

## **Massagem Shantala: uma prática integrativa como ferramenta terapêutica do vínculo mãe-filho**

**Shantala massage: an integrative practice as a therapeutic tool of the mother-child bond**

**Masaje Shantala: una práctica integradora como herramienta terapéutica del vínculo madre-hijo**

Recebido: 27/01/2023 | Revisado: 15/02/2023 | Aceitado: 16/02/2023 | Publicado: 21/02/2023

### **Thamires Rosa Freitas do Nascimento**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8246-7207>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: [thamyrosa232@gmail.com](mailto:thamyrosa232@gmail.com)

### **Iza Belle Rodrigues Mendes**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3050-0156>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: [izabelle.rodrigues94@gmail.com](mailto:izabelle.rodrigues94@gmail.com)

### **Aline Mendes Cardoso**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1114-5550>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: [alinemcardoso16@yahoo.com](mailto:alinemcardoso16@yahoo.com)

### **Yara Macambira Santana Lima**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9809-0267>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: [yaramacambira@gmail.com](mailto:yaramacambira@gmail.com)

### **Resumo**

Analisar como o método da massagem Shantala pode contribuir no fortalecimento do vínculo mãe-filho. Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa, realizado em Unidades de Saúde da Família no município de Santarém/PA. A coleta de dados foi realizada por meio de entrevista semiestruturada, voltada às mães que aceitaram utilizar o método da massagem Shantala em seus bebês, destaca-se que para o estudo foram considerados os aspectos éticos relacionados à pesquisa envolvendo seres humanos. As participantes do estudo foram 6 mães com seus respectivos bebês, a idade dos bebês variou de 1 a 4 meses e a maioria era do sexo feminino. Entre os sentimentos presentes durante a aplicação da massagem Shantala, destacou-se o sentimento de proteção, sentimento de dedicação e do sentimento de reconhecimento e satisfação. A respeito das sensações apresentadas pelo bebê ao ser tocado, as mães relataram as sensações de "alegria", "protegido", "relaxado, alegre e sorridente". As principais mudanças fisiológicas observadas nos bebês foram: alívio das cólicas, melhora no funcionamento intestinal e melhora do padrão de sono. Além disso, as mães puderam perceber as alterações emocionais como: tranquilidade, melhora no vínculo, relaxamento e melhora na sociabilidade. Evidenciou-se que a aplicação da técnica Shantala resultou em sentimentos positivos para o binômio mãe-filho. A massagem proporcionou uma experiência positiva através da troca de afeto e carinho, o que contribuiu para o fortalecimento do vínculo entre a mãe e o bebê, em decorrência da maior aproximação e contato.

**Palavras-chave:** Enfermagem; Terapias complementares; Shantala.

### **Abstract**

To analyze how the Shantala massage method can contribute to the strengthening of the mother-child bond. This is a descriptive study, with a qualitative approach, carried out in Family Health Units in the city of Santarém/PA. Data collection was carried out through semi-structured interviews, aimed at mothers who agreed to use the Shantala massage method on their babies. It is noteworthy that the ethical aspects related to research involving human beings were considered for the study. The study participants were 6 mothers with their respective babies, the age of the babies ranged from 1 to 4 months and the majority were female. Among the feelings present during the application of Shantala massage, the feeling of protection, the feeling of dedication and the feeling of recognition and satisfaction stood out. Regarding the sensations presented by the baby when being touched, the mothers reported the sensations of "joy", "protected", "relaxed, happy and smiling". The main physiological changes observed in the babies were: relief of colic, improvement in intestinal functioning and improvement in sleep pattern. In addition, mothers could perceive emotional changes such as: tranquility, improved bonding, relaxation and improved sociability. It was evidenced that the application of the Shantala technique resulted in positive feelings for the mother-child binomial. Massage provided a positive experience through the exchange of affection and affection, which contributes to strengthening the bond between mother and baby, as a result of greater approximation and contact.

