



Além de deixar a criança mais confiante e feliz, a massagem pode ajudá-la a melhorar o funcionamento do intestino, eliminar as cólicas, acelerar seu desenvolvimento e relaxar o corpo

Um toque de carinho

■ Livro ensina como massagear os nenéns e mostra os benefícios que a arte de acariciar traz para sua saúde física e emocional

ALICIA IVANISSEVICH

Massagear o bebê desde seu nascimento tem quase poder de lei na Índia, tantos são os benefícios que o contato mãe-filho proporciona. No Brasil, a prática ainda é tímida, restrita a iniciativas isoladas de famílias que, mesmo sem orientação sobre como manipular a criança, acreditam no valor do toque. Um livro, recém-lançado pela Editora Record, introduz os pais à arte de acariciar seus filhos, lembrando que, mais do que um estímulo para o desenvolvimento do bebê, a massagem é um toque particular de carinho.

Massagem infantil, um guia para pais carinhosos foi escrito por Vimala Schneider McClure, uma professora de ioga americana que conheceu o valor do toque ao contrair malária quando trabalhava num orfanato indiano nos anos 70. Durante uma semana, as mulheres da vizinhança, que diariamente massageavam seus filhos, se revezavam para cuidar dela, como um bebê, até a febre ceder. De volta para a América, Vimala estudou técnicas de massagem e seus efeitos sobre o desenvolvimento infantil.

“Os bebês precisam estar em estreito contato físico com suas mães”, escreve Vimala. “As experiências com macacos conduzidas por Harry Harlow foram as primeiras a mostrar que, para os bebês, o conforto do contato é até mais importante do que a comida. Filhotes de macacos a quem foi dada a oportunidade de escolher entre uma mãe mecânica com comida e uma macia, feita de feltro, sem comida optaram pela de feltro”, conta a autora.

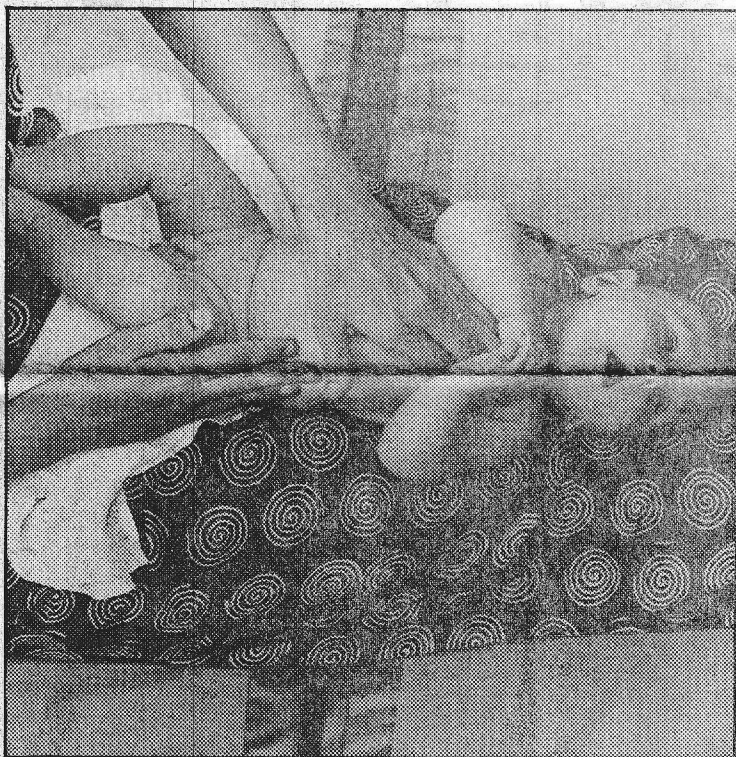
Problemas — Vimala lembra que bebês humanos com retardo no desenvolvimento exibem o mesmo tipo de comportamento: embora lhes dêem toda a comida de que precisam, eles continuam a piorar sem a intervenção do alimento emocional. “Nenês cujas mães tiveram dificuldades de estabelecer contato físico com eles durante os primeiros meses são mais sujeitos a problemas de saúde”, observa.

“Fisicamente, a massagem funciona nos homens de forma semelhante ao lamber dos animais. Estes lambem seus filhotes e mantêm um estrito contato de pele”, descreve Vimala. “Os animais que não são lambidos e acariciados crescem magricelos e mais vulneráveis ao estresse”, compara.

