

OFICINA “TOQUE TERAPÊUTICO: SHANTALA PARA ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM”

ANA JÚLIA BACKES PEREIRA¹; ANA CLARA LEIVAS MAIA²; JULIA PEIXOTO ALVES DECKER³; LENISE SZCZECINSKI MALISZEWSKI⁴
JULIANE PORTELLA RIBEIRO⁵

¹Universidade Federal de Pelotas – backespereira@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – analeivasmaiaufpel@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – julia.alves.decker@hotmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – lenise2001m@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – ju_ribeiro1985@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

A Shantala é uma técnica tradicional de massagem originária da Índia, difundida pelo obstetra francês Frédérick Leboyer, que observou seu uso por mães indianas como prática cotidiana de cuidado com seus bebês. Consiste na aplicação de movimentos suaves e rítmicos, combinados com técnicas de massagem e alongamento, promovendo o fortalecimento do vínculo entre cuidador e bebê (LEBOYER, BENATI, MARTINS, 2016).

Essa técnica proporciona diversos benefícios físicos, emocionais e comportamentais. Contribui para o desenvolvimento motor e da coordenação, favorece a interação entre os membros da família, promove o equilíbrio físico e emocional, alivia cólicas e fortalece os sistemas imunológico, respiratório, digestivo e músculo-esquelético (CANAAN *et al.*, 2021). Ademais, sua aplicação é simples e de baixo custo, utilizando apenas as mãos, sem necessidade de instrumentos específicos (LEBOYER, BENATI, MARTINS, 2016).

Para garantir uma aplicação segura e confortável, é importante que o ambiente esteja aquecido e silencioso, e que as mãos do cuidador também estejam aquecidas. Além disso, o bebê não deve estar com a barriga cheia nem com fome, e o cuidador que realizará a massagem precisa estar relaxado (CANAAN *et al.*, 2021).

No Brasil, a Shantala foi oficialmente incorporada à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) do Sistema Único de Saúde, por meio da Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Desde então, passou a integrar as ações da atenção básica, especialmente no acompanhamento infantil, contribuindo para a promoção da saúde de forma integral (BRASIL, 2017).

Diante de seus benefícios e da relevância no contexto da promoção da saúde, a Shantala configura-se como um conteúdo importante no processo formativo dos acadêmicos de enfermagem. Trata-se, portanto, de uma ação de ensino que visa capacitar futuros profissionais para atuarem na disseminação de práticas de cuidado integral materno-infantil nos serviços de saúde.

Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência vivenciada por acadêmicos do curso de Enfermagem durante uma oficina de Shantala. A atividade teve caráter educativo e formativo, buscando ampliar o conhecimento teórico e prático sobre o cuidado materno-infantil e destacar a Shantala como uma prática terapêutica de cuidado que pode ser incorporada à atuação profissional.

2. ATIVIDADES REALIZADAS

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido durante uma oficina organizada pelo projeto de extensão Oxitocinando: potencializando a promoção da saúde materno-infantil. O projeto, em atividade desde 2022, tem foco na área materno-infantil e integra ensino, pesquisa e extensão, contribuindo tanto para a formação acadêmica quanto para o fortalecimento do vínculo entre Universidade e a comunidade.

A atividade foi realizada em um dos Laboratórios de Simulação Realística do Campus Anglo, na Universidade Federal de Pelotas, contou com a participação de acadêmicos de Enfermagem previamente inscritos, cada um utilizando uma boneca anatômica para simular o atendimento ao bebê, o que possibilitou a vivência prática dos conteúdos abordados e favoreceu o desenvolvimento de habilidades técnicas e de segurança no manejo da prática.

A oficina foi conduzida por uma voluntária do projeto Práticas Integrativas e Complementares na Rede de Atenção em Saúde. A atividade teve início com um momento de meditação guiada, visando promover a concentração e o equilíbrio energético entre o cuidador e a criança. Em seguida, a voluntária apresentou e demonstrou toda a sequência da Shantala, contemplando cuidadosamente cada segmento do corpo, enquanto os acadêmicos acompanharam e reproduziram os movimentos de forma prática e orientada nas bonecas.

