



Imagens cedidas pela
fisioterapeuta



Imagens cedidas pela
fisioterapeuta



Imagens cedidas pela
fisioterapeuta

Shantala, uma indiana que massageava um bebê na calçada pública no sul do seu país, deu nome a uma massagem milenar voltada aos bebês, que tem o objetivo de fortalecer o vínculo mãe/bebê, aliviar a cólica e relaxar a criança. A fisioterapeuta da Rede de Reabilitação do município de Olinda, Alexsandra Lima, que atende no Núcleo de Fisioterapia de Ouro Preto, é especialista no assunto e explica como funciona a técnica.

A massagem passa pelos braços, abdômen, pernas, costas e rosto. Primeiramente, a mãe e o bebê devem ficar em uma posição confortável para ambos. A criança deve ser apoiada nas pernas do adulto, frente a frente, para que possam se olhar nos olhos, em silêncio.

“Passe o óleo nas mãos e esfregue-as, para aquecê-las. Inicie os movimentos, conservando sempre o mesmo ritmo, do começo ao fim da massagem. Acentue apenas a pressão de forma natural, sem força. Depois deslize as mãos no peito e na barriga do centro para fora, em seguida coloque a na virilha ao ombro, na diagonal”, disse Alexsandra.

Confira o passo a passo elaborado pela fisioterapeuta:

- Braço: puxe suavemente do ombro até a mão, depois faça movimento de rosca com atenção no punho. Movimentos circulares na palma da mão e estica

dedo por dedo. Deslize a palma da sua mão na mão do bebê;

- Abdômen: passa a mão alternadamente do peito para umbigo, sentido horário. Ou seja, da direita para esquerda sempre ajudando no alívio de cólicas. Depois segure os pés e deslize o antebraço pela barriga;

- Pernas: deslize as mãos da coxa aos pés e em seguida movimento de rosca igual ao braço. Cada movimento pode ser repetido 10 vezes, mas não precisa ser rígido na contagem;

- Costas: movimento de vai e vem. Deslize uma mão a partir do pescoço e outra dos pés até se encontrarem no bumbum. Bebê despido. Por último segure as pernas com uma mão e leve a outra deslizando da cabeça até os pés;

- Rosto: contorne a sobrancelha e a face como desenho de um óculos, em seguida desce do nariz até o queixo. Com mão suave;

- Abre e feche os braços alternadamente. Em seguida, junte e afaste o braço com a perna oposta. Por fim, estique as pernas e dobre como posição de índio.