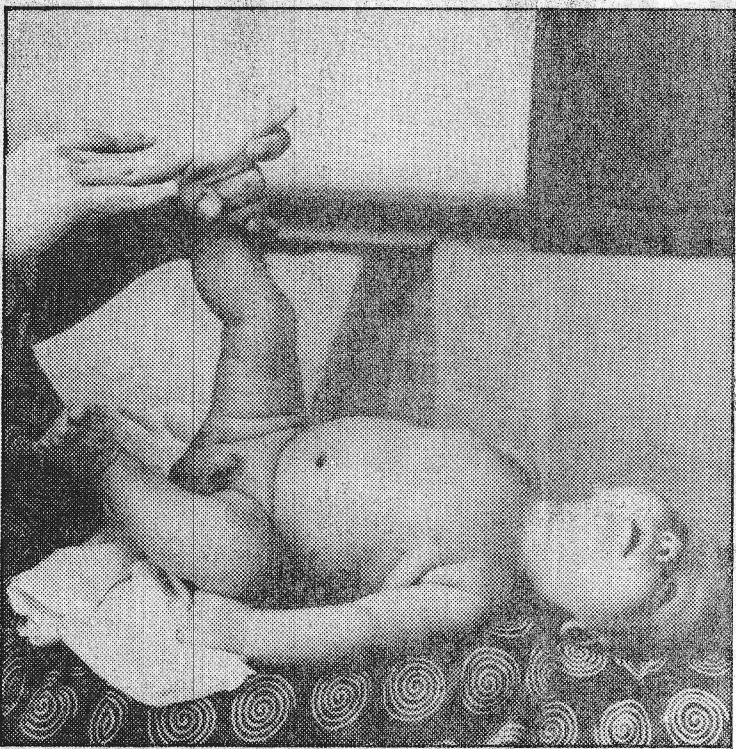
A professora Fadinha, do Instituto Aurora de Ioga, que ensina no Rio a Shantala (massagem indiana para bebês) desde 1976, adverte que o bebê que não é tocado se sente inseguro e adoece com mais facilidade. “A massagem estimula o sistema imunológico do neném. Ele passa a criar mais defesas contra os riscos a que se expõe.”

Fadinha diz que as crianças massageadas dificilmente têm cólicas. Bianca, mãe de Júlia, de seis meses, confirma: “faço Shantala desde que ela é pequeninha e nunca se queixou de dor na barriga”. A massagem para eliminar as cólicas deve ser feita sobre o ventre no sentido horário.

