



REVISTA DIGITAL GRATUITA

**PROGREDIR**

[www.revistaprogridir.com](http://www.revistaprogridir.com)

**O meu artigo  
Massagem  
Shantala  
para bebês e  
crianças! Leia!**



**CX**

Ferramentas  
para progredir

# Massagem que proporciona o bem-estar geral a bebês e crianças!

## O que é?

A massagem Shantala teve origem na Índia e tem como objetivo o equilíbrio físico e emocional dos bebês e das crianças, proporcionando uma sensação de prazer e bem-estar físico, através do toque e da transmissão de afeto.

Por **Carina Xavier**



# Ferramentas para progredir

O toque suave e carinhoso é fundamental para um desenvolvimento equilibrado do bebê e da criança. O toque através da massagem, transmite segurança e confiança a bebês e crianças, fortalece a relação e cria maior vínculo afetivo quando é aplicada pelos papás.

A massagem Shantala ajuda no alívio das cólicas, a diminuir as dores da dentição, melhora a qualidade do sono, promove o crescimento, tonificando os músculos, flexibilizando as articulações e dando aos bebês e crianças a autoconsciência do corpo.

A massagem provoca diversos estímulos cerebrais, motores e táteis no bebê e criança, melhora a circulação e o sistema imunitário, aliviadores e desconfortos, estimula a descontração e relaxamento, aumenta o bem-estar geral.

Na esfera social, a massagem ensina os bebês e crianças a comunicarem de um modo não verbal e aumenta a sua autoestima.

# Ferramentas para progredir

## **Como funciona?**

A massagem é manual e aplicada em sequência com movimentos específicos, utilizando um creme hidratante ou preferencialmente um óleo vegetal prensado a frio, como por exemplo, óleo de amêndoas doces, uma vez que, é comestível e permite uma melhor absorção da pele do bebê e criança.

Antes de iniciar a massagem, é importante aquecer o espaço para oferecer conforto ao bebê e criança no momento de despir e garantir que as mãos que vão aplicar a massagem, estão quentes para proporcionar um toque agradável ao bebê e criança.

O consentimento do bebê ou criança para receber a massagem não deve ser descurado e por isso, antes de começar a massagem deve-se tocar suavemente no bebê ou criança a informar/pedir que vamos fazer uma massagem para o seu bem-estar.

# Ferramentas para progredir

Durante a massagem, olhar nos olhos e conversar tranquilamente com o bebê ou criança, cria maior interação, relação e confiança.

## **Quando aplicar a massagem?**

A massagem no bebê e criança deve ser um momento de prazer e relaxamento. Deverá ser aplicada quando o bebê ou criança, estiver recetiva.

A massagem pode ser aplicada desde o primeiro mês de vida, até à idade que a criança desejar. Nos recém-nascidos, a massagem Shantala tem a particularidade de ajudar na adaptação do meio extra uterino, através da transmissão de afeto e segurança.

# Ferramentas para progredir

## **Quando NÃO aplicar a massagem?**

Respeitar o bebê e criança é extremamente importante, por isso, não se deve massajar no caso de ter sido vacinado há menos de 72 horas, se tiver febre, se tiver qualquer infecção ou irritação na pele ou se ficar indisposto e choroso durante a massagem.

# Ferramentas para progredir

## **Benefícios**

A massagem Shantala para bebês e crianças é eficaz em:

- Promover o relaxamento
- Melhorar a circulação linfática e sanguínea
- Melhorar o sistema imunitário
- Tonificar os músculos
- Flexibilizar as articulações
- Aliviar a dor
- Aumentar a autoestima do bebê
- Estimular a autoconsciência do corpo
- Ajudar na comunicação não verbal
- Aumentar o bem-estar geral