Todos os participantes tiveram a oportunidade de realizar as técnicas em bonecas (Figuras 1 e 2), conhecendo mais sobre a Shantala e tendo mais contato com o tema materno-infantil. Alguns estudantes ainda não conheciam a Shantala ou não tinham contato com bebês, elevando ainda mais a experiência e utilidade da oficina.



Figura 1 - Imagem de autoria própria



Figura 2 - Imagem de autoria própria

A oficina mostrou as diversas formas de toques e posições possíveis, sempre respeitando os limites e gostos da mãe e do bebê. Sendo uma técnica complementar, pode aliviar sintomas como cólicas e estresse sem intervenção de tratamentos medicamentosos ou acompanhamento médico.

Por ser uma técnica de baixo custo e não depender de recursos tecnológicos, a Shantala configura-se como uma opção terapêutica acessível e eficaz, especialmente nos serviços de atenção básica. As mães e cuidadores são os principais agentes dessa prática, podendo disseminá-la entre outras famílias da comunidade e ampliar seus benefícios coletivos (DIAS *et al.*, 2010).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A oficina de Shantala proporcionou aos acadêmicos de Enfermagem uma experiência enriquecedora, permitindo-lhes compreender com maior profundidade a importância do toque no cuidado com o bebê. A atividade evidenciou os efeitos positivos da técnica no bem-estar físico e emocional da criança, além de destacar seu papel no fortalecimento dos vínculos familiares.

Embora não tenha ocorrido interação direta com mães ou cuidadores, os participantes puderam aprender sobre as formas adequadas de aplicar o toque e promover o relaxamento do bebê, reconhecendo a Shantala como uma prática de cuidado, escuta sensível e acolhimento. Além de beneficiar diretamente a criança, a técnica pode despertar nos pais sentimentos de segurança, proteção, reconhecimento e satisfação, contribuindo também para a redução da ansiedade.

Integrada às Práticas Integrativas e Complementares (PICs), a Shantala revela-se uma estratégia valiosa na Atenção Primária à Saúde, por ser uma abordagem alternativa que pode ser incorporada ao cuidado com bebês e recém-nascidos. É essencial que os profissionais de saúde recomendem e ensinem essa técnica às mães e acompanhantes, promovendo o vínculo afetivo e o cuidado integral à criança. Nesse contexto, destaca-se o papel fundamental da equipe de enfermagem, responsável por orientar, acompanhar e incentivar a prática, fortalecendo uma abordagem humanizada e centrada na família.

Espera-se que, no futuro, a Shantala se torne uma prática amplamente difundida e incorporada à rotina de cuidado infantil, com a expansão de oficinas abertas ao público e a criação de grupos de apoio voltados ao seu ensino e aplicação. Por seus múltiplos benefícios físicos e emocionais, tanto para o bebê quanto para a mãe ou cuidador, a técnica se consolida como uma ferramenta

eficaz de promoção da saúde. Além disso, por não exigir recursos tecnológicos ou financeiros, a Shantala representa uma alternativa acessível e viável para os serviços de atenção básica, podendo ser facilmente implementada em espaços comunitários com o apoio de profissionais capacitados.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 849, de 27 de março de 2017.** Inclui arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 28 mar. 2017. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html

CANAAN, R.C.V. *et al.* Shantala e os benefícios para desenvolvimento físico, emocional e comportamental dos bebês. **Revista Pró-UniverSUS**, v. 12, n. 2, p. 53–57, jul./dez. 2021. Disponível em: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/2657>. Acesso em: 20 ago. 2025.

DIAS, T.M. *et al.* **Shantala, massagem indiana para bebês: utilizando oficinas de educação com duas equipes de saúde da família de Passos-MG.** Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Enfermagem). Faculdade de Enfermagem de Passos, Fundação de Ensino Superior de Passos, Universidade do Estado de Minas Gerais. Passos, 2010.

LEBOYER, F.; BENATI, L.R.; MARTINS, M.S. C. **SHANTALA: uma arte tradicional, massagem para bebês.** São Paulo: Ground, 2016. ISBN 978-65-5657-003-7.