costas e mãos tentam proclamar, através do corpo, que não estão bem, que têm medo. Têm medo da tamanha mudança e diferença entre o que lhes era oferecido antes, no útero materno, e o que lhes é oferecido após o nascimento. O autor complementa dizendo que, ao nascer, de repente nada mais ampara as costas do bebê, que se sente sozinho, solto no universo. Mas nascer é preciso; e assim ele cai como em uma moita de espinhos e grita.

Conforme Montagu (1988, p. 106), “para que a criança desenvolva-se bem, deve ser tocada, levada ao colo, acariciada e aninhada nos braços. [...] Estas são experiências essenciais de tranquilização que o bebê precisa sentir para que possa sobreviver dentro dos parâmetros da saúde”. Ou seja, o bebê poderia sobreviver privado de diversos outros estímulos como visual ou sonoro, mas não da privação sensorial da pele, que, aos poucos, vai ajudando-o a constituir-se como um “eu”, diferenciado da mãe.

Em termos biológicos, é importante destacar que, ao serem tocadas, a pele e a epiderme produzem enzimas necessárias às sínteses protéicas. Também ocorre a produção de substâncias que ativam a diferenciação de linfócitos T, responsáveis pela imunidade celular. Diminuem, ainda, as catecolaminas (epinefrina, norepinefrina, e cortisol), ativando a produção de endorfinas, neurotransmissores responsáveis pelas sensações de alegria e de felicidade (LIMA, 2004).

Conforme Ludwig et al. (2006), muitos autores discorrem sobre a estreita relação envolvendo a pele e o psiquismo. Entre eles, Anzieu (1989), Montagu (1988); Winnicott (1983), que ressaltam a importância de a criança ser levemente acariciada à semelhança da leveza das mucosas maternas para a constituição do ego, até o entendimento da pele como via de comunicação com o mundo externo.

A criança, tratada com amor, compreensão e respeito, registra estes estímulos positivos, que lhe permitem abrir-se livremente para amar e ser amada. “Se amorosamente tocada, será espontânea em suas expressões afetivas, receptiva e terna” (CELANO apud TERRA, 2005, p. 87).

Diante disso, é essencial que a mãe, normalmente a principal cuidadora, seja uma receptora atenta e dedicada a este novo ser que chega ao mundo; que sejam oferecidas por ela, em pequenas frações e progressivamente, sensações boas que remetam o bebê para sensações e impressões boas do passado, reduzindo ao máximo o desconforto. Essas sensações podem ser revividas através do contato corporal. “Até que, no universo totalmente desconhecido e, portanto hostil, algo familiar venha tranquilizá-lo, acalmá-lo” (LEBOYER, 1999, p. 138).

Não significa poupar a criança de prováveis desconfortos inevitáveis, afinal a vida também é sofrimento e desconforto, mas é um convite à empatia, à escuta e à sensibilidade, oferecendo a este pequeno ser doses pequenas de amor e de afeto através do toque e do olhar. Afinal, “O recém-nascido é como um espelho. Reflete sua imagem. Depende de você não fazê-lo chorar” (LEBOYER, 1999, p. 150).

Assim, o que se propõe é que, através do simples, porém afetuoso tocar, a mãe devolva ao bebê o sentimento de proteção, de ser amado para que se sinta seguro. “Tocar significa comunicar, tornar-se parte, possuir. Tudo o que eu toco se torna parte de mim; eu possuo. Quando sou tocado por outra pessoa, essa outra transfere parte de si para mim. Quando eu toco o outro indivíduo, transfiro parte de mim para ele” (MONTAGU, 1988, p. 364). Ou seja, o tocar permite a reciprocidade do afeto e do calor humano, pois:

Tocar e ser tocada pressupõe uma pré-disposição para esta comunicação, já que tocar exige uma atitude de iniciativa e ser tocada, exige uma reação em relação àquela ação, seja esta reação de repulsa, indiferença ou acolhimento. Então, nunca uma relação de contato corporal é feita de forma passiva, porque ambas as partes (agente e receptor) estarão interagindo nesta comunicação. O toque pode ser tanto um mecanismo de aceitação quanto de defesa. Nesta comunicação entre os corpos, tem-se a oportunidade de sentir o que o outro quer transmitir e expressar-se no que está sentindo (TERRA, 2005, p. 88).

Além disso, conforme Terra (2005), o toque também pode ser um meio de se educar para a sensibilidade e para os referenciais interiores, fazendo com que a criança cresça capaz de transmitir o carinho e a empatia recebidos. “Nossa capacidade de sentir o que está acontecendo com outra pessoa, capacidade que chamei de empatia, baseia-se no fato de que

nossos corpos entram em ressonância com outros corpos vivos” (LOWEN apud TERRA, 2005, p. 88).

É importante salientar o quanto as crianças manifestam frequentemente a necessidade que tem de seu objeto primário, a mãe, visível em seus pedidos de que se deitem ao seu lado, contem uma história antes de dormir, tragam um copo de água, deixem a luz acesa ou venham cobri-las (MONTAGU, 1988).

Reconhecendo a importância do toque, carinho e contato corporal, torna-se essencial que a “cultura” da indiferença a estes meios mude gradativamente. O contato, além dos benefícios contemplados, favorece o conhecimento de si mesmo, e a predisposição para compartilhar suas vivências com os outros. Terra (2005) salienta que, para isso, é necessário que haja orientações sobre a importância e a vivência do contato, pois, se os adultos não sentem a necessidade deste contato e desta vivência corporal, também não transmitirão este costume e necessidade aos seus filhos. E os prejuízos podem ser grandes.

Desta forma, constata-se o quanto: “[...] a tarefa da mãe é oferecer suporte adequado para que as condições inatas alcancem desenvolvimento ótimo, aspecto fundamental para a melhoria das relações humanas em qualquer contexto” (FALKENBACH; DREXSLER E WERLE, 2007, p. 42). Diante disso, o toque afetivo pode ser pensado como meio propiciador deste “suporte” necessário ao bebê, além do que, quando usado através de métodos como o da Shantala, pode oferecer inúmeros benefícios tanto físicos quanto emocionais, como será visto a seguir.

## **2.3 Massagem Shantala – conexão e ritmo entre corpos**

### **2.3.1 Contextualização histórica da Shantala**

A massagem Shantala, uma técnica milenar surgida em Kerala no Sul da Índia, foi transmitida para a população por monges e, em seguida, de geração em geração. Foi trazida para o ocidente através do obstetra francês, Frédérick Leboyer, que, em uma viagem pela Índia nos anos 70, avistou uma mãe massageando seu bebê, sentada em uma calçada. Encantado com tal gesto e com a forma como aquela mulher tocava seu bebê, pediu autorização para fotografá-la e filmá-la. Posteriormente, divulgou o método, composto de uma série de movimentos pelo corpo todo da criança, pelo ocidente.

A mãe que chamou a atenção de Leboyer era Shantala, uma mulher paraplégica que estava numa associação de caridade em Pilkhana, Calcutá. Impressionado com o ato, Leboyer narra mais tarde em seu livro, dedicado à técnica e intitulado com o nome daquela mãe:

Fiquei mudo. Sorvia em silêncio o que presenciava. Parecia um ritual, tão grave e investido de extraordinária dignidade era o ato. Sim, fiquei mudo pela maravilha. E confuso pela profundidade sendo levemente acariciada apenas pela leveza das mucosas maternas da lição (LEBOYER, 1995, p. 147).

Na sua volta ao ocidente, Leboyer, após batizar a massagem com o nome daquela mãe – “Shantala” – escreveu um de seus principais livros em que, de forma poética, fala sobre o método e o quanto este pode ser uma importante ferramenta para o fortalecimento do vínculo entre mãe/bebê, trazendo benefícios para ambos. Na Índia, a massagem não tem nome específico; faz parte da rotina das mães, assim como amamentar.

Em 1976, Leboyer confiou o vídeo em que registra os momentos de Shantala com seu filho, ao Dr. Cláudio Basbaum. O vídeo tem duração de cerca de 20 minutos e, através dele, é possível testemunhar a comunicação e a interação entre mãe e filho, que, ao final, mostra o bebê relaxado, pegando no sono, sob o olhar atento e carinhoso de sua mãe.

No Brasil, a terapeuta corporal Maria de Lourdes da Silva Teixeira, conhecida como Fadyinha, após contato com as pesquisas de Leboyer, divulgou a prática da Shantala no Brasil.

### **2.3.2 Prática terapêutica da Shantala**

Através da prática da Shantala, em consequência do contato amoroso e carinhoso da mãe, o bebê volta a adquirir a confiança necessária, já sentida no útero materno, tornando-o feliz e saudável (CAMPADELLO, 2000).

O mesmo autor orienta que a Shantala pode ser realizada em qualquer horário, podendo ser finalizada com um banho de imersão, que ajudará a completar a sensação de relaxamento, além de retirar o excesso de óleo (vegetal). O ambiente para a prática deve ser arejado, mas sem corrente de ar, com a criança despida ou com uma roupinha folgada, permitindo a exposição da área a ser massageada.