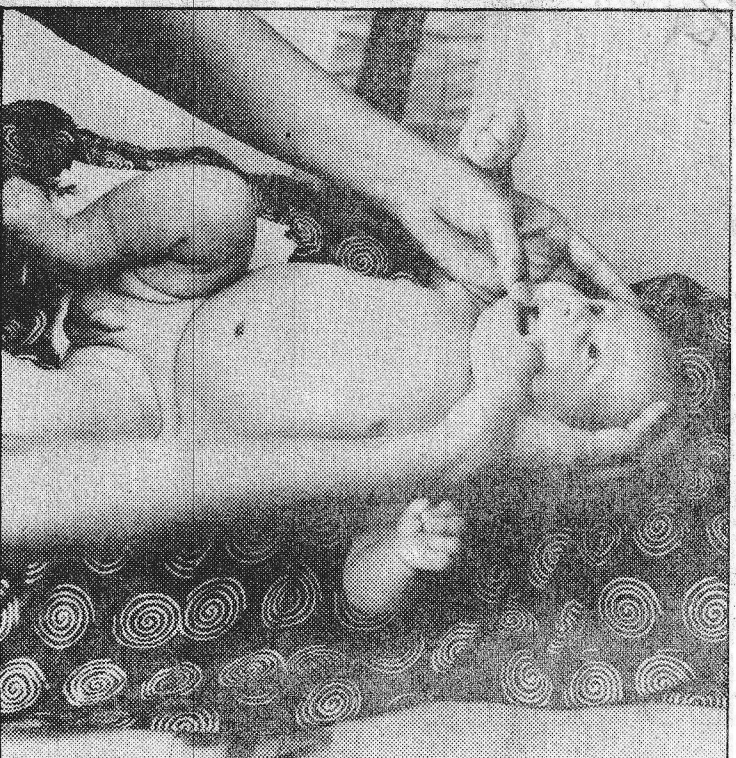
“Além de eliminar os gases, a mas-



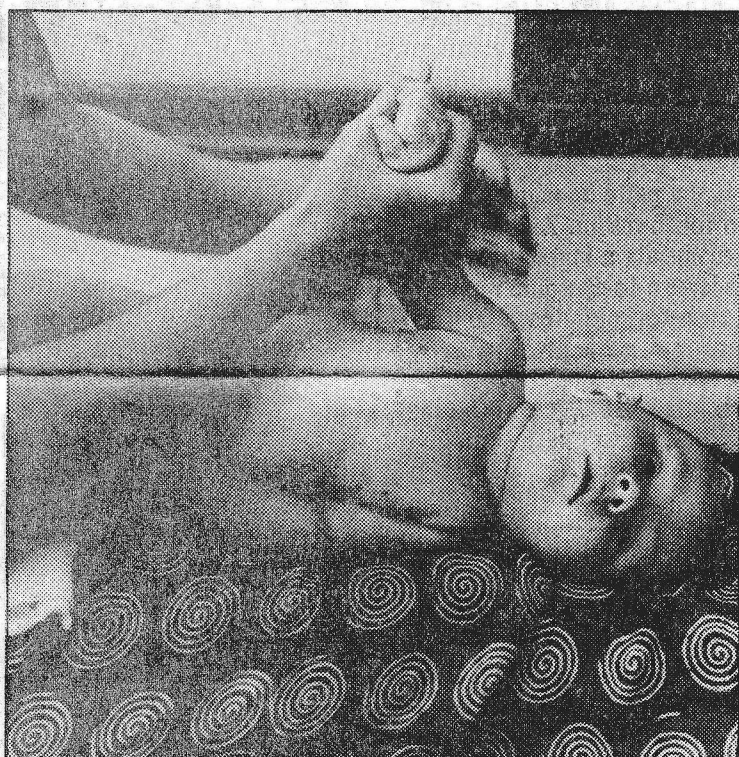
Comece no peito, de dentro para fora e, depois, mãos alternadas



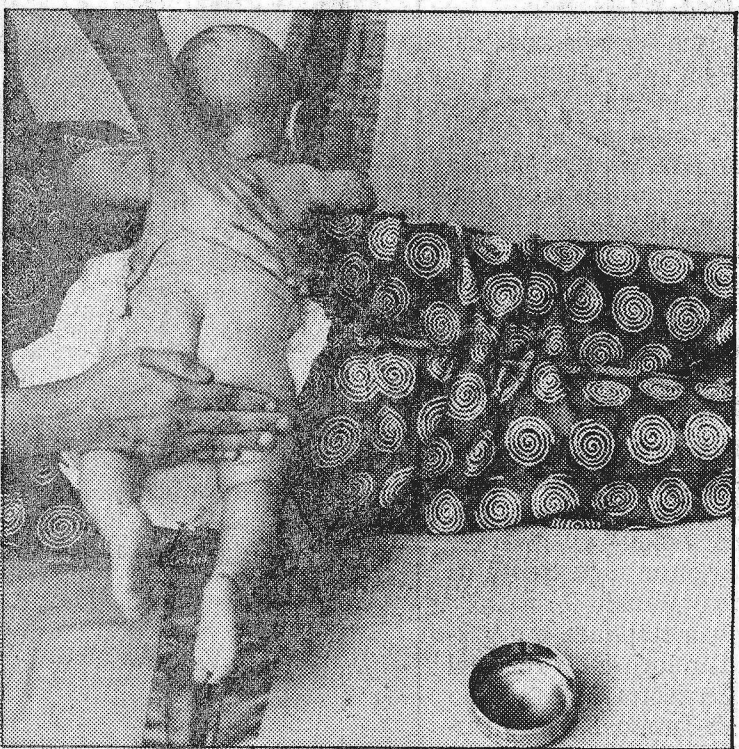
Depois de cuidar das pernas, a mão é deslizada pela planta do pé