**Keywords:** Nursing; Complementary therapies; Shantala.

## Resumen

Analizar cómo el método de masaje Shantala puede contribuir al fortalecimiento del vínculo madre-hijo. Se trata de un estudio descriptivo, con abordaje cualitativo, realizado en Unidades de Salud de la Familia del municipio de Santarém/PA. La recolección de datos se realizó a través de entrevistas semiestructuradas, dirigidas a madres que accedieron a utilizar el método de masaje Shantala en sus bebés, se destaca que para el estudio se consideraron los aspectos éticos relacionados con la investigación envolviendo seres humanos. Las participantes del estudio fueron 6 madres con sus respectivos bebés, la edad de los bebés varió de 1 a 4 meses y la mayoría eran de sexo femenino. Entre los sentimientos presentes durante la aplicación del masaje Shantala se destacaron el sentimiento de protección, el sentimiento de dedicación y el sentimiento de reconocimiento y satisfacción. En cuanto a las sensaciones que presenta el bebé al ser tocado, las madres relataron las sensaciones de "alegría", "protegido", "relajado, feliz y sonriente". Los principales cambios fisiológicos observados en los bebés fueron: alivio de los cólicos, mejora del funcionamiento intestinal y mejora del patrón de sueño. Además, las madres pudieron percibir cambios emocionales como: tranquilidad, mejora del vínculo afectivo, relajación y mejora de la sociabilidad. Se evidenció que la aplicación de la técnica Shantala resultó en sentimientos positivos para el binomio madre-hijo. El masaje brindó una experiencia positiva a través del intercambio de afecto y afecto, lo que contribuye a fortalecer el vínculo entre madre y bebé, como resultado de una mayor aproximación y contacto.

**Palabras clave:** Enfermería; Terapias complementarias; Shantala.

## 1. Introdução

O toque é considerado uma das principais formas de comunicação, através dele as relações humanas são facilmente estreitadas. Logo no nascimento o bebê conhece o mundo extrauterino pelo contato corporal da mãe, que proporciona segurança, calor e conforto. Essa capacidade de sentir é vivenciada ainda no estágio embrionário e fetal, uma vez que o tato é o primeiro dos cinco sentidos essenciais a se desenvolver, tornando-se de extrema importância para o desenvolvimento humano (Vargas & Pereira, 2013).

Com relação ao bom desenvolvimento do bebê, muitas mulheres podem vivenciar preocupações, dúvidas e inseguranças relacionadas ao cuidado com o seu filho, entre tantas incertezas está a de poder providenciar momentos de conforto e afeto necessários logo nos primeiros meses de vida (Silva et al., 2017).

Diante dessa realidade, a equipe de enfermagem pode auxiliar essa mãe a trabalhar algumas terapias alternativas que promovam vínculo e conforto extrauterino do bebê, como a massagem Shantala, que proporciona diversos benefícios, como a melhora da interação e comunicação, o estímulo do crescimento e desenvolvimento, diminuição das chances de problemas de saúde nos primeiros anos de vida (Ferreira et al., 2017).

No ano de 2017 a Portaria nº 849, incluiu a Shantala a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no âmbito do Sistema Único de Saúde. Assim, essa terapia pode ser utilizada pela Atenção Primária à Saúde como prática integrativa para qualificar a promoção do cuidado em puericultura e a formação do vínculo afetivo entre mãe e bebê, proporcionando um melhor desenvolvimento através de recursos simples e afetuosos, como o contato físico da mãe, exercido pelo toque, manifestações visuais, vocais e faciais que emergem carinho, segurança e amor ao bebê (Brasil, 2017; Ferreira et al., 2017).

A massagem Shantala, foi descoberta em 1970, por Frédérick Leboyer, médico que presenciou em uma de suas viagens ao sul da Índia, uma mãe realizando massagens em seu bebê com vigor e beleza. A partir desse fato, a técnica foi descrita e documentada com a denominação de Shantala em homenagem a mulher que a realizava (Souza, et al., 2017). Dessa forma, esta técnica se caracteriza pelo emprego de massagens terapêuticas em crianças, com o objetivo de estimular o equilíbrio fisiológico, na qual o toque pode transmitir amor, melhora afetividade e vínculo entre o binômio mãe-filho, permitindo o resgate da carícia e maior interação, propiciando um crescimento biopsicossocial da criança adequado (Ferreira et al., 2017).

A aplicação desta técnica sugere ter uma ação importante no desenvolvimento motor grosso de crianças, além de diminuir a ocorrência de cólicas, estimular a regulação intestinal e promover um sono e repouso adequado, tornando as crianças mais tranquilas e relaxadas (Souza, 2017).

Observar a vivência das mães junto de seus bebês instigou pesquisar a aplicação da massagem Shantala como uma opção terapêutica sem custos e sem a necessidade de aparatos tecnológicos. Acredita-se que a aplicação desse método irá beneficiar a saúde e a qualidade de vida dos bebês, assim como fortalecer o vínculo entre o binômio mãe-filho. Desse modo, o objetivo da pesquisa é analisar como o método da massagem Shantala pode contribuir no fortalecimento do vínculo mãe-filho.

## 2. Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa. O estudo descritivo, é aquele que observa, registra, analisa, classifica e interpreta os fatos, sem que o pesquisador lhes faça qualquer interferência (Nunes, et al., 2016). As abordagens qualitativas são indicadas quando se busca estudar as opiniões e perspectivas das pessoas sobre uma determinada temática. Caracteriza-se por usar diversas fontes de evidência, ao invés de uma única, em busca de revelações que ajudem a explicar os comportamentos do ser humano (Yin, 2016).

Nesse sentido, o estudo foi realizado nas Unidades Saúde da Família (USF) dos bairros de Aeroporto Velho e Santo André, do município de Santarém – Pará. O período de coleta de dados foi de abril a junho de 2021, o público-alvo da pesquisa foram mães que aceitaram utilizar o método da massagem Shantala em seus bebês. A coleta de dados foi realizada por meio da técnica de entrevista semiestruturada, que permite tanto ao entrevistado a liberdade para expressar sua experiência como ao entrevistador a manutenção do foco da pesquisa (Gil, 2010). Sendo assim, o instrumento de pesquisa foi dividida em quatro partes, a primeira constituída de perguntas que permitam caracterizar o perfil das voluntárias participantes e dados do período gestacional, a segunda direcionada a coletar informações do bebê, a terceira e quarta parte foram compostas por questões-guia relacionadas ao emprego do método da massagem Shantala.

A pesquisa se iniciou a partir de encontros, previamente agendados, nas USF selecionadas. No primeiro encontro as mães puderam conhecer o projeto e serem esclarecidas sobre os objetivos e fases da pesquisa, em seguida aquelas que deram seu consentimento e demonstraram interesse em fazer parte do estudo, participaram de um momento de orientação sobre o método Shantala, no qual foi abordado suas características, benefícios, aplicação e demonstração, com auxílio de uma boneca, do passo-a-passo da aplicação da Shantala e em seguida foram coletadas as primeiras informações do instrumento de pesquisa.

O segundo momento se deu através da continuidade na aplicação do questionário, após um mês em que as participantes haviam iniciado o uso da técnica Shantala em seus bebês, no qual foram coletadas as informações relacionadas ao emprego do método da massagem, evidenciando os resultados obtidos a partir dessa experiência. Vale ressaltar que, em decorrência da pandemia de COVID-19, foi necessário reinventar-se e realizar esse momento de forma remota, a fim de dar continuidade à pesquisa.

Os dados obtidos a partir da entrevista semiestruturada foram analisados segundo a metodologia de Bardin (2011), em que se valoriza a subjetividade como forma de chegar à verdade afirmada, seguindo as seguintes etapas: Pré-análise das falas obtidas, categorização conforme o critério semântico, e proposições quanto às inferências. Nesse contexto, no intuito de manter o sigilo das participantes, optou-se por substituir seus nomes por nomes de flores, como por exemplo “Girassol”, para descrever as falas das entrevistadas e preservar suas identidades.

Ressalta-se que, para o desenvolvimento do estudo, foram considerados os aspectos éticos referentes à pesquisa envolvendo seres humanos, desse modo o presente estudo foi submetido para avaliação ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade do Estado do Pará, sendo aprovado sob o número de parecer 4.666.753.

### 3. Resultados e Discussão

As participantes do estudo foram 6 mães com seus respectivos bebês, a idade das mães variou de 27 a 39 anos, com média de 31,5 anos. A maioria trabalhava no lar (n=4) e tinham de 1 a 3 filhos, com média de 2,3 filhos. A idade dos bebês participantes do estudo variou de 1 a 4 meses, com média de 2,2 meses. A maioria dos bebês era do sexo feminino (n=5), moravam com os pais e a mãe era a principal cuidadora.

A segunda parte do instrumento abordava questões relacionadas ao contato mãe-filho, em busca de verificar se as mães possuíam o hábito de tocar ou massagear seus filhos. Quando questionadas sobre o ato de embalar e/ou acariciar o filho, todas as participantes afirmaram realizar tais ações com seus bebês. Ao serem indagadas se já tinham realizado massagens em seus bebês, 83% das mães responderam que sim, com uma frequência semanal que variou de 2 a 7 vezes. No entanto, quando perguntadas sobre o conhecimento da massagem Shantala, mais da metade das mães afirmou desconhecer o método (67%). Acerca das expectativas sobre os possíveis efeitos da massagem Shantala em seu bebê as principais falas foram: Girassol "que acalme ela (filha)"; Tulipa "meu bebê mais calmo e melhora do sono"; Rosa "meu bebê mais relaxado"; Lavanda "que o bebê fique mais calmo e relaxado"; Margarida "acalmar"; Lírio "meu bebê mais tranquilo e melhorar o sono".

Quando questionadas sobre o sentimento presente durante a aplicação da massagem Shantala, nas respostas destaca-se o sentimento de proporcionar proteção ao bebê, seguido do sentimento de dedicação "estar com bebê" e pelo sentimento de reconhecimento e satisfação. O que vai de encontro a outro estudo, o qual destaca que após a realização da técnica Shantala as mães também manifestaram os sentimentos de dedicação, proteção, segurança, amor e carinho (Motter et al., 2018). Além disso, todas as participantes consideraram a experiência positiva e pretendiam continuar realizando as massagens em seus bebês, assim como apontado por outro estudo, no qual as participantes evidenciaram o sentimento de satisfação diante do conhecimento adquirido (Victor & Moreira, 2004). No estudo de Faria, et al., (2018), as evidências indicaram que os efeitos indiretos da massagem Shantala podem contribuir para a promoção da qualidade de vida das cuidadoras.

Victor, et al., (2004) afirmam que a mãe ou cuidador devotado, que alivia as tensões do bebê, alimentando-o, hidratando-o, oferecendo cuidados de higiene e saúde, segurando-o ao colo para consolá-lo e falando com ele para acalmá-lo, está assentando, sem que o saiba, as primeiras bases da saúde mental do indivíduo. Ainda, apesar da presença de outros familiares, Pederro (2019) destaca que o vínculo entre o binômio mãe-bebê é de extrema importância, e enfatiza também que o brincar e cuidar mediante o toque ou olhar, contribui para o desenvolvimento de habilidades sociais e psíquicas. Nascimento, et al., (2018) contribuem que a massagem permite ao bebê a percepção do seu corpo e o controle de seus próprios movimentos, assim ele se reconhece.

Em busca de analisar a aplicação da massagem Shantala pelas mães, foi perguntado o horário em que as mães empregavam a massagem nos seus bebês, no qual duas responderam realizar no período da tarde, duas realizavam no período da noite, uma afirmou aplicar pela manhã e pela tarde e uma informou que realizou em horários intercalados. A duração das massagens variou de 4 minutos a 1 hora, com uma frequência de 3 a 7 vezes por semana.

Tendo em vista conhecer o ambiente que era utilizado para realização da massagem, elas foram perguntadas qual cômodo da casa era utilizado para realizar a massagem e todas responderam que realizavam no quarto. Também foi indagado se havia algum tipo de preparação ambiente e 3 delas afirmaram que sim: Margarida "coloco desenho", Lavanda "sempre com uma musiquinha para ajudar ela a relaxar" e Tulipa "colocava música de adoração, antes dou um banho e uso óleo de amêndoas".

O Sistema Único de Saúde (SUS) brasileiro incentiva a realização da massagem Shantala por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). A Política traz a manipulação de bebês e crianças pelos pais como uma prática terapêutica, composta por uma série de movimentos que favorecem o vínculo entre estes e proporcionam uma série de benefícios decorrentes do alongamento dos membros e da ativação da circulação. Além disso, promove a saúde

integral; harmoniza e equilibra os sistemas imunológico, respiratório, digestivo, circulatório e linfático; estimula as articulações e a musculatura; auxilia significativamente o desenvolvimento motor; facilita movimentos como rolar, sentar, engatinhar e andar; reforça vínculos afetivos, cooperação, confiança, criatividade, segurança, equilíbrio físico e emocional (Brasil, 2022).

A técnica Shantala apresenta inúmeros benefícios, e contribui de forma significativa para o desenvolvimento da comunicação entre a mãe e o bebê, sendo assim pode se afirmar que a massagem em questão proporciona efeitos positivos tanto para o bebê, bem como para quem está interagindo com ele (Moreira, et al., 2015). Além de fortalecer o vínculo familiar com a criança, a massagem Shantala acalma e relaxa, proporcionando um desenvolvimento emocional e psicossocial saudáveis, além de assegurar benefícios no âmbito fisiológico, reduzindo assim a mortalidade e as hospitalizações por causas evitáveis (Ferreira et al., 2017).

Nessa perspectiva, Silva et al. (2020) indicaram em seu estudo que a aplicação da massagem terapêutica Shantala é um meio não farmacológico de grande relevância para alívio da dor e adequação dos parâmetros vitais de crianças hospitalizadas. Ademais, evidenciou a boa aceitação dos participantes da pesquisa, demonstrando interesse e aceitabilidade por parte dos usuários dos serviços de saúde.

As mães ao serem indagadas sobre as sensações apresentadas pelo bebê ao ser tocado, obteve-se as seguintes respostas: Girassol, Lavanda e Margarida afirmaram que o bebê se sentiu "alegre", Tulipa e Lírio disseram que o bebê se sentiu "protegido", Rosa disse que o bebê se sentiu "relaxado, alegre e sorridente". Estudos apontam que quando os bebês são tocados por suas genitoras se sentem calmos e seguros, esse toque através da massagem faz com que toda a tensão muscular desapareça, atuando sobre os ligamentos e atingindo o ponto principal da Shantala que é a liberação total das tensões e o fluxo de energia, como consequência a criança fica relaxada (Souza, 2017).

Objetivando-se verificar os efeitos da massagem Shantala nos bebês, as mães foram perguntadas se perceberam alguma mudança fisiológica no bebê e as respostas foram: Tulipa, Girassol e Lírio mencionaram "alívio das cólicas", Rosa e Margarida referiram "melhora no funcionamento intestinal", Lírio e Lavanda relataram " melhor padrão de sono". Além disso, as mães puderam perceber as alterações emocionais como: Todas mencionaram que a massagem deixou os bebês mais tranquilos, Girassol, Tulipa, Margarida e Lírio afirmaram melhora no vínculo, Girassol, Tulipa e Lavanda mencionaram o relaxamento, Margarida e Lírio identificaram a melhora na sociabilidade.

Vargas e Pereira (2013) em seus achados destacaram resultados similares aos do estudo em questão, uma vez que ao investigarem a utilização da técnica Shantala os participantes relataram melhora na qualidade de sono dos bebês, diminuição das cólicas e melhora no funcionamento intestinal. Além disso, enfatizaram também a melhora na sociabilidade e maior vínculo entre os pais e o bebê. Desse modo, é possível observar os benefícios da Shantala em diferentes aspectos do comportamento e motor (Oliveira et al., 2019).

Bernsmuller (2012) através dos relatos das mães participantes de sua pesquisa, evidenciou também que a Shantala proporcionou benefícios saudáveis ao bebê, desse modo tal técnica desenvolve ação importante sobre o desenvolvimento do bebê, uma vez que contribui para melhora dos aspectos emocionais e físicos, além de possibilitar o fortalecimento do vínculo. Corroborando aos achados de Bortolotto e Duarte (2017), que durante um estudo de caso verificou que por meio da Shantala é possível obter melhorias na qualidade do sono e comportamento do bebê, alívio imediato das cólicas e estimular o vínculo entre o binômio mãe-bebê.

O objetivo principal do método Shantala está voltado ao fortalecimento afetivo e amoroso entre a mãe e seu bebê, o vínculo desse binômio forma-se desde o descobrimento da gravidez e se intensifica com o passar dos dias, logo, quando o bebê nasce, novas experiências são vivenciadas, mas entre elas o toque humano surge inicialmente como principal sentido e descoberta. Por meio desse toque, que se faz de forma gentil e cuidadosa, rompem-se as tensões e bloqueios vivenciados com a

extergestação. Além disso, os benefícios do toque materno se propagam para a melhora de sintomas fisiológicos ocasionados pela imaturidade do bebê, como as cólicas e a disquesia. Ainda mais, a massagem Shantala proporciona um momento de ritual que ajuda o bebê a ter previsibilidade e a dormir melhor. Desse modo, o carinho e interação vão além de uma simples massagem, visto que ela estimula as conexões nervosas táteis e motores, colaborando na ativação dos sistemas nervoso central, respiratório, digestivo e circulatório (Nascimento et al., 2018).