A massagem é contraindicada em algumas situações tais como: logo após a (o) massagista ou a criança terem feito uma refeição; se a criança estiver com o estômago vazio, pois esta não conseguirá concentrar-se para receber o toque, devido à fome; se o massagista

estiver indisposto; se a criança apresentar alguma área dolorida ou algum tipo de lesão ou inflamação; em caso de infecções, febres, doenças de pele, câncer, doença em vasos sanguíneos e diarreia, o que acaba estimulando ainda mais o organismo (CAMPADDELLO, 2000).

O autor ainda menciona a importância de o massagista estar atento à sua própria respiração, bem como à da criança, acreditando que a prática trará resultados satisfatórios. Entre os princípios básicos para aplicação da Shantala estão:

- A necessidade de ser feita de forma sistemática, evitando aplicações esporádicas;
- Pode ser aplicada a partir do primeiro mês de vida do bebê;
- Primeiro toca-se o bebê, para depois massageá-lo;
- Percorrer levemente o corpo do bebê no primeiro mês;
- Quando muito pequenos, não tocar barriga e rosto (sensíveis);
- A pressão da massagem deve começar mais suave para depois ir aprofundando até o ponto ideal; depois finaliza-se com pressão suave.
- Os movimentos devem ser rítmicos, lentos, sem pressa;
- Maior leveza e suavidade no abdômen, peito, face e alto da cabeça (regiões delicadas);
- Fricções leves e vagarosas: efeito relaxante. Movimentos rápidos e mais fortes, efeito estimulante;
- Preferencialmente realizar a massagem de manhã ou à tarde;
- A mãe deve sentar-se no chão com as pernas tocando o solo;
- Colocar a criança preferencialmente despida, sobre o corpo;

- No primeiro mês de vida não se aplica a massagem, mas pode-se fazer uma carícia no tempo máximo de 15 minutos. Aos poucos, o tempo pode ir aumentando, podendo durar mais que 30 minutos.

A massagem inicia-se no peito, seguindo pelos braços, mãos, abdômen, pernas, costas e cabeça. Deve-se começar com técnicas brandas e depois usar mais profundas. Alongamentos também são realizados.

Conforme Vítor; Moraes e Barroso (2004), a sequência da Shantala é composta por dezenove exercícios, cada um beneficiando uma parte do corpo. A série completa traz equilíbrio, eixo e harmonia para o bebê e também para a mãe.

### **2.3.3 Benefícios da Shantala**

A Shantala permite o despertar e amplia o mundo já vivenciado pelo bebê no útero materno. Assim, além de ser uma massagem preventiva (neuroses, doenças em geral, fortalecimento do sistema imunológico), restabelece o aconchego do ventre e a ligação direta com a mãe, o que, conseqüentemente, permite o desenvolvimento do vínculo entre a mãe e o bebê (CAMPADDELLO, 2000).

Através da Shantala, preserva-se o contato inicial entre mãe e filho, permitindo que, através do aconchego e do conforto, o bebê sinta-se amado e protegido, como se estivesse na barriga da mãe.

Conforme Campadello (2000), através do método, o bebê pode sentir que, do lado de fora, está sendo suprido pela mesma energia que o mantinha durante os nove meses iniciais de sua existência. Através da transmissão do amor intuitivo e primordial pelo toque, ocorre troca de energia, colocando a mãe e o bebê em comunhão, que favorece o desenvolvimento de seus corpos físico, emocional, mental e espiritual. Bebês massageados revigoram seus corpos, seus órgãos, seus meridianos e suas almas. Tornam-se seres especialmente saudáveis, afetivamente seguros e com a autoestima bastante desenvolvida.

O mesmo autor traz que, entre outros benefícios, a Shantala ajuda a aliviar cólicas intestinais; distúrbios como dor de ouvido, refluxo; a ansiedade e a agitação de bebês hiperativos, com reflexos primitivos persistentes e resistentes para dormir. É considerada

uma forma de integração fisiológica natural e consciente, que permite ao bebê suportar o trauma do parto tendo em vista a transição de ambientes.

A Shantala permite que vários pontos do corpo sejam estimulados, o que influencia os demais órgãos do corpo da criança, harmonizando-os ou ativando-os, caso estejam desvitalizados. Pesquisas ocidentais concluíram que a massagem pode provocar estímulos físicos que desencadeiam reflexos nervosos com efeitos terapêuticos no corpo, o que aumenta a redistribuição de sangue entre os órgãos e as vísceras (CAMPADDELLO, 2000).

Por fim, é visível o quanto a essência da Shantala é a transferência de amor através de um meio simples, sem custos, por meio do toque que proporciona ao bebê, a sensação de segurança, proteção e aconchego. Pode ser aplicada por qualquer pessoa próxima à criança, como o pai, sendo que neste trabalho optou-se por dar ênfase à sua importância, na relação entre mãe/bebê.

Através do toque, podemos transmitir estados emocionais e intenções (ansiedade, agonia, tensão, confiança, autenticidade, empatia, medo, leveza, aceitação, respeito, entre outros). A massagem disponibiliza a quem a pratica e a quem a recebe, uma importante maneira de consciência sensorial. É importante ressaltar que, independentemente da massagem, sempre há uma troca. Ou seja, quem faz a massagem também está sendo tocado, assim como quem a recebe também é responsável por um tipo de toque (TERRA, 2005).

Com base nas considerações, pensar o método da Shantala como potencial dispositivo de fortalecimento e aumento do vínculo entre mãe/bebê, através do toque afetivo, é mais que válido, por ser produtor de saúde tanto do ponto de vista físico como psíquico. Os resultados da pesquisa confirmam as hipóteses e percepções levantadas até aqui, o que é apresentado nos capítulos seguintes.

### 3 METODOLOGIA

Este estudo baseia-se em pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva.

A opção pela abordagem qualitativa se justifica por envolver a coleta e a análise sistemática de materiais narrativos mais subjetivos, que permitem, quando necessário, que os procedimentos tenham o mínimo de controle imposto pelo pesquisador (TOMASI E YAMAMOTO, 1999). Também, porque “a pesquisa qualitativa tem como objetivo alcançar uma compreensão qualitativa das razões, das motivações do contexto do problema” (MALHOTRA apud CHEMIN, 2012, p. 56).

Considerando sua natureza, a pesquisa caracteriza-se como estudo exploratório, que tem como principal objetivo o aprimoramento de ideias ou a descoberta de intuições, o que proporciona maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito (GIL, 2010).

A pesquisa descritiva, como o mesmo autor menciona, objetiva a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou ainda, o estabelecimento de relações entre variáveis. Neste estudo, busca-se levantar opiniões, atitudes e crenças das mães que aplicaram o método da Shantala em seus filhos menores de um ano.

A população do estudo são sete mães, com idades entre 22 e 37 anos, que aplicaram o método Shantala em seus filhos menores de um ano. O grupo foi definido, num primeiro momento, a partir da participação da pesquisadora de um grupo de orientação a mães sobre a aplicação do método Shantala em seus bebês, em maio de 2012. O grupo integrava um programa de promoção à saúde de uma cooperativa de saúde, no interior do Rio Grande do Sul.



Neste encontro, foi feito o primeiro contato com as mães, com o objetivo de definir as que teriam interesse em participar do estudo, definindo-se, posteriormente, data e local, de acordo com a disponibilidade das mães.

Foram incluídas na pesquisa mães que aplicaram o método da Shantala em seus filhos menores de um ano e que aceitaram o convite para participar das entrevistas. Foram excluídas da pesquisa mães que não aceitaram participar da pesquisa e que não aplicaram o método da massagem Shantala, em seus filhos menores de um ano.

A coleta de dados ocorreu em julho de 2012, através da técnica de entrevista, por meio de um roteiro de perguntas semiestruturado, que visavam atender aos objetivos da pesquisa. Cabe salientar que a entrevista na investigação qualitativa é vista como um encontro social, cujas características levam em conta a intersubjetividade, a fim de buscar o que está no íntimo da pessoa entrevistada, a intuição, entendida como forma de contemplação da experiência e da imaginação (LEOPARDI, 2002).

As entrevistas foram realizadas com data e horário agendados, nas casas das entrevistadas, onde se procedeu da seguinte forma: foram explicados às mães os objetivos e a metodologia da pesquisa e, após consentimento, foi solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A). Uma via foi entregue a cada entrevistada e a outra ficou com a pesquisadora. As entrevistas duraram aproximadamente 40 minutos, sendo trabalhados temas relacionados às percepções das mães quanto ao método da Shantala, através de questões norteadoras (APÊNDICE B), que serviram apenas como orientação para a pesquisadora, mas não foram apresentadas às mães. As respostas foram gravadas e, posteriormente, transcritas pelo pesquisador.

Foram respeitados todos os princípios da ética em pesquisa. Para garantir proteção e confidencialidade da identidade dos sujeitos, foi garantido o anonimato na divulgação dos resultados do estudo, sendo as mães identificadas por nomes trocados.