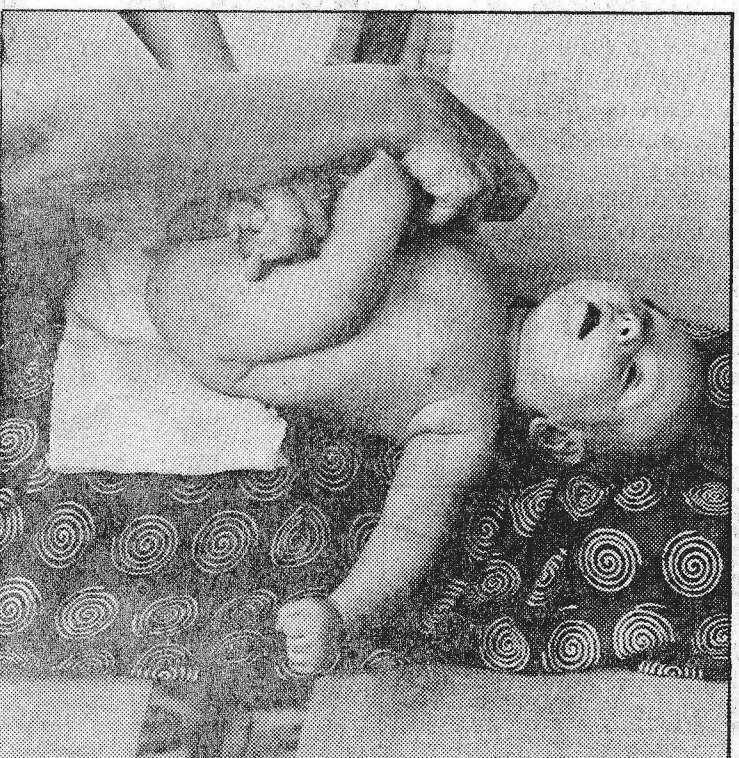
No rosto, os movimentos são suaves, do centro para a periferia



As mãos da mãe giram em sentido contrário em torno dos braços



Nas costas, a mão aberta encosta na nuca e vai até o bumbum



A sessão acaba com exercícios em que se cruzam braços e pernas

sagem irriga melhor todas as partes do corpo, melhora o funcionamento do intestino e relaxa a musculatura”, assegura Fadinha. “As pessoas pensam que os bebês não sentem dores, mas muitos são deixados na mesma posição. Eles não têm autonomia para se virar. A Shantala ajuda a desbloquear essas áreas tensas.”

Pediatras concordam que é o descaso e não a atenção que estraga a criança. Fadinha diz que os recém-nascidos largados no berço, que não são acariciados por ninguém, acabam ficando frágeis e mais propensos a ter problemas de pele.

A professora de Shantala avisa, entretanto, que, para os bebês que ficam dias ou meses em centros de terapia intensiva, onde são constantemente manipulados, a maioria das vezes de forma agressiva — com a introdução de tubos e seringas —, a massagem pode parecer dolorosa no início. “Eles choram porque associaram o toque à dor. Mas, com paciência e suavidade, os pais devem ajudá-lo a vencer o medo de ser massageado.

Parto — Mais do que ninguém, os bebês que nascem através de cesária precisam ser tocados. “Na barriga da mãe, a criança passa por massagens importantes: à medida que ela vai crescendo, o espaço vai ficando menor e o útero começa suavemente a comprimi-la. O nascimento também é uma massagem. As contrações do útero no trabalho de parto são estímulos para o neném”, comenta Fadinha.

A Shantala segue uma sequência de movimentos, sempre de cima para baixo e de dentro para fora, como se se estivesse expandindo o corpo da criança e eliminando impurezas. Sempre sobre as pernas da mãe, com o rosto virado para ela, o bebê começa a ser tocado no peito, depois nos braços, mãos, pernas e pés. Ao terminar essa sequência, ele é colocado de bruços em direção transversal às pernas da mãe, para massagear as costas. Só depois retorna à posição inicial para acariciar o rosto. A Shantala pode ser feita duas vezes por dia, uma de manhã e outra à tarde. Nunca à noite, para não excitar o neném.

“A massagem não pode ser feita sob o sol, nem de estômago cheio ou vazio. A criança não pode estar sentindo frio ou sono. Seu corpo deve estar nu sobre as pernas da mãe para manter o contato direto com a pele”, ensina Fadinha. “Para que as mãos deslizem sobre o corpo do bebê, tem que se usar óleo natural, sem essências ou componentes químicos”, recomenda. Não há idade para se massagear os filhos. As pessoas podem — e devem — ser tocadas sempre, por toda a vida.”

“Mesmo não sabendo como massagear seus bebês, as mães devem tocá-los. A massagem não vai prejudicá-lo. Ao contrário, só trará benefícios. O importante é a criança se sentir amada”, lembra Fadinha.