Nardo, et al., (2014) trazem a Shantala como um importante instrumento de promoção à saúde, capaz de ser empregado pela equipe de enfermagem nos três níveis de atenção sem custos adicionais ou aparatos tecnológicos. Porém, apesar da facilidade na aplicação, percebe-se que ainda há escassez científica sobre o método. O que pode ser explicado pelo receio de muitos profissionais de saúde em utilizar as terapias complementares.

Ribeiro-Lima e Cavalcante (2020) conclui que as intervenções envolvendo a Shantala realizadas no intuito de promover o bem-estar de bebês em seus primeiros meses de vida, seja uma alternativa válida para atenuar os efeitos deletérios de eventos estressores, independentemente se esta criança se encontra sob os cuidados de sua família em seu lar, ou de profissionais de saúde em ambientes de cuidado coletivo.

#### 4. Conclusão

Neste estudo, evidenciou-se que a aplicação da técnica Shantala resultou em sentimentos positivos para o binômio mãe-filho. A massagem proporcionou uma experiência satisfatória através da troca de afeto e carinho, o que contribui para o fortalecimento do vínculo entre a mãe e o bebê, em decorrência da maior aproximação e contato. Os resultados demonstram que o uso da Shantala trouxe benefícios para o bebê, sendo eles fisiológicos com destaque para melhorias do padrão de sono, alívio de cólicas e melhora no funcionamento intestinal e benefícios emocionais, proporcionando ao bebê a sensação de relaxamento, tranquilidade e sociabilidade, que acaba influenciando positivamente a qualidade de vida da criança.

Sendo assim, a Shantala é uma das terapias alternativas que pode ser utilizada pela equipe de enfermagem na promoção à saúde de bebês, tendo em vista seu baixo custo e benefícios decorrentes do uso. Para isso, é necessário o fortalecimento das práticas integrativas e complementares dentro do sistema de saúde, capacitação dos profissionais de saúde e incentivo a pesquisa sobre a temática, além da realização de educação em saúde junto as mães que utilizam o serviço de puericultura.

Desse modo, é importante também destacar a necessidade de pesquisas atuais voltadas para esta temática, uma vez que possui relevância no contexto da atenção à saúde primária, por isso é fundamental que novos estudos sejam desenvolvidos a fim de promover o conhecimento e incentivar a implantação deste método durante a assistência de profissionais da saúde no cuidado a lactentes.

#### Referências

- Bardin, L. (2011). *Análise de Conteúdo*. Ed. Revista e Ampliada.
- Brasil. (2022). Práticas Integrativas e Complementares (PICS): Shantala. <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/praticas-integrativas-e-complementares-pics-1>.
- Brasil. Ministério da Saúde. (2017). Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Inclui a 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. Diário Oficial da União, Brasília.
- Bernsmuller, L. S. (2012). Shantala: O toque como mediador no fortalecimento e na qualidade do vínculo mãe/bebê (Trabalho de Conclusão de Curso). Centro de Universitário Univates, Lajeado, Brasil. <https://www.univates.br/bduserver/api/core/bitstreams/c511d467-54f2-4a43-bd9f-318dde00f1ba/content>
- Bortolotto, L. G., & Duarte, H. F. (2017). Percepção materna sobre os efeitos da massagem Shantala no bebê: estudo de caso. <https://www.fap.com.br/banco-tc/fisioterapia/2017/FIS2017002.pdf>