Os dados foram analisados com base na análise de conteúdo descrita por Bardin (1977), que conceitua o método como conjunto de técnicas de análises de comunicação, o qual visa à descrição do conteúdo das mensagens, não se restringindo ao manifesto.

De modo geral, a presente pesquisa busca a subjetividade das entrevistadas, a fim de colher suas percepções relativas às experiências da aplicação do método Shantala, com o

mínimo de controle por parte da entrevistadora. O uso de tais abordagens justifica-se, pois “há muitas maneiras de sermos humanos e não apenas uma, universal, racional” (COSTA, 2002, p. 150).

Quanto aos materiais utilizados na pesquisa (CDs, transcrição e TCLE), serão guardados durante cinco anos no arquivo pessoal da pesquisadora, em local seguro, e, após este período, serão incinerados.



## **4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS**

Neste capítulo, apresentam-se os dados coletados e sua respectiva análise, conforme descrito na metodologia. As entrevistas foram gravadas e, posteriormente, transcritas pela pesquisadora.

A amostra da pesquisa são sete mães que já haviam aplicado o Método da massagem Shantala em seus filhos menores de um ano.

### **4.1 Breve caracterização da amostra**

Em relação à faixa etária, as entrevistadas apresentaram variação entre 22 e 37 anos. Apenas uma das mães não trabalha fora de casa; as demais exercem profissões de nível superior. Todas as mães entrevistadas têm acesso aos meios de comunicação, em especial, à internet e à televisão.

### **4.2 Categorias de análise**

Os dados coletados foram agrupados em sete categorias, organizadas em função das respostas obtidas pela pesquisadora, observando alguns critérios, como: a importância do item para a compreensão do tema abordado na pesquisa; a frequência com que ele aparece nas respostas das entrevistadas e a sua relevância para confirmação ou não das hipóteses lançadas no estudo. A seguir, apresentam-se estas categorias, incluindo as falas das mães, com o objetivo de tornar claros os aspectos abordados. Também, inclui-se uma breve análise das falas e do que elas representam neste estudo.

#### 4.2.1 Conhecimento em relação ao método

Nesta categoria são apresentadas as formas pelas quais as mães tiveram acesso e conhecimento acerca do método da Shantala, antes de participarem do curso, onde aprenderam a aplicação do método. Destaca-se o conhecimento através da mídia e de pessoas conhecidas, que já haviam tido algum contato com o método, anteriormente, como é apresentado.

##### **Através da mídia.**

Percebe-se que, das mães entrevistadas, a maioria já tinha informações sobre o método ou sabia da sua existência antes de engravidarem ou durante a gestação. Duas delas mencionaram ter tomado conhecimento através da mídia, em especial pela televisão e pela internet, seguido de propagandas de/em produtos infantis.

*Eu conheci o método através da internet, eu recebia informação já na minha gestação, então através dali foi que eu conheci. Também vi na televisão algumas informações sobre isso, né (Carla).*

*Fiquei conhecendo mais pela internet e pela novela, onde a personagem Maia aplicava no bebê. Eu ganhei da Natura, que eu comprei o kit prá ela, aí veio o guia da massagem... tinha o cd e aí a gente já foi criando um ritmo de contato, né (Lúcia).*

Vale ressaltar o quanto, através do fenômeno da globalização, a cultura oriental, em especial a indiana, é amplamente conhecida no ocidente, como, por exemplo, a medicina indiana e, em especial, as práticas de massagem, entre elas, a Shantala, amplamente divulgada, que, conseqüentemente, vem contribuindo com a melhoria da qualidade de vida das pessoas (SOUZA, LAU E CARMO, 2011).

##### **Através de pessoas que já conheciam o método.**

Destaca-se, também, a importância da divulgação realizada por outras pessoas, que já haviam tido algum contato anterior com o método da Shantala. Assim, ter tido contato com o método e com seus benefícios e divulgá-lo a outras mães proporcionou para algumas das mães entrevistadas, ao considerarem importantes tais benefícios, a possibilidade de conhecer mais e melhor o método, como expressam as seguintes falas:

*Na verdade, desde sempre, minhas avós, bisavós, já falavam dessas massagens.(...) Aí depois que eu engravidei, a gente já começou a ler, pesquisar, bastante na internet, que divulga bastante o método (Josi).*

*... minha tia me disse que uma amiga tinha feito e era legal. Aí eu fui e peguei informações e era de graça e numa terça-feira à noite, e como eu não tinha disciplina na faculdade, eu ia (Giani).*

Percebe-se aqui a importância de as mães que conhecem ou aplicaram o método transmitirem a experiência a outras mães, buscando dar-lhe ainda mais visibilidade. Conforme Victor e Moreira (2004), a democratização da técnica através de potenciais multiplicadores abre um leque de possibilidades, em benefício de mais pessoas, constituindo-se, aos poucos, numa tradição.

Pressupõe-se assim que, o acesso aos meios de comunicação ou a pessoas que conhecem o método pode contribuir para a divulgação de alternativas saudáveis, sem maiores custos, às mães. Por outro lado, há interesse por parte das mães em estar proporcionando ou testando algo que vem sendo divulgado como benéfico para o bem estar dos filhos, e que possa vir a fortalecer ou melhorar o vínculo entre elas e seus bebês.

Dois mães entrevistadas expressam terem tido algum conhecimento do método, mas não lembravam exatamente quando e onde o obtiveram, mas sabiam os benefícios trazidos por ele. Essas duas revelações são indicativas do quanto o método da Shantala vem ganhando maior espaço entre as pessoas, ou seja, o quanto seus benefícios são divulgados e circulam amplamente e de diferentes formas entre o público, como fica evidente nas falas:

*Eu já tinha ouvido falar do método em outras oportunidades, (...) e quando a UNIMED proporcionou, eu quis fazer (Ana).*

*Eu já vinha sabendo dos benefícios e da existência da Shantala há bastante tempo assim, desde eu pensar em engravidar, eu já sabia. E não sei dizer da onde, como eu conheci, não me lembro, há bastante tempo (Núbia).*

Apenas uma mãe entrevistada revela não ter tido conhecimento em momento algum, antes do nascimento do bebê, tendo sido convidada no hospital, após o nascimento do bebê, para conhecê-lo e praticá-lo:

*(...) eu não conhecia antes nada. Fui convidada. Eu participei do curso de gestantes e aí depois a enfermeira que fez a visita prá mim, ela me convidou (Tatiana).*

Tatiana foi uma das mães que não prosseguiu na aplicação do método, conforme se evidencia ao longo das análises. Não achou necessário introduzir na rotina diária de cuidados ao bebê a aplicação da Shantala, mesmo depois de conhecer seus benefícios. Esse comportamento evidencia que, além do conhecimento, o interesse por conhecê-lo melhor parte do subjetivo, de questões pessoais e que envolvem como cada mãe constituiu-se, não existindo uma única forma e instintiva de ser mãe, como por vezes é trazido em nossa sociedade.

#### 4.2.2 Razões que levaram as mães a interessar-se pelo método

Esta categoria apresenta as diferentes expectativas que levaram as mães a interessarem-se pelo método, após terem acesso e o conhecerem.

##### **Benefícios em geral, sua comprovação e aprimoramento da técnica.**

Percebe-se que entre as razões que levaram as mães a interessar-se pelo assunto a partir do acesso às mídias em geral, está o conhecimento dos inúmeros benefícios oferecidos pela Shantala, ou seja, a busca pelo bem estar geral de seus bebês, tanto físico, quanto emocional, bem como a busca pela comprovação desses benefícios, como fica evidente nas seguintes falas:

*Como já conhecia os benefícios, me interessei ainda mais em tá aprendendo melhor a técnica (Ana).*

*Ah... para ver se era realmente daquele jeito, porque na internet diz muita coisa né... E daí também prá praticar direitinho e conhecer se era daquela maneira mesmo (Josi).*

Percebe-se, assim, o quanto estas mães mostram-se abertas e atentas a novas formas de contato e cuidado com seus bebês. Conforme Dias (2003), tal aptidão, decorre das próprias vivências destas mães, de terem sido bebês e de terem sido cuidadas.

##### **Busca por tranquilidade e relaxamento.**

A maioria das mães pontua como razão para interessar-se pelo método, a necessidade de propiciar condições de tranquilidade e de relaxamento ao filho, conforme a fala a seguir:

*Eu acho que o método indiano todo busca uma tranquilidade por isso eu busquei, prá deixar ela mais tranquila (Luciana).*

*É pelo fato de acalmar o bebê e aprender a massagem prá quando precisar (Tatiana).*

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 deste (DIAS, 2003).

Este reconhecimento e busca por tranquilidade e relaxamento através do toque proporcionado pela Shantala, por parte das mães, também vai ao encontro do que já foi mencionado anteriormente sobre a importância de que a criança seja tocada e acariciada,

constituindo-se estas, como experiências essenciais de tranquilização, permitindo ao bebê viver dentro dos parâmetros da saúde (MONTAGU, 1988).

### **Busca de maior contato com o filho.**

A busca por contato maior com o filho também fica evidente nas falas das mães, o que reforça o reconhecimento da importância do vínculo de qualidade entre elas e os filhos, o que beneficia ambos, como nos diz Carla:

*Acho que é esse contato que tu tem com a criança, que é bacana, porque a criança fica mais relaxada, mais calminha, e tu também (Carla).*

Conforme mencionado anteriormente, autores que trabalham este tema afirmam que, através destes contatos agradáveis, a criança registrará estímulos positivos, abrindo-se livremente para amar e ser amada, tornando-se espontânea, receptiva e terna, o que inevitavelmente afetará a relação mãe/bebê (CELANO apud TERRA, 2005).

### **Alívio de cólicas.**

Entre as motivações que levam a interessar-se pela Shantala, as mães também expressam a busca para alívio de desconfortos físicos como cólicas, o que evidencia o intuito de evitar a medicalização, substituindo-a por cuidados através de meios naturais, como o simples ato de tocar, como é expresso por Núbia:

*O que mais me motivou é que a A. chorava muito. Ela tinha muita cólica, muita, muita, muita cólica e daí tem uma prima minha lá de Porto Alegre, que fez o curso de Shantala e aplicava, e ela disse que a nenê adorava e até agora ela tem três aninhos, ou quatro acho, quando ela tá bem ruizinha ela diz: ai mãe, faz Shantala em mim! (risos) Ela mesma pede para fazer, e por isso que me motivou assim. Com alternativa pro choro dela também, sabe .... porque eu trato com medicamento mas eu queria que não precisasse usar o medicamento sabe! (Núbia).*

Tal pressuposto trazido por esta mãe confirma a ideia de que, entre os benefícios já verificados com a aplicação da massagem Shantala, encontra-se o alívio das cólicas intestinais, sendo esta considerada como decorrência de uma integração fisiológica natural e consciente (CAMPADELLO, 2000).

### **Preparação para receber o bebê e busca por alternativas de cuidado.**

Cabe salientar, ainda, o quanto algumas mães preparam-se durante a gravidez para a tarefa de cuidar, ao buscarem conhecimento que as ajude a cuidar bem do bebê, o que fica evidente na seguinte fala:

*(...) Eu tava olhando muito programa de criança durante a gravidez ... e um deles falava sobre oficina de Shantala ..., explicaram o que era, que era um momento especial de ter com a criança, que relaxava muito ela, deixava a criança calma, que tinha também um tempo específico prá ti fazer, um momento... e fui fazer... não me arrependi! (Giani).*

Assim, percebe-se que as razões que levam as mães a se interessarem pelo método Shantala envolvem aspectos da maternagem. Na última fala em especial, pode-se pensar na “preocupação materna primária”, que, conforme Winnicott (2006), se caracteriza como um estado emocional fusional da mãe com seu bebê. Há uma sensibilidade exacerbada, principalmente no final da gravidez até algumas semanas após o nascimento do bebê. O mesmo autor reitera, ainda, que, somente neste estado, a mãe consegue colocar-se no lugar do seu bebê (empatia), correspondendo às suas necessidades, que, inicialmente, são corporais e, posteriormente, de ego.

#### **4.2.3. Percepções das mães referentes ao vínculo com o bebê**

Percebe-se, através das falas das mães, o quanto para elas a aplicação do método configura-se como um momento especial e diferenciado, que permite, entre outros benefícios, proximidade, descontração, calma e tranquilidade, tanto para elas quanto para seus bebês, através de um ambiente favorável e agradável, criado entre ambos. Estes momentos permitem às mães sentirem-se “estar com seus bebês”, quando ocorre um vínculo afetivo rico e intenso, com o qual elas, inevitavelmente, se encantam, conforme transparece nas falas:

##### **Momento especial de proximidade e contato, que faz bem para ambos.**

*Ah, eu adoro fazer, eu acho lindo. É um momento tão legal assim, sabe?! A mãe tem vários momentos com o bebê, de contato assim, mas a Shantala é muito legal... eu boto uma musiquinha prá ela assim, é muito legal! (sorrindo e entusiasmada). (...) Eu adoro estas formas não medicamentosas de contato (Núbia).*

*Ah... eu acho o máximo! Eu faço sempre assim. (...) Ah! É uma sensação muito boa, de proximidade com a criança... faz bem. Acho que pro estado emocional geral, faz bem prá mãe e pro filho (Josi).*

*...eu aproveito, brinco e dou risada junto... (Lúcia).*

*Me senti bem tranquila, dá uma calma assim na gente, uma tranquilidade. É uma sensação boa né, de tu tá em contato com teu filho... mais próxima (...) (Tatiana).*

Cabe salientar, a importância de experiências de envolvimento da mãe com a criança, sendo que o mais importante nesta fase é entender a importância e influência da mãe como sendo a base das demais relações que irão surgir, e que com base nestas experiências positivas



ou negativas, se formará a imagem de si mesmo na criança (FALKENBACH; DREXSLER E WERLE, 2007).

### **Sensação de ser recompensada.**

A sensação de estar sendo recompensada através da percepção de que os filhos gostam da massagem também fica evidente implícita e explicitamente, o que estimula a intensificar o contato, conforme revela Giani:

*Eu nunca tinha feito massagem em ninguém, nem queria saber, mas a dela foi muito especial... , tu vê que eles gostam, e é o mais importante. Dá risada e tal quando mexo no pezinho dela, aí não tem preço. Eu achei e continuo achando muito especial! Eu tenho amigas que tiveram bebê agora, e eu indiquei... é muito legal, porque tu tá no toque entendeu (Giani).*

As falas das mães relativas ao sentimento de proximidade no contato com os filhos e a emoção que deixam transparecer ao lembrarem os momentos da aplicação da Shantala são indicativos que confirmam a hipótese de que a aplicação do método auxilia no fortalecimento do vínculo entre mãe/bebê, além de estas mães terem mais facilidade em vincular-se com seus bebês em virtude da sensação de serem recompensadas, através de pequenos gestos, como o sorriso do filho ao sentir-se tocado.

#### **4.2.4 Frequência na aplicação da massagem**

Esta categoria apresenta a frequência com que as mães aplicaram o método da Shantala, após terem realizado o curso, revelando a disponibilidade ou dificuldade que tiveram, a fim de tirarem um tempo para estarem mais próximas aos seu bebês, através da massagem.

### **Importância dada ao “estar com o bebê”.**

Souza, Lau e Carmo (2011) reiteram que ser mãe exige entre outras coisas, disponibilidade física e emocional, doação, dedicação exclusiva em tempo integral, compreensão, afeto e investimento físico e emocional. Assim, apesar de dificuldades como a falta de tempo, percebe-se que a maioria das mães tenta manter uma rotina de massagens, em torno de três a quatro vezes por semana, ou, ainda, quando percebem que os bebês estão precisando mais, conforme ilustram as falas:

*Eu tento fazer todo dia, mas agora que voltei a trabalhar, tá bem complicado ... (risos). Eu to conseguindo fazer agora de três a quatro vezes por semana... (Núbia).*

*Faço umas quatro vezes por semana. Se ela tá mais calminha assim... tipo, se ela já mamou, e daí eu vou dar o banho, que ela não tá com fome, tá tranquila, levo uns quinze minutos. Se não, faço mais rapidinho. E quando ela tá bem e tá mais calor, a gente demora mais (Josi).*

*Como dou o banho nela antes ou depois do meio dia, faço neste horário e daí ela dorme, porque ela não gosta muito de dormir durante o dia, então foi a forma que eu achei também prá dar uma relaxada, e ela dormir (Carla).*

*Eu não faço sempre, mas uma vez por semana é certo. Mas assim... teve um final de semana muito agitado, então na segunda-feira eu tiro uma meia hora, até porque não leva tanto tempo, aí ela dorme tranquila (Lúcia).*

Pode-se dizer que, apesar da rotina acelerada, algumas mães, por conhecerem e terem atendidas suas necessidades através do método, o utilizam, dentro de uma rotina quase diária, evitando aplicações esporádicas, como alternativa para proporcionar bem estar aos filhos. Quanto à manutenção de uma rotina, Campadello (2000) salienta que a aplicação da massagem deve ser sistemática, evitando aplicações, esporádicas ou eventuais, pois se aplicadas desta forma, torna-se insuficiente para suprir as necessidades energéticas da criança e ainda pode prejudicar os tecidos do seu corpo, em fase de consolidação, especialmente neste primeiro ano de vida.

Importante salientar que, durante a massagem, é preciso estar em comunhão com a criança, com ou sem palavras. Por isso, a necessidade de dedicar tempo para estar com ele. “A mãe deve concentrar-se (...), demonstrar ao filho de forma tácita sua presença; deve comunicar-se com ele com os olhos, com as mãos e com todo o seu ser, fazendo-lhe sentir todo amor que sente por ele” (CAMPADELLO, 2000, p. 29).

Em relação à necessidade de dispor de tempo para “estar com o bebê” durante a aplicação da massagem, percebe-se a dificuldade ou até impossibilidade de duas mães em manter uma rotina para a aplicação da Shantala, sendo comum em suas falas referirem-se à falta de tempo, como motivo para a desistência da aplicação do método, conforme ilustram as falas a seguir:

*Na verdade o L. vai para a escola, ele fica o dia inteiro na escola, eu pego ele e a rotina é meio corrida, né (...).Então eu acabo não fazendo a Shantala porque eu visto ele para dormir já , e depois não tenho tempo de fazer... (Ana).*

*Não apliquei a massagem depois em casa, só assim, como ela tem a pele... é alérgica, tem a pele ressecada, a gente passa bastante hidratante, só que depois do banho, não faço antes (...). Esse contato é mais à noite, até pelo fato agora da falta de tempo (Tatiana).*

As falas nos remetem, novamente, à questão do subjetivo de cada mãe, isto é, a forma única do “desabrochar” de cada relação da díade mãe/bebê. Percebe-se que todas as mães apontam a falta de tempo como um problema, porém, apenas duas mães não deram

continuidade de forma sistemática, à aplicação do método em seus filhos, mesmo tendo comprovado e reconhecido seus benefícios. Cabe aqui pensar no que já foi mencionado sobre a importância de que o bebê tenha uma pessoa devotada a ele, “nem que seja por um pequeno período de tempo, a cada dia” (DIAS, 2003, p. 134). Acredita-se que o tempo que seria utilizado para a aplicação da massagem poderia ser este tempo de atenção integral ao bebê.

#### 4.2.5 Mudanças evidenciadas no bebê

Esta categoria apresenta as mudanças evidenciadas nos bebês, em nível fisiológico e no padrão de comportamento, pelas mães, desde que começaram a aplicar o método, de forma sistemática, em seus filhos.

##### a – Em nível fisiológico

##### **Melhora no alívio de cólicas e regulação intestinal.**

Em relação a mudanças fisiológicas evidenciadas no bebê após a inclusão da Shantala na rotina, as mães revelam satisfação com os benefícios, em especial, para o alívio das cólicas, como nos revelam as seguintes falas:

*A questão das cólicas... ajuda bastante, agora ela não tem tanta, já tá com quatro meses... mas antes assim, quando ela tinha uma crise, a gente tirava a roupinha e fazia a massagem nela e ajudava muito (Josi).*

*Ajudou bastante prá cólica... pois como a I. teve cólicas bem cedo, com menos de um mês, então meu marido começou a fazer e ajudou a acalmar bastante (Carla).*

*Uma coisa que melhorou bastante nela foi o fazer côco, porque ela tinha uma certa dificuldade.... Nos dias que eu faço seguido a massagem, eu percebo que ela faz bem tranquila, e quando eu paro de fazer, parece que desestimula, ela faz força, pobrezinha... e a alimentação é sempre igual (Núbia).*

Uma das mães confessa que, muitas vezes, quando a filha tem cólicas, faz uma adaptação do método, realizando a massagem apenas naquela parte do corpo para alívio imediato da cólica, conforme fragmento a seguir:

*Quando ela tem cólicas, não faço todo o processo, só mais aquela da região do abdômen. Aí a gente deita ela, faz a massagenzinha do abdômen ali, e passa (Lúcia).*

Hoffmann (2005) afirma que a aplicação da massagem melhora o funcionamento do intestino, porque há um estímulo na musculatura lisa, que melhora o peristaltismo. Logo, a estimulação de pontos da musculatura lisa pode permitir o surgimento de um anel contrátil,

que, ao se propagar ao longo do tubo intestinal, facilita o movimento, diminuindo as cólicas, o que foi confirmado pelas mães.

### **Melhora na qualidade do sono.**

Outra questão importante apontada foi a melhoria na qualidade do sono dos bebês, conforme relatam duas mães:

*(...) Depois que eu comecei a fazer Shantala todos os dias, melhorou bastante o sono. Se eu não faço eu percebo que tem uma 'piorinha', ela acorda durante a noite, não precisa levantar né, mas eu percebo que ela acorda, fica um pouco acordada e dorme de novo... nos dias que eu não faço (Núbia).*

*(...) Ela também dorme muito, se tu faz a massagem dá prá ver que ela relaxou mesmo! Ela dorme umas três horas, não acorda (risos) (Lúcia).*

Como já foi mencionado quando foram apresentados os benefícios da Shantala e, ainda, conforme Hoffmann (2005), enquanto toque terapêutico, a Shantala proporciona a estimulação cutânea, que, conseqüentemente, estimula a produção de enzimas necessárias à síntese protéica. Conseqüentemente, diminuem os níveis de catecolaminas e ativa-se a produção de endorfinas, neurotransmissores, que são responsáveis pelas sensações de bem estar, que permitem um sono tranquilo, até mesmo, mais resistente a barulhos externos.

### **b- No padrão de comportamento**

Quanto a mudanças percebidas relativas ao padrão de comportamento, as mães revelam os resultados satisfatórios que obtiveram através da Shantala, que dizem respeito à tranquilidade e melhora de humor de seus bebês, percebendo-os mais felizes e até mesmo mais queridos, conforme os depoimentos a seguir:

*...acredito que por dormir mais (após a aplicação da Shantala) ela fique mais querida assim... quando ela tá acordada. Então acredito que de certa forma, ajuda sim no humor dela (Núbia).*

*Ela gosta, fica bem tranquilinha, e de ficar pelada, então... (risos) Tranquiliza e ela gosta! (Josi)*

*Eu busquei prá deixar ela mais tranquila, e é o que acontece! Se é um dia muito agitado, com muita visita, tu aplica e logo ela dorme, descansa tu vê que ela fica feliz... Tu pega nos pezinhos ela começa a rir, tem cóceguinhas... sente o toque assim (Lúcia).*

*Quanto ao emocional dela, ajudou muito, ela fica bem tranquilinha. (...) porque a criança fica mais relaxada, mais calminha (...). A gente via que ela gostava, por isso continuamos fazendo (Carla).*

*Uma coisa que a mulher disse na Shantala (curso) é que a gente ia perceber que o bebê tava mais relaxado, e eu percebia isso dela. Tipo assim, eu largava ela, terminava a massagenzinha e dizia pronto, deu, e ela ficava lá atirada, nem mexia as pernas, tipo, huuu, se foi... (Giani).*

Os depoimentos destas mães confirmam a hipótese de que o uso do método Shantala interfere no padrão de comportamento do bebê, pois, através do toque agradável, o bebê fica mais tranquilo e relaxado. É clara, ainda, a inter-relação e a importância de que haja equilíbrio entre psique-soma (mente e corpo). Uma das mães confessa que acredita que, por estar bem fisicamente, através do método, o bebê também se tranquiliza. Pode-se afirmar que: “Um ambiente que se adapta ativamente às necessidades da psique-soma recém- formada,” [é] aquele que permite ao bebê alcançar, a cada estágio, as satisfações, ansiedades e conflitos inatos apropriados (WINNICOTT, 1993, p. 491).

#### 4.2.6. Interação entre diferentes duplas mãe/bebê

No contato com as mães, foi possível evidenciar os diferentes modos de interação com seus filhos, da mesma forma que o bebê interage de forma única com a mãe. Cabe salientar o quanto um afeta o outro de acordo com seu modo de ser e o quanto cada dupla cria um modo único de interação.

Pode-se pensar ainda que, diante deste modo único criado por cada dupla, há uma mãe disposta a oferecer um ambiente favorável ao seu bebê e da mesma forma, um bebê que diante de um ambiente suficientemente bom e aconchegante, onde pode sentir-se protegido e cuidado, encontra-se disposto a recebê-lo, como fica evidenciado nas falas a seguir:

##### **Criação de um ambiente favorável para interação.**

*Foi fácil aplicar, porque ela já tava acostumada... Sempre antes do banho eu ficava brincando com ela, e como ela nasceu em janeiro, era bem quentinho... eu não tinha medo de deixar ela peladinha, daí eu tocava bastante, fazia massagenzinha. De certa forma ela já tava acostumada com o toque, claro que eu não tinha técnica( risos), mas eu fazia prá ela (Núbia).*

*É bem legal, eu gosto! Coloco uma musiquinha de fundo, ela também fica interagindo, brincando... Ligo o ar, fica quentinho, bem tranquilo... é só eu e ela! (Lúcia)*

*Eu gostei bastante, porque eu acho ela bem receptiva assim, ela adora! (...). A gente começa a tirar a roupinha e ela já sabe que tu vai brincar com ela , tá acostumada (...), ela sabe que vem um contato maior, isso é bem gostoso. E depois que eu vi a forma correta de fazer a massagem, eu achei bem bom... bem legal (Carla).*

*(...) quando tá só eu e ela, é muito legal. Uma coisa é ela tá no colo, tá cheia de roupa, “entroxada” e conversando... e outra é tipo assim, tu tá num momento só eu e ela, num quarto fechado, e eu digo: vamos fazer massagem, vamos conversar, o que aconteceu hoje, porque eu fiquei sabendo de tal coisa, tu brincou disso... E eu acho que não só esse contato de falar com ela, mas ela tá te sentindo, tu tá tocando numas partes que tu não tocava antes, eu acho que isso é muito importante. A perna, o pé, sempre muito tapado, e bom, eles sentem tudo isso, o dedinho do pé, sabe (Giani).*

Em outro momento da entrevista, Giani complementa:

*Na casa da minha mãe um dia foi a vez “máster” assim, que eu fiz só com ela, na minha cama deitada e a gente conversava... e quando eu comecei ela fazia barulhinhos com a boca, interagindo comigo, e tu notava que ela tava bem... era o ideal (Giani).*

Aqui, apenas Tatiana, uma das mães que não deu continuidade à aplicação do método, expressa novamente não sentir necessidade de aplicação da Shantala, como traz:

*Não apliquei a massagem... Depois do banho eu só massageio ela prá passar o hidratante, por causa da pele ressecada dela e aí tem esse contato (Tatiana).*

Percebe-se na fala desta mãe que a prática da Shantala, apesar dos comprovados benefícios, inclusive por ela mesma, não lhe fez sentido, já que, conforme diz, mesmo a filha tendo uma pele ressecada, e a prática da Shantala podendo ser uma prática de cuidado válida para a hidratação da pele, se aplicada frequentemente, ela opta apenas por “passar” o creme no bebê.

#### **4.2.7 Outros fatores que surgiram nas entrevistas**

Esta categoria apresenta outros fatores que surgiram nas entrevistas, e que ajudam a compreender melhor como as mães foram utilizando-se do método da Shantala, como por exemplo, a partir de que idade começaram a aplicá-lo em seus bebês, o que sentiram, suas dificuldades e como cada uma buscou fazer uso, na rotina com seu filho.

##### **Idade dos bebês e aplicação da massagem**

Das mães entrevistadas, uma começou a aplicar Shantala no primeiro mês de vida do bebê (carícias); três, no segundo mês; uma, no terceiro mês; e duas, no quarto mês do bebê. Todas consideraram importante iniciar o contato já no primeiro mês, com as carícias indicadas, para que o bebê se acostume a um ritmo de contato, conforme relato de Carla:

*Logo que ela nasceu, que secou o umbiguinho dela, eu já comecei a fazer, assim, de leve, porque eu via o pessoal comentando que não era bom assim no início porque eles podem não gostar, mas a I. sempre gostou. Lógico que eu fazia bem pouquinho... não tão específico como lá no curso da Shantala, mas já era aquele contato (Carla).*

Segundo as mães, estas acreditam que se feito desde o início, o bebê adapta-se a um ritmo de contato como parte de sua rotina, o que facilita sua aceitação através de um registro deste momento como algo bom e positivo.

*(...) e agora que ela tá maior, que ela quer ficar botando o pé na boca e as mãos, realmente acho que tem que começar a fazer quando é pequeno (...) a I. fica hoje porque ela sabe que é legal e tudo mais né, mas quanto antes começar, melhor (Carla).*

*Eu creio que seria importante fazer bem cedo, com o bebê mais novinho. (...) Eu comecei a fazer a Shantala ele já tava mais velho, mas eu sugiro que as pessoas comecem antes, mais cedo. Daí acaba que, agora que ele tá maiorzinho, acabo que não faço (Ana).*

Cabe reforçar que a massagem propriamente dita começa somente após o bebê ter mais de um mês, devido à fragilidade da pele e dos órgãos neste período. Porém, já são indicadas leves carícias para que o bebê já comece a adaptar-se aos contatos corporais íntimos e prolongados (CAMPADELLO, 2000).

### **Dificuldades sentidas pelas mães, referentes ao método**

Como as entrevistas foram realizadas num período frio do ano (mês de julho), algumas mães relataram como principal dificuldade para aplicação do método, além da questão da falta de tempo, o frio, tendo em vista que, preferencialmente, a massagem seja feita com o bebê despido para favorecer o contato pele a pele, conforme os relatos das seguintes mães:

*O tempo (para fazer) e o frio, porque daí tu tem que aquecer o quarto ou o banheiro né...daí é mais difícil (Ana).*

*Claro que agora, no inverno, eu acho um pouquinho mais complicado é mais frio né. Mas eu faço! Não é todos os dias... mas ela recebe a massagem (Carla).*

Uma das mães aponta como única dificuldade não conseguir lembrar da técnica “de cabeça”, porém reitera que, inicialmente, foi fazendo uso do manual para saber como aplicá-la, mas, com o passar do tempo, conseguiu fazê-lo espontaneamente, conforme traz em sua fala:

*Dificuldade de lembrar assim sabe, toda a técnica, mas daí como o folhetinho do lado (com instruções da técnica), depois que tu vai fazendo todo dia, aí tu consegue... (Núbia).*

Uma delas também trouxe como dificuldade o fato de um dia o bebê não estar bem; por isso, interrompeu a técnica, conforme depoimento a seguir:

*Teve uma vez que ela tava meio impaciente, tava chorando, tava choramingando assim, ela já era maiorzinha, tava com uns quatro meses, tava muito de olhar pros lados, querer pegar as coisas ao redor... então eu acho que essa foi a única vez que eu parei na metade assim (Giani).*

Cabe salientar que a Shantala deve ser realizada apenas quando a mãe e o bebê estiverem se sentindo bem, já que é necessária uma transmissão amorosa e afetiva, que exige disponibilidade por parte de quem a aplica; da mesma forma, o bebê deve estar disposto e disponível para recebê-la (CAMPADELLO, 2000).

Duas das mães relatam não terem tido dificuldades na aplicação do método, inclusive Tatiana, que optou por não dar continuidade à aplicação do método, conforme exposto nos relatos a seguir:

*Não tive dificuldades (...) acho bem fácil, qualquer pessoa pode aprender (Josi).*

*... achei bem tranquilo, bem fácil de aplicar (Tatiana).*

### **Horário para aplicação da Shantala.**

A maioria das mães que continuou aplicando o método o faz antes do banho do bebê, conforme orientações passadas no curso. Na maioria dos casos, o momento é à tardinha, quando chegam do trabalho, ou seja, após um longo período longe de seus bebês, conforme atestam os relatos a seguir:

*Que nem a menina lá no curso orientou, antes do banho, daí eu sempre faço final de tarde, que é quando ela toma banho, sabe. (...) Quando eu faço, é sempre de tardinha, seis e pouquinho, sete horas, antes de dar o banho (Núbia).*

*Costumo aplicar normalmente antes do banho..., seis e meia da tarde por aí, normalmente nesse horário. Antes eu fazia depois do banho, antes do curso (de Shantala), e daí depois passei a fazer antes (Josi).*

Apenas uma das mães, que não trabalha fora, relata que, por ser inverno, o faz no finalzinho da manhã:

*Sempre faço antes do banho. Agora eu to dando pela manhã, por causa do frio, né... então lá pelas onze horas eu começo, até onze e meia ela entrou pro banho. No verão então, ela tomava dois banhos, porque ela nasceu em janeiro né... , aí era legal. Agora vai ser mais legal, logo chega o verão (Lúcia).*

Percebe-se que as mães vem conseguindo e se empenhando em aplicar o método, seguindo orientações do curso, ou seja, finalizam com um banho de imersão que favorece ainda mais o relaxamento dos bebês. Percebe-se também que para a maioria, a Shantala acaba fazendo parte do “ritual” do banho, tornando esta experiência benéfica e energizante tanto para o corpo, quanto para a mente, promovendo equilíbrio e bem estar. “Através da Shantala, você comemora a vitória da vida que surgiu no amor, com a transmissão do amor intuitivo e primordial contido no toque, na massagem, na troca energética” (CAMPADELLO, 2000, p. 08).

A partir de todas estas falas, foi possível comprovar a importância dos efeitos da Shantala na relação das mães entrevistadas com seus bebês, bem como cada uma de modo único, fez uso do método para promoção da saúde física e psíquica, tanto dos seus filhos



quanto delas. Apresentar-se-á, a seguir, as articulações elaboradas a partir do que foi até aqui mencionado.



## 5 ARTICULAÇÕES A PARTIR DE UM PERCURSO

### 5. 1. Um caminho, muitos encontros...

Normalmente, este capítulo seria nomeado como “Conclusão” ou “Considerações finais”, porém, não se pensou em usar estes termos porque o objetivo é outro: de que este possa constituir-se apenas, como um começo. Começo este, cujo desejo visa apresentar a beleza e os benefícios possíveis através de um método tão simples, porém, de uma magnitude imensa: a Shantala... Criativa forma de expressão de amor.

Impossível chegar neste ponto do trabalho, sem mencionar ser este, fruto de diversos encontros e afetações como pesquisadora. Primeiramente, o fascínio pelo “mundo” da relação mãe/bebê e a certeza de que este seria o assunto principal de minha pesquisa; depois, o encontro com a Shantala, com a beleza e a “magia” natural que emana dela. Outro fascínio, outro encontro e outra decisão movida pela afetação. Eis a “gestação” e a trajetória deste estudo.