- Faria, K. C., da Silva, T. S., Figueiredo, G. L. A., & de Castro, G. G. (2018). Impacto da qualidade de vida de monitoras de bebês institucionalizados antes e após a aplicação da massagem Shantala. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, 10(1). <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/7294>
- Ferreira, V. D., de Souza, N. R., Ferreira, R., de Oliveira, A. G., Moraes, K. C. A., & Aratijo, L. M. S. (2017). Impacto da implantação da massagem Shantala para crianças: ensaio de campo randomizado. *Ciência ET Praxis*, 10(19), 63-70. <https://revista.uemg.br/index.php/praxys/article/view/2662>
- Gil, A. C. (2010). *Como elaborar projetos de pesquisa*. São Paulo: Atlas.
- Moreira, N. R. T. L., Duarte, M. D. B., & Carvalho, S. M. C. R. D. (2011). A Percepção da Mãe após Aprendizado e Prática do Método de Massagem Shantala No Bebê. *Revista Brasileira de Ciência da Saúde*, 15 (1), 25-30. <https://periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/rbcs/article/view/9996>
- Motter, A. A., Micos, P. A., da Veiga, P. T., dos Santos, F. M., Derussi, S. K., & Szklar, L. O. C. (2018). Benefícios da shantala em bebês de uma escola pública de Matinhos/PR. *Extensão em Foco*, 1(15), 3-14. <https://revistas.ufpr.br/extensao/article/view/52275>
- Nardo, L., Silva, S. S., & Marin, M. (2014). Massagem Shantala-Uma revisão integrativa. *Investigação Qualitativa em Ciências da Saúde*, 3. <https://proceedings.ciaiq.org/index.php/CIAIQ/article/view/484>
- Nascimento, M. L., Rego, M. J. A., Tenorio, L. V., Pereira, M. M. B. S., & Ramalho, M. C. (2018) Técnicas de shantala e a ação da enfermagem no cuidar do recém-nascido. In *Anais III CONBRACIS*, Campina Grande, PB. <https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/41428>
- Nunes, G. C., Nascimento M. C. D., & Luz M. A. C. A. (2016). Pesquisa Científica: conceitos básicos. Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia, 10(29), 144-15. <https://doi.org/10.14295/idonline.v10i1.390>
- Oliveira, P. R., Linder L. R., Brito, P. N., Azevedo, G. R., Silva M. R., & Silva P. N. (2019). Projeto de extensão “mãos amorosas” a importância de nutrir a pele dos bebês com amor por meio do toque. *Revista Panorâmica Online*, 28, 221-231. <https://periodicoscientificos.ufmt.br/revistapanoramica/index.php/revistapanoramica/article/view/1083>
- Pederro, M. F. P., & Rodrigues, O. M. P. R. (2019). Interação mãe bebê com deficiência: um estudo de revisão. *Revista Educação Especial*, 32, 1-27. <https://periodicos.ufsm.br/educacaoespecial/article/view/34939>
- Ribeiro-Lima T. V., & Cavalcante L. I. C. (2020). Shantala para promoção da saúde e conforto de bebês: revisão de literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, (48). <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/2375>
- Silva, E. C., Pereira, E. S., Lopes, N. C., dos Santos, W. N., da Silva, R. A. R., de Figueiredo, T. A. M., & Coqueiro, J. M. (2017). Puerpério e assistência de enfermagem: percepção das mulheres. *Revista de Enfermagem UFPE Online*, 11(7), 2826-2833. <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/11043>
- Silva, F. L., Cantalice, A. D. S. C., Negreiros, R. V., Carvalho, M. A. P., Lima Nascimento, J. A. D., & de Abreu, R. A. (2020). A shantala como terapia não farmacológica para alívio da dor em crianças hospitalizadas. *Research, Society and Development*, 9(10), e3259108610-e3259108610.
- Souza, N. R., Lau, N. C., & Carmo, T. M. D. (2017). Shantala Massagem para Bebês: experiência materna e familiar. *Ciência ET Praxis*, 4(7), 55-60. <https://revista.uemg.br/index.php/praxys/article/view/2208>
- Souza, L. (2017). *Benefícios da massagem shantala no desenvolvimento motor grosso de lactentes* (Trabalho de Conclusão de Curso). Universidade Federal de Santa Catarina, Aranguá, Brasil. <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/177382>
- Vargas, A., & Pereira, P. F. (2013). Importância e benefícios do toque através da Shantala: Acompanhamento de Caso. *EFDeportes.com Revista Digital*, 184. <https://www.efdeportes.com/efd184/beneficios-do-toque-atraves-da-shantala.htm>
- Victor, J. F., & Moreira, T. M. M. (2004). Integrando a família no cuidado de seus bebês: ensinando a aplicação da massagem Shantala. *Acta Scientiarum. Health Sciences*, 26(1), 35-39. <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHealthSci/article/view/1609>
- Victor, J. F., Moraes, L. M. P., & Barroso, L. M. M. (2004). Shantala, Massagem Indiana para Bebês: um relato de experiência utilizando oficinas com mães primíparas. *Nursing (São Paulo)*, 7(75), 21-26. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-526601>
- Yin, R. K. (2016). *Pesquisa qualitativa do início ao fim*. Penso Editora.