Mais tarde, o primeiro contato com as mães e com os bebês, ainda no curso de Shantala, quando estendi o convite em busca de voluntárias para integrar a pesquisa. Era meu primeiro contato “ao vivo” com o método, ao qual vinha me dedicando em saber mais. Fiquei encantada, e inevitavelmente, lembrei o primeiro contato de Leboyer com a Shantala, ainda na Índia:

“Sorvia, em silêncio, o que presenciava. [...]

Sim, fiquei mudo pela maravilha. E confuso pela profundidade da lição.” (LEBOYER, 1995, p. 147).

Constatei não ser nenhum exagero o que ele dizia.

Dois meses depois deste primeiro contato, foram marcadas as visitas para a entrevista na casa das mães. Expectativa e certa ansiedade fizeram parte do processo. Queria muito ouvir e sentir o que as mães tinham a dizer de sua experiência com a Shantala. Não me decepcionei. Além do encontro com as mães, o encontro com os bebês. Gratificante. Por cerca de quarenta minutos com cada uma, entrei no “mundo” particular de cada dupla.

Minha proposta para a coleta dos dados foi entrevista semiestruturada, mas também interessava a captura de quaisquer outros aspectos que falassem das experiências das mães com a Shantala e de como tais momentos se constituíam para elas. Observei, interagi, senti, me emocionei, e eis os resultados colhidos até o momento. São resultados de inúmeros encontros: do meu encontro como pesquisadora com diferentes modos de relações criadas entre diferentes duplas mãe/bebê e, principalmente, o encontro com mães extremamente entusiasmadas com a técnica da Shantala. Mães que, por inúmeros motivos, escolheram o caminho do toque afetuoso, o caminho do amor.

## **5. 2. Delineando ideias acerca do processo da pesquisa**

O presente estudo objetivou analisar de que forma o uso do método Shantala pode contribuir no fortalecimento do vínculo e na qualidade da relação mãe/bebê. Para tanto, propôs-se a responder à seguinte questão: Como o uso do método Shantala pode contribuir no fortalecimento do vínculo e na qualidade da relação mãe/bebê?

Com base nas respostas das mães, há evidências de que o método pode contribuir, de diversas maneiras, para o fortalecimento e para a qualidade do vínculo entre mãe/bebê, em especial, por proporcionar bem estar físico e emocional, tanto para o bebê que recebe, quanto para a mãe ao se doar. É permeado pela reciprocidade. A Shantala permite uma conexão maior entre a mãe e seu bebê, através de um “novo” tipo de comunicação: o toque afetuoso, que torna a mãe, por assim dizer, especialista no próprio filho.

A maioria das mães revelou ter tomado conhecimento do método, através do acesso às mídias, o que ressalta a importância delas para promover cada vez mais a integração entre as culturas, e, neste caso, uma maior democratização da técnica, que também ocorre, através de outras pessoas que já conhecem ou contataram com o método da Shantala e seus benefícios.

Ao tomarem conhecimento dos benefícios proporcionados pelo método, as mães foram movidas por diferentes razões e expectativas a buscar bem estar físico e emocional para seus bebês. Em especial, houve a busca por tranquilidade, maior contato e qualificação da relação com o filho, tendo em vista o reconhecimento por parte das mães, da importância do fortalecimento e da qualidade do vínculo nesta relação para a saúde mental e relacional de ambos. Chama atenção, o uso do método da Shantala para o alívio de cólicas, o que revela a conscientização por alternativas saudáveis, isto é, evitando o uso de medicamentos sem necessidade para produzir mais saúde.

As mães também descrevem os momentos da aplicação da Shantala como especiais e diferenciados, capazes de proporcionar proximidade e descontração, além de constituir-se em momentos em que, de fato, estão com seus bebês. As mães que deram continuidade ao método construíram uma rotina, caracterizada por um ambiente e momento favorável e agradável para aplicação da Shantala, apesar do cotidiano acelerado da maioria das mães. Além disso, a sensação de estar sendo recompensada através de pequenos gestos do filho, como um sorriso durante a aplicação do método, também confirma a hipótese de que o método contribui para o fortalecimento do vínculo entre mãe/filho, um afetando o outro.

Em relação às duas mães que não deram continuidade à aplicação do método, apesar de reconhecerem seus benefícios, conclui-se que existem diferentes modos de ser mãe, o que pode ter a ver com o modo como cada uma se constituiu como filha, ou seja, como se configura para cada mulher a experiência subjetiva da maternidade, do que é bom ou ruim; certo ou errado. Também vale mencionar que os diferentes modos de interação entre a dupla mãe/bebê decorrem, além de questões da mãe, de questões individuais de cada bebê, também único. Assim, temos uma mãe única, para um bebê único, que, juntos, construirão uma relação única e especial.

Os benefícios da Shantala também são confirmados no que diz respeito às questões físicas e fisiológicas, já que todas as mães entrevistadas mencionaram algo positivo em relação a este item, com destaque para o alívio das cólicas e a melhoria da qualidade do sono dos bebês, o que, conforme as mães relatam, torna-os mais receptivos, felizes, em suas palavras, “queridos”. Importante destacar o quanto o bem estar do corpo dos bebês, resultado do toque e das carícias ofertados pela mãe, contribuem para a tranquilidade da mente e para uma integração saudável.

Considerando os benefícios citados, confirma-se a importância do método e o indicativo de que se comece a aplicar a Shantala logo que o bebê nasce, mais especificamente a partir do primeiro mês, seguindo as recomendações, para que se adaptem e registrem momentos tão agradáveis desde o início, o que também os levará a uma melhor aceitação ao longo de seu desenvolvimento e registros de estarem sendo supridos pela energia do afeto, de alguém que os ama e deseja-lhes proporcionar algo bom.

Considerando os benefícios do método da Shantala, em especial, os relativos ao fortalecimento e à qualidade do vínculo mãe/bebê, vale ressaltar a força e a potência do método como produtor de saúde tanto para a mãe quanto para o bebê, pois, através do toque, das carícias e do olhar continente da mãe, dia após dia, a relação se fortalece e assume novos sentidos.

Ao bebê, através da Shantala, tanto internamente quanto externamente, são propiciadas novas formas de estar e de relacionar-se com o mundo, o que permite que ele se desenvolva de forma integrada, através dos cuidados ofertados pela mãe, o que reitera as ideias trazidas ao longo do trabalho, que tratam da tendência natural para o amadurecimento, desde que os determinantes ambientais sejam adequados.

Portanto, conclui-se que o método da massagem Shantala contribui de diversas formas, tanto físicas quanto emocionais, para o fortalecimento do vínculo e para a qualidade da relação mãe/bebê, desde que seja utilizado como parte da rotina da dupla, em especial, desde o nascimento do bebê.

Confirmam-se, desta forma, as hipóteses levantadas inicialmente de que o uso do método Shantala pelas mães interfere no padrão de comportamento dos bebês, de que o toque agradável permite que o bebê mostre-se mais tranquilo e relaxado e que as mães que praticam o método vão adquirindo cada vez mais facilidade para vincular-se positivamente com seus bebês, através de um contato mais próximo, de corpo e mente.

Propõe-se que os resultados deste estudo possam, além de beneficiar outras mães motivando-as a utilizar o método da Shantala, constituir-se como uma ferramenta de divulgação a fim de contribuir com novos estudos por parte de acadêmicos, profissionais de saúde e de outras pessoas interessadas no tema, convencidos da importância do fortalecimento do vínculo entre mãe/filho.

## REFERÊNCIAS

- BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Ed. 70, 1977.
- BORSA, J. C.; DIAS, A. C. G. Relação Mãe e Bebê: as expectativas e vivências do puerpério. **Revista Perspectiva**, Erechim, v. 28, n. 102, p. 39-53, 2004.
- BOWLBY, John. **Uma base segura** – aplicações clínicas da teoria do apego. Porto Alegre: ArtMed, 1989.
- CAMPADELLO, P. **Massagem infantil: carinho, saúde e amor para seu bebê**. 3. ed. São Paulo: Madras, 2000.
- CARON, Nara Amália (org). **A Relação Pais-Bebê: da observação à clínica**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
- CHEMIN, B.F. **Manual da Univates para trabalhos acadêmicos**. 2. ed. Lajeado: Ed. Univates, 2012.
- COSTA, M. V. Uma agenda para novos pesquisadores. In: COSTA, Marisa V (org.); Alfredo Veiga Neto... et. al. **Caminhos Investigativos II: outros modos de pensar e fazer pesquisa em educação**. Rio de Janeiro: DP&A, 2002
- DIAS, Elsa Oliveira. **A teoria do amadurecimento de D. W. Winnicott**. Rio de Janeiro: Imago, 2003.
- FALKENBACH, Atos Prinz; DREXSLER, Greice; WERLE, Veronica. **A relação mãe/criança com necessidades especiais**. Lajeado: UNIVATES, 2007.
- GUERRA, Victor. O ritmo na vida psíquica: entre perda e re-encontro. In: **Subjetivação, Intersubjetivação e comunicação não verbal no Desenvolvimento Normal e na Clínica**. Evento promovido pelo Comitê de Psicologia e Educação. Porto Alegre, 2012. p. 1 a 18.
- GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2010.

HOFFMANN, A. **Efeitos da Shantala em bebês de um a seis meses do projeto de extensão “Shantala – massagem para bebês”**. 2005. 53f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel em Fisioterapia) Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, 2005.

KLAUS, M. H., KENNEL, J. H. & KLAUS, P. H. **Vínculo – Construindo as bases para um apego seguro e para a independência**. Porto Alegre: ArtMed, 2000.

LEBOYER, Frédérick. **Nascer sorrindo**. São Paulo: Brasiliense, 1999.

\_\_\_\_\_. **Shantala: massagens para bebês: uma arte tradicional**. Trad. Luiz Renato Benati e Maria Sílvia Cintra Martins. 5. ed. São Paulo: Ground, 1995.

LEOPARDI, Maria Tereza; BECK, Carmem Lúcia Colome; NIETSCHE, Elisabeta Albetina. **Metodologia da pesquisa na saúde**. Florianópolis: UFSC, 2002.

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: 1 ago. 2011.

LUDWIG, Martha Wallig Brusius et al. Aspectos psicológicos em dermatologia: avaliação de índices de ansiedade, depressão, estresse e qualidade de vida.

**Revista Psic**, São Paulo, v.7,n.2, dez. 2006. Disponível <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S167673142006000200009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S167673142006000200009&lng=pt&nrm=iso)>. acesso em: 15 maio 2012.

MONTAGU, Ashley. **Tocar: o significado humano da pele**. São Paulo: Summus, 1988.

REICHERT, Evânia. **Infância: a idade sagrada: anos sensíveis em que nascem as virtudes e os vícios humanos**. Porto Alegre: E. A. Reichert, 2008.

SHORE, Rima. **Repensando o cérebro, novas visões sobre o desenvolvimento inicial do cérebro**. Porto Alegre: Mercado Aberto, 2000. 1ª edição.

SOUZA, Nilzemar Ribeiro de; LAU, Natália da Cunha; CARMO, Tânia M. Delfraro. Shantala massagem para bebês: experiência materna e familiar. **Ciência ET Práxis**, V. 4, n. 7, 2011.

SPITZ, René A. **O primeiro ano de vida**. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

TERRA, Janaína Demarchi. **Vivências corporais suaves em gestantes: um toque para a educação do toque**. 2005, 189 f. – Dissertação (Mestrado em ciências da motricidade) – Instituto de biociências do Câmpus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, dezembro de 2005. Disponível em: <[www.acervodigital.unesp.br/handle/123456789/30030](http://www.acervodigital.unesp.br/handle/123456789/30030)>. Acesso em: 15 abr. 2012.

TOMASI, N.G.S; YAMAMOTO, RM. **Metodologia da pesquisa em saúde: fundamentos essenciais**. Curitiba: As autoras, 1999.

VICTOR, J. F.; MORAES, L. M. P.; BARROSO, L. M. M. Shantala, Massagem Indiana para Bebês: um relato de experiência utilizando oficinas com mães primíparas. **Revista Nursing**, v. 75, no 7, agosto, p. 21-26, 2004.

VICTOR, J. F.; MOREIRA, T. M. Integrando a família no cuidado de seus bebês: ensinando a aplicação da massagem Shantala. **Acta Scientiarum. Health Sciences**, v. 26, n. 1, p. 35-39, 2004.

WINNICOTT, D. W. **O ambiente e os processos de maturação**: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983.

\_\_\_\_\_. **Textos selecionados**: da pediatria à psicanálise. Rio de Janeiro: F. Alves, 1993.

\_\_\_\_\_. **Conversando com os pais**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

\_\_\_\_\_. **A família e o desenvolvimento individual**. 2º ed. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

\_\_\_\_\_. **Os bebês e suas mães**. São Paulo: Martins Fontes, 2006.



## APÊNDICES



## APENDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar, de forma voluntária, de uma pesquisa cujo título é “Shantala: o toque como mediador no fortalecimento e qualidade do vínculo mãe/bebê”.

A presente pesquisa objetiva analisar de que forma o uso do método Shantala pode contribuir no fortalecimento do vínculo e na qualidade da relação mãe/bebê. Para tal foram selecionadas seis mães que aplicaram o método Shantala em seus filhos menores de um ano. A pesquisa será realizada através de entrevistas com estas mães, sendo o método Shantala o assunto disparador das discussões.

Ainda, a presente pesquisa pode vir a contribuir para que estas possam, através da experiência de troca com a pesquisadora, refletir sobre os vários benefícios da aplicação do método da massagem Shantala.

Este estudo não lhe trará prejuízo ou risco, porém pode trazer desconforto que poderá estar relacionado ao tempo da entrevista, que será em torno de quarenta minutos. Além disso, poderá sentir-se desconfortável ou constrangida em falar sobre o assunto com uma pessoa estranha e por estar sendo gravado o tempo inteiro durante a entrevista por um aparelho eletrônico.

Eu, \_\_\_\_\_, livre de qualquer forma de constrangimento ou coerção, declaro que aceito participar da referida pesquisa e pelo presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, declaro que autorizo minha participação nesse estudo, pois recebi esclarecimentos sobre seus objetivos, justificativa e estratégias de cuidado a que serei submetido (a) de forma clara e detalhada.

Sendo assim, autorizo a acadêmica responsável a registrar minhas falas na íntegra em aparelho gravador eletrônico, desde que fique assegurada a confidencialidade de minha identidade e sigilo de minhas informações, sendo utilizada apenas para fins científicos.

Fui igualmente informado (a):

- Da garantia de receber resposta a qualquer pergunta ou dúvida quanto às estratégias de cuidado do projeto;
- Da liberdade de retirar meu consentimento a qualquer momento e deixar de participar deste estudo, sem que isto implique em nenhum tipo de prejuízo ou penalização a mim.
- Da segurança de que não serei identificado (a) e que será mantido o caráter confidencial das informações referentes à minha identidade;

- Da garantia de que se existirem quaisquer tipos de gastos adicionais referentes à pesquisa, esses serão absorvidos pelo orçamento da acadêmica pesquisadora;
- Todo o material gerado durante o decorrer do trabalho ficará sob posse e responsabilidade da acadêmica pesquisadora por 5 anos e após será incinerado.
- Que os dados obtidos com a pesquisa poderão ser utilizados para fins de divulgação científica em congressos, seminários e periódicos.

Os aspectos éticos serão respeitados de acordo com a Resolução 196/1996 do Conselho Nacional de Saúde, que trata de pesquisas envolvendo seres humanos. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIVATES – COEP/UNIVATES.

Este documento será redigido e assinado em duas vias, ficando uma com o sujeito e a outra com a pesquisadora.

A pesquisadora responsável por este projeto de pesquisa é a professora Ms. Bernardete Pretto e a acadêmica responsável, a qual realizará as entrevistas é a aluna Liége dos Santos Bernsmüller. Para qualquer dúvida ou esclarecimento, contate com a acadêmica responsável pelo telefone (51) 91446730 ou pelo e-mail: libernsmuller@yahoo.com.br.

---

Liége dos Santos Bernsmüller  
(Acadêmica responsável)

---

Bernardete Pretto  
(Pesq. Responsável)

---

Assinatura da participante  
Lajeado, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2012.

## APÊNDICE B – ROTEIRO DE ENTREVISTA DIRECIONADA ÀS MÃES

### Dados Pessoais

Identificação da mãe:

Idade:

Número de filhos:

Sexo do bebê:

Idade do bebê:

### Questões gerais (apenas norteadoras)

- 1- Você já conhecia o método da massagem Shantala? Como ficou conhecendo?
- 2- O que a motivou a conhecer, aprender e aplicar o método?
- 3- Como foi para você aplicar a massagem em seu filho, com relação à:
  - a) Segurança para aplicar o método (inicialmente e ao longo do tempo)
  - b) Sentimento de dedicação – “estar com o bebê”.
  - c) Sentimento de proporcionar proteção
  - d) Sentimento de reconhecimento e satisfação
  - e) Como foi dedicar o tempo, a um tipo diferente de comunicação, o toque?
- 4- Percebeu alguma diferença, relacionado ao seu estado emocional durante a aplicação?
- 5- Como sentiu seu bebê, ao ser tocado?
- 6- Com que frequência você aplicou o método em seu filho:
  - a) Quanto tempo por dia?
  - b) Quantas vezes por semana
- 7- Em que horário do dia você costumava aplicar a massagem?
- 8- Teve algum horário em que você sentiu a prática da massagem mais propícia, tanto para você quanto para o bebê?
- 9- Sentiu alguma dificuldade quanto à aplicação? Se sim, quais?
- 10- Quanto tempo foi necessário para que adquirisse habilidade quanto à técnica?
- 11- Caso tenha outros filhos, aplicou a massagem nestes também?

Percebeu alguma mudança no bebê:

- a) Fisiológicas (cólicas, apetite, funcionamento intestinal, padrão do sono...).
- b) Emocionais (tranquilidade, relaxamento, vínculo, sociabilidade, comportamento